

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**
Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за темою: **«Психологічні особливості впливу соціальних мереж на
міжособистісні стосунки молоді віком 18-25 років»**

Студентки Найко Ірини Вікторівни
курсу IV
групи ТУКВ-8-22-Б1ПС(4.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник: кандидат пед. наук, доцент
Федоров О.В.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECST _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ МОЛОДІ	6
1.1. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства: сутність, види, функції.....	6
1.2. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків у молодіжному віці..	13
1.3. Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді.....	22
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ МОЛОДІ	33
2.1. Методологія та методи дослідження.....	33
2.2. Емпіричний аналіз впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді	40
2.3. Рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж для розвитку міжособистісних стосунків.....	51
Висновки до другого розділу	57
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей, особливо молоді. За статистичними даними, понад 80% молодих людей віком 18-25 років щоденно використовують такі платформи, як Instagram, Facebook, TikTok, Telegram та інші. Соціальні мережі трансформували способи комунікації, створивши нові можливості для встановлення та підтримання міжособистісних контактів. Водночас, науковці та практики фіксують суперечливий характер цього впливу: з одного боку, соціальні мережі розширюють комунікативні можливості, долають географічні бар'єри та сприяють підтримці зв'язків; з іншого - можуть призводити до поверхневості стосунків, соціальної ізоляції, залежності та погіршення якості реального спілкування.

Молодіжний вік є критичним періодом для формування ідентичності та розвитку навичок міжособистісної взаємодії. Саме в цей період активно формуються стійкі патерни комунікативної поведінки, які впливатимуть на все подальше життя людини. У зв'язку з цим вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді набуває особливої актуальності як для теоретичного осмислення сучасних тенденцій розвитку суспільства, так і для практичної розробки рекомендацій щодо формування здорових комунікативних навичок у цифровому середовищі.

Проблематика впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки активно досліджується у сучасній психологічній науці. Теоретичні основи вивчення цифрової комунікації закладено у працях таких зарубіжних науковців, як Дана Бойд (Dana Boyd), яка досліджувала особливості соціалізації молоді в мережевому суспільстві; Соня Лівінгстон (Sonia Livingstone), що вивчала цифрову грамотність та ризики онлайн-середовища для молоді; Ніколь Еллісон (Nicole Ellison) та Чарльз Стейнфілд (Charles Steinfield), які аналізували вплив соціальних мереж на формування соціального капіталу; Шеррі Теркл (Sherry Turkle), яка досліджувала феномен "самотності разом" у цифрову епоху. Концептуальні засади розуміння міжособистісних стосунків

представлені у роботах Альберта Бандури (Albert Bandura) (теорія соціального навчання), Марка Грановеттера (Mark Granovetter) (теорія слабких зв'язків). В українській психологічній науці питання цифрової комунікації та міжособистісних стосунків молоді досліджують С. Максименко, О. Немеш, Л. Березовська, Н. Малєєва, проте комплексних досліджень впливу соціальних мереж на якість міжособистісних стосунків української молоді недостатньо, що підтверджує актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження - міжособистісні стосунки молоді віком 18-25 років.

Предмет дослідження - характер та особливості впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді, виявити основні тенденції цього впливу та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді.
2. Визначити методологічну базу та організувати емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді.
3. Виявити позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж для розвитку здорових міжособистісних стосунків.

Методологічна база дослідження включає комплекс методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з психології, соціології, комунікативістики щодо впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки.

Емпіричні методи: Анкетування (авторська анкета для виявлення особливостей використання соціальних мереж); Психодіагностичні методики: Bergen Social Media

Addiction Scale (BSMAS, Andreassen et al., 2016) - для оцінки рівня залежності від соціальних мереж; UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996) - для діагностики суб'єктивного відчуття самотності; Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) - для оцінки рівня самооцінки; Fear of Missing Out Scale (FoMO Scale, Przybylski et al., 2013) - для вимірювання страху пропустити важливі події.

Методи обробки даних: методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Пірсоном, порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента), графічне представлення результатів.

Теоретична значущість дослідження полягає в систематизації та узагальненні наукових знань про вплив соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді, поглибленні розуміння психологічних механізмів цього впливу, виявленні позитивних та негативних тенденцій, що збагачує теоретичну базу психології спілкування, соціальної психології та психології розвитку.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, викладачів вищих навчальних закладів для розробки програм психологічного супроводу молоді, тренінгів з розвитку комунікативних навичок у цифровому середовищі, а також для підвищення медіаграмотності та формування здорової поведінки молоді в соціальних мережах.

База дослідження. З огляду на специфіку теми дослідження, емпіричні дані збиратимуться онлайн через Google Forms серед молоді віком 18-25 років з різних регіонів України, що дозволить розширити географію дослідження та підвищити репрезентативність результатів. Загальна кількість респондентів - 50 осіб. Часові рамки дослідження: лютий 2026 року.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та практичного), загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінок, з яких 55 основного тексту, містить 5 таблиць, 3 рисунка та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ МОЛОДІ

1.1. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства: сутність, види, функції

Сучасне суспільство переживає глибинні трансформації, зумовлені стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, серед яких особливе місце посідають соціальні мережі. У дослідженні Д. Бойд (D. Boyd) соціальні мережі визначаються як мережеві публічні простори, що дозволяють користувачам створювати персональні профілі, формувати списки контактів та взаємодіяти з іншими учасниками в межах цифрового середовища [43, с. 6]. Дослідниця акцентує увагу на тому, що соціальні мережі стали не просто технологічним інструментом, а новим типом соціального простору, де відбуваються процеси комунікації, самопрезентації та побудови ідентичності, особливо серед молодого покоління. При цьому мережеві публічні простори мають чотири ключові властивості: стійкість (контент зберігається у цифровому форматі), відтворюваність (інформація може бути скопійована), масштабованість (потенційна аудиторія є надзвичайно широкою) та доступність для пошуку (контент легко знаходиться через пошукові механізми).

Теоретичне осмислення поняття «соціальна мережа» потребує чіткого розмежування його соціологічного та технологічного вимірів. Як зазначає К. С. Олійник, у соціологічному розумінні соціальна мережа є сукупністю соціальних зв'язків між індивідами, тоді як у технологічному контексті це поняття стосується інтернет-платформ, що забезпечують створення та підтримку цих зв'язків у цифровому середовищі [27, с. 188]. Дослідниця підкреслює, що соціальні мережі як інтернет-платформи стали невід'ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей, кардинально змінивши способи комунікації, отримання інформації та проведення дозвілля. Значення соціальних мереж для сучасної молоді важко переоцінити, адже

вони виконують цілий спектр функцій – від підтримки міжособистісних контактів до професійної самореалізації.

Феномен соціальних мереж нерозривно пов'язаний із загальними тенденціями розвитку інформаційного суспільства та глобалізації комунікаційних процесів. Перші онлайн-платформи, що відповідали критеріям соціальних мереж, з'явилися наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років, проте їхнє масове поширення припало на другу половину першого десятиліття XXI століття з появою таких платформ, як Facebook (2004), YouTube (2005), Twitter (2006) та Instagram (2010). Саме з цього періоду соціальні мережі почали розглядатися дослідниками як самостійний соціокультурний феномен, що суттєво впливає на всі сфери суспільного життя [31, с. 41].

Аналіз функціонального потенціалу соціальних мереж дозволяє виявити їхню багатовимірну роль у сучасному суспільстві. На думку Б. Я. Вахули, соціальні інтернет-мережі виконують низку важливих функцій, серед яких виділяються комунікативна, інформаційна, розважальна, соціалізаційна та мобілізаційна [6, с. 312]. Комунікативна функція є базовою, оскільки саме потреба у спілкуванні стала головним рушієм створення та поширення соціальних мереж. Інформаційна функція полягає у тому, що мережі стали одним із основних каналів отримання та поширення інформації, нерідко випереджаючи за оперативністю традиційні засоби масової інформації. Особливу увагу дослідник приділяє мобілізаційній функції, яка проявляється у здатності соціальних мереж об'єднувати людей навколо спільних ідей та ініціатив, що має важливе значення для формування громадянського суспільства.

Окремим напрямом наукового аналізу є дослідження ролі соціальних мереж у формуванні та підтримці соціальних зв'язків. Н. Б. Еллісон (N. B. Ellison) разом із колегами Ч. Стейнфілдом та К. Лампе емпірично довели, що активне використання соціальних мереж позитивно корелює з рівнем соціального капіталу користувачів [44, с. 1143]. Результати їхнього дослідження засвідчили, що платформи на кшталт Facebook особливо ефективні у підтримці так званого «зв'язувального» соціального капіталу – тобто широких, але відносно поверхових зв'язків з великою кількістю

людей. Водночас мережі допомагають підтримувати контакти з людьми, з якими користувач мав реальні стосунки у минулому, наприклад, з колишніми однокласниками чи колегами, що сприяє збереженню та розширенню соціальної мережі індивіда у традиційному соціологічному розумінні.

Важливим аспектом функціонування соціальних мереж є їхній потенціал як середовища для реалізації різноманітних технологій впливу на свідомість користувачів. Як встановила Я. А. Деркаченко, соціальні мережі створюють сприятливі умови для застосування маніпулятивних технологій, що зумовлено специфікою мережевої комунікації – високим рівнем довіри до інформації, отриманої від «друзів», вірусним характером поширення контенту та можливістю таргетованого впливу на конкретні аудиторії [10, с. 52]. Дослідниця виділяє такі основні механізми маніпулятивного впливу в соціальних мережах, як створення інформаційних бульбашок, використання ботів для штучного формування громадської думки, поширення фейкової інформації та емоційне маніпулювання через візуальний контент.

Психологічна природа взаємодії людини з цифровим середовищем розкривається через аналіз віртуальної діяльності як особливого виду активності особистості. За результатами дослідження О. М. Немеш, віртуальна діяльність має власну структуру та динаміку психологічного змісту, що відрізняє її від діяльності у реальному просторі [24, с. 45]. Специфіка віртуальної діяльності полягає у можливості конструювання альтернативних ідентичностей, експериментування з різними соціальними ролями та створення ідеалізованих образів себе. Разом з тим дослідниця наголошує, що тривале перебування у віртуальному середовищі може призводити до розмивання меж між реальною та віртуальною ідентичністю, що становить потенційний ризик для психологічного благополуччя особистості.

Еволюція соціальних мереж засвідчує постійне розширення їхнього функціонального потенціалу та зростання впливу на комунікативні процеси. На думку О. М. Анісімової та К. О. Денисової, сучасні тенденції розвитку соціальних комунікацій в українському інтернет-просторі характеризуються зростанням ролі

візуального контенту, поширенням коротких відеоформатів, інтеграцією елементів електронної комерції у соціальні платформи та персоналізацією контенту за допомогою алгоритмів штучного інтелекту [1, с. 2]. Ці тенденції суттєво впливають на характер міжособистісної комунікації, оскільки змінюють не лише форму, а й зміст повідомлень, що передаються між користувачами. Дослідниці підкреслюють, що візуалізація комунікації призводить до формування нових комунікативних практик, де зображення та відео стають основним засобом самовираження.

Разом із розширенням комунікативних можливостей соціальні мережі стають потужним інструментом інформаційного впливу на свідомість та поведінку користувачів. Як зазначає Т. В. Фісенко, засоби впливу в соціальних інтернет-мережах включають алгоритмічну фільтрацію контенту, систему рекомендацій, механізми соціального підкріплення (лайки, коментарі, репости) та формування інформаційних бульбашок [38, с. 153]. Ці механізми функціонують переважно непомітно для користувача, створюючи ілюзію вільного вибору інформації, тоді як насправді контент, який бачить людина, значною мірою визначається алгоритмами платформи. Дослідниця наголошує, що система соціального підкріплення у вигляді лайків та коментарів активує дофамінову систему винагороди мозку, формуючи психологічну залежність від позитивного зворотного зв'язку.

Особливої уваги заслуговує аналіз комунікативних практик молоді, яка є найбільш активною аудиторією соціальних мереж. Дослідження засвідчують, що молоді люди використовують соціальні мережі не лише для спілкування та розваг, а й для формування власної ідентичності, побудови соціального статусу та задоволення потреби у належності до групи. Комунікативні інтернет-практики молоді, залежної від соціальних мереж, характеризуються надмірною частотою перевірки оновлень, потребою у постійному онлайн-перебуванні та тривожністю при неможливості доступу до мережі [20, с. 11].

Вплив цифрового середовища на молоде покоління є предметом активних наукових дискусій у міжнародному науковому просторі. С. Лівінгстон (S. Livingstone)

у своєму дослідженні аналізує складний баланс між можливостями та ризиками, які створює інтернет-середовище для дітей та молоді [46, с. 14]. Дослідниця зазначає, що оптимістичні очікування щодо освітнього та соціалізаційного потенціалу інтернету нерідко стикаються з реальністю, де молоді користувачі стають вразливими до кібербулінгу, небажаного контенту та порушення приватності. Водночас С. Лівінгстон підкреслює, що спроби повністю обмежити доступ молоді до цифрових технологій є контрпродуктивними, оскільки позбавляють її важливих можливостей для навчання, самовираження та соціальної участі.

Формування ціннісних орієнтирів молодого покоління під впливом соціальних мереж є ще одним важливим аспектом досліджуваної проблематики. За спостереженнями І. Ломачинської та О. Рихліцької, соціальні мережі створюють специфічне ціннісне середовище, де успіх вимірюється кількістю підписників та лайків, а зовнішня привабливість та матеріальний достаток подаються як головні життєві цінності [18, с. 149]. Дослідниці акцентують увагу на тому, що українське інтернет-покоління формує свої ціннісні орієнтири під впливом глобального контенту, що може призводити до конфлікту між традиційними національними цінностями та цінностями, що транслуються через соціальні мережі. Особливо гострою ця проблема стає в умовах інформаційної війни, коли соціальні мережі використовуються як інструмент деструктивного впливу на свідомість молоді.

Трансформація характеру міжособистісної комунікації під впливом цифрових технологій знайшла відображення у концепції Ш. Теркл (S. Turkle), яка ввела поняття «самотність разом» для опису парадоксу сучасного цифрового суспільства [50, с. 1]. Сутність цього парадоксу полягає у тому, що, маючи безпрецедентні можливості для зв'язку з іншими людьми, сучасна людина нерідко відчуває глибоку самотність та емоційну ізоляцію. Ш. Теркл аргументує, що цифрова комунікація, незважаючи на свою зручність та оперативність, не здатна повністю замінити живе спілкування, оскільки позбавлена таких важливих компонентів, як невербальна комунікація, емоційна присутність та глибина емпатійного контакту.

Процеси формування публічних цінностей молоді у кіберпросторі мають виражену національну специфіку. Як встановила Г. І. Смокова, для української молоді соціальні мережі стали важливим простором громадянської активності, що особливо яскраво проявилось під час суспільно-політичних подій останнього десятиліття [35, с. 109]. Кіберпростір виконує роль платформи для формування та артикуляції громадянської позиції, волонтерської діяльності та координації суспільних ініціатив. Водночас дослідниця зауважує, що процес формування цінностей у кіберпросторі має нелінійний характер і залежить від багатьох факторів, серед яких – рівень медіаграмотності, критичне мислення та соціальне оточення користувача.

Практичний вимір впливу соціальних мереж на молодь в Україні засвідчує їхню глибоку інтеграцію у всі сфери життєдіяльності молодого покоління. Соціальні мережі впливають на навчальну діяльність, професійний розвиток, дозвілєву активність та міжособистісні стосунки молодих людей. За результатами досліджень, абсолютна більшість української молоді проводить у соціальних мережах від двох до шести годин щоденно, при цьому значна частина цього часу припадає на пасивне споживання контенту, а не на активну комунікацію [23, с. 375].

Перебування сучасного студентства у просторі соціальних мереж має свої характерні особливості, пов'язані зі специфікою навчальної діяльності та соціального середовища закладу вищої освіти. За даними дослідження Т. М. Байдак, В. О. Болотової та Н. О. Ляшенко, студенти використовують соціальні мережі як для навчальних цілей (обмін навчальними матеріалами, координація групових проєктів, комунікація з викладачами), так і для особистого спілкування та розваг [3, с. 135]. Дослідниці виявили, що соціальні мережі відіграють важливу роль у процесі адаптації першокурсників до університетського середовища, оскільки дозволяють швидко встановлювати контакти з одногрупниками та отримувати необхідну інформацію. Водночас надмірне використання соціальних мереж негативно впливає на академічну успішність через відволікання уваги та прокрастинацію.

Психологічне функціонування особистості в умовах постійної присутності у соціальних мережах зазнає суттєвих змін, що потребує окремого наукового аналізу. За результатами дослідження І. Гояна та Т. Данилової, вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості є амбівалентним: з одного боку, вони задовольняють базові потреби у спілкуванні, належності та визнанні, з іншого – можуть провокувати тривожність, депресивні стани та зниження самооцінки [8, с. 119]. Дослідники підкреслюють, що характер впливу соціальних мереж значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей користувача, мотивів використання мережі та характеру онлайн-активності. Пасивне споживання контенту (скролінг стрічки новин, перегляд фотографій інших людей) частіше асоціюється з негативними психологічними наслідками, тоді як активне використання (спілкування, створення власного контенту) може мати позитивний вплив.

Потенціал соціальних мереж як інструменту освітнього процесу відкриває додаткові перспективи їхнього конструктивного використання. Інтеграція соціальних мереж в освітню діяльність дозволяє створювати інтерактивне навчальне середовище, що сприяє підвищенню мотивації студентів, розвитку навичок командної роботи та формуванню цифрової компетентності. Використання соціальних мереж як освітнього інструменту передбачає створення тематичних груп, проведення онлайн-дискусій, організацію спільної проєктної діяльності та забезпечення оперативного зворотного зв'язку між учасниками освітнього процесу [12, с. 48].

Таким чином, соціальні мережі є складним і багатовимірним феноменом сучасного суспільства, що поєднує технологічний, комунікативний, психологічний та соціокультурний виміри. Вони виконують широкий спектр функцій – комунікативну, інформаційну, соціалізаційну, розважальну, освітню та мобілізаційну, – впливаючи на всі аспекти життєдіяльності сучасної молоді. Аналіз наукових досліджень засвідчує амбівалентний характер цього впливу, що актуалізує потребу у подальшому вивченні як позитивних можливостей, так і потенційних ризиків використання соціальних мереж у контексті міжособистісних стосунків молоді.

1.2. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків у молодіжному віці

Проблема міжособистісних стосунків є однією з центральних у психологічній науці, оскільки саме через взаємодію з іншими людьми особистість формує уявлення про себе, засвоює соціальні норми та реалізує свій потенціал. Теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів формування міжособистісних стосунків закладено у теорії соціального навчання А. Бандури (A. Bandura), згідно з якою поведінка людини у міжособистісних стосунках формується через спостереження за іншими, моделювання та підкріплення [42, с. 22]. Дослідник обґрунтував, що індивід засвоює патерни соціальної взаємодії не лише через власний досвід, а й через спостереження за поведінкою значущих інших та її наслідками. У контексті сучасного цифрового середовища ця теорія набуває нового звучання, оскільки соціальні мережі значно розширюють коло моделей для наслідування, надаючи молоді доступ до різноманітних зразків поведінки у стосунках.

Структура соціальних зв'язків особистості є предметом дослідження мережевого підходу в соціології та психології. М. Грановеттер (M. S. Granovetter) у своїй концепції сили слабких зв'язків довів, що саме периферійні, поверхові контакти відіграють ключову роль у поширенні інформації та забезпеченні соціальної мобільності індивіда [45, с. 1362]. Дослідник розрізнив сильні зв'язки (близькі друзі, родина), що характеризуються високою емоційною інтенсивністю та частотою взаємодії, і слабкі зв'язки (знайомі, колеги), які забезпечують доступ до нових соціальних кіл та інформаційних ресурсів. Ця концепція є надзвичайно продуктивною для аналізу міжособистісних стосунків молоді у соціальних мережах, де кількість слабких зв'язків може сягати сотень і навіть тисяч контактів.

Молодіжний вік (18–25 років) є особливим періодом онтогенезу, коли міжособистісні стосунки набувають якісно нового характеру та стають одним із провідних чинників особистісного розвитку. Цей віковий етап характеризується

завершенням формування ідентичності, розвитком здатності до інтимності та глибоких емоційних зв'язків, а також активним пошуком романтичного партнера. Водночас молоді люди переживають значні соціальні трансформації – вступ до закладу вищої освіти, початок професійної діяльності, зміну соціального оточення, – що суттєво впливає на характер та якість їхніх міжособистісних стосунків [33, с. 214].

Культурно-історичний підхід до розуміння психічного розвитку дозволяє розглядати міжособистісні стосунки як форму спільної діяльності, опосередковану знаковими системами та культурними артефактами. Як зазначає С. Д. Максименко, розвиток вищих психічних функцій відбувається у процесі інтеріоризації зовнішніх форм соціальної взаємодії, що обумовлює нерозривний зв'язок між якістю міжособистісних стосунків та рівнем психологічного розвитку особистості [19, с. 36]. Дослідник підкреслює, що кожна епоха створює специфічні умови для міжособистісної взаємодії, і сучасне інформаційне суспільство не є винятком, оскільки цифрові технології стають новим культурним знаряддям, що опосередковує стосунки між людьми.

Розгляд особистості у контексті сучасного інформаційного суспільства дає змогу виявити специфіку формування міжособистісних стосунків в умовах цифровізації. На думку В. В. Кириченка, інформаційне суспільство створює принципово нові умови для міжособистісної взаємодії, де традиційні форми спілкування доповнюються та частково заміщуються цифровими комунікативними практиками [15, с. 34]. Дослідник наголошує, що молодь є найбільш чутливою до цих змін соціальною групою, оскільки її соціалізація відбувається в умовах, коли цифрова комунікація є нормою, а не винятком. Це призводить до формування нового типу соціальної ідентичності, де онлайн-складова є невід'ємною частиною «Я-концепції» молодої людини.

Самооцінка як ключовий компонент «Я-концепції» відіграє визначальну роль у побудові міжособистісних стосунків. Методологічний інструментарій для дослідження самооцінки було розроблено М. Розенбергом (M. Rosenberg), який обґрунтував зв'язок між рівнем самооцінки та характером соціальної взаємодії особистості. Індивіди з

високою самооцінкою демонструють більшу соціальну активність, впевненість у міжособистісних контактах та здатність до побудови гармонійних стосунків, тоді як низька самооцінка асоціюється з тривожністю у спілкуванні, залежністю від зовнішнього схвалення та труднощами у встановленні довірливих відносин [48, с. 15].

Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді набуває нових форм в умовах соціальних мереж, де процес конструювання образу себе відбувається публічно та під постійним оцінюванням з боку інших користувачів. Як встановила Л. Березовська, молоді люди з нестабільною самооцінкою схильні до створення ідеалізованих онлайн-образів, що суттєво відрізняються від їхнього реального «Я» [4, с. 143]. Дослідниця виявила, що така розбіжність між реальним та віртуальним образами може призводити до внутрішнього конфлікту та погіршення якості міжособистісних стосунків, оскільки партнери по спілкуванню формують очікування на основі ідеалізованого онлайн-профілю, які не відповідають реальності.

Емпіричні дані підтверджують суттєвий вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку молоді. За результатами дослідження О. В. Гречановської, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк, систематичне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж є одним із головних чинників зниження самооцінки серед молодих людей [9, с. 62]. Дослідниці зазначають, що контент, який публікується у соціальних мережах, зазвичай представляє ідеалізовану версію життя, проте молоді користувачі нерідко сприймають його як об'єктивну реальність, що породжує відчуття власної неповноцінності та незадоволеності своїм життям. Цей феномен соціального порівняння є особливо деструктивним у молодіжному віці, коли самооцінка перебуває у процесі активного формування.

Для систематизації розуміння того, як саме змінюються міжособистісні стосунки молоді під впливом цифрового середовища, доцільно порівняти ключові характеристики офлайн- та онлайн-комунікації (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Порівняльна характеристика офлайн- та онлайн-міжособистісних стосунків
молоді**

Критерій порівняння	Офлайн-стосунки	Онлайн-стосунки
Канали комунікації	Вербальні та невербальні (міміка, жести, інтонація)	Переважно текстові, візуальні (фото, відео, емодзі)
Емоційна глибина	Висока, забезпечена безпосереднім контактом	Знижена, компенсується емодзі та стікерами
Часові характеристики	Синхронна комунікація у реальному часі	Переважно асинхронна, з можливістю відкладеної відповіді
Кількість контактів	Обмежена фізичними та часовими ресурсами	Потенційно необмежена
Рівень самопрезентації	Спонтанна, менш контрольована	Ретельно сконструйована, ідеалізована
Географічні обмеження	Значні, залежать від фізичної присутності	Відсутні
Конфіденційність	Висока за умов приватного спілкування	Знижена, ризик поширення інформації
Соціальний контроль	Безпосередній, з боку присутніх	Опосередкований, через реакції онлайн-аудиторії

Як видно з таблиці 1.1, офлайн- та онлайн-стосунки мають суттєві відмінності за всіма виділеними критеріями. Кожен із цих типів комунікації має власні переваги та обмеження, і для сучасної молоді характерним є їхнє поєднання у повсякденній практиці міжособистісної взаємодії [29, с. 80].

Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей є багатоаспектним і залежить від індивідуальних особливостей користувача. Як зазначає Е. Големб'ювська, надмірне використання соціальних мереж негативно впливає на емоційну сферу молоді, провокуючи підвищення рівня тривожності, зниження задоволеності життям та погіршення якості міжособистісних стосунків [7, с. 52]. Дослідниця підкреслює, що особливо вразливими є молоді люди з низьким рівнем соціальної підтримки у реальному житті, для яких соціальні мережі стають основним, а іноді й єдиним простором міжособистісної взаємодії, що не здатне компенсувати дефіцит живого спілкування.

Дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки та психологічне здоров'я молоді підтверджують необхідність збалансованого підходу до використання цифрових технологій. На думку І. Пасічника та Н. О. Михальчук, соціальні мережі одночасно сприяють розширенню кола спілкування та створюють ризики для якості глибоких емоційних зв'язків [29, с. 79]. Дослідники зазначають, що молоді люди, які надають перевагу онлайн-спілкуванню перед живим, частіше демонструють труднощі у побудові довірливих стосунків, розвитку емпатії та розв'язанні міжособистісних конфліктів.

Комунікативні засоби спілкування, які обирає сучасна молодь, відображають загальні тенденції трансформації міжособистісної взаємодії в умовах цифровізації. Дослідження засвідчують, що молоді люди дедалі частіше надають перевагу текстовій комунікації через месенджери та соціальні мережі замість телефонних дзвінків або особистих зустрічей. Така зміна комунікативних уподобань зумовлена низкою факторів: можливістю контролювати процес спілкування, відсутністю необхідності негайної реакції та зручністю одночасної комунікації з декількома співрозмовниками [21, с. 292].

Психологічні характеристики інтернет-спілкування у молодіжному віці мають свою специфіку, що відрізняє їх від комунікації у підлітковому та зрілому віці. На підставі емпіричного дослідження О. В. Зінченко встановила, що інтернет-спілкування молоді характеризується високим рівнем емоційної насиченості, широким використанням невербальних замінників (емодзі, стікери, GIF-анімації) та тенденцією до формування стійких онлайн-груп за інтересами [13, с. 253]. Дослідниця також виявила, що молоді користувачі демонструють різні стилі онлайн-комунікації залежно від платформи: більш формальний стиль у Facebook, візуально-орієнтований в Instagram та неформальний у Telegram.

Соціальна успішність студентської молоді дедалі більше опосередковується її присутністю у соціальних мережах. Як доводить І. С. Нохріна, активність у соціальних мережах позитивно корелює з рівнем соціальної успішності студентів, що проявляється

у ширшому колі знайомств, більшій залученості до громадського життя та вищому рівні соціальної підтримки [25, с. 48]. Водночас дослідниця зауважує, що цей зв'язок є нелінійним: надмірне використання соціальних мереж починає негативно впливати на соціальну успішність через зменшення часу на живе спілкування та навчальну діяльність.

Вікові особливості сприйнятливості до негативних наслідків використання соціальних мереж є важливим аспектом досліджуваної проблематики. Молодіжний вік (18–25 років) є періодом підвищеної вразливості до формування інтернет-залежності, що зумовлено незавершеністю розвитку механізмів саморегуляції, високою потребою у соціальному схваленні та активним пошуком ідентичності. Дослідження засвідчують, що саме у цьому віці найчастіше формуються патологічні патерни використання соціальних мереж, які негативно впливають на якість міжособистісних стосунків [37, с. 180].

Формування ідентичності як центральне завдання молодіжного віку набуває нових форм в умовах постійної присутності у соціальних мережах. Як зазначає А. Рубан, соціальні мережі створюють додатковий простір для експериментування з різними аспектами ідентичності, що може як сприяти її інтеграції, так і ускладнювати цей процес [33, с. 215]. Дослідниця встановила, що молоді люди активно використовують соціальні мережі для конструювання та презентації бажаної ідентичності, проте надмірна залежність від зовнішньої валідації через лайки та коментарі може перешкоджати формуванню автентичної, внутрішньо узгодженої ідентичності.

Результати комплексних досліджень засвідчують, що вплив соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді опосередковується характером онлайн-активності. За даними М. В. Єгоренко, О. В. Гречановської та О. Д. Лішун, пасивне використання соціальних мереж (перегляд контенту без активної участі) значно частіше призводить до зниження самооцінки та погіршення психічного стану, ніж активне використання (створення контенту, спілкування, участь в обговореннях) [11, с.

150]. Дослідниці пояснюють це тим, що пасивний перегляд стрічки новин активізує механізми соціального порівняння, тоді як активна участь забезпечує відчуття соціальної включеності та підтримки.

Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності безпосередньо пов'язані з характером міжособистісних стосунків молодшої людини. Дослідження засвідчують, що молоді люди з незадоволеною потребою у близьких стосунках, низьким рівнем соціальної підтримки та труднощами у встановленні реальних контактів є найбільш вразливими до формування патологічної залежності від соціальних мереж. Компенсаторне використання онлайн-спілкування замість розвитку реальних стосунків створює замкнене коло, де дефіцит живого спілкування посилює залежність від соціальних мереж, яка, у свою чергу, ще більше обмежує можливості для офлайн-взаємодії [14, с. 196].

Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості є інтегральним показником якості її міжособистісних стосунків. На думку Л. І. Березовської, психологічне благополуччя молодих людей значною мірою визначається тим, наскільки їхні онлайн-стосунки доповнюють, а не заміщують живе спілкування [5, с. 30]. Дослідниця підкреслює, що молодь, яка використовує соціальні мережі переважно для підтримки вже існуючих стосунків та координації офлайн-зустрічей, демонструє вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто використовує мережі як основний простір для міжособистісної взаємодії.

Гендерні особливості впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді набувають все більшого значення у сучасних психологічних дослідженнях. Як засвідчують емпіричні дані, дівчата та юнаки демонструють якісно відмінні патерни використання соціальних мереж, що зумовлює різний характер їхнього впливу на якість міжособистісної взаємодії. Молоді жінки частіше використовують соціальні мережі для підтримки емоційно насичених комунікативних практик – обміну особистими переживаннями, отримання соціальної підтримки та обговорення стосунків, що робить їх більш вразливими до негативних наслідків онлайн-конфліктів

та механізмів соціального порівняння за параметрами зовнішності [9, с. 63]. Молоді чоловіки, у свою чергу, демонструють тенденцію до використання соціальних мереж переважно для розваг, споживання інформаційного контенту та підтримки слабких зв'язків, що зменшує безпосередній вплив онлайн-комунікації на їхню самооцінку, проте не убезпечує від формування поведінкової залежності, пов'язаної з компульсивним переглядом контенту. Виявлені гендерні відмінності зумовлюють необхідність диференційованого підходу до психологічної роботи з молоддю та розробки гендерно-чутливих профілактичних програм.

Концепція особистісних ресурсів виступає важливим теоретичним конструктом для розуміння того, чому одні молоді люди успішно адаптуються до цифрового середовища, тоді як інші стають вразливими до його негативного впливу. До ключових особистісних ресурсів, що опосередковують зв'язок між використанням соціальних мереж та якістю міжособистісних стосунків, належать емоційний інтелект, навички саморегуляції, рефлексивність та здатність до встановлення психологічних меж. Як зазначає О. М. Немеш, високий рівень особистісних ресурсів дозволяє молодій людині свідомо контролювати характер та обсяг онлайн-активності, утримувати баланс між цифровим та реальним спілкуванням, а також критично оцінювати контент соціальних мереж без некритичного ототожнення з ідеалізованими образами інших користувачів [24, с. 47]. Натомість дефіцит особистісних ресурсів робить молоду людину вразливою до маніпулятивного впливу алгоритмів платформ, механізмів соціального порівняння та компенсаторного використання онлайн-комунікації як заміника реальних стосунків. Цей підхід має значний практичний потенціал, оскільки спрямовує психологічну роботу не на боротьбу з симптомами проблемного використання соціальних мереж, а на формування внутрішніх ресурсів молодої людини, що забезпечують здорову взаємодію з цифровим середовищем.

Таким чином, міжособистісні стосунки молоді у віці 18–25 років характеризуються складним переплетінням онлайн- та офлайн-компонентів, де соціальні мережі виступають одночасно як інструмент підтримки та розширення

соціальних зв'язків і як потенційне джерело ризиків для якості глибоких емоційних відносин. Характер впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки визначається комплексом індивідуально-психологічних факторів, серед яких провідну роль відіграють рівень самооцінки, сформованість ідентичності та мотиви використання цифрових платформ.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді

Наукове осмислення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді спирається на широкий спектр теоретичних підходів, що склалися у психології, соціології та комунікативістиці. Теорія соціального навчання А. Бандури (A. Bandura) є одним із фундаментальних теоретичних підґрунть для розуміння того, як соціальні мережі впливають на поведінку молоді у міжособистісних стосунках [42, с. 38]. Згідно з цією теорією, засвоєння моделей соціальної поведінки відбувається через механізми спостереження, імітації та підкріплення, і саме соціальні мережі стали найпотужнішим джерелом таких моделей у сучасному суспільстві. Молоді люди щоденно спостерігають у стрічці новин зразки міжособистісної взаємодії – від романтичних стосунків до дружніх та професійних контактів – і ці спостереження формують їхні уявлення про норми поведінки у стосунках.

Концепція сили слабких зв'язків М. Грановеттера (M. S. Granovetter) набуває особливого значення в контексті аналізу мережевої комунікації, оскільки саме соціальні мережі створили безпрецедентні можливості для підтримки великої кількості слабких зв'язків [45, с. 1365]. Дослідник обґрунтував, що слабкі зв'язки виконують функцію «мостів» між різними соціальними групами, забезпечуючи циркуляцію інформації та розширення соціальних можливостей індивіда. У цифровому середовищі ця закономірність проявляється з особливою силою: молоді користувачі соціальних мереж мають доступ до інформаційних ресурсів та соціальних можливостей, які були б недосяжними в умовах виключно офлайн-комунікації.

Проблема адиктивної поведінки у соціальних мережах є одним із найбільш досліджуваних напрямів у сучасній психологічній науці. Надмірне використання соціальних мереж розглядається як форма поведінкової залежності, що характеризується салієнтністю (домінування думок про мережу), толерантністю (потреба у дедалі більшому часі онлайн), зміною настрою, симптомами відміни,

конфліктами з оточенням та рецидивами. Ці шість компонентів складають біопсихосоціальну модель залежності від соціальних мереж, яка дозволяє оцінити ступінь проблемності онлайн-поведінки та її вплив на міжособистісне функціонування молодшої людини [41, с. 254].

Феномен «самотності разом», описаний Ш. Теркл (S. Turkle), став одним із найбільш впливових теоретичних конструктів для розуміння парадоксів цифрової комунікації [50, с. 11]. Дослідниця обґрунтувала, що цифрові технології створюють ілюзію постійного зв'язку з іншими, проте цей зв'язок є поверховим і не задовольняє глибинну потребу людини в емоційній близькості. Ключова теза її концепції полягає у тому, що сучасні люди очікують від технологій більше, ніж від живих стосунків, оскільки цифрова комунікація дозволяє контролювати рівень емоційної залученості та уникати дискомфорту, пов'язаного з реальною близькістю.

Мотиваційний підхід до вивчення поведінки у соціальних мережах представлений концепцією страху пропустити важливе (Fear of Missing Out – FoMO), розробленою А. К. Прибицьким (А. К. Przybylski) та колегами [47, с. 1842]. Дослідники визначили FoMO як стійке відчуття тривоги, спричинене переконанням, що інші люди мають більш цікавий та насичений досвід, при якому індивід відсутній. Цей феномен безпосередньо пов'язаний з якістю міжособистісних стосунків: молоді люди з високим рівнем FoMO демонструють компульсивну потребу у перевірці оновлень у соціальних мережах, що відволікає їх від реального спілкування та знижує якість присутності у безпосередніх міжособистісних контактах.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення кіберкомунікативної залежності дозволяє поглибити розуміння механізмів, через які соціальні мережі впливають на міжособистісні стосунки молоді. Залежність від окремих платформ, зокрема Instagram, формується через специфічні психологічні механізми, серед яких провідну роль відіграють потреба у соціальному схваленні, механізми соціального порівняння та система змінного підкріплення, вбудована в алгоритми платформи. Молоді користувачі, залежні від соціальних мереж, демонструють характерні зміни у

міжособистісних стосунках: зниження емпатії, труднощі з підтриманням уваги під час живого спілкування та тенденцію до поверхових контактів [2, с. 153].

Когнітивний підхід до вивчення впливу соціальних мереж зосереджується на тому, як цифрове середовище змінює процеси сприйняття, інтерпретації та оцінки міжособистісних стосунків. На думку Є. І. Кузіної, інформаційний вплив на особистість здійснюється через комплекс психологічних механізмів, серед яких виділяються когнітивні (зміна переконань та установок), емоційні (формування певних емоційних станів) та поведінкові (модифікація патернів поведінки) [17, с. 56]. Дослідниця обґрунтовує, що соціальні мережі є потужним інструментом інформаційного впливу саме тому, що одночасно задіюють усі три механізми: візуальний контент викликає емоційну реакцію, текстові повідомлення впливають на когнітивну сферу, а інтерактивні функції платформ модифікують поведінку.

Системний аналіз комунікативних технологій інформаційного суспільства розкриває комплексний характер впливу цифрових платформ на міжособистісну взаємодію. Як зазначає А. І. Гусєв із співавторами, комунікативні технології не лише змінюють форму спілкування, а й трансформують його змістовні та ціннісні параметри [16, с. 28]. Дослідники виділяють низку ключових трансформацій: перехід від лінійної до мережевої моделі комунікації, зростання ролі візуальних кодів, формування нових комунікативних жанрів та зміна уявлень про приватність і публічність у стосунках. Ці трансформації суттєво впливають на характер міжособистісних стосунків молоді, створюючи нові можливості та нові ризики.

Використання соціальних мереж підлітками та молоддю має специфічний вплив на їхню психіку та поведінку, що потребує окремого теоретичного осмислення. Системний огляд досліджень засвідчує, що вплив соціальних мереж на молодих користувачів опосередковується такими факторами, як тривалість використання, тип контенту, характер онлайн-активності (активне чи пасивне використання) та індивідуально-психологічні особливості. Серед негативних наслідків найбільш

задокументованими є порушення сну, зниження самооцінки, підвищення тривожності та погіршення якості міжособистісних стосунків [26, с. 3].

Для систематизації основних теоретичних підходів до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді доцільно узагальнити їхні ключові положення та сфери застосування (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки

Теоретичний підхід	Автор(и)	Ключове положення щодо впливу на стосунки
Теорія соціального навчання	А. Бандура	Моделі міжособистісної поведінки засвоюються через спостереження за іншими у соціальних мережах
Теорія слабких зв'язків	М. Грановеттер	Соціальні мережі розширюють кількість слабких зв'язків, що забезпечують соціальну мобільність
Теорія соціального капіталу	Н. Еллісон, Ч. Стейнфілд	Використання соціальних мереж сприяє накопиченню зв'язувального соціального капіталу
Концепція «самотності разом»	Ш. Теркл	Цифрова комунікація створює ілюзію близькості при фактичній емоційній ізоляції
Концепція FoMO	А. Пшибильський та ін.	Страх пропустити важливе знижує якість присутності у реальних стосунках
Біопсихосоціальна модель залежності	К. Андреассен та ін.	Залежність від соціальних мереж руйнує міжособистісні стосунки через шість компонентів
Підхід цифрової грамотності	С. Лівінгстон	Рівень цифрової грамотності визначає баланс можливостей та ризиків онлайн-взаємодії

Як видно з таблиці 1.2, кожен теоретичний підхід акцентує увагу на певному аспекті впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки, і лише їхнє комплексне застосування дозволяє отримати цілісне розуміння досліджуваного феномену [8, с. 120].

Підхід цифрової грамотності, розроблений С. Лівінгстон (S. Livingstone), пропонує розглядати взаємодію молоді з соціальними мережами через призму компетентностей, необхідних для безпечного та продуктивного використання цифрових технологій [46, с. 52]. Дослідниця обґрунтовує, що рівень цифрової грамотності є ключовим модератором впливу соціальних мереж на міжособистісні

стосунки: молоді люди з високим рівнем критичного мислення та медіаграмотності здатні використовувати мережі як ефективний інструмент підтримки стосунків, тоді як недостатня цифрова грамотність підвищує вразливість до маніпулятивного впливу, кібербулінгу та формування залежності.

Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на формування ідентичності молоді дозволяє виявити механізми, через які онлайн-середовище впливає на здатність будувати автентичні міжособистісні стосунки. Як встановила А. Рубан, конструювання ідентичності у соціальних мережах відбувається через постійний процес самопрезентації та отримання зворотного зв'язку від аудиторії [33, с. 216]. Дослідниця зазначає, що залежність від зовнішньої валідації може перешкоджати формуванню стабільної ідентичності, а розбіжність між онлайн- та офлайн-ідентичністю ускладнює побудову щирих, довірливих міжособистісних стосунків.

Проблема психо-емоційного стану молоді в контексті використання соціальних мереж досліджується з позицій клінічної та вікової психології. Емпіричні дані засвідчують, що тривале перебування у соціальних мережах асоціюється зі зниженням емоційного інтелекту, труднощами у розпізнаванні емоцій співрозмовника та зменшенням здатності до емпатії у безпосередньому спілкуванні. Ці зміни мають безпосередній вплив на якість міжособистісних стосунків, оскільки емоційна компетентність є одним із ключових предикторів успішності міжособистісної взаємодії [22, с. 65].

Теоретичне обґрунтування механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку як чинник якості міжособистісних стосунків базується на концепції соціального порівняння. На думку О. Ю. Романенкової, соціальні мережі створюють середовище перманентного соціального порівняння, де молоді люди постійно зіставляють себе з ідеалізованими образами інших користувачів [32, с. 83]. Дослідниця обґрунтовує, що механізм висхідного соціального порівняння (порівняння з тими, хто здається більш успішним) є домінуючим у соціальних мережах через специфіку контенту, що

публікується. Це систематичне порівняння поступово знижує самооцінку молоді, що, у свою чергу, негативно впливає на впевненість у міжособистісних стосунках.

Комунікативний підхід до вивчення впливу соціальних мереж зосереджується на аналізі змін у способах передачі та інтерпретації повідомлень між учасниками міжособистісної взаємодії. Дослідження засвідчують, що текстова комунікація у соціальних мережах характеризується високим рівнем амбівалентності через відсутність невербальних сигналів, що нерідко призводить до непорозумінь та конфліктів у стосунках. Спроби компенсувати цю обмеженість через використання емодзі, стікерів та інших візуальних засобів лише частково вирішують проблему, оскільки інтерпретація цих символів є індивідуальною та культурно зумовленою [16, с. 45].

Психодіагностичний аспект дослідження інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції набуває особливої актуальності в умовах сучасних безпекових викликів. Як зазначають А. М. Столярєнко та А. Д. Городокін, в умовах вимушеної соціальної ізоляції соціальні мережі стають основним каналом міжособистісної комунікації, що може як підтримувати, так і деформувати стосунки залежно від характеру їхнього використання [36, с. 38]. Дослідники підкреслюють необхідність розробки адаптованих психодіагностичних інструментів для оцінки інтернет-залежності з урахуванням контексту, в якому відбувається використання соціальних мереж, оскільки збільшення часу онлайн у кризових умовах не завжди свідчить про патологію.

Окремим теоретичним напрямом є вивчення ролі соціальних мереж у формуванні та зміні ціннісних орієнтирів, що визначають характер міжособистісних стосунків. За спостереженнями І. Ломачинської та О. Рихліцької, ціннісні трансформації під впливом соціальних мереж відбуваються поступово та часто непомітно для самих користувачів [18, с. 150]. Дослідниці виявили, що серед молоді посилюється орієнтація на індивідуалізм, публічність особистого життя та зовнішню атрибутику успішності, що суттєво впливає на критерії вибору партнерів для стосунків та уявлення про норми міжособистісної взаємодії.

Профілактичний підхід до проблеми негативного впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки передбачає розробку стратегій здорового використання цифрових технологій. Сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності формування у молоді навичок саморегуляції онлайн-поведінки, критичного ставлення до контенту соціальних мереж та усвідомленого підходу до управління часом, який витрачається на цифрову комунікацію. Ефективна профілактика передбачає не відмову від соціальних мереж, а формування збалансованого підходу, де онлайн-спілкування доповнює, а не заміщує живі міжособистісні контакти [34, с. 341].

Інтегративний підхід до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді передбачає поєднання різних теоретичних перспектив для формування цілісного розуміння цього складного феномену. Як зазначає Є. І. Кузіна, ефективне дослідження вимагає одночасного врахування когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів впливу, а також контекстуальних факторів, що модерують цей вплив [17, с. 78]. Дослідниця підкреслює, що жоден окремий теоретичний підхід не здатний вичерпно пояснити всю складність взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та якістю міжособистісних стосунків, що обумовлює необхідність міждисциплінарного синтезу.

Концепція цифрового благополуччя (digital well-being) є одним із найновіших теоретичних напрямів вивчення впливу соціальних мереж на якість міжособистісних стосунків. У межах цього підходу акцентується увага не на патологічних формах використання цифрових технологій, а на формуванні усвідомленого, збалансованого стилю онлайн-активності, що сприяє психологічному благополуччю особистості. Як зазначає Л. І. Березовська, психологічне благополуччя молоді у цифрову епоху визначається не стільки кількісними показниками часу, проведеного у соціальних мережах, скільки якісними характеристиками онлайн-взаємодії та її співвідношенням з офлайн-комунікацією [5, с. 31]. Дослідниця обґрунтовує, що збалансоване використання соціальних мереж передбачає узгодження цифрової активності з ціннісними пріоритетами особистості, потребами у відпочинку та глибокому

міжособистісному спілкуванні. Цей підхід має значний практичний потенціал, оскільки переорієнтовує психологічну роботу з молоддю від проблемно-орієнтованої моделі до позитивної психології цифрової взаємодії.

Особливе теоретичне значення має концепція парасоціальної взаємодії, що набула нової актуальності у контексті соціальних мереж. Парасоціальні стосунки – це односторонні емоційні зв'язки, які користувач формує з медіаперсонами (блогерами, інфлюенсерами), сприймаючи їх як близьких знайомих, попри відсутність реального контакту. У цифровому середовищі такі стосунки набувають псевдоінтерактивного характеру через можливість коментувати публікації, ставити лайки та отримувати відповіді на повідомлення, що створює ілюзію двостороннього спілкування [2, с. 154]. Дослідження засвідчують, що для значної частини молоді парасоціальні зв'язки з улюбленими блогерами стають емоційно значущішими за реальні стосунки з друзями та родиною, що призводить до перерозподілу часових та емоційних ресурсів на користь односторонньої онлайн-взаємодії. У результаті формується специфічна структура соціального простору молодшої людини, де реальні міжособистісні стосунки можуть втрачати свою центральну роль, поступаючись місцем символічним зв'язкам із віртуальними персонажами.

Нейропсихологічний підхід до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки дозволяє розкрити біологічні механізми, що лежать в основі формування адиктивної поведінки у цифровому середовищі. Згідно з цим підходом, інтерфейси соціальних мереж побудовані за принципом змінного підкріплення, що активізує дофамінову систему винагороди мозку аналогічно до механізмів, задіяних у формуванні поведінкових залежностей. Кожне сповіщення, лайк або новий коментар викликає короточасний викид дофаміну, формуючи нейробіологічну основу компульсивного користування платформами [38, с. 154]. Як наслідок, у молодих користувачів поступово знижується чутливість до природних соціальних винагород, які забезпечує живе міжособистісне спілкування, оскільки вони не здатні конкурувати з інтенсивністю та оперативністю цифрового підкріплення. Це призводить до того, що

реальна міжособистісна взаємодія починає сприйматися як менш стимулювальна та емоційно насичена, що порушує баланс мотивації молодшої людини на користь онлайн-активності та опосередковано впливає на її здатність будувати глибокі емоційні стосунки.

Таким чином, теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді охоплюють широкий спектр концепцій – від класичних теорій соціального навчання та слабких зв'язків до сучасних моделей цифрової залежності та FoMO. Комплексне застосування цих підходів дозволяє розглядати вплив соціальних мереж як багатовимірний феномен, де позитивні можливості (розширення соціальних зв'язків, підтримка соціального капіталу) співіснують із ризиками (зниження емоційної глибини стосунків, формування залежності, деформація самооцінки), що зумовлює необхідність емпіричної верифікації виявлених теоретичних закономірностей.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальні мережі є складним і багатовимірним феноменом сучасного суспільства, який поєднує технологічний, комунікативний, психологічний та соціокультурний виміри. Соціальні мережі виконують широкий спектр функцій – комунікативну, інформаційну, соціалізаційну, розважальну, освітню та мобілізаційну, – що визначає їхній всеохоплюючий вплив на життєдіяльність сучасної молоді. Еволюція соціальних мереж засвідчує постійне розширення їхнього функціонального потенціалу, зростання ролі візуального контенту та персоналізації, що суттєво трансформує характер міжособистісної комунікації.

Встановлено, що міжособистісні стосунки молоді віком 18–25 років характеризуються складним переплетінням онлайн- та офлайн-компонентів. Самооцінка, ідентичність та рівень соціальної підтримки виступають ключовими чинниками, що визначають характер впливу соціальних мереж на якість міжособистісних стосунків. Порівняльний аналіз офлайн- та онлайн-комунікації виявив суттєві відмінності за критеріями емоційної глибини, кількості контактів, рівня самопрезентації та конфіденційності, що обумовлює специфіку міжособистісної взаємодії у цифровому середовищі.

Комплексний огляд теоретичних підходів – теорії соціального навчання А. Бандури, концепції слабких зв'язків М. Грановеттера, теорії соціального капіталу Н. Еллісон, концепції «самотності разом» Ш. Теркл, моделі FoMO А. Пшибильського та біопсихосоціальної моделі залежності К. Андреассена – дозволив сформулювати цілісне теоретичне підґрунтя для емпіричного дослідження. Вплив соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді є амбівалентним: позитивні можливості (розширення соціальних зв'язків, підтримка соціального капіталу, простір для самовираження) співіснують із ризиками (зниження емоційної глибини стосунків,

формування залежності, деформація самооцінки), що потребує емпіричної верифікації на вибірці української молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ МОЛОДІ

2.1. Методологія та методи дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді було організоване відповідно до мети та завдань дипломної роботи, а також з урахуванням теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі. Методологічною основою дослідження став комплексний підхід, що передбачає поєднання кількісних методів збору та аналізу даних для отримання цілісної картини впливу соціальних мереж на різні аспекти міжособистісних стосунків молоді. Обраний підхід дозволяє не лише зафіксувати наявність зв'язку між використанням соціальних мереж та характеристиками міжособистісних стосунків, а й визначити напрям та силу цього зв'язку, виявити групові відмінності та побудувати обґрунтовані висновки щодо характеру досліджуваного впливу.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що було зумовлено кількома важливими міркуваннями. По-перше, онлайн-формат забезпечує доступ до широкої та географічно розподіленої вибірки молоді з різних регіонів України, що підвищує репрезентативність результатів. По-друге, враховуючи специфіку теми дослідження – вплив цифрових технологій на міжособистісні стосунки – проведення опитування в онлайн-середовищі є екологічно валідним, оскільки респонденти заповнюють анкету у звичних для них умовах цифрової комунікації. По-третє, анонімність онлайн-опитування сприяє більшій відвертості відповідей на питання, що стосуються особистого життя, стосунків та психологічних переживань.

Вибірку дослідження склали 50 осіб віком від 18 до 25 років – молоді люди з різних регіонів України, які є активними користувачами соціальних мереж. Критеріями включення до вибірки були: вік від 18 до 25 років, наявність активних акаунтів хоча б в одній соціальній мережі та щоденне використання соціальних мереж. За гендерним

складом вибірка включала 29 жінок (58,0%) та 21 чоловіка (42,0%), що загалом відображає гендерний розподіл активних користувачів соціальних мереж в Україні. За освітнім статусом серед респондентів переважали студенти закладів вищої освіти (74,0%), решту склали працюючі молоді люди (16,0%) та особи, які поєднують навчання з роботою (10,0%).

Вікова структура вибірки була розподілена таким чином: респонденти віком 18–20 років склали 38,0% вибірки (19 осіб), віком 21–23 роки – 42,0% (21 особа), віком 24–25 років – 20,0% (10 осіб). Такий розподіл дозволяє аналізувати особливості впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки з урахуванням вікових підгруп усередині молодіжного періоду. Різноманітність вибірки за соціально-демографічними характеристиками забезпечує можливість виявлення як загальних тенденцій, так і специфічних закономірностей, характерних для окремих груп молоді.

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення респондентами комплексу діагностичних методик в єдиній онлайн-формі. На початку опитування респонденти отримували інформацію про мету дослідження, анонімність участі та добровільність заповнення. Середній час заповнення всіх методик становив 25–30 хвилин. Збір даних тривав протягом чотирьох тижнів, що забезпечило достатній обсяг вибірки для проведення статистичного аналізу. Посилання на онлайн-форму поширювалося через соціальні мережі (Instagram, Telegram, Facebook), що дозволило охопити цільову аудиторію у звичному для неї комунікативному середовищі.

Діагностичний інструментарій дослідження включав п'ять методик, підібраних відповідно до завдань дослідження та теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі. Кожна методика спрямована на вимірювання окремого аспекту досліджуваної проблематики, а їхня сукупність дозволяє отримати комплексну картину взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та характеристиками міжособистісних стосунків молоді. Нижче подано детальний опис кожної методики, порядку її проведення та принципів інтерпретації результатів.

Першим інструментом збору даних стала авторська анкета, розроблена спеціально для цього дослідження з метою виявлення особливостей використання соціальних мереж та їхнього суб'єктивного впливу на міжособистісні стосунки молоді (Додаток А). Анкета містить 20 запитань, які охоплюють кілька тематичних блоків: соціально-демографічні характеристики респондента (вік, стать, статус), параметри використання соціальних мереж (платформи, тривалість, мета використання), характеристики міжособистісних стосунків (кількість близьких друзів онлайн та офлайн, якість спілкування) та суб'єктивна оцінка впливу соціальних мереж на стосунки (конфлікти, ревності, порівняння з іншими, вплив на самооцінку). Запитання анкети включають як закриті (з варіантами відповідей), так і відкриті, що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані.

Структура авторської анкети побудована за принципом поступового поглиблення – від загальних питань щодо використання соціальних мереж до більш особистих, що стосуються впливу на стосунки та емоційний стан. Такий підхід дозволяє респондентам поступово залучатися до процесу самоаналізу, що підвищує якість та достовірність відповідей. Запитання сформульовані доступною мовою, без використання спеціальної термінології, з метою забезпечення однозначного розуміння їхнього змісту всіма респондентами незалежно від рівня освіти та обізнаності з психологічною проблематикою.

Другою методикою дослідження стала Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale – BSMAS), яка є стандартизованим інструментом для оцінки рівня залежності від соціальних мереж (Додаток Б). Шкала містить 6 тверджень, кожне з яких відповідає одному з шести компонентів біопсихосоціальної моделі залежності: салієнтність, толерантність, зміна настрою, симптоми відміни, конфлікт та рецидив. Респондент оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лікерта від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто), відповідаючи на питання щодо свого досвіду використання соціальних мереж протягом останнього року.

Обробка результатів BSMAS передбачає підсумовування балів за всіма шістьма пунктами, що дає загальний показник від 6 до 30 балів. Пороговим значенням, що свідчить про проблемне використання соціальних мереж, є 19 балів – тобто відповідь «часто» або «дуже часто» на чотири або більше з шести пунктів. Компактність шкали (лише 6 пунктів) є її суттєвою перевагою, оскільки мінімізує втому респондентів та дозволяє включати її до комплексних діагностичних батарей без суттєвого збільшення часу заповнення. Психометричні характеристики шкали засвідчують її високу надійність та валідність у різних культурних контекстах.

Третьою методикою дослідження обрано шкалу самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, Version 3), призначену для діагностики суб'єктивного відчуття самотності як показника якості міжособистісних стосунків (Додаток В). Вибір цієї методики зумовлений тим, що суб'єктивне відчуття самотності є одним із найбільш чутливих індикаторів незадоволеності якістю міжособистісних стосунків та може бути пов'язане з особливостями використання соціальних мереж. Шкала містить 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто.

Методика UCLA Loneliness Scale включає як прямі, так і зворотні пункти, що дозволяє контролювати тенденцію до соціально бажаних відповідей. Зворотними є пункти 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 – у них високий бал відповідає низькому рівню самотності, тому при обробці вони перекодовуються (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Загальний бал визначається сумою всіх 20 пунктів (з урахуванням перекодування) і може варіюватися від 20 до 80 балів. Вищий бал свідчить про вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності. Шкала характеризується високою внутрішньою узгодженістю та тест-ретестовою надійністю, що робить її одним із найбільш поширених інструментів для дослідження самотності.

Четвертою методикою дослідження стала шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), що вимірює загальний рівень самооцінки як глобального ставлення особистості до себе (Додаток Г). Включення цієї методики до

діагностичного комплексу обумовлене теоретичними положеннями, згідно з якими самооцінка є важливим чинником, що опосередковує вплив соціальних мереж на міжособистісні стосунки. Шкала містить 10 тверджень, з яких п'ять сформульовані позитивно (пункти 1, 2, 4, 6, 7) і п'ять – негативно (пункти 3, 5, 8, 9, 10). Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою від «повністю згоден(на)» до «повністю не згоден(на)».

За позитивними твердженнями нараховуються бали від 3 («повністю згоден(на)») до 0 («повністю не згоден(на)»), за негативними – у зворотному порядку. Загальний бал може варіюватися від 0 до 30 і інтерпретується таким чином: 25–30 балів – високий рівень самооцінки, 15–24 бали – середній рівень, 0–14 балів – низький рівень. Перевагами шкали Розенберга є її компактність, простота заповнення та інтерпретації, висока психометрична якість, а також широке використання у міжнародних дослідженнях, що дозволяє порівнювати отримані результати з даними інших наукових робіт.

П'ятою методикою дослідження обрано шкалу страху пропустити важливе (Fear of Missing Out Scale – FoMO Scale), що вимірює рівень тривожності, пов'язаної з переконанням у тому, що інші люди мають більш цікавий та насичений досвід (Додаток Д). Ця методика є особливо релевантною для дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки, оскільки FoMO безпосередньо пов'язаний із компульсивним використанням соціальних мереж та зниженням якості присутності у безпосередніх контактах. Шкала містить 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 1 («зовсім не стосується мене») до 5 («повністю стосується мене»).

Загальний показник FoMO визначається як середнє арифметичне відповідей на всі 10 пунктів і може варіюватися від 1 до 5 балів. Вищий бал свідчить про вищий рівень страху пропустити важливі події у соціальному житті. Шкала FoMO є відносно новим діагностичним інструментом, проте вже здобула широке визнання у міжнародній науковій спільноті завдяки своїй теоретичній обґрунтованості та високим

психометричним характеристикам. Включення цієї методики до діагностичного комплексу дозволяє оцінити специфічний мотиваційний механізм, через який соціальні мережі впливають на поведінку молоді у міжособистісних стосунках.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики, адекватних меті та завданням дослідження. Першим етапом обробки стала описова статистика – обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних та максимальних значень для всіх вимірюваних показників. Описова статистика дозволяє отримати загальну характеристику вибірки за кожним діагностичним параметром та визначити розподіл показників, що є необхідною передумовою для застосування параметричних методів аналізу.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками використання соціальних мереж та характеристиками міжособистісних стосунків було застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Цей метод дозволяє визначити наявність, напрям та силу лінійного зв'язку між двома кількісними змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) варіюється від -1 до $+1$, де значення, близькі до $+1$, свідчать про сильний позитивний зв'язок, близькі до -1 – про сильний негативний зв'язок, а значення, близькі до 0 , – про відсутність лінійного зв'язку. Статистична значущість кореляцій оцінювалася на рівні $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

Для порівняння показників між різними групами респондентів (наприклад, з різним рівнем залежності від соціальних мереж або різною тривалістю щоденного використання) було використано t -критерій Стюдента для незалежних вибірок. Цей метод дозволяє визначити, чи є відмінності між середніми значеннями двох груп статистично значущими, тобто чи відображають вони реальні закономірності, а не випадкові коливання. Передумовами застосування t -критерію є нормальність розподілу показників та рівність дисперсій, які перевірялися за допомогою відповідних статистичних тестів.

Результати статистичного аналізу подано у вигляді таблиць та графіків, що забезпечує наочність та доступність інтерпретації. Графічне представлення даних

здійснювалося за допомогою діаграм та гістограм, які дозволяють візуально оцінити розподіл показників, виявити тенденції та порівняти результати різних груп респондентів. Усі статистичні процедури проводилися з дотриманням вимог до точності обчислень та коректності інтерпретації результатів.

Таким чином, обраний методологічний підхід та комплекс діагностичних методик забезпечують можливість всебічного дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді. Поєднання авторської анкети з чотирма стандартизованими психодіагностичними шкалами (BSMAS, UCLA Loneliness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, FoMO Scale) дозволяє оцінити як загальні особливості використання соціальних мереж, так і специфічні психологічні конструкти, що опосередковують їхній вплив на якість міжособистісних стосунків. Застосування кореляційного аналізу та порівняльного аналізу за t-критерієм Ст'юдента забезпечує статистичну обґрунтованість висновків та дозволяє верифікувати теоретичні положення, сформульовані у першому розділі.

2.2. Емпіричний аналіз впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді

Відповідно до визначеної методології дослідження, описаної у підрозділі 2.1, було проведено збір та аналіз емпіричних даних щодо впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 18 до 25 років, які є активними користувачами соціальних мереж. Аналіз результатів здійснювався поетапно: спочатку представлено дані авторської анкети, що характеризують особливості використання соціальних мереж респондентами, потім – результати психодіагностичних методик, кореляційний та порівняльний аналіз отриманих показників.

Першим етапом аналізу стало вивчення параметрів використання соціальних мереж респондентами. Одним із ключових показників є тривалість щоденного перебування у соціальних мережах, оскільки саме час, витрачений на онлайн-комунікацію, є важливим предиктором її впливу на міжособистісні стосунки. Розподіл респондентів за тривалістю щоденного використання соціальних мереж представлено на рис. 2.1.

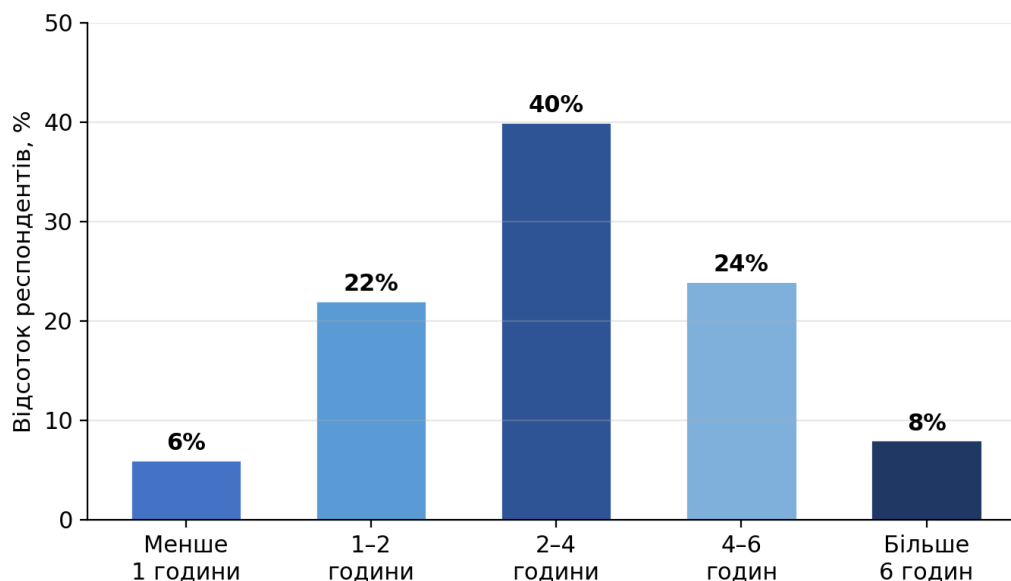


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за тривалістю щоденного використання соціальних мереж (% , n=50)

Як видно з рис. 2.1, найбільша частка респондентів (40,0%) проводить у соціальних мережах від 2 до 4 годин на день, що свідчить про значну інтеграцію цифрової комунікації у повсякденне життя молоді. Майже чверть опитаних (24,0%) витрачає на соціальні мережі від 4 до 6 годин щоденно, а 8,0% – понад 6 годин, що може свідчити про надмірне використання. Лише 6,0% респондентів перебувають у соціальних мережах менше однієї години на день. Загалом, 72,0% опитаних використовують соціальні мережі більше двох годин щоденно, що підтверджує їхню значну роль у комунікативному просторі молоді.

Важливим аспектом дослідження є визначення найбільш популярних соціальних мереж серед респондентів, оскільки кожна платформа має специфічні комунікативні можливості, що по-різному впливають на характер міжособистісних стосунків. Результати опитування щодо використання різних соціальних мереж представлено на рис. 2.2.

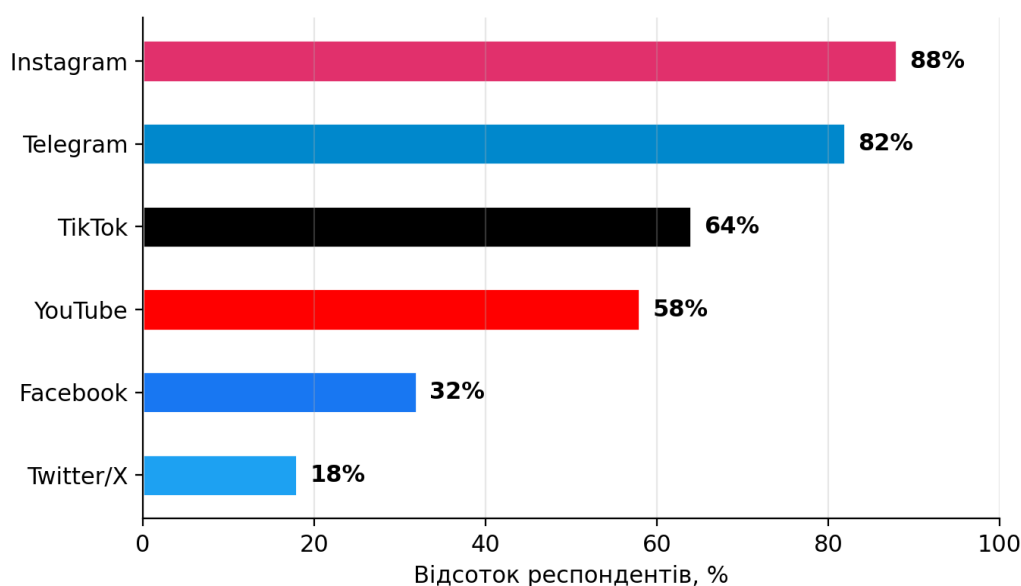


Рис. 2.2. Популярність соціальних мереж серед респондентів (% , n=50, множинний вибір)

Дані, представлені на рис. 2.2, засвідчують, що найбільш популярними платформами серед молоді є Instagram (88,0%) та Telegram (82,0%), які використовуються абсолютною більшістю респондентів. TikTok займає третє місце (64,0%), що відображає зростаючу популярність коротких відеоформатів серед молодіжної аудиторії. YouTube використовують 58,0% опитаних, Facebook – 32,0%, а Twitter/X – лише 18,0%. Варто зазначити, що більшість респондентів є активними користувачами одразу кількох платформ, що свідчить про мультиплатформний характер цифрової комунікації сучасної молоді.

Аналіз відповідей на питання анкети щодо впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки виявив суперечливу картину. На питання про те, чи замінює онлайн-спілкування живе, 52,0% респондентів відповіли «частково замінює», 32,0% – «ні, це різні речі», 8,0% – «так, повністю» і 8,0% – «важко відповісти». Конфлікти з близькими через використання соціальних мереж виникали іноді у 34,0% респондентів, рідко – у 36,0%, часто – у 10,0%, а 20,0% зазначили, що такі конфлікти ніколи не виникали. Загальну оцінку впливу соціальних мереж на стосунки як «і позитивний, і негативний» дали 48,0% опитаних, «переважно негативний» – 22,0%, «переважно позитивний» – 18,0%, «не впливають» – 12,0%.

Наступним етапом аналізу стала обробка результатів психодіагностичних методик. Описову статистику за всіма шкалами дослідження узагальнено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика за результатами психодіагностичних методик (n=50)

Шкала	M	SD	Min	Max	Me
BSMAS (залежність)	16,4	4,8	6	28	16
UCLA (самотність)	42,3	9,7	22	68	41
Rosenberg (самооцінка)	19,8	4,5	8	29	20
FoMO (страх пропустити)	2,9	0,8	1,2	4,7	2,8

Як свідчать дані табл. 2.1, середній показник за шкалою BSMAS становив 16,4 бали ($SD=4,8$), що є нижчим за пороговий рівень проблемного використання (19 балів), проте свідчить про помірний рівень залежності від соціальних мереж у вибірці. Середній показник самотності за шкалою UCLA склав 42,3 бали ($SD=9,7$) при можливому діапазоні від 20 до 80, що вказує на помірний рівень суб'єктивного відчуття самотності серед респондентів. Рівень самооцінки за шкалою Розенберга ($M=19,8$; $SD=4,5$) відповідає середньому діапазону (15–24 бали), а середній показник FoMO ($M=2,9$; $SD=0,8$) свідчить про помірний рівень страху пропустити важливі події.

Детальний аналіз розподілу показників за шкалою BSMAS виявив, що 14 респондентів (28,0%) мали показник, рівний або вищий за пороговий рівень 19 балів, що свідчить про проблемне використання соціальних мереж. Решта 36 респондентів (72,0%) продемонстрували показники нижче порогового рівня. Серед окремих компонентів залежності найвищі середні бали отримали пункти, що стосуються салиєнтності ($M=3,2$) та зміни настрою ($M=3,0$), тоді як найнижчий середній бал зафіксовано для компоненту конфлікту ($M=2,3$), що свідчить про те, що більшість респондентів поки не відчують суттєвих негативних наслідків використання соціальних мереж у повсякденному функціонуванні.

Результати за шкалою самотності UCLA засвідчили значну варіативність показників у вибірці (від 22 до 68 балів). Розподіл респондентів за рівнями самотності виявив, що 18,0% мали низький рівень самотності (20–34 бали), 52,0% – помірний рівень (35–49 балів), а 30,0% – високий рівень самотності (50 і більше балів). Такий розподіл свідчить про те, що значна частина молодих людей відчуває дефіцит емоційно близьких міжособистісних стосунків, що може бути пов'язано з особливостями їхньої комунікативної поведінки у цифровому середовищі.

Аналіз показників самооцінки за шкалою Розенберга виявив, що 22,0% респондентів мали високий рівень самооцінки (25–30 балів), 60,0% – середній рівень (15–24 бали) та 18,0% – низький рівень (0–14 балів). Показники за шкалою FoMO також продемонстрували значну варіативність: 24,0% респондентів мали низький

рівень FoMO (середній бал до 2,0), 48,0% – помірний рівень (2,1–3,5) та 28,0% – високий рівень (3,6 і вище). Ці дані вказують на те, що більше чверті опитаних молодих людей відчують виражений страх пропустити важливі соціальні події, що спонукає їх до компульсивної перевірки соціальних мереж.

Центральним етапом дослідження став кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між показниками використання соціальних мереж та характеристиками міжособистісних стосунків. Результати кореляційного аналізу за Пірсоном представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Матриця кореляцій між показниками дослідження (n=50)

Показник	BSMAS	UCLA	Rosenberg	FoMO
BSMAS	—	0,47**	–0,38**	0,52**
UCLA	0,47**	—	–0,44**	0,41**
Rosenberg	–0,38**	–0,44**	—	–0,35*
FoMO	0,52**	0,41**	–0,35*	—

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Результати кореляційного аналізу, представлені у табл. 2.2, засвідчують наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками. Найсильніший позитивний кореляційний зв'язок виявлено між рівнем залежності від соціальних мереж (BSMAS) та рівнем страху пропустити важливе (FoMO) ($r=0,52$; $p<0,01$), що підтверджує теоретичне положення про те, що FoMO є одним із ключових мотиваційних механізмів надмірного використання соціальних мереж. Також встановлено значущий позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та рівнем самотності ($r=0,47$; $p<0,01$), що свідчить про те, що молоді люди з вищим рівнем залежності від соціальних мереж відчують більшу самотність.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та самооцінкою ($r=-0,38$; $p<0,01$) вказує на те, що молоді люди з нижчою самооцінкою схильні до більш інтенсивного та проблемного використання соціальних мереж. Зворотний зв'язок між самооцінкою та самотністю ($r=-0,44$; $p<0,01$) підтверджує, що

молоді люди з низькою самооцінкою частіше відчують суб'єктивну самотність, що може спонукати їх до пошуку компенсаторного спілкування в онлайн-середовищі. Зв'язок між FoMO та самотністю ($r=0,41$; $p<0,01$) свідчить про те, що страх пропустити важливі соціальні події співіснує з відчуттям незадоволеності наявними міжособистісними стосунками.

Для поглиблення аналізу було проведено порівняння показників між двома групами респондентів: з проблемним рівнем використання соціальних мереж ($BSMAS \geq 19$ балів, $n=14$) та з неproblemним рівнем ($BSMAS < 19$ балів, $n=36$). Результати порівняльного аналізу за t-критерієм Ст'юдента представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння показників між групами з різним рівнем залежності від соціальних мереж

Показник	Група 1 ($BSMAS < 19$) $M \pm SD$	Група 2 ($BSMAS \geq 19$) $M \pm SD$	t	p	Різниця
UCLA (самотність)	38,7 $\pm$ 8,4	48,2 $\pm$ 9,1	3,52	<0,01	значуща
Rosenberg (самооцінка)	22,1 $\pm$ 3,8	16,3 $\pm$ 4,2	-3,45	<0,01	значуща
FoMO	2,5 $\pm$ 0,7	3,5 $\pm$ 0,6	4,12	<0,01	значуща

Результати порівняльного аналізу, наведені у табл. 2.3, засвідчують наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма досліджуваними показниками ($p<0,01$). Респонденти з проблемним рівнем використання соціальних мереж демонструють суттєво вищий рівень самотності ($M=48,2$ проти $M=38,7$), нижчий рівень самооцінки ($M=16,3$ проти $M=22,1$) та вищий рівень FoMO ($M=3,5$ проти $M=2,5$) порівняно з респондентами, чий рівень використання не досягає порогового значення. Ці результати підтверджують, що надмірне використання соціальних мереж асоціюється з погіршенням якості міжособистісних стосунків.

Для наочного представлення виявлених відмінностей між групами з різним рівнем залежності від соціальних мереж побудовано порівняльну діаграму за основними показниками дослідження (рис. 2.3).

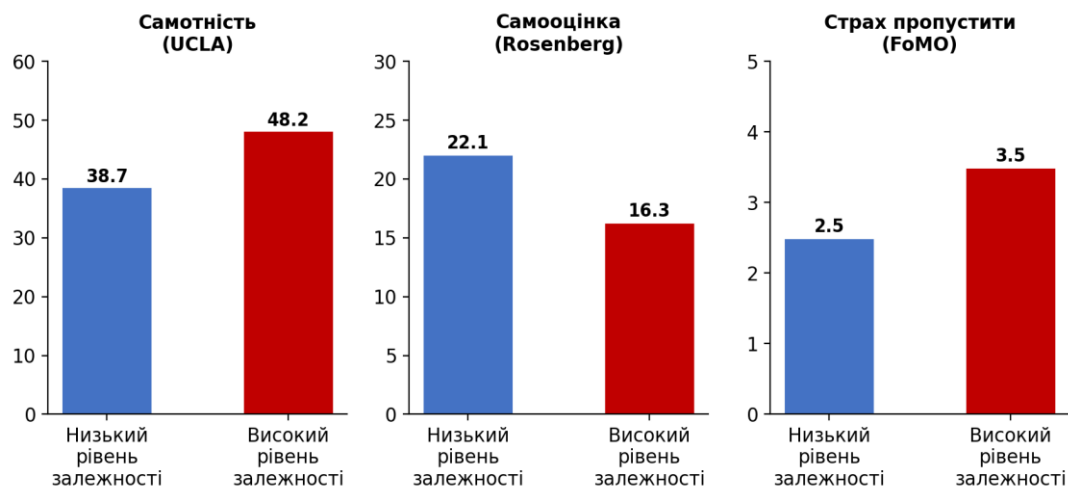


Рис. 2.3. Порівняння середніх показників між групами з низьким та високим рівнем залежності від соціальних мереж

Як наочно демонструє рис. 2.3, респонденти з високим рівнем залежності від соціальних мереж мають суттєво гірші показники за всіма трьома шкалами. Різниця є особливо вираженою за показником самотності: молоді люди з проблемним використанням соціальних мереж відчують самотність на рівні, що на 9,5 бала перевищує показник групи з неproblemним використанням. Аналогічно, їхня самооцінка є нижчою на 5,8 бала, а рівень FoMO – вищим на 1,0 бала. Ці дані свідчать про те, що залежність від соціальних мереж не компенсує дефіцит живого спілкування, а навпаки – поглиблює відчуття самотності та знижує загальний рівень задоволеності міжособистісними стосунками.

Додатковий аналіз виявив цікаві закономірності щодо зв'язку між тривалістю використання соціальних мереж та показниками міжособистісних стосунків. Респонденти, які проводять у соціальних мережах понад 4 години на день ($n=16$), мали статистично значущо вищий рівень самотності ($M=47,1$; $SD=10,2$) порівняно з тими,

хто використовує мережі менше 2 годин на день ($n=14$; $M=36,8$; $SD=7,9$; $t=2,87$; $p<0,01$). Водночас показник самооцінки у групі інтенсивних користувачів був нижчим ($M=17,4$; $SD=4,1$) порівняно з помірними користувачами ($M=22,6$; $SD=3,7$; $t=-3,28$; $p<0,01$). Ці результати підтверджують лінійний характер зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та погіршенням якості міжособистісних стосунків.

Аналіз відповідей на питання анкети щодо порівняння свого життя з іншими виявив, що 62,0% респондентів хоча б іноді порівнюють своє життя з тим, що бачать у соціальних мережах. При цьому серед респондентів, які зазначили, що порівнюють себе з іншими «постійно» або «іноді», рівень FoMO був значно вищим ($M=3,4$; $SD=0,7$), ніж серед тих, хто робить це «рідко» або «ніколи» ($M=2,2$; $SD=0,6$; $t=3,96$; $p<0,01$). Ці дані підтверджують тісний зв'язок між практикою соціального порівняння у мережах та мотиваційними механізмами, що підтримують компульсивне використання соціальних мереж та знижують задоволеність власними міжособистісними стосунками.

Порівняння результатів за гендерною ознакою виявило певні відмінності у характері впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки. Жінки ($n=29$) продемонстрували дещо вищий рівень FoMO ($M=3,1$; $SD=0,8$) порівняно з чоловіками ($n=21$; $M=2,6$; $SD=0,7$; $t=2,18$; $p<0,05$), а також вищий рівень залежності від соціальних мереж за шкалою BSMAS ($M=17,4$; $SD=4,6$ проти $M=15,0$; $SD=4,7$; $t=1,83$; $p>0,05$), хоча остання різниця не досягла рівня статистичної значущості. За показниками самотності та самооцінки статистично значущих гендерних відмінностей виявлено не було, що свідчить про універсальний характер впливу соціальних мереж на ці параметри незалежно від статі респондента.

Поглиблений аналіз даних за віковими підгрупами вибірки дозволив виявити нерівномірний характер впливу соціальних мереж у межах молодіжного періоду. Респонденти молодшої підгрупи (18–20 років, $n=19$) продемонстрували вищі показники залежності від соціальних мереж за шкалою BSMAS ($M=17,8$; $SD=4,7$) порівняно з представниками старшої підгрупи (24–25 років, $n=10$; $M=14,1$; $SD=4,3$;

$t=2,12$; $p<0,05$). Аналогічна тенденція простежується за рівнем FoMO: у наймолодшій підгрупі він був вищим ($M=3,2$; $SD=0,8$), ніж у старшій ($M=2,5$; $SD=0,7$; $t=2,38$; $p<0,05$). Виявлені відмінності узгоджуються з теоретичними положеннями про вікову динаміку механізмів саморегуляції, обґрунтованими у підрозділі 1.2, та свідчать про підвищену вразливість осіб, які перебувають у періоді адаптації до студентського життя та активного формування ідентичності, до проблемних форм використання соціальних мереж. Із віком молоді люди поступово виробляють збалансованіший стиль цифрової комунікації, що супроводжується зниженням компульсивного характеру онлайн-активності.

Окремий аналіз показників залежно від соціального статусу респондентів виявив суттєві відмінності між студентами (74,0% вибірки) та працюючою молоддю (16,0% вибірки). Студенти продемонстрували статистично значущо вищий рівень самотності за шкалою UCLA ($M=43,9$; $SD=9,4$) порівняно з працюючими респондентами ($M=37,1$; $SD=8,2$; $t=2,17$; $p<0,05$), а також вищий показник залежності від соціальних мереж за шкалою BSMAS ($M=17,1$; $SD=4,7$ проти $M=13,8$; $SD=4,1$; $t=2,03$; $p<0,05$). Виявлені закономірності можуть бути зумовлені декількома факторами: меншою структурованістю розпорядку дня студентів, перехідним характером студентського періоду, що супроводжується змінами соціального середовища та зменшенням контактів із референтними особами зі шкільного оточення, а також більшою доступністю вільного часу для перебування у соціальних мережах. Працююча молодь, навпаки, має чіткіший розклад професійної діяльності, що природним чином обмежує час перебування онлайн та забезпечує регулярні офлайн-контакти з колегами. Отримані дані обумовлюють необхідність розробки спеціалізованих профілактичних програм для студентського середовища, що буде розглянуто у підрозділі 2.3.

Особливий інтерес становить аналіз взаємозв'язку між мотивами використання соціальних мереж та показниками міжособистісних стосунків. Респонденти, які зазначили перегляд контенту та розваги як основну мету використання соціальних мереж ($n=22$), продемонстрували суттєво вищий рівень самотності ($M=46,1$; $SD=9,8$)

порівняно з тими, хто використовує мережі переважно для безпосереднього спілкування з друзями та рідними ($n=18$; $M=37,9$; $SD=8,3$; $t=2,84$; $p<0,01$). При цьому респонденти першої групи мали також вищий показник BSMAS ($M=18,2$; $SD=4,5$ проти $M=14,3$; $SD=4,6$; $t=2,71$; $p<0,01$) та нижчий рівень самооцінки за шкалою Розенберга ($M=18,1$; $SD=4,3$ проти $M=21,7$; $SD=4,0$; $t=-2,72$; $p<0,01$). Отримані дані емпірично підтверджують теоретичне розрізнення активного та пасивного використання соціальних мереж, обґрунтоване у працях М. В. Єгоренко зі співавторами: саме пасивне споживання контенту, що активізує механізми соціального порівняння, виступає предиктором зниження якості міжособистісних стосунків, тоді як цілеспрямована комунікація з близькими може мати підтримувальний характер та зміцнювати наявні соціальні зв'язки.

Деталізований аналіз окремих компонентів Бергенської шкали залежності від соціальних мереж дозволив виявити, які саме симптоми проблемного використання найбільш сильно асоційовані з показниками міжособистісних стосунків молоді. Найвищі коефіцієнти кореляції з рівнем самотності за шкалою UCLA продемонстрували компоненти салієнтності ($r=0,42$; $p<0,01$) та зміни настрою ($r=0,39$; $p<0,01$), що свідчить про ключову роль когнітивно-афективних механізмів залежності у формуванні суб'єктивного відчуття самотності. Компонент конфлікту, що відображає міжособистісні труднощі, спричинені використанням соціальних мереж, негативно корелював із самооцінкою ($r=-0,36$; $p<0,01$), а компонент симптомів відміни виявив значущий зв'язок з рівнем FoMO ($r=0,44$; $p<0,01$). Найслабший, проте все ще статистично значущий зв'язок з показниками міжособистісних стосунків продемонстрував компонент толерантності ($r=0,28$; $p<0,05$ із UCLA). Виявлена структура взаємозв'язків підтверджує комплексний характер впливу соціальних мереж на міжособистісне функціонування молоді та обумовлює необхідність диференційованого підходу до психопрофілактичної роботи, що враховує домінуючий симптомокомплекс залежності у конкретного клієнта.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками використання соціальних мереж та характеристиками міжособистісних стосунків молоді. Залежність від соціальних мереж позитивно корелює з рівнем самотності та FoMO і негативно – з рівнем самооцінки. Молоді люди з проблемним рівнем використання соціальних мереж демонструють суттєво гірші показники якості міжособистісних стосунків. Інтенсивність використання соціальних мереж також є значущим предиктором погіршення міжособистісного функціонування. Ці дані підтверджують теоретичні положення, обґрунтовані у першому розділі, та обумовлюють необхідність розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації використання соціальних мереж, які будуть представлені у наступному підрозділі.

2.3. Рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж для розвитку міжособистісних стосунків

Результати емпіричного дослідження, представлені у підрозділі 2.2, засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж та погіршенням якості міжособистісних стосунків молоді. Виявлені кореляції між залежністю від соціальних мереж, рівнем самотності, зниженням самооцінки та страхом пропустити важливе обумовлюють необхідність розробки науково обґрунтованих практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію використання соціальних мереж для розвитку здорових міжособистісних стосунків. Рекомендації адресовані трьома цільовим групам: безпосередньо молодим людям – користувачам соціальних мереж, практичним психологам та соціальним педагогам, а також закладам вищої освіти та громадським організаціям.

Першим напрямом рекомендацій є формування усвідомленого підходу до використання соціальних мереж серед молоді. Емпіричні дані засвідчили, що 72,0% респондентів проводять у соціальних мережах більше двох годин щоденно, при цьому значна частина цього часу припадає на пасивне споживання контенту. Ураховуючи виявлений зв'язок між інтенсивністю використання та рівнем самотності (різниця між групами інтенсивних та помірних користувачів склала 10,3 бала за шкалою UCLA), молодим людям рекомендується впровадити практику моніторингу часу, витраченого на соціальні мережі. Більшість сучасних смартфонів мають вбудовані інструменти для відстеження екранного часу (Screen Time на iOS, Digital Wellbeing на Android), які дозволяють не лише фіксувати тривалість використання, а й встановлювати денні ліміти для окремих додатків.

Другою важливою рекомендацією для молодих користувачів є перехід від пасивного до активного використання соціальних мереж. Результати дослідження підтвердили, що саме пасивне споживання контенту – безцільний перегляд стрічки новин, порівняння себе з іншими користувачами – найбільше асоціюється зі

зниженням самооцінки та посиленням відчуття самотності. Натомість активне використання соціальних мереж – безпосереднє спілкування з друзями, участь в обговореннях, створення власного контенту – може мати позитивний вплив на міжособистісні стосунки. Молодим людям рекомендується свідомо обирати активні форми взаємодії: відповідати на повідомлення друзів, ініціювати розмови, коментувати публікації близьких людей замість пасивного скролінгу стрічки новин.

Окремої уваги заслуговує проблема соціального порівняння, яка, за результатами дослідження, стосується 62,0% респондентів. Молодим людям важливо усвідомлювати, що контент у соціальних мережах є ретельно відібраною та відредагованою версією реальності, яка не відображає повноти життєвого досвіду інших людей. Рекомендується періодично проводити «ревізію» підписок та видаляти або приховувати контент акаунтів, перегляд яких систематично викликає негативні емоції, заздрість або незадоволеність власним життям. Формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж є важливим кроком до зниження деструктивного впливу соціального порівняння на самооцінку та задоволеність міжособистісними стосунками.

Важливим напрямом оптимізації є свідоме збереження та розвиток навичок живого спілкування. Результати дослідження засвідчили, що молоді люди з проблемним рівнем використання соціальних мереж мають суттєво вищий рівень самотності навіть попри наявність великої кількості онлайн-контактів. Це підтверджує, що цифрова комунікація не здатна повністю замінити живе спілкування. Молодим людям рекомендується свідомо планувати офлайн-зустрічі з друзями та близькими, встановлювати правила використання телефону під час живого спілкування (наприклад, не перевіряти повідомлення під час зустрічі з друзями) та практикувати повну присутність у моменті безпосередньої міжособистісної взаємодії.

Ефективним інструментом зниження негативного впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки є впровадження практики «цифрових пауз» – свідомих періодів відключення від соціальних мереж. Ці паузи можуть варіюватися від коротких

(відключення сповіщень на кілька годин) до тривалих (повна відмова від соціальних мереж на вихідні або під час відпустки). Враховуючи, що 28,0% респондентів продемонстрували високий рівень FoMO, початковий етап впровадження цифрових пауз може супроводжуватися тривожністю, проте регулярна практика поступово знижує інтенсивність цього відчуття та допомагає усвідомити, що реальне життя не втрачає своєї цінності без постійного онлайн-моніторингу.

Для практичних психологів та соціальних педагогів, які працюють із молоддю, результати дослідження обумовлюють низку професійних рекомендацій. Насамперед, при роботі з молодими клієнтами, які скаржаться на самотність, труднощі у стосунках або зниження самооцінки, рекомендується включати до діагностичного комплексу оцінку характеру використання соціальних мереж. Виявлені кореляції між залежністю від соціальних мереж та психологічним неблагополуччям ($r=0,47$ для самотності, $r=-0,38$ для самооцінки) свідчать про те, що надмірне використання соціальних мереж може бути як причиною, так і наслідком проблем у міжособистісних стосунках.

Психологічна робота з молоддю, яка демонструє ознаки залежності від соціальних мереж, має бути спрямована на кілька ключових напрямів. По-перше, необхідне підвищення рівня усвідомленості щодо власних патернів використання соціальних мереж та їхнього впливу на емоційний стан і стосунки. По-друге, важливою є робота з підвищення самооцінки, оскільки виявлений негативний зв'язок між самооцінкою та залежністю від соціальних мереж свідчить про те, що низька самооцінка є фактором вразливості до проблемного використання. По-третє, рекомендується розвиток навичок емоційної регуляції, які допомагають справлятися з негативними емоціями без звернення до компульсивного перегляду соціальних мереж.

Використання когнітивно-поведінкових технік у роботі з молоддю, яка страждає від негативного впливу соціальних мереж на стосунки, є особливо перспективним напрямом. Техніки когнітивного переструктурування допомагають ідентифікувати та змінити дисфункціональні переконання, сформовані під впливом соціальних мереж (наприклад, «моє життя гірше, ніж у інших», «я недостатньо популярний(на)»,

«справжні стосунки мають виглядати так, як у блогерів»). Поведінкові техніки, такі як поступове зменшення часу в мережах, планування альтернативних видів діяльності та тренінг соціальних навичок, сприяють формуванню більш здорових патернів комунікативної поведінки.

Окремим напрямом роботи психолога має бути групова робота, спрямована на розвиток навичок живого спілкування та побудову довірливих міжособистісних стосунків. Тренінги комунікативної компетентності, емпатії та емоційного інтелекту є особливо актуальними для молоді, яка звикла до опосередкованого цифрового спілкування та відчуває труднощі у безпосередній міжособистісній взаємодії. Групова форма роботи має додаткову перевагу, оскільки сама по собі створює простір для живого спілкування та формування нових соціальних зв'язків.

Рекомендації для закладів вищої освіти передбачають створення інституційних умов для збалансованого використання соціальних мереж студентами. Враховуючи, що 74,0% респондентів дослідження є студентами, саме університетське середовище має значний потенціал для формування здорових цифрових звичок. Закладам вищої освіти рекомендується впроваджувати курси та тренінги з цифрової грамотності, які включають не лише технічні аспекти використання технологій, а й психологічні – розуміння механізмів впливу соціальних мереж на емоційний стан та стосунки, розпізнавання ознак проблемного використання та стратегії саморегуляції.

Створення альтернативних просторів для живого спілкування студентів є ще одним важливим кроком. Організація неформальних заходів, клубів за інтересами, дискусійних майданчиків та волонтерських ініціатив сприяє формуванню міжособистісних зв'язків, що виходять за межі цифрового середовища. Особливо важливим є створення таких просторів для першокурсників, які перебувають у процесі адаптації до нового соціального середовища та можуть бути схильні до надмірного використання соціальних мереж як компенсаторного механізму.

Інформаційно-просвітницька діяльність є невід'ємною складовою системи рекомендацій. Проведення семінарів, вебінарів та інформаційних кампаній,

присвячених впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я та міжособистісні стосунки, сприяє підвищенню обізнаності молоді з цією проблематикою. Важливо, щоб такі заходи мали не заборонний, а освітній характер – не забороняти використання соціальних мереж, а навчати молодь свідомо та відповідально підходити до цифрової комунікації. Залучення самих молодих людей до розробки та проведення таких заходів підвищує їхню ефективність, оскільки інформація, отримана від однолітків, сприймається з більшою довірою.

Психологічні служби закладів вищої освіти мають бути готовими до роботи з проблемами, пов'язаними з використанням соціальних мереж. Рекомендується включити скринінгові інструменти оцінки залежності від соціальних мереж (зокрема, шкалу BSMAS) до стандартних діагностичних процедур при зверненні студентів до психологічної служби. Раннє виявлення проблемного використання дозволяє своєчасно розпочати корекційну роботу та запобігти поглибленню негативних наслідків для міжособистісних стосунків та загального психологічного благополуччя.

Важливим аспектом є також робота з батьками та найближчим оточенням молоді. Хоча респонденти дослідження є повнолітніми (18–25 років), сімейне середовище продовжує відігравати значну роль у формуванні їхніх комунікативних звичок. Рекомендується проводити інформаційні заходи для батьків, спрямовані на підвищення їхньої обізнаності щодо впливу соціальних мереж на молодь, а також на формування навичок конструктивного діалогу з дітьми про цифрові технології. Конфлікти через використання соціальних мереж, які, за даними дослідження, виникають у 44,0% респондентів, часто зумовлені саме відсутністю взаєморозуміння між поколіннями щодо ролі цифрових технологій у сучасному житті.

Реалізація запропонованих рекомендацій потребує комплексного та системного підходу, що передбачає координацію зусиль на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях. На індивідуальному рівні ключовою є відповідальність самої молодої людини за формування здорових цифрових звичок. На груповому рівні важливу роль відіграють референтні групи однолітків, які можуть як підтримувати, так

і перешкоджати здоровому використанню соціальних мереж. На інституційному рівні необхідна підтримка з боку закладів освіти, психологічних служб та громадських організацій. Лише поєднання зусиль на всіх трьох рівнях може забезпечити стійкі позитивні зміни у характері використання соціальних мереж та якості міжособистісних стосунків молоді.

Окрім того, важливим елементом оптимізації є формування у молоді навичок цифрової емпатії – здатності розуміти та враховувати почуття інших людей у процесі онлайн-комунікації. Відсутність невербальних сигналів у цифровому спілкуванні нерідко призводить до непорозумінь, образ та конфліктів, які негативно впливають на якість міжособистісних стосунків. Молодим людям рекомендується перед відправленням повідомлення оцінювати, як воно може бути сприйняте співрозмовником, уникати обговорення емоційно складних тем у текстовому форматі та віддавати перевагу голосовим або відеодзвінкам у ситуаціях, що потребують емоційної чутливості. Розвиток цифрової емпатії сприяє не лише покращенню якості онлайн-спілкування, а й переносу набутих навичок у простір безпосередньої міжособистісної взаємодії.

Таким чином, розроблені рекомендації спрямовані на оптимізацію використання соціальних мереж як інструменту підтримки та розвитку міжособистісних стосунків молоді. Вони базуються на результатах проведеного емпіричного дослідження та передбачають формування усвідомленого підходу до цифрової комунікації, перехід від пасивного до активного використання соціальних мереж, розвиток навичок живого спілкування, підвищення цифрової грамотності та створення інституційних умов для збалансованого поєднання онлайн- та офлайн-комунікації.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді було проведено на вибірці 50 осіб віком 18–25 років із використанням комплексу діагностичних методик: авторської анкети, Бергенської шкали залежності від соціальних мереж (BSMAS), шкали самотності UCLA, шкали самооцінки Розенберга та шкали страху пропустити важливе (FoMO Scale). Обраний методологічний підхід забезпечив можливість всебічного аналізу взаємозв'язків між особливостями використання соціальних мереж та якістю міжособистісних стосунків молоді.

Результати кореляційного та порівняльного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено позитивні кореляції між залежністю від соціальних мереж та рівнем самотності ($r=0,47$; $p<0,01$) і FoMO ($r=0,52$; $p<0,01$), а також негативну кореляцію із самооцінкою ($r=-0,38$; $p<0,01$). Респонденти з проблемним рівнем використання соціальних мереж ($BSMAS \geq 19$, $n=14$) продемонстрували суттєво вищий рівень самотності, нижчу самооцінку та вищий рівень FoMO порівняно з групою неproblemного використання, що підтверджує теоретичні положення першого розділу.

На підставі отриманих емпіричних даних розроблено практичні рекомендації, адресовані молодим користувачам соціальних мереж, практичним психологам та закладам вищої освіти. Рекомендації передбачають формування усвідомленого підходу до цифрової комунікації, перехід від пасивного до активного використання соціальних мереж, впровадження практики цифрових пауз, розвиток навичок живого спілкування, а також створення інституційних умов для збалансованого поєднання онлайн- та офлайн-комунікації у молодіжному середовищі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань дипломної роботи проведено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді віком 18–25 років. За результатами дослідження сформульовано такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальні мережі є складним і багатовимірним феноменом сучасного суспільства, який виконує комунікативну, інформаційну, соціалізаційну, розважальну, освітню та мобілізаційну функції. Встановлено, що міжособистісні стосунки молоді характеризуються складним переплетінням онлайн- та офлайн-компонентів, де самооцінка, ідентичність та рівень соціальної підтримки виступають ключовими чинниками, що визначають характер впливу соціальних мереж. Комплексний огляд теоретичних підходів – теорії соціального навчання А. Бандури, концепції слабких зв'язків М. Грановеттера, теорії соціального капіталу Н. Еллісон, концепції «самотності разом» Ш. Теркл, моделі FoMO А. Пшибильського та біопсихосоціальної моделі залежності К. Андреассена – дозволив сформувати цілісне теоретичне підґрунтя для емпіричного дослідження.

2. Визначено методологічну базу та організовано емпіричне дослідження на вибірці 50 осіб віком 18–25 років з використанням комплексу діагностичних методик: авторської анкети для виявлення особливостей використання соціальних мереж, Бергенської шкали залежності від соціальних мереж (BSMAS), шкали самотності UCLA, шкали самооцінки Розенберга та шкали страху пропустити важливе (FoMO Scale). Для статистичної обробки даних застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном та порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента, що забезпечило обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

3. Виявлено як негативні, так і позитивні аспекти впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді. Серед негативних аспектів встановлено статистично значущі позитивні кореляції між залежністю від соціальних мереж та рівнем

самотності ($r=0,47$; $p<0,01$) і страхом пропустити важливе ($r=0,52$; $p<0,01$), а також негативну кореляцію із самооцінкою ($r=-0,38$; $p<0,01$). Респонденти з проблемним рівнем використання соціальних мереж (28,0% вибірки) продемонстрували суттєво вищий рівень самотності, нижчу самооцінку та вищий рівень FoMO. Інтенсивне використання соціальних мереж (понад 4 години на день) асоціюється з погіршенням якості міжособистісних стосунків. Серед позитивних аспектів – розширення кола соціальних контактів, підтримка існуючих стосунків на відстані та можливості для самовираження, при цьому 18,0% респондентів оцінили вплив соціальних мереж на свої стосунки як переважно позитивний.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж для розвитку здорових міжособистісних стосунків, адресовані трьом цільовим групам. Для молодих користувачів рекомендовано формування усвідомленого підходу до цифрової комунікації, перехід від пасивного до активного використання соціальних мереж, впровадження практики цифрових пауз та свідоме збереження навичок живого спілкування. Для практичних психологів запропоновано включення оцінки характеру використання соціальних мереж до діагностичного комплексу, застосування когнітивно-поведінкових технік та проведення тренінгів комунікативної компетентності. Для закладів вищої освіти рекомендовано впровадження курсів цифрової грамотності, створення альтернативних просторів для живого спілкування студентів та проведення інформаційно-просвітницьких заходів.

Проведене дослідження підтвердило амбівалентний характер впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки молоді, що було обґрунтовано теоретично та верифіковано емпірично. Отримані результати мають практичне значення для роботи психологічних служб закладів вищої освіти, практичних психологів, соціальних педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю. Впровадження розроблених рекомендацій сприятиме формуванню збалансованого підходу до використання соціальних мереж та розвитку здорових міжособистісних стосунків серед молоді.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з кількома напрямками. По-перше, актуальним є вивчення впливу конкретних соціальних мереж (Instagram, TikTok, Telegram) на окремі аспекти міжособистісних стосунків, оскільки кожна платформа має специфічні комунікативні механізми та по-різному впливає на поведінку користувачів. По-друге, доцільним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять відстежити динаміку впливу соціальних мереж на стосунки молоді у часовій перспективі та встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними. По-третє, перспективним напрямом є розробка та апробація програм психологічної корекції проблемного використання соціальних мереж серед молоді з подальшою оцінкою їхньої ефективності. Нарешті, важливим є розширення вибірки та включення до дослідження молоді з різних соціальних груп, регіонів та культурних контекстів, що дозволить підвищити узагальнюваність отриманих результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анісімова О. М., Денисова К. О. Соціальні комунікації та тенденції їх розвитку в українському інтернет-просторі. 2024. С. 1–7. URL: <https://surl.li/ijddqs> (дата звернення: 19.02.2026).
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.14.26
3. Байдак Т. М., Болотова В. О., Ляшенко Н. О. Сучасний студент у соціальних мережах. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2019. Вип. 84. С. 133–147. DOI: <https://doi.org/10.32840/2707-9147.2019.84.12>
4. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3 (71). С. 142–149.
5. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36
6. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. Вісник Львівського університету. 2020. Вип. 6. С. 311–319.
7. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. Освітологія. 2024. № 13(13). С. 50–58. DOI: 10.28925/2412-124X.2024.13.5
8. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.118
9. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І.

Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>

10. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. Сучасний захист інформації. 2016. № 1. С. 51–59.
11. Єгоренко М. В., Гречановська О. В., Ліщун О. Д. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. Solutions in Contemporary Science : proceedings. Futurity Research Publishing, 2023. С. 149–152.
12. Зацерківна М., Халіманенко В. Соціальні мережі як ефективне середовище в освітньому процесі. Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері. 2024. Т. 7, № 1. С. 46–57. DOI: 10.31866/2617-796X.7.1.2024.306999
13. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251–265.
14. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 22. С. 194–204.
15. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
16. Комунікативні технології інформаційного суспільства : монографія / А. І. Гусєв, Н. О. Довгань, О. В. Іваческва, Н. С. Малєєва, І. В. Петренко ; за наук. ред. А. І. Гусєва ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 142 с.
17. Кузіна Є. І. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 Психологія) / наук. керівник – канд. психол. наук, доц. І. М. Шаповал ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 200 с.
18. Ломачинська І., Рихліцька О. Виклики соціальних мереж у формуванні ціннісних орієнтирів українського інтернет-покоління. Вісник НЮУ імені Ярослава

Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2025. № 1(64). С. 147–158. DOI: 10.21564/2663-5704.64.324580

19. Максименко С. Д. Культурно-історична теорія розвитку Л. С. Виготського. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2017. № 36.

20. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 24 с.

21. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання : матеріали II Міжнар. студ. наук.-техн. конф., 25–26 квіт. 2019 р. Тернопіль : ТНТУ, 2019. С. 292–293.

22. Матієнко Т., Іващенко М. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. Дидактика. 2025. № 1. С. 64–69.

23. Мезенцева І. О., Османова О. В., Мартиненко О. Г. Вплив соціальних мереж на життя молоді України. Молодь і технічний прогрес в АПВ : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 листоп. 2023 р. / гол. ред. О. В. Нанка. Харків : ДБУ, 2023. С. 374–376.

24. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.

25. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2024. Вип. 1. С. 46–53. DOI: 10.32782/3041-1351/2024-1-7

26. Огоренко В., Тимофєєв Р., Гарібова Л., Крамарчук Д., Шорніков А. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9, № 2. С. 1–10. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i2.473

27. Олійник К. С. Загальна характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді. Збірник наукових праць. Педагогічні науки / Херсонський державний університет. Херсон, 2018. Вип. 84, т. 2. С. 188–191.

28. Пазюра Н. В. Використання масових відкритих он-лайн курсів та соціальних мереж для формування комунікативної компетентності студентів неангломовних країн. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки». 2017. № 6.
29. Пасічник І., Михальчук Н. О. Вплив соціальних мереж на міжособистісні стосунки та психологічне здоров'я. Актуальні проблеми сучасної іноземної філології. 2024. С. 79–81.
30. Петренко О. С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. Старобільськ, 2019. № 5 (294). С. 142–153.
31. Разно К. С., Тур О. М. Соціальні мережі в інтернет-просторі як сучасний соціокультурний феномен. Інформація та соціум. 2023. С. 41–43.
32. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 3. С. 82–85. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-3.14
33. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2021. № 56. С. 213–220.
34. Смілянець Т. Л. Профілактика телефонної залежності серед молоді. Габітус. 2025. Вип. 73. С. 340–343. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.73.60
35. Смокова Г. І. Особливості формування публічних цінностей молоді у кіберпросторі: досвід України. Політичне життя. 2018. № 1. С. 108–112.
36. Столяренко А. М., Городокін А. Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. Сучасні медичні технології. 2023. № 3 (58). С. 37–42.
37. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності. Габітус. 2021. Вип. 22. С. 179–183.

38. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. Держава та регіони. Серія : Соціальні комунікації. 2021. № 1. С. 152–157.
39. Щепановська Д., Гуменюк І. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства. Тенденції розвитку наукової думки в менеджменті, галузях спорту, обслуговування та охорони здоров'я : тези доп. IV Міжнар. студ. наук. конф., 16–17 жовт. 2025 р., м. Львів / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2025. С. 324–327.
40. Явон С. В. Соціальні мережі та молодь. *Sociologie cloveka*. 2016. № 1. С. 28–32.
41. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2016. Vol. 30, No. 2. P. 252–262.
42. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1977. 247 p.
43. Boyd D. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven : Yale University Press, 2014. 281 p.
44. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. The benefits of Facebook "Friends": Exploring the relationship between college students' use of online social networks and social capital. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 12, No. 4. P. 1143–1168.
45. Granovetter M. S. The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*. 1973. Vol. 78, No. 6. P. 1360–1380.
46. Livingstone S. *Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities*. Cambridge : Polity Press, 2009. 272 p.
47. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848.

48. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 p.
49. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment. 1996. Vol. 66, No. 1. P. 20–40.
50. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011. 360 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для виявлення особливостей використання соціальних мереж та їхнього впливу на міжособистісні стосунки молоді

Шановний респонденте! Просимо Вас взяти участь в анонімному опитуванні, що проводиться в рамках дипломного дослідження. Метою анкетування є вивчення особливостей використання соціальних мереж та їхнього впливу на міжособистісні стосунки молоді. Ваші відповіді будуть використані виключно в наукових цілях. Будь ласка, відповідайте щиро.

1. Ваш вік:

2. Ваша стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча
- ☐ Інше

3. Ваш поточний статус:

- ☐ Студент/ка
- ☐ Працюю
- ☐ Студент/ка та працюю
- ☐ Не працюю і не навчаюсь

4. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь найчастіше? (можна обрати декілька)

- ☐ Instagram
- ☐ Facebook
- ☐ TikTok
- ☐ Telegram
- ☐ Twitter/X
- ☐ Інше (вказіть)

5. Скільки часу на день Ви проводите у соціальних мережах?

- ☐ Менше 1 години
- ☐ 1–2 години

- ☐ 2–4 години
- ☐ 4–6 годин
- ☐ Більше 6 годин

6. З якою основною метою Ви використовуєте соціальні мережі? (можна обрати декілька)

- ☐ Спілкування з друзями та рідними
- ☐ Пошук нових знайомств
- ☐ Перегляд новин та контенту
- ☐ Робота / навчання
- ☐ Розваги
- ☐ Самовираження (публікація фото, відео, сторіз)
- ☐ Інше (вкажіть)

7. Скільки близьких друзів Ви маєте, з якими спілкуєтесь переважно онлайн?

- ☐ 0
- ☐ 1–3
- ☐ 4–6
- ☐ 7–10
- ☐ Більше 10

8. Скільки близьких друзів Ви маєте, з якими спілкуєтесь переважно офлайн (наживо)?

- ☐ 0
- ☐ 1–3
- ☐ 4–6
- ☐ 7–10
- ☐ Більше 10

9. Чи замінює для Вас онлайн-спілкування живе спілкування?

- ☐ Так, повністю
- ☐ Частково замінює
- ☐ Ні, це різні речі
- ☐ Важко відповісти

10. Як Ви оцінюєте якість свого онлайн-спілкування порівняно з живим?

- ☐ Онлайн-спілкування якісніше
- ☐ Однаково якісне
- ☐ Живе спілкування якісніше

- ☐ Вони доповнюють одне одного

11. Чи виникали у Вас конфлікти з близькими через використання соціальних мереж?

- ☐ Так, часто
- ☐ Так, іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

12. Чи відчуваєте Ви ревності або тривогу, переглядаючи профілі свого партнера/друзів у соціальних мережах?

- ☐ Так, часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи
- ☐ Не маю партнера / не стосується

13. Чи порівнюєте Ви своє життя з тим, що бачите у соціальних мережах інших людей?

- ☐ Так, постійно
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

14. Як використання соціальних мереж впливає на Вашу самооцінку?

- ☐ Підвищує самооцінку
- ☐ Знижує самооцінку
- ☐ Не впливає
- ☐ Важко відповісти

15. Чи відчуваєте Ви страх пропустити щось важливе (FOMO), коли не перевіряєте соціальні мережі?

- ☐ Так, часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

16. Чи допомогли Вам соціальні мережі знайти нових друзів або партнера?

- ☐ Так
- ☐ Ні

17. Чи втрачали Ви друзів або стосунки через непорозуміння у соціальних мережах?

- ☐ Так
- ☐ Ні

18. Як Ви вважаєте, чи впливають соціальні мережі на Ваші міжособистісні стосунки загалом?

- ☐ Переважно позитивно
- ☐ Переважно негативно
- ☐ І позитивно, і негативно
- ☐ Не впливають

19. Чи намагалися Ви обмежити свій час у соціальних мережах?

- ☐ Так, успішно
- ☐ Так, але безуспішно
- ☐ Ні, не бачу потреби
- ☐ Ні, але хотів(ла) б

20. Чи є щось, що Ви хотіли б додати щодо впливу соціальних мереж на Ваші стосунки з іншими людьми?

Дякуємо за участь!

Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS)

(C. S. Andreassen et al., 2016)

Інструкція: Нижче наведено шість тверджень щодо використання соціальних мереж (наприклад, Facebook, Instagram, TikTok, Telegram тощо). Оцініть, будь ласка, наскільки кожне з них стосується Вас протягом останнього року, використовуючи шкалу від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто).

№	Твердження	Дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1	Ви витрачали багато часу на роздуми про соціальні мережі або планували, як їх використовувати					
2	Ви відчували потребу використовувати соціальні мережі все більше і більше					
3	Ви використовували соціальні мережі, щоб забути про особисті проблеми					
4	Ви намагалися скоротити використання соціальних мереж без успіху					
5	Ви відчували неспокій або тривогу, якщо Вам заборонено було користуватися соціальними мережами					
6	Ви так активно використовували соціальні мережі, що це негативно позначилося на Вашій роботі/навчанні					

Обробка результатів: підсумовуються бали за всіма 6 пунктами. Загальний бал від 6 до 30. Пороговий бал ≥ 19 (відповідь «часто» або «дуже часто» на ≥ 4 із 6 пунктів) свідчить про проблемне використання соціальних мереж.

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale, Version 3)

(D. W. Russell, 1996)

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень. Для кожного з них, будь ласка, вкажіть, як часто Ви відчуваєте те, що описано, використовуючи шкалу: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Як часто Ви відчуваєте, що Ви в гармонії з оточуючими людьми?				
2	Як часто Ви відчуваєте нестачу спілкування?				
3	Як часто Ви відчуваєте, що немає нікого, до кого можна звернутися?				
4	Як часто Ви відчуваєте самотність?				
5	Як часто Ви відчуваєте себе частиною групи друзів?				
6	Як часто Ви відчуваєте, що у Вас багато спільного з оточуючими людьми?				
7	Як часто Ви відчуваєте, що Ви більше ні з ким не близькі?				
8	Як часто Ви відчуваєте, що Ваші інтереси та ідеї не поділяються оточуючими?				
9	Як часто Ви відчуваєте себе товариською людиною?				
10	Як часто Ви відчуваєте близькість з людьми?				
11	Як часто Ви відчуваєте себе покинутим/покинутою?				
12	Як часто Ви відчуваєте, що Ваші стосунки з іншими людьми є поверхневими?				
13	Як часто Ви відчуваєте, що ніхто не знає Вас по-справжньому?				
14	Як часто Ви відчуваєте себе ізольованим/ізольованою від інших?				
15	Як часто Ви відчуваєте, що можете знайти				

	компанію, коли забажаєте?				
16	Як часто Ви відчуваєте, що є люди, які Вас справді розуміють?				
17	Як часто Ви відчуваєте себе сором'язливим/сором'язливою?				
18	Як часто Ви відчуваєте, що люди є навколо Вас, але не з Вами?				
19	Як часто Ви відчуваєте, що є люди, з якими Ви можете поговорити?				
20	Як часто Ви відчуваєте, що є люди, до яких можна звернутися?				

Обробка результатів: пункти 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 – зворотні (перекодовуються: 1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Загальний бал визначається сумою всіх 20 пунктів. Діапазон: 20–80. Чим вищий бал, тим вищий рівень самотності.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)
(M. Rosenberg, 1965)

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе. Для кожного твердження, будь ласка, вкажіть, наскільки Ви з ним згодні.

№	Твердження	Повністю згоден(на)	Згоден(на)	Не згоден(на)	Повністю не згоден(на)
1	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менш гідна, ніж інші.				
2	Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.				
3	Загалом, я схильний(на) вважати себе невдахою.				
4	Я здатний(на) робити речі не гірше, ніж більшість інших людей.				
5	Я відчуваю, що мені нема чим особливо пишатися.				
6	Я ставлюся до себе позитивно.				
7	Загалом, я задоволений(на) собою.				
8	Мені б хотілося мати більше поваги до себе.				
9	Іноді я відчуваю себе марною людиною.				
10	Іноді мені здається, що я ні на що не здатний(на).				

Обробка результатів: за пункти 1, 2, 4, 6, 7 нараховується: «повністю згоден(на)» = 3, «згоден(на)» = 2, «не згоден(на)» = 1, «повністю не згоден(на)» = 0. За зворотні пункти 3, 5, 8, 9, 10 нарахування зворотне. Загальний бал: 0–30. Високий рівень самооцінки: 25–30, середній: 15–24, низький: 0–14.

Шкала страху пропустити важливе (Fear of Missing Out Scale, FoMO Scale)
(A. K. Przybylski et al., 2013)

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень щодо Вашого повсякденного досвіду. Використовуючи наведену шкалу, будь ласка, вкажіть, наскільки кожне твердження стосується Вас: 1 – зовсім не стосується мене, 5 – повністю стосується мене.

№	Твердження	Зовсім не стосується мене	Скоріше не стосується	Частково стосується	Скоріше стосується	Повністю стосується мене
1	Я боюся, що інші мають більш корисний досвід, ніж я.					
2	Я боюся, що мої друзі мають більш корисний досвід, ніж я.					
3	Я хвилююся, коли дізнаюся, що мої друзі весело проводять час без мене.					
4	Я хвилююся, коли не знаю, чим зайняті мої друзі.					
5	Для мене важливо розуміти жарти моїх друзів.					
6	Іноді мені здається, що я витрачаю занадто багато часу, намагаючись бути в курсі того, що					

	відбувається.					
7	Мене турбує, коли я пропускаю можливість зустрітися з друзями.					
8	Коли я добре проводжу час, для мене важливо ділитися деталлями онлайн (наприклад, оновлюючи статус).					
9	Коли я пропускаю заплановану зустріч, мене це турбує.					
10	Коли я у відпустці, я продовжую стежити за тим, чим займаються мої друзі.					

Обробка результатів: загальний бал визначається як середнє арифметичне відповідей на всі 10 пунктів. Діапазон: 1–5. Чим вищий бал, тим вищий рівень FoMO (страху пропустити важливі події у соціальному житті).