МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Зігмунд Фройд Університет Україна
Кафедра психології

«Допущено до захисту»
Рішенням засідання кафедри психології
Протокол № 5 від 26.01.2026 р.

**Кваліфікаційна робота**
**Другого (магістерського) рівня вищої освіти**
**на тему:**

# Психологічна діагностика стану залежності від соціальних мереж

Виконала:
магістрантка 2-го курсу
групи М-9-241Пс
факультету психології
спеціальності 053 Психологія
**Попудренко Валерія Альбертівна**

Науковий керівник (-ця):
доктор психологічних наук, професор кафедри
психології Савченко О.В.

Рецензент (-ка): к.психол.н. Тетяна Мельничук

КИЇВ — 2026

# АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню проблеми психологічної діагностики стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів. У роботі здійснено аналіз сучасних підходів до розуміння адиктивної поведінки та обґрунтовано розгляд залежності від соціальних мереж як різновиду поведінкової адикції, що проявляється у втраті контролю над онлайн-активністю, використанні соціальних платформ як засобу емоційної регуляції та виникненні порушень психологічного й соціального функціонування.

**Метою дослідження була розробка** багатошкальної методики психологічної діагностики стану залежності від соціальних мереж для дорослих користувачів.

**Дослідницьке питання:** Чи можна розглядати стан залежності від соціальних мереж як багатовимірний феноменом, який можна оцінити за допомогою багатошкальної методики психологічної діагностики?

У межах роботи розроблено авторську методику «Стан залежності від соціальних мереж», що складається з 18 тверджень і 6 змістових субшкал: «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі»; «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах»; «Соціальне порівняння та самосприйняття в соцмережах»; «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі»; «Тривожне очікування активності у соцмережах»; «Порушення життєвого функціонування через соцмережі».

Результати конфірматорного факторного аналізу підтвердили шестифакторну структуру опитувальника; усі факторні навантаження є статистично значущими ($p < .001$). Показники внутрішньої узгодженості субшкал перебувають у межах $\alpha = 0{,}788–0{,}869$, що свідчить про належну надійність шкал. Індекс відповідності моделі (CFI = 0,895) перебуває у межовій зоні прийнятності, що підтверджує концептуальну обґрунтованість структури та водночас вказує на необхідність подальшої оптимізації факторної моделі.

Перевірка конвергентної валідності засвідчила сильний позитивний зв’язок авторської методики з валідованою шкалою SNAS ($r = 0,739$; $p < .001$). Множинний лінійний регресійний аналіз показав, що модель прогнозування рівня вираженості стану залежності від соціальних мереж є статистично значущою ($p < .001$) та пояснює 43% варіативності загального показника залежності ($R^2 = 0,430$). Було встановлено, що загальний показник залежності віж соцільних мереж пов’язаний з такими чинниками: зниження напруги та самовираження як основна мета користування соціальними мережами; самокритичність (відчуття, що публікація «не достатньо хороша») та надмірна увага до особистості як фактори стримування активності в соцмережах; повторювальні магічні дії як ритуали, що дозволяють контролювати події в світі (прояв магічного мислення), тоді як соціально-демографічні характеристики статистично значущого зв’язку не продемонстрували.

Отримані результати підтверджують багатовимірний психологічний характер стану залежності від соціальних мереж та обґрунтовують можливість його психодіагностичної оцінки засобами багатошкальної методики. Розроблена методика може розглядатися як перспективний інструмент первинної діагностики, що потребує подальшої психометричної апробації та уточнення факторної структури.

**Ключові слова:** залежність від соціальних мереж, поведінкова адикція, психодіагностика, багатовимірна структура, когнітивні чинники, емоційна регуляція, самокритичність, магічне мислення.

## ABSTRACT

This master's thesis is devoted to a theoretical and empirical study of the problem of social media addiction psychological diagnosis among adult users. The thesis analyzes contemporary approaches to understanding addictive behavior and substantiates the consideration of social media addiction as a type of behavioral addiction manifested in the loss of online activity control, the use of social platforms as a means of emotional regulation, and the Occurrence of psychological and social functioning disorders.

**The aim of the study was** to develop a multiscalemethod for psychological diagnosis of social mediaaddiction among adult users.

**Research question:** Can social media addictionbe considered a multidimensional phenomenon thatcan be assessed using a multiscale method ofpsychological diagnosis?

As part of the work, the author developed a methodology called “Social Media Addiction,” which consists of 18 statements and 6 content subscales: “Self-diagnosis of psychological state through social media”; “Dependence of self-esteem on reactions in social networks”; “Social comparison and self-perception in social networks”; “Escape from reality and avoidance through social networks”; “Anxious anticipation of activity in social networks”; “Disruption of life functioning through social networks.”

The results of confirmatory factor analysis confirmed the six-factor structure of the questionnaire; all factor loadings are statistically significant ($p < .001$). The internal consistency indices of the subscales are within the range of $\alpha = 0.788–0.869$, which indicates adequate reliability of the scales. The model fit index (CFI = 0.895) is within the acceptable range, confirming the conceptual validity of the structure and at the same time indicating the need for further optimization of the factor model.

The convergence validity test showed a strong positive correlation between the author's methodology and the validated SNAS scale ($r = 0.739$; $p < .001$). Multiple linear regression analysis showed that the model for predicting the severity of social media addiction is statistically significant ($p < .001$) and explains 43% of the variance

in the overall addiction index ($R^2 = 0.430$). It was found that the overall indicator of social network addiction is associated with the following factors: stress reduction and self-expression as the main purpose of using social networks; self-criticism (the feeling that a post is “not good enough”) and excessive attention to personality as factors that inhibit activity on social networks; repetitive magical actions as rituals that allow one to control events in the world (a manifestation of magical thinking), while socio-demographic characteristics did not demonstrate a statistically significant connection.

The results confirm the multidimensional psychological nature of social media addiction and justify the possibility of its psychodiagnostic assessment using a multiscale methodology. The developed methodology can be considered a promising tool for primary diagnosis, requiring further psychometric testing and refinement of the factor structure.

**Keywords:** social media addiction, behavioral addiction, psychodiagnostics, multidimensional structure, cognitive factors, emotional regulation, self-criticism, magical thinking

ЗМІСТ

ВСТУП ..... 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ..... 12
1.1. Поняття та психологічна сутність залежності від соціальних мереж у науковій літературі ..... 12
1.3. Психологічні наслідки та прояви залежності від соціальних мереж ..... 30
Висновки до розділу 1 ..... 41
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОЦІНКИ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ..... 43
2.1. Організація, процедура та вибірка дослідження ..... 43
2.2. Комплекс психодіагностичних методик дослідження ..... 47
2.3. Розробка авторської методики психологічної оцінки стану залежності від соціальних мереж ..... 54
2.4. Змістовий аналіз субшкал авторського опитувальника, перевірка їх валідності ..... 61
Висновки до розділу 2 ..... 74
РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОЦІНКИ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЕМПІРИЧНИХ ТА ПРИКЛАДНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ..... 76
3.1. Визначення чинників, що обумовлюють стан залежності від соціальних мереж ..... 76
3.2. Напрями психологічної профілактики і корекції залежності від соціальних мереж ..... 82
Висновки до розділу 3 ..... 91
ВИСНОВКИ ..... 92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 96
ДОДАТКИ ..... 103

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Цифрова трансформація сучасного суспільства супроводжується стрімким зростанням ролі соціальних мереж у повсякденному житті людей. Соціальні мережі, створені для полегшення комунікації та обміну інформацією, за певних умов перетворюються на об'єкт патологічної прив'язаності, що призводить до формування залежності. Дорослі користувачі, попри сформовані життєві стратегії та досвід, виявляються вразливими до механізмів соціальних мереж, побудованих на потребі в соціальному схваленні, страху упустити важливі події та постійній стимуляції.

Залежність від соціальних мереж супроводжується широким спектром негативних психологічних наслідків: зниженням концентрації уваги, емоційною нестабільністю, викривленням самосприйняття, погіршенням реальних міжособистісних стосунків, порушенням сну та зниженням продуктивності. Відсутність залежності від соціальних мереж у міжнародних класифікаторах хвороб (DSM-5, МКХ-11) як окремої нозологічної одиниці зумовлює термінологічну різноманітність та методологічні труднощі при діагностиці феномену. Розробка валідного комплексу психодіагностичного інструментарію для виявлення стану залежності від соціальних мереж є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики.

Особливої уваги потребує дослідження психологічних чинників, що підвищують вразливість до формування залежності від соціальних мереж. Зокрема, когнітивні особливості, такі як схильність до магічного мислення, можуть відігравати значущу роль у розвитку залежності через підвищену навіюваність, некритичне сприйняття інформації з соціальних мереж та формування викривлених уявлень про себе на основі віртуального контенту.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників: у галузі теорії адиктивної поведінки та поведінкових залежностей: Л. Березовська [7], Н. Берегова [11], М. Гатаулін

[52], О. Запорожченко [56], Н. Максимова [35], А. Мудрик [27], О. Романенко [15], Д. Сізов [17], О. Сорокіна [51], Д. Старков [32], та інші; у сфері психологічних особливостей та чинників залежності від соціальних мереж, інтернет-адикції та віртуальних залежностей: Ю. Асєєва [19], Л. Березовська [7], Л. Будзак [37], І. Гоян [21], Ю. Керебко [23], В. Кротенко [26], Н. Малєєва [43], О. Федорців [22], А. Чорномидз [22], J. Barnes [4], J. Mitchell [5], J. Obar [2] та інших.

Попри численні дослідження, частина проблеми психологічної діагностики стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів з урахуванням когнітивних особливостей залишаються недостатньо представленими у вітчизняній психологічній науці, що обумовлює вибір теми дослідження.

**Об'єкт дослідження:** стан залежності від соціальних мереж.

**Предмет дослідження**: психодіагностичний метод оцінки стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів.

**Мета дослідження**: розробити багатошкальну методику психологічної діагностики стану залежності від соціальних мереж для дорослих користувачів.

Для реалізації поставленої мети сформульовано **завдання дослідження:**

1. Розкрити поняття, психологічну сутність, чинники та механізми формування залежності від соціальних мереж.

2. Проаналізувати психологічні наслідки та прояви залежності від соціальних мереж.

3. Розробити психодіагностичну методику оцінки стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів, перевірити її основні психометричні характеристики.

4. Визначити соціально-психологічні чинники стану залежності від соціальних мереж, що діагностується розробленою методикою.

5. Визначити напрями психологічної профілактики і корекції залежності від соціальних мереж.

**Дослідницьке питання:** Чи можна розглядати стан залежності від соціальних мереж як багатовимірний феноменом, який можна оцінити за допомогою багатошкальної методики психологічної діагностики?

*Гіпотеза емпіричного дослідження:* стан залежності від соціальних мереж можна оцінювати як багатовимірний феноменом; чинниками стану залежності від соціальних мереж є особливості мислення (когнітивні здібності), певні соціально-демографічні характеристики та особливості поведінки в соціальних мережах.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні* – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез та узагальнення теоретичних положень, систематизація підходів до розуміння залежності від соціальних мереж;
- *емпіричні* – психодіагностичне тестування засобами стандартизованих методик: «Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Networking Addiction Scale, SNAS – M. G. Shahnawaz, U. Rehman в адаптації П. О. Севостянова, С. Г. Яновської, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовара); Методика «Магічне мислення» (Illusory Belief Inventory, IBI – B. L. Kingdon, S. J. Egan, C. S. Rees в адаптації О. Савченко, А. Бахвалової, Д. Предка); авторський опитувальник для діагностики психологічних аспектів залежності від соціальних мереж «Стан залежності від соціальних мереж»; авторська анкета для вивчення індивідуальних характеристик респондентів та їхнього досвіду спілкування у соціальних мережах;
- *статистичні* – методи описової статистики (середнє значення, медіана, стандартне відхилення, міжквартильний розмах, коефіцієнти асиметрії та ексцесу); перевірка нормальності розподілу (критерій Шапіро–Вїлка); аналіз внутрішньої узгодженості шкал (коефіцієнт α Кронбаха); експлораторний факторний аналіз; конфірматорний факторний аналіз; кореляційний аналіз; множинний лінійний регресійний аналіз.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну сутність залежності від соціальних мереж як

специфічної форми поведінкової адикції; розробці багатошкальної психодіаностичної методики оцінки стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів; емпіричному виявленні та систематизації зв'язків між рівнем залежності від соціальних мереж та когнітивними особливостями особистості; визначенні напрямів психологічної профілактики і корекції залежності від соціальних мереж з урахуванням виявлених психологічних особливостей.

**Теоретичне значення роботи** полягає у систематизації наукових уявлень про чинники, механізми формування та психологічні наслідки залежності від соціальних мереж; розширенні розуміння ролі когнітивних особливостей у формуванні стану залежності від соціальних мереж.

В ході дослідження було встановлено, що загальний показник залежності віж соцільних мереж пов'язаний з такими чинниками:

- зниження напруги та самовираження як основна мета користування соціальними мережами;
- самокритичність (відчуття, що публікація "не достатньо хороша"), та надмірна увага до особистості як фактори стримування активності в соцмережах;
- повторювальні магічні дії як ритуали, що дозволяють контролювати події в світі (прояв магічного мислення).

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості застосування багатошкальної психодіагностичної методики оцінки стану залежності від соціальних мереж для практичної реалізації в діяльності психологічних служб, центрів психологічної допомоги щодо ефективного розв'язання проблем залежності від соціальних мереж; використання результатів дослідження в роботі практичних психологів як засобу удосконалення процесів діагностики, профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів.

Була запропонована авторська методика «Стан залежності від соціальних мереж», що поєднує такі показники:

1. Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі;
2. Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах;
3. Соціальне порівняння та самосприйняття в соцмережах;
4. Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі;
5. Тривожне очікування активності у соцмережах;
6. Порушення життєвого функціонування через соцмережі.

**Структура роботи**. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 65 найменувань та 5 додатків. Основна частина роботи викладена на 95 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 118. Робота містить 12 таблиць та 2 рисунка.

# РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

## 1.1. Поняття та психологічна сутність залежності від соціальних мереж у науковій літературі

Цифрова трансформація сучасного суспільства супроводжується як розширенням можливостей комунікації та доступу до інформації, так і виникненням нових форм психологічної дезадаптації. Соціальні мережі, створені для полегшення міжособистісної взаємодії, за певних умов перетворюються на об’єкт патологічної прив’язаності, що призводить до формування залежності. Зростання поширеності залежності від соціальних мереж актуалізує необхідність наукового осмислення феномену та розробки валідного діагностичного інструментарію для виявлення стану залежності.

У психологічній науці поняття «залежність» тлумачиться як стан, за якого індивід втрачає здатність контролювати власну поведінку щодо певного об'єкта або діяльності, попри усвідомлення негативних наслідків. Поняття «*адикція*» у широкому розумінні визначається як потяг до покладання на когось чи щось задля отримання задоволення або пристосування, залежність від певних об'єктів, речовин чи форм діяльності. Залежність характеризується синдромом відміни при припиненні контакту з об'єктом, домінуванням думок про нього в свідомості та розглядається як багатовимірний феномен, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти [11, с. 18].

Термін «*адиктивна поведінка*» (від англ. addiction - хибна звичка, пристрасть, порочна схильність) запровадив В. Міллер у 1984 році для опису надмірного вживання різноманітних речовин, які змінюють психічний стан людини, ще до формування фізичної залежності від них [12]. Така форма поведінки може набувати настільки значного масштабу, що починає визначати

життя людини, внаслідок чого вона стає безпорадною перед своєю пристрастю [22, с. 2].

У. Михайлишин визначає адиктивну поведінку як «поведінку людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій» [13, с. 144]. Дослідник наголошує, що адиктивна поведінка формується залежно від індивідуальних особливостей особистості, її способу життя, оточення. «Завданням сучасних досліджень даної проблеми є з'ясування найбільш поширених чинників, які можуть призвести до залежностей» [13, с. 144].

В. Свідовська розглядає адиктивну поведінку як таку, що передує виникненню залежності: «поведінку, що передує виникненню залежності, може характеризуватися наявністю компульсії, тому може вважатися стадією розвитку фізичної або психологічної залежності» [14, с. 109]. Вона підкреслює, що формування залежності відбувається внаслідок складної взаємодії генетичних, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів.

О. Запорожченко [16] зазначає, що окремі компоненти адиктивної поведінки властиві кожній людині. Патологічна залежність виникає за умови, коли прагнення відсторонитися від реальності стає домінуючим у свідомості, перетворюється на центральну ідею. Замість вирішення проблеми «тут і тепер» людина обирає поведінку, спрямовану на досягнення комфортнішого психологічного стану в поточний момент, відкладаючи розв'язання труднощів на майбутнє. Формування залежності як зазначає дослідник розпочинається з психологічної фіксації на стимулі, який викликає виключно інтенсивне емоційне переживання. Таке переживання закарбовується у свідомості та легко відтворюється під час психологічних криз, стресових станів, ангедонії або депривації. Адикція поступово захоплює ментальний простір особистості ідеями реалізації залежної поведінки, внаслідок чого обмежуються можливості для

самоактуалізації в інших життєвих сферах, утруднюється формування об'єктивної самооцінки та критичного осмислення власної життєвої траєкторії.

О. Свідовська зосереджує увагу на особистісній схильності до адиктивної поведінки, що «проявляється у нездатності особистості адекватно сприймати життєві ситуації, ставитися до людей і до самої себе, правильно регулювати свою поведінку» [14, с. 110]. Внаслідок цього формується ілюзія розв'язання проблем, розвивається дезадаптація та втрачається контроль над поведінкою. Негативний характер адикції полягає у тому, що спосіб реалізації із засобу поступово перетворюється на мету.

Н. Берегова [11], Т. Мостова [18], О. Романенко [15] зазначають, що найпоширеніший підхід до класифікації залежностей ґрунтується на розподілі за об'єктом на дві великі групи: хімічні та нехімічні. Хімічні залежності пов'язані з вживанням психоактивних речовин - алкоголізмом, наркоманією, токсикоманією, залежністю від ліків, нікотиновою залежністю - та призводять до формування фізичної залежності. Нехімічні (поведінкові) залежності мають іншу природу та включають кілька підгруп: адикції відносин, віртуальні адикції, адикції досягнень, адикції значущості та ідеологічні адикції. Віртуальні адикції, до яких належить предмет нашого дослідження, об'єднують ТВ-адикцію, інтернет-залежність, кіберсексуальну залежність, СМС-адикцію та рекламну адикцію.

О. Романенко [15] наголошує на залежності конкретних форм адиктивних проявів від наявності та поширеності відповідних стимулів у сучасному середовищі. Особливої актуальності набуває проблема інтернет-адикції, яка, попри відсутність безпосередніх фізіологічних ушкоджень, має пролонгований деструктивний вплив на психологічне функціонування користувачів, особливо підлітків та юнацтва. Інтернет-залежність передбачає залучення адикта до соціальних взаємодій за допомогою комп'ютера. У західній науковій літературі феномен отримав назву Internet Addiction Disorder (IAD) - інтернет-адиктивний розлад [40, с. 121].

*Під інтернет-залежністю* розуміють види нехімічної адикції з ознаками психічно-поведінкового відхилення, що виявляється у нав'язливому, компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі онлайн, оновлювати стрічку новин, перевіряти повідомлення та реагувати на активність інших користувачів. Такі моделі поведінки порушують нормальний процес повсякденного життя, а неможливість перебувати в режимі онлайн призводить до негативних змін емоційного фону та низки порушень у когнітивній, поведінковій і афективній сферах [29, с. 95]. Залежність від соціальних мереж належить до категорії віртуальних адикцій, проте має власну специфіку, яка відрізняє її від інших форм інтернет-залежності.

Для розуміння специфіки залежності від соціальних мереж необхідно чітко визначити сутність самого поняття «соціальна мережа». У соціології воно має декілька тлумачень. У широкому значенні соціальна мережа інтерпретується як структура, що складається з елементів-вузлів і зв'язків між ними - своєрідна соціальна павутина [3, с. 58]. З появою та поширенням нових типів онлайн-платформ з'явилося вужче значення терміну - веб-сервіс, який дозволяє великій групі людей спілкуватися та віртуально брати участь у процесі комунікацій. А. Джонатан визначає соціальну мережу як соціальну структуру, створену організацією або окремою особою, яка відображає різноманітні відносини між учасниками - від випадкових знайомств до інтимних родинних зв'язків [2, с. 747]. Дослідники електронних соціальних мереж Ю. Богачков, О. Буров та інші трактують соціальні мережі як групу людей, які підтримують спілкування та співпрацюють за допомогою засобів комп'ютерних мереж, - онлайнову спільноту [3, с. 58].

*Термін «соціальна мережа»* запровадив британський соціолог Дж. Бернс у статті «Класи і збори в норвезькому острівному приході» [4], яка увійшла до збірки «Людські стосунки». У 1969 році Дж. Мітчел [5] визначив соціальну мережу як специфічний набір зв'язків людини з певними людьми, що впливають на соціальну поведінку [3, с. 59; 1, с. 30].

Однак з погляду психології, науковці І. Остапенко [6], Ю. Богачков [3], Л. Березовська [7], А. Мгалоблішвілі [8], І. Гаркуша [9], О. Гречановська [10] розглядають соціальну мережу як елемент загального соціального середовища, через яке людина включається у суспільство, а водночас - як суб'єктивну реальність міжособистісних взаємодій зі значимими людьми. О. Гречановська констатує, що «інформаційний обмін, спілкування між людьми, встановлення стосунків, пошук роботи та навіть сама робота перейшли з реального світу до віртуального простору» [10, с. 60].

Аналіз наведених визначень дозволяє стверджувати, що соціальні мережі еволюціонували з соціологічного концепту на позначення структури людських зв'язків у конкретні цифрові платформи, які стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Психологічний підхід зосереджує увагу на ролі сучасних соціальних мереж у формуванні соціальної ідентичності та підтримці надзвичайно активних міжособистісних взаємодій, що робить їх потенційним об'єктом залежності та визначає актуальність їх психологічного дослідження.

У цьому контексті В. Костенко та О. Міщенко зазначають, що в мережі створюються корисні чати, сайти знайомств, де спілкування відбувається без візуального контакту. Проте надмірне використання інтернету спричиняє зниження якості життя та деструктивно впливає на розвиток особистості, зокрема на психічне здоров'я [26, с. 106].

Водночас масштаби поширення використання соціальних мереж стрімко зростають. За останнє десятиліття кількість користувачів інтернету збільшилася у 2,4 рази, а соціальних мереж - у 2,3 рази. На початок 2022 року в Україні зареєстровано 31,1 мільйон користувачів інтернету (71,8% населення) та близько 28 мільйонів користувачів соціальних мереж (64,6% населення) [24]. Поширеність залежності від соціальних мереж серед населення європейських країн у 2019 році коливалася від 1% у Греції до 36,7% в Італії. Ю. Керебко наводить дані про те, що в Україні рівень залежності може сягати 52% [23].

О. Федорців та А. Чорномидз підкреслюють, що реальні показники поширення інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж можуть бути

значно вищими. Дані анкетування та опитувань часто є суб'єктивними, оскільки респонденти спотворюють інформацію, щоб не виглядати залежними або «слабкими», а також не завжди здатні об'єктивно оцінити власний стан, час перебування в мережі та характер своєї онлайн-активності [22, с. 3].

Визначення сутності залежності від соціальних мереж є предметом наукових дискусій. О. Федорців та А. Чорномидз у контексті психосоматичної медицини трактують залежність від соціальних мереж як поведінковий розлад. Застосування сучасних методів нейровізуалізації дозволило вивчити структурні та функціональні зміни в мозку осіб з адикцією. Механізми, що лежать в основі залежності від соціальних мереж, виявляють значну подібність з нейробіологічними процесами при хімічних залежностях, зокрема пов'язаних із вживанням психоактивних речовин [22, с. 4].

Поведінковий підхід характеризує залежність від соціальних мереж через втрату контролю над часом перебування у мережі, тривогу при неможливості доступу до платформ та нехтування реальними соціальними зв'язками на користь віртуальних. Ю. Асєєва [19] у своєму емпіричному дослідженні акцентує увагу на кіберкомунікативній залежності від Instagram серед молоді. Дослідниця наголошує на актуальності розробки механізмів запобігання інтернет-адикціям та кібер-адикціям. Л. Березовська [20] встановила, що особи, які проводять у соціальних мережах менше часу, демонструють вищі показники психологічного благополуччя. Проблематика адикцій за О. Романенко [15] виникає тоді, коли бажання втечі від дійсності, пов’язане зі зміною психічного стану, починає превалювати у свідомості, перетворюючись на центральну ідею і врешті-решт призводить до відриву від реальності.

Проведений аналіз наукових підходів дозволяє визначити залежність від соціальних мереж як специфічну форму поведінкової адикції, об'єктом якої є онлайн-платформи для соціальної взаємодії, обміну контентом та підтримки комунікації. Характерними ознаками виступають втрата контролю над часом використання, домінування думок про соцмережі в свідомості, застосування

платформ для емоційної регуляції, дискомфорт при неможливості доступу та деструктивні наслідки для повсякденного функціонування.

М. Гатаулін та Т. Ханецька [52] звертають увагу на характерну особливість адикцій - «можливість легкого переходу від однієї форми адикції до іншої, від одного адиктивного об'єкта до іншого, із збереженням при цьому основних адиктивних механізмів». Перехід від однієї форми адиктивної поведінки до іншої може бути малопомітним та навіть сприйматися як «одужання» - наприклад, припинення алкоголізації та заміна її трудоголізмом з властивими йому проблемами. У контексті соціальних мереж користувач може замінити залежність від однієї платформи на іншу або перейти від соцмереж до альтернативної форми віртуальної адикції, зберігаючи базові патологічні механізми.

Залежність від соціальних мереж не визнана окремою нозологічною одиницею у міжнародних класифікаторах хвороб (DSM-5, МКХ-11) [22, с. 6]. Внаслідок цього у науковому дискурсі спостерігається термінологічна різноманітність: «залежність», «проблемне використання», «надмірна залученість», «патологічне використання соціальних мереж», «інтернет-залежність». Така термінологічна невизначеність ускладнює порівняння результатів досліджень та створює методологічні труднощі при діагностиці. Відсутність офіційних діагностичних критеріїв стимулює дослідників до розробки власних концептуальних моделей та діагностичних інструментів.

Принциповою відмінністю залежності від соціальних мереж від інших форм інтернет-залежності є домінування соціального компонента взаємодії. При ігровій залежності центральним елементом виступає процес гри та досягнення ігрових цілей, при інформаційній перевантаженості - безладний пошук даних. Водночас при залежності від соціальних мереж визначальну роль відіграють потреба в соціальному схваленні (лайки, коментарі, репости), страх упустити важливі події та підтримання віртуального іміджу.

Потрібно зауважити, що більшість досліджень залежності від соціальних мереж зосереджена на підлітковій та юнацькій вибірці, дорослі користувачі

також демонструють ознаки патологічного використання. За даними дослідників, підлітковий вік належить до критичного періоду психічного розвитку людини та є найбільш чутливим періодом щодо формування адиктивної поведінки, зокрема й інтернет-залежності [22, с. 5]. Специфіка залежності у дорослих може відрізнятися від підліткової: якщо для підлітків характерна потреба в приналежності до групи однолітків та пошук ідентичності, то у дорослих залежність може формуватися на тлі професійних стресів, самотності, кризових життєвих ситуацій або як дезадаптивна копінг-стратегія. Дорослі користувачі частіше використовують соціальні мережі для підтримки професійних контактів, що може маскувати залежність під виглядом робочої необхідності.

Отже, проведений аналіз наукових підходів дозволяє констатувати, що залежність від соціальних мереж є формою поведінкової адикції з патологічною прив'язаністю до онлайн-платформ, втратою контролю над часом використання та деструктивними наслідками для повсякденного функціонування. Відсутність визнання феномену в міжнародних класифікаторах хвороб зумовлює термінологічну невизначеність та методологічні труднощі діагностики. Специфіка залежності від соціальних мереж полягає у домінуванні соціального компонента взаємодії - потреби в схваленні, страху упустити події, підтриманні віртуального іміджу. Розуміння психологічної сутності феномену створює підґрунтя для розробки валідних діагностичних інструментів.

## 1.2. Чинники та механізми формування стану залежності від соціальних мереж

Формування залежності від соціальних мереж являє собою складний процес, що відбувається під впливом біологічних, психологічних, соціальних та технологічних чинників. Розуміння факорів ризику та механізмів розвитку залежності є необхідною передумовою для розробки ефективних діагностичних інструментів та профілактичних стратегій.

Дослідники з різних галузей психологічного знання (І. Толкунова, О. Гринь та інші) наголошують, що адиктивна поведінка формується внаслідок складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. До таких належать умови фізичного та соціального середовища, спадково-біологічні й психофізіологічні передумови, а також внутрішньоособистісні механізми залежної поведінки [40, с. 120]. Д. Сізов та М. Саврасов [17] систематизують фактори розвитку адиктивної поведінки за чотирма групами:

1. Дефіцит морального розвитку особистості - негативне ставлення до основної діяльності (професійної чи освітньої), обмеженість соціальної активності, відсутність змістовних захоплень та духовних інтересів.

2. Деструктивне мікросоціальне оточення - неповна сімейна структура, надмірне трудове навантаження, дисфункціональні сімейні взаємовідносини.

3. Біологічні предиспозиції - генетична схильність до психічних розладів та алкогольної залежності, хронічні соматичні захворювання в дитячому віці, органічна патологія центральної нервової системи.

4. Індивідуальні психологічні особливості - знижена стресостійкість, високий рівень тривожності, поведінкова імпульсивність, схильність до невиправданого ризику, недостатня соціальна адаптація.

Н. Малєєва систематизує чинники залежності від соціальних мереж як обставини, сприятливі для виникнення мережевої адикції [43, с. 35]:

1. Соціально-психологічні чинники включають розширення меж спілкування (легкість пошуку друзів, однодумців, емоційно близьких людей), задоволення потреби в приналежності до соціальної групи та її визнанні, можливість втечі від реальності, особливості взаємодії з цифровими пристроями як об'єктами залежності, можливість реалізації різноманітних уявлень та фантазій зі зворотним зв'язком, створення нових образів «Я».

2. Психологічні чинники охоплюють індивідуальні особливості осіб, схильних до мережевої залежності: невпевненість у собі при встановленні нових соціальних контактів, інтровертованість, схильність до агресивного спілкування,

тривожність, низька самооцінка, чутливість, абстрактність мислення, настороженість. Внутрішнім чинником виступає ставлення до соціальних мереж як до середовища довіри, де можна вільно почуватися, створювати бажане враження про себе, знайти близьку людину або когось, хто зрозуміє.

3. Соціальні чинники пов'язані з характеристиками соціальної ситуації навколишнього середовища: стрімкий інформаційно-технологічний розвиток, інформатизація суспільства, комунікативний характер соціальної реальності, поява електронної комунікації.

На основі проаналізованих джерел та застосування біопсихосоціальної моделі до залежності від соціальних мереж виділяємо чотири основні групи чинників: біологічні, індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та технологічні.

*Біологічні чинники.* У формуванні будь-якої залежності провідну роль відіграє система винагороди мозку, центральним елементом якої є мезолімбічний дофамінергічний шлях. Отримання лайків у соціальних мережах або знаходження нової інформації стимулює викид нейромедіатора дофаміну в прилеглому ядрі (nucleus accumbens), що викликає відчуття задоволення та мотивує до повторення дії, формуючи цикл підкріплення. Тривале зловживання призводить до десенсибілізації дофамінових рецепторів, внаслідок чого людина змушена проводити дедалі більше часу онлайн для досягнення попереднього рівня задоволення – розвивається толерантність. Спостерігається гіперактивація ділянок мозку, пов'язаних з винагородою, та гіпоактивація префронтальної кори, що відповідає за прийняття рішень, планування, самоконтроль та гальмування імпульсивної поведінки. Зниження активності префронтальної кори пояснює, чому особам із залежністю важко контролювати час перебування в мережі навіть при усвідомленні негативних наслідків [22, с. 4].

Н. Берегова [11, с. 19] виділяє індивідуально-біологічні особливості, що впливають на виникнення залежностей: спадкова схильність до психічних захворювань, важкі соматичні захворювання в ранньому віці, органічні ураження мозку, низький рівень розумового розвитку, психологічний інфантилізм,

особливості нервово-психічної організації (низька стійкість до емоційних навантажень, підвищена тривожність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, емоційного вигорання, недостатня соціальна адаптація, високий рівень прояву акцентуації характеру).

М. Гріффітс висловлює сумніви щодо можливості виділення самостійного діагнозу для залежності від соціальних мереж та інтернет-залежності, оскільки наразі відсутні клінічні дані про первинний характер симптомів патологічного використання інтернету. Не виключено, що виникнення адиктивної поведінки провокується іншими психічними розладами, які лежать в її основі, наприклад депресією [33, с. 194-195].

*Індивідуально-психологічні чинники* займають основне місце в структурі детермінант залежності від соціальних мереж. Н. Малєєва [30, с. 67] описує індивідуальні особливості осіб, схильних до мережевої залежності: невпевненість у собі при встановленні нових соціальних контактів, інтровертованість, схильність до агресивного спілкування, тривожність, низька самооцінка, чутливість, абстрактність мислення, настороженість. Внутрішнім чинником виступає сприйняття соціальних мереж як середовища довіри, де можна вільно почуватися, створювати бажане враження про себе, знайти близьку людину або когось, хто зрозуміє.

Н. Левченко, Н. Коляда, О. Кравченко надають характеристику специфічними особистісними рисами: високий рівень доброзичливості, поступливість, уважність (схильність допомагати іншим навіть на шкоду собі), емоційна нестабільність, занижена самооцінка. Особи з нестабільною самооцінкою виявляють підвищену залежність від зовнішнього схвалення, що робить їх вразливими до механізмів соціальних мереж, побудованих на системі лайків та коментарів [28, с. 89-91].

Н. Берегова характеризує психологічний профіль адиктивної особистості через незрілість емоційно-вольової сфери, підвищену навіюваність і схильність до наслідування, дефіцит прогностичних компетенцій, когнітивну ригідність та впертість, недостатній рівень критичного мислення, підвищену допитливість і

пошукову активність, категоричність оцінок, егоцентричну спрямованість, розвинену уяву з тенденцією до фантазування, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки та пошуку гострих відчуттів, базовий страх бути покинутим [11, с. 19-20].

А. Мудрик визначає перелік характеристик адиктивної особистості: низька толерантність до повсякденних стресорів при високій стійкості до екстремальних ситуацій, латентний комплекс неповноцінності, поверхнева комунікабельність у поєднанні з уникненням глибоких емоційних зв'язків, схильність до фальсифікації інформації, перекладання відповідальності на інших, поведінкова ригідність, тривожність [27].

Тому у контексті залежності від соціальних мереж значущу роль відіграє прагнення до втечі від реальності. Дослідники виділяють кілька форм такої втечі: переорієнтація на діяльність, спрямовану виключно на фізичне чи психічне удосконалення («втеча в тіло»), дисгармонійна фіксація на службових справах («втеча в роботу»), перетворення спілкування на єдиний спосіб задоволення потреб, що заміщує інші форми активності («втеча в контакти чи самотність»), схильність до роздумів без бажання втілювати їх у життя («втеча у фантазії») [32; 34]. Соціальні мережі можуть виступати інструментом реалізації всіх цих форм, особливо втечі в контакти через віртуальне спілкування та втечі у фантазії через конструювання ідеалізованого віртуального образу себе.

О. Романенко, І. Толкунова, О. Гринь [15; 40] трактують залежну поведінку від соціальних мереж як форму девіантної поведінки - наслідок порушеної адаптації до умов середовища. Уникаючи травмуючих обставин, особа прагне змінити свій психічний стан через постійне звернення уваги на певний об'єкт чи діяльність. О. Запорожченко [16] пов'язує поширення адиктивної поведінки в Україні з соціально-економічними змінами, воєнним станом та послабленням виховних інститутів, що зумовлює збільшення випадків нехімічних форм залежності.

*Соціально-психологічні чинники* відіграють визначальну роль у формуванні залежності від соціальних мереж, оскільки безпосередньо пов’язані з базовими

потребами особистості у спілкуванні та соціальній підтримці. До таких чинників належать розширення можливостей комунікації, легкість встановлення контактів із друзями, однодумцями та емоційно близькими людьми, задоволення потреби у приналежності до групи та соціальному визнанні, а також можливість психологічної втечі від складної реальності [30, с. 67]. В умовах воєнного часу ризик формування адиктивної поведінки посилюється через поєднання високого навчального й професійного навантаження з емоційною нестабільністю, особливо у випадках дефіциту підтримки з боку сім'ї та найближчого соціального оточення.

Особливого значення у цьому контексті набуває вплив сучасного інформаційного середовища, що активно формується в умовах цифровізації суспільства. За результатами досліджень В. Лютого та Н. Бозовчук [31], засоби масової інформації сприяють віддаленню людини від реальності, пропонуючи індустрію віртуальних вражень, стандартизовані моделі мислення й поведінки замість живих міжособистісних взаємин. Л. Будзак [37] також підкреслює, що поширення залежності від соціальних мереж у період суспільних криз і трансформаційних процесів набуває особливої актуальності. Попри те, що соціальні мережі створюють умови для підтримки контактів, обміну інформацією та пошуку однодумців, за умов воєнних подій вони можуть сприяти надмірному зануренню у віртуальний простір і поступовому ослабленню реальних соціальних зв'язків, що посилюється травматичним впливом зовнішніх подій.

Відчуття самотності та соціальної ізоляції виступають одними з важливих факторів розвитку залежності від соціальних мереж. У цьому контексті простежується внутрішнє протиріччя: з одного боку, соціальні мережі використовуються для знайомств, підтримки стосунків, обміну думками, пошуку інформації, самопрезентації та реалізації професійних інтересів. Вони відкривають можливості для самовираження, пошуку спільних інтересів та встановлення контактів з однолітками [10, с. 60]. З іншого боку, особи, які зазнають труднощів у реальному спілкуванні, часто використовують віртуальну

взаємодію як спосіб компенсації дефіциту живих соціальних контактів. Соціальна тривожність, страх негативної оцінки, невпевненість у міжособистісній взаємодії та складнощі у встановленні близьких стосунків сприяють зверненню до соціальних мереж, де комунікація відбувається в більш контрольованому та психологічно безпечному форматі [30, с. 63].

Вибір конкретної соціальної мережі, за спостереженнями Н. Малєєвої, визначається тим, які саме потреби вона допомагає задовольнити. Найчастіше це потреби соціального характеру: спілкування, самореалізацію, зручність і економію часу. Соціальні мережі створюють умови для задоволення прихованих потреб, які не завжди проявляються у повсякденному житті та частіше існують на рівні уявлень і фантазій. Анонімний формат взаємодії дозволяє експериментувати з власною ідентичністю, створювати нові образи «Я», зменшувати відчуття самотності та невпевненості у собі [30, с. 63].

Тривале перебування у соціальних мережах, за даними О. Гречановської, О. Мегем та Л. Потапюк, негативно впливає на психологічний стан і самооцінку користувачів. Постійне порівняння себе з іншими, страх пропустити важливу інформацію, напруження через оцінювання та коментування поступово підвищують рівень тривожності. Формується потреба постійно залишатися онлайн і отримувати схвалення, що з часом може призводити до залежності від соціальних мереж [10, с. 60].

Окремим феноменом в межах адиктивної поведінки, пов’язаної з використанням соціальних мереж, є співзалежність. Вона властива людям, які несвідомо створюють умови для розвитку залежності в інших. За результатами аналізу наукових джерел А. Мудрика [27], Р. Попелюшка [41], Я. Вітка [42], до психологічних ознак співзалежності належать труднощі з відкритістю у міжособистісних стосунках, порушення емоційної саморегуляції, нав’язливі думки, виражений перфекціонізм, низька самооцінка, постійна тривожність, ригідність мислення та схильність до депресивних станів.

*Соціально-економічні фактори* значною мірою впливають на формування адиктивної поведінки, особливо в періоди суспільних криз. Воєнний стан і

швидкі зміни в житті суспільства створюють постійне психологічне напруження. Відсутність стабільності та зрозумілих перспектив викликає страх перед майбутнім і відчуття втрати внутрішньої рівноваги. За таких умов адиктивна поведінка часто сприймається як спосіб уникнення емоційно болісної реальності [36, с. 225].

У сімейних стосунках проблема співзалежності набуває особливої гостроти. Дослідники адиктивної поведінки А. Макаренко [50], Т. Мостова [18], О. Сорокіна [51], І. Шинкаренко [38] зазначають, що в сім'ях з адиктивною поведінкою батьків зазвичай формуються два типи особистостей: майбутні адикти та ті, хто бере на себе роль постійного опікуна. У таких сім'ях ускладнюється адаптація до життєвих змін, знижується здатність усвідомлювати реальну складність світу, приймати рішення та брати відповідальність. На це впливають порушення довіри, нестача взаєморозуміння, складні життєві обставини, неповна структура сім'ї та низький рівень культури спілкування. В сучасних умовах особливо важливою стає емоційна функція сім'ї, пов'язана з підтримкою, повагою, визнанням і психологічним захистом.

Батьківські моделі поведінки відіграють суттєву роль у формуванні адиктивних механізмів. Засвоюються не лише біологічні особливості, а способи реагування на труднощі та взаємодії з оточенням. Результати емпіричних досліджень зарубіжних учених J. Xu., L. Shen, C. Yan, K. Chemnad, M. Aziz та ін. [48; 49] підтверджують прямий зв'язок між характером взаємин у сім'ї та ризиком розвитку інтернет-залежності в підлітковому віці.

*Технологічні чинники* є специфічними саме для залежності від соціальних мереж і суттєво відрізняють її від інших форм адиктивної поведінки. Сучасні платформи спроєктовані так, щоб максимально утримувати увагу користувача та збільшувати тривалість перебування онлайн. Алгоритми персоналізації постійно аналізують поведінку людини - її реакції, тривалість перегляду, коментарі - після чого формують інформаційну стрічку, що відповідає індивідуальним інтересам і стимулює подальше залучення..

Таке технологічне середовище впливає не лише на поведінку, а й на спосіб мислення. І. Гаркуша та В. Кайко зазначають, що соціальні мережі формують орієнтацію на лаконічні образи, «картинки» та короткі текстові повідомлення, що поступово спрощує процес сприйняття інформації. Популярність демотиваторів, які поєднують зображення з коротким текстом, пояснюється їх яскравістю, емоційною насиченістю та простотою змісту. Такі матеріали складають значну частину щоденного інформаційного потоку, який споживають користувачі соціальних мереж. Статуси та слогани виконують подібну функцію: через них люди демонструють власні настрої, погляди та ціннісні орієнтації, знаходять однодумців і підтримують відчуття належності до спільноти. Сукупність демотиваторів і статусів нерідко дозволяє сформувати узагальнене, хоча й поверхневе уявлення про особистість користувача [9, с. 44].

Поведінкову залежність підсилюють і технічні механізми платформ. Ефект нескінченної стрічки усуває природні моменти зупинки, дозволяючи переглядати контент без обмежень у часі. Push-сповіщення постійно переривають увагу і повертають користувача до мережі, тоді як автовідтворення відео та автоматичний перехід до наступного матеріалу зменшують потребу у свідомому виборі. Такі механізми створюють умови для закріплення деструктивних поведінкових патернів і можуть сприяти розвитку негативних практик, зокрема думскролінгу, хейтвочингу та хейтфоловінгу [45, с. 130].

*Механізми формування залежності від соціальних мереж* реалізуються через взаємодію описаних чинників та специфічні психологічні процеси.

Механізм позитивного підкріплення полягає в тому, що користувач отримує приємні відчуття (дофамінова винагорода) від соціального схвалення, що закріплює поведінку публікування контенту та перевірки реакцій.

Механізм негативного підкріплення реалізується через зниження тривоги, нудьги або дискомфорту під час використання соціальних мереж. Користувачі заходять у мережі, коли хочуть не думати про проблеми або неприємності. Соціальні мережі допомагають уникати тривожних думок. Як стверджують Гречановська, Мегем та Потапюк, соціальні мережі часто зображують ідеальне

життя, що складається лише з успіху, щастя та позитивних моментів, а постійне перебування в соціальних мережах спричиняє нереалістичні очікування та зниження самооцінки [44, с. 60].

Важливим психологічним чинником виступає страх втрачених можливостей. Він проявляється у тривозі через уявлення, що значущі події відбуваються десь поза межами власного досвіду. Зарубіжні дослідники A. Przybylski, M. Kou, R. Cody, C. Wolniewicz та ін. розглядають FoMO як форму соціальної тривоги, пов'язану з переконанням, що інші отримують більше позитивного досвіду або соціальної взаємодії [46; 47]. За наявності широкого доступу до цифрових технологій така тривога відволікає від реальних контактів, посилює соціальне дистанціювання і знижує якість безпосереднього міжособистісного спілкування.

Механізми втрати інтересу до діяльності поза мережею. Залежність від соціальних мереж супроводжується поступовою втратою інтересу до діяльності поза онлайн-простором. Серед основних ознак інтернет-залежності виділяють труднощі контролю часу перебування в мережі, значні коливання настрою залежно від онлайн-активності та зосередження на різних видах віртуальної діяльності. У результаті реальні заняття втрачають привабливість, а соціальні мережі починають виконувати функцію постійного відволікання від повсякденних обов'язків [44, с. 63]. Тому навіть маючи важливі справи, користувачі все одно проводять значний час у соцмережах, відкладають важливі справи заради того, щоб провести певний час в соціальних мережах, використовують соцмережі як спосіб відволікання від щоденної буденності.

Механізм соціального порівняння відіграє ключову роль у формуванні та підтримці залежності. У соцмережах користувачі часто порівнюють своє життя з життям інших. Перегляд профілів інших людей змушує сумніватися у своїх досягненнях. Після соцмереж з'являється враження, що користувач робить щось недостатньо правильно, живе «несправжнім життям». Виникає бажання стати схожим на певних людей, чиї профілі переглядаються. Чим більше переглядається контент інших, тим менше подобається власне життя [44, с. 60].

Цей механізм створює замкнене коло: незадоволеність власним життям спонукає до ще більшого занурення в соціальні мережі як компенсаторну діяльність.

Механізм формування залежності самооцінки від зовнішнього схвалення є центральним для залежності від соціальних мереж. Кількість реакцій на дописи впливає на те, як користувач почувається. Коли допис не користувався увагою або мав негативні відгуки, значно знижується настрій, впевненість у собі. Позитивні реакції в соцмережах надовго покращують самооцінку. Користувачі починають сумніватися в собі, в своїх здібностях, коли не бачать активності під своїми публікаціями.

Емоційна взаємодія в соціальних мережах має інший характер порівняно з реальним спілкуванням. За спостереженнями І. Гаркуші та В. Кайка, вербальні емоції тут замінюються знаковими засобами - смайликами, скороченнями, розділовими знаками. Рівень самоконтролю знижується, грубість і різкі висловлювання сприймаються менш критично, що створює ілюзію безкарності. Спрощення мови, поширення жаргону та зниження мовної культури часто розглядаються як наслідок активного використання онлайн-платформ у повсякденному житті молоді [9, с. 44].

Розвиток адиктивної поведінки бере початок із моменту психологічної фіксації на певному стимулі, який викликає у потенційного адикта виключно інтенсивне емоційне переживання, що закарбовується у свідомості та швидко відтворюється під час психологічних криз, стресових станів, ангедонії або депривації. Динаміка розвитку адикції характеризується поступовим захопленням ментального простору особистості ідеями реалізації залежної поведінки, що суттєво обмежує можливості для самоактуалізації в інших життєвих сферах і перешкоджає формуванню об’єктивної самооцінки та критичного осмислення своєї життєвої траєкторії [44, с. 64].

Додатковими індикаторами виступають: визнання переваг комунікативних можливостей Інтернету порівняно з тими, хто не має доступу до нього; значний час, проведений у мережі, виконуючи різноманітні дії; велика кількість віртуальних друзів у соціальних мережах, що свідчить про активну соціальну

взаємодію в онлайн-середовищі; Інтернет як невід'ємна частина життя; Інтернет як основне джерело розваг [44, с. 64]. Етап сформованої залежності настає, коли використання соціальних мереж стає автоматичним, компульсивним, супроводжується втратою контролю та негативними наслідками.

Намагаючись досягти моментального задоволення, як стверджує О. Запорожченко [16] залежна особистість фактично створює для себе психологічну пастку, часто навіть усвідомлюючи деструктивні наслідки своїх дій. Поверхневе подолання дискомфорту замість усунення його глибинних причин закономірно підвищує вірогідність повторного звернення до адиктивних форм поведінки з прогресуючим скороченням інтервалів між епізодами.

Отже, формування залежності від соціальних мереж є результатом складної взаємодії психологічних (особистісні риси, когнітивні особливості, емоційна регуляція), соціальних (самотність, соціальна тривожність, FOMO, соціальне порівняння), біологічних (дофамінова система підкріплення) та технологічних (архітектура платформ, алгоритми персоналізації) чинників. Механізми формування включають позитивне та негативне підкріплення, соціальне порівняння, екстерналізацію самооцінки та уникнення реальності. Розвиток залежності відбувається поетапно, від початкової зацікавленості через експериментування до сформованої компульсивної поведінки з втратою контролю та значущими негативними наслідками.

### 1.3. Психологічні наслідки та прояви залежності від соціальних мереж

Залежність від соціальних мереж супроводжується широким спектром негативних психологічних наслідків, що охоплюють когнітивну, емоційну, особистісну та соціальну сфери функціонування особистості. Розуміння цих наслідків є критично важливим для діагностики залежності, оскільки саме наявність значущих порушень життєдіяльності відрізняє патологічну форму використання від нормальної.

Дослідження виявляють статистично значущий зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності. О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк підкреслюють, що постійне перевіряння нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей, що негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я [44, с. 63]. Постійне очікування реакцій на дописи, страх негативної оцінки, необхідність підтримувати віртуальний імідж створюють хронічний фоновий стрес. [40, с. 119].

Водночас адиктивна поведінка варіюється від легких форм до важкої залежності, що може спричинити психічні розлади, але її слід відрізняти від шкідливих звичок, які не завжди є серйозними загрозами життю. Структурно-динамічною особливістю адиктивної поведінки на думку низки науковців Н. Берегова [11], В. Свідовська [14], Д. Сізов [17], А. Макаренко [50], А. Мудрик [27] виступає її циклічний характер – закономірне чергування послідовних фаз, що включають: формування психологічної готовності до взаємодії з об'єктом залежності (проявляється як допитливість чи потяг до експериментування); ескалація внутрішнього напруження та інтенсифікація бажання – стан гострої психологічної потреби у якнайшвидшому контакті з об'єктом (характерний для етапу сформованої психічної залежності); цілеспрямований пошук об'єкта адикції; задоволення потягу через отримання доступу до об'єкта та переживання специфічних емоційних станів; фаза релаксації; період тимчасової стабілізації (ремісії).

Руйнівний характер адикції проявляється у тому, що спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету. Адиктивні особи, уникаючи психологічного дискомфорту та негативних емоцій, обирають легкий шлях зміни психічного стану для отримання приємних відчуттів, що призводить до ілюзії розв'язання проблем, дезадаптації та втрати контролю над поведінкою, яка стає хаотичною і компульсивною.

Наслідки адиктивної поведінки для особистісного розвитку, за Н. Максимовою, охоплюють широкий спектр змін. Спостерігається зниження

мотивації досягнення, відмова від активної позиції суб'єкта діяльності та переважання мотивації уникнення. Виявляється несформованість здатності прогнозувати наслідки власних дій, низький рівень розвитку самосвідомості та відсутність рефлексивних умінь. Для адиктивної особистості характерні слабкий самоконтроль і самодисципліна, зовнішній локус контролю, занижена самооцінка, яка інколи маскується демонстративно завищеною поведінкою. Емоційна нестійкість поєднується зі схильністю реагувати на фрустраційні ситуації захисними формами поведінки, що зумовлено внутрішньою невпевненістю. Типовими є пасивні механізми психологічного захисту, суперечність між рівнем домагань і реальними можливостями, а також тенденція уникати реальності в стресових умовах через потребу змінювати стан свідомості як спосіб розв'язання проблем [35, с. 166].

А. Макаренко розглядає залежну поведінку як неспроможність застосовувати механізми подолання труднощів у стресових умовах. Для осіб з нерозвинутими або неконструктивними копінг-стратегіями складні ситуації сприймаються як нерозв'язні. У такому разі втеча у фантазії або формування адикції дозволяє, якщо не змінити ситуацію, то захистити власне «Я» [50, с. 18]. На думку вченого, когнітивні механізми включають формування дисфункціональних схем та переконань. Однак схеми покинутості, дефективності, емоційної депривації та суб'югації часто є результатом дисфункціональних сімейних сценаріїв та створюють основу для залежної поведінки.

Когнітивні наслідки залежності від соціальних мереж виявляються у порушенні основних пізнавальних процесів. О. Федорців та А. Чорномидз зазначають, що префронтальна кора головного мозку відповідає за прийняття рішень, планування, самоконтроль і гальмування імпульсивних реакцій. Зниження її активності пояснює труднощі контролю часу перебування в мережі навіть за усвідомлення негативних наслідків такої поведінки [22, с. 3]. Дослідники звертають увагу на зміну пізнавальних стратегій: замість прагнення осмислювати й запам'ятовувати інформацію зростає орієнтація на швидкий

пошук готових відповідей. Тривале використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням здатності до тривалої концентрації уваги, труднощами утримання фокусу на одному завданні та формуванням поверхневого способу обробки інформації, що негативно позначається на аналітичному та критичному мисленні [22, с. 3-5].

Феномен «цифрової амнезії» проявляється в тому, що користувачі покладаються на соціальні мережі як на зовнішню пам'ять, зберігаючи інформацію в закладках, збережених дописах, що може призводити до зниження здатності запам'ятовувати інформацію природним чином. Y. Kanbay та інші підкреслюють, що коли люди переконані в легкій доступності інформації в Інтернеті, вони віддають перевагу зберіганню даних на цифрових пристроях замість запам'ятовування, внаслідок чого послаблюються навички глибокого опрацювання інформації та критичного мислення через легкість доступу й миттєву доступність відповідей. Дослідники зазначають, що нейронаукові дослідження свідчать про структурні та функціональні зміни в ділянках мозку, пов'язаних з увагою та пам'яттю, включаючи когнітивні ефекти відволікання та зниження функцій пам'яті внаслідок інтенсивного використання цифрових пристроїв. Постійні переривання через сповіщення фрагментують когнітивні процеси, знижують продуктивність розумової діяльності та підвищують когнітивне навантаження [53, с. 544].

Інформація з соціальних мереж суттєво впливає на уявлення про себе. Після перегляду психологічного контенту в соціальних мережах користувачі починають шукати у себе вказані ознаки, риси, звички. Користувачі роблять висновки про свій фізичний стан, зовнішність, спираючись на інформацію з соціальних мереж [44, с. 60]. І. Гоян та Т. Данилова [21] у своїх дослідженнях виявили, що постійне порівнювання своєї зовнішності, способу життя, доходів, роботи та відпочинку з ідеалізованими образами інших користувачів призводить до заздрості, яка, в свою чергу, викликає депресію.

Емоційна сфера також зазнає істотних змін під впливом надмірного використання соціальних мереж. Дослідження підтверджують наявність

статистично значущого зв'язку між інтенсивністю онлайн-активності та підвищеним рівнем тривожності. О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк зазначають, що постійне очікування нових повідомлень, лайків і коментарів стає домінуючим фактором уваги для багатьох молодих людей, що негативно впливає на психологічне самопочуття та загальний стан здоров'я [44, с. 63]. Необхідність підтримувати привабливий віртуальний образ, страх негативної оцінки та залежність від реакцій оточення формують хронічний фоновий стрес, який знижує емоційну стійкість.

Складність живої взаємодії, де немає можливості подумати, відредагувати відповідь, сховатися за екраном, може викликати соціальну тривожність. З часом надмірне покладання на цифрову комунікацію за емпіричними даними T. Masri-zada, S. Martirosyan та ін. [59] ускладнює побудову значущих стосунків і навігацію в офлайн-ситуаціях. Користувачі описують труднощі з підтриманням зорового контакту, ініціюванням розмови, розпізнаванням невербальних сигналів.

Емоційні наслідки залежності від соціальних мереж є одними з найбільш виражених та суб'єктивно болісних для користувачів. У контексті постійного інформаційного навантаження, візуальної конкуренції та цифрової присутності виникають нові ризики для психічного здоров'я, серед яких тривожність, депресивні стани, зниження самооцінки, порушення сну та залежність від віртуального середовища [54, с. 99]. О. Федорців наголошують, що наслідки включають як психологічні проблеми (депресія, апатія, соціальна дезадаптація), так і фізичні розлади (порушення сну, зору, постави). Механізми цього зв'язку включають соціальне порівняння (перегляд ідеалізованих образів життя інших призводить до незадоволеності власним), соціальну ізоляцію (віртуальне спілкування замінює реальне, але не задовольняє потребу в глибоких емоційних зв'язках), порушення сну (використання соціальних мереж перед сном порушує циркадні ритми) [22, с. 1].

Користувачі створюють ідеалізований образ себе в соціальних мережах, що може значно відрізнятися від реального життя. Підтримка цього образу

вимагає постійних зусиль (ретушування фотографій, селективне висвітлення подій, приховування проблем), що призводить до внутрішнього конфлікту та відчуження від справжнього Я.

В. Волинець зазначає, що формування віртуальної ідентичності найчастіше пов'язане з незадоволеністю людини власною реальною ідентичністю. У цифровому просторі створення «ідеального образу Я» відбувається значно легше, ніж у реальному житті, оскільки користувач має доступ до готових візуальних, текстових і аудіальних інструментів самопрезентації. За їх допомогою можливо швидко сконструювати привабливий образ себе без необхідності докладати значних зусиль, характерних для реального соціального середовища [55, с. 33-35].

На думку дослідника така форма самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі нагадує виконання певної ролі, подібно до акторської гри, у яку людина поступово занурюється. Віртуальна ідентичність, на відміну від реальної, піддається постійному контролю, корекції або заміні з боку користувача. Вона може частково відповідати реальному образу особистості або суттєво від нього відрізнятися. До проявів деформації ідентичності в інтернет-середовищі належить фальсифікація особистої інформації - вигадані ім'я, вік, сімейний стан, зовнішність або інтереси. Такі дії свідчать про внутрішню незадоволеність власною ідентичністю та пов'язані з кризою самоідентифікації, що супроводжується втратою цілісності особистості [55, с. 33-35].

Водночас практика конструювання віртуальної ідентичності має суперечливі наслідки для психічного розвитку. О. Запорожченко звертає увагу на те, що тривалий вплив інтернет-простору, соціальних мереж і постійного інформаційного потоку сприяє поступовому відмежуванню людини від реальності. Формується власний віртуальний світ, у якому знижується потреба у безпосередньому переживанні подій реального життя. Така тенденція може призводити до кризи ідентичності, що проявляється у втраті цілісності, зниженні впевненості у собі та невизначеності соціальної ролі [56, с. 139].

Інформаційна та віртуальна реальність обмежує можливість проживати досвід безпосереднього спілкування і формувати особистість у звичних соціальних умовах. Хоча цифровий простір створює нові можливості для розвитку, він водночас послаблює процеси індивідуалізації, оскільки особистість дедалі більше орієнтується на зовнішні шаблони та оцінки [56, с. 139]. В. Волинець підкреслює, що соціальні мережі фактично виконують роль «арбітрів» престижу і статусу, які визначаються кількістю знаків схвалення. Чим більше таких реакцій отримує користувач, тим вищим сприймається його статус, хоча подібний престиж є нестійким і не має реальної цінності поза віртуальним середовищем [55, с. 33].

Активність у соціальних мережах часто виступає джерелом підтвердження особистісної значущості. Позитивні емоції виникають у відповідь на лайки, коментарі та схвальні реакції, однак надмірна орієнтація на зовнішню оцінку поступово впливає на самооцінку і психологічне здоров'я. Коли відчуття власної цінності залежить від кількості реакцій, формується екстернальний локус самооцінки, що характеризується нестабільністю та залежністю від зовнішніх факторів [22, с. 65]. В результаті зростає внутрішня невпевненість, посилюється потреба у постійному схваленні та знижується здатність до самостійної оцінки власних досягнень.

Інформаційна ідентичність значною мірою визначається змістом споживаного контенту. Користувачі починають ототожнювати себе з тим, що читають, переглядають або за ким стежать у соціальних мережах. Алгоритми платформ формують інформаційні бульбашки, у межах яких людина переважно отримує контент, що підтверджує вже наявні переконання. Така селекція інформації є результатом аналізу попередньої активності користувача та обмежує контакт із альтернативними поглядами, що впливає на формування світогляду й самоідентифікації [57, с. 18].

Персоналізовані алгоритми соціальних медіа на думку M. Shanmugasundaram та A. Tamilarasu [58] створюють фокусований контент, де користувачі стикаються переважно з темами та думками, які узгоджуються з їх

власними, що може призводити до звуження сприйняття соціальної реальності та поляризації у поглядах і переконаннях. Така алгоритмічна персоналізація обмежує різноманітність точок зору, що може призводити до звуження світогляду та когнітивної гнучкості. Виникає бажання стати схожим на певних людей, чиї профілі переглядаються. Постійне порівняння та наслідування інших може призводити до втрати відчуття автентичності, коли людина перестає розуміти, чого насправді хоче вона сама, а що нав'язано зовнішніми образами.

Соціальні наслідки залежності від соціальних мереж проявляються в погіршенні реальних соціальних зв'язків попри зростання віртуальних контактів. Характер адиктивної поведінки проявляється у зміщенні емоційної прив'язаності з міжособистісних взаємин на неживі об'єкти або явища. Емоційні зв'язки з іншими людьми поступово втрачають глибину та значущість, набуваючи поверхневого характеру. За умов переважання віртуальної комунікації навички реального спілкування погіршуються, що ускладнює побудову повноцінних міжособистісних стосунків.

У міру розвитку залежності відбувається руйнування традиційних соціальних зв'язків. Кількість безпосередніх контактів з іншими людьми зменшується, тоді як зростає частка формального та анонімного спілкування за допомогою електронних технологій. У такій взаємодії стираються важливі соціальні характеристики особистості - вік, стать, голос, національна належність, що призводить до поступової втрати навичок повноцінного живого спілкування [43, с. 16].

Одним із проявів цієї тенденції є феномен «присутності-відсутності», коли люди фізично перебувають поруч, проте їхня увага зосереджена на смартфоні. І. Гаркуша та В. Кайко звертають увагу на психологічну особливість онлайн-спілкування, яка полягає у відсутності зорового контакту. Саме це знижує внутрішні обмеження і дозволяє поводитися більш розкуто, ніж у реальних взаєминах. Написати повідомлення незнайомій або малознайомій людині значно простіше, ніж ініціювати безпосередній контакт. Дистанційний формат дає час на обдумування відповіді, тоді як живе спілкування потребує швидкої реакції. За

відсутності візуального контакту легше допустити надмірну відвертість, яка у звичайній ситуації могла б викликати внутрішній дискомфорт [9, с. 44]. Подібні форми взаємодії поступово знижують якість реального спілкування, формують відчуття знецінення у партнерів по контакту та стають джерелом напруження і конфліктів у стосунках.

О. Федорців підкреслює, що інтернет своєрідно змінює спілкування: не такими важливими стають невербальні засоби спілкування, зменшуються бар'єри, з'являється більше свободи. Серед наслідків дослідники відзначають боязнь прямих контактів у суспільстві та труднощі з контролем [22, с. 4-5]. Віртуальне спілкування, попри видиму легкість та доступність, не здатне повністю задовольнити потребу в глибоких емоційних зв'язках, емпатії, фізичній близькості. Користувачі можуть мати сотні віртуальних «друзів», але відчувати глибоку самотність через відсутність справжньої близькості.

Маючи важливі справи, користувачі все одно проводять значний час у соцмережах. Важливі справи відкладаються заради того, щоб провести певний час в соціальних мережах. Ю. Асєєва виділяє складність контролю часу, витраченого в інтернеті, коли людина має проблеми з обмеженням часу, проведеного в інтернеті, і не може контролювати його [19, с. 63]. Прокрастинація, пов'язана з використанням соціальних мереж, є одним з найчастіших функціональних порушень. Користувачі усвідомлюють необхідність виконати завдання, але не можуть опиратися спокусі «швидко перевірити» соцмережі, що призводить до годинних сеансів прокрастинації.

Функціональні наслідки залежності від соціальних мереж на думку X. Han, E. Zhou [60], проявляються у порушенні базових життєвих функцій та режиму. Соціальні мережі та смартфони відтягують момент засипання, скорочують загальну тривалість сну, оскільки люди не помічають, скільки часу проводять з пристроями вже після того, як лягли спати. Хронічна депривація сну, спричинена нічним використанням соціальних мереж за підсумками досліджень K. Almondes, H.-M. Agudelo [61] призводить до цілого каскаду негативних наслідків, серед яких зниження когнітивних функцій, погіршення емоційної

регуляції, підвищення ризику соматичних захворювань. Депривація сну асоціюється з хронічними запальними захворюваннями через десинхронізацію циркадних ритмів, що спричиняє психофізіологічні розлади та порушення нейроімуно-ендокринного гомеостазу. Порушення природного циркадного ритму впливає на здатність організму підтримувати імунний захист, регулювати гормональні процеси, відновлювати когнітивні ресурси під час сну, внаслідок чого знижується імунітет і погіршується загальний стан здоров'я.

О. Федорців та співавтори описують синдром відміни, що проявляється у відчутті дратівливості, апатії, дискомфорту чи паніки при відсутності можливості користуватись інтернетом, боязні втрати телефона чи зв'язку [22, с. 5]. Синдром відміни проявляється як фізичний дискомфорт, тривожність і дратівливість у ситуаціях, коли користувач не має доступу до соціальних мереж. Подібні реакції описують і дослідниця нозофобії Ю. Ганган, зазначаючи, що це форма поведінкової залежності, яка «виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно бути на зв'язку… що викликає страх до втрати інтернет-зв'язку» [64, с. 25].

Продуктивність діяльності знижується, коли після перевірки соціальних мереж частина уваги залишається зафіксованою на побаченому контенті, що знижує ефективність виконання основного завдання. Дослідження X. Ma, Q. Liu та W. Zhang, пропонує інноваційний підхід до аналізу впливу надмірного використання соціальних мереж на академічну успішність студентів Опитування 532 китайських студентів продемонструвало диференційований вплив різних типів використання: надмірне соціальне використання соцмереж значно посилювали навчальне вигорання, тоді як надмірне когнітивне використання несподівано зменшувало його [62, с. 6-9].

Користувачі помічають, що соцмережі займають більше місця в житті, ніж планувалося. Експериментальне дослідження O. Turel, D. Brevers та A. Bechara, розкрило феномен спотвореного сприйняття часу як об'єктивного маркера ризику залежності від соціальних мереж. У дослідженні взяли участь 274 студенти університету США, з яких 15,23% відповідали критеріям групи ризику

залежності від Facebook згідно з Берґенською шкалою залежності від Facebook. Під час виконання 30-хвилинного завдання, яке унеможливлювало доступ до Facebook але містило рефлексії про стратегії самоконтролю його використання, виявлено протилежні патерни спотворення часу: група ризику значно переоцінювала тривалість завдання, тоді як група низького ризику недооцінювала її [63, с. 10-11].

Науковці (С. Хаджирадєва, С. Богданов, Г. Кузьменко та ін.) наголошують, що заперечення залежними особами проблеми є характерним психологічним захисним механізмом. Користувачі можуть мінімізувати серйозність наслідків («усі так роблять»), раціоналізувати свою поведінку («мені це потрібно для роботи»), заперечувати втрату контролю («я можу зупинитися будь-коли, просто не хочу»). Вчені підкреслюють, що до класичних механізмів психологічного захисту належать «заперечення, придушення, раціоналізація тощо», які активуються в ситуаціях загрози внутрішній рівновазі. Людина «не перевіряє реальність, а змінює свій стан для того, щоб зменшити вплив негативних емоцій», що узгоджується з типовою поведінкою користувачів, які уникають усвідомлення проблемного використання соціальних мереж. Така раціоналізація є формою самообману, коли “людина логічно пояснює свої думки та дії, а насправді приховує їх справжні мотиви”, що робить цей механізм «небезпечним”» Усе це ускладнює визнання проблеми та знижує ймовірність звернення по допомогу [65, с. 18].

Отже, психологічні наслідки залежності від соціальних мереж є багатоаспектними та охоплюють когнітивну сферу (зниження концентрації уваги, поверхнева обробка інформації, когнітивна втома), емоційну сферу (підвищена тривожність, депресивна симптоматика, емоційна лабільність), особистісну сферу (викривлення самосприйняття, нестабільна самооцінка, криза ідентичності), соціальну сферу (погіршення реальних стосунків, соціальна ізоляція, труднощі в живому спілкуванні) та функціональну сферу (порушення сну, зниження продуктивності, прокрастинація). Адиктивна установка проявляється як ряд когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик, які

викликають надмірне емоційне ставлення до об’єкта залежності, сприйняття предмета залежності як мету існування, заперечення залежності та її тяжкості. Поведінкові прояви залежності включають компульсивну перевірку, синдром відміни, нав’язливі думки. Комплексний характер наслідків підкреслює необхідність багатовимірної діагностики залежності від соціальних мереж.

## Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволив комплексно розглянути феномен залежності від соціальних мереж як сучасну психологічну проблему, що формується в умовах цифровізації та має багатовимірні детермінанти й наслідки.

Уточнено психологічну сутність залежності від соціальних мереж як форми поведінкової адикції. З’ясовано, що вона характеризується втратою контролю над часом перебування онлайн, домінуванням думок про соціальні платформи, використанням їх для регуляції емоційного стану та поступовим зниженням значущості реальних соціальних взаємодій. Аналіз наукових підходів засвідчив термінологічну неоднорідність у визначенні феномену та відсутність його чіткої нозологічної фіксації в міжнародних класифікаціях, що ускладнює діагностику. Водночас виокремлено специфічну ознаку залежності від соціальних мереж - домінування соціального компонента, пов’язаного з потребою у схваленні, страхом втрати соціальної залученості та підтриманням віртуального іміджу.

Встановлено, що розвиток адикції зумовлений взаємодією біологічних (дофамінова система підкріплення), індивідуально-психологічних (тривожність, нестабільна самооцінка, низька стресостійкість), соціально-психологічних (самотність, соціальна тривожність, дефіцит підтримки тощо) та технологічних чинників (алгоритми персоналізації, нескінченна стрічка тощо). Проаналізовано ключові механізми формування залежності, серед яких позитивне та негативне підкріплення, соціальне порівняння, екстерналізація самооцінки та уникнення реальності. З’ясовано, що адиктивний процес має поетапний характер і

поступово трансформується з зацікавленості у компульсивну поведінку з втратою контролю.

Розкрито основні психологічні наслідки та прояви залежності від соціальних мереж. Встановлено, що надмірне використання соціальних платформ негативно впливає на когнітивну сферу (зниження концентрації уваги, поверхневе мислення, порушення пам’яті), емоційний стан (підвищена тривожність, хронічний стрес, депресивні переживання), особистісний розвиток (нестабільна самооцінка, екстернальний локус контролю, криза ідентичності) та соціальне функціонування (погіршення якості міжособистісних стосунків, зростання соціальної дистанції). Особливу увагу було приділено феномену віртуальної ідентичності та залежності самооцінки від зовнішнього схвалення, що поглиблює внутрішній конфлікт між реальним і віртуальним образом «Я» та посилює адиктивні прояви.

# РОЗДІЛ 2.

# РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОЦІНКИ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

## 2.1. Організація, процедура та вибірка дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження стало створення, апробація та первинна психометрична перевірка авторської методики діагностики залежності від соціальних мереж, а також вивчення взаємозв'язків досліджуваного феномену з магічним мисленням та показниками, отриманими за допомогою вже валідизованих психодіагностичних інструментів.

Емпіричне дослідження стану залежності від соціальних мереж було організоване та проведене з урахуванням сучасних методологічних вимог психологічної науки, а також специфіки предмета дослідження, який безпосередньо пов'язаний із цифровим середовищем. Метою емпіричного етапу дослідження стало створення, апробація та первинна психометрична перевірка авторської методики діагностики залежності від соціальних мереж, а також вивчення взаємозв'язків досліджуваного феномену з магічним мисленням та показниками, отриманими за допомогою вже валідизованих психодіагностичних інструментів.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів (див. табл. 2.1), кожен із яких мав чітко визначені завдання та логічно доповнював попередній. На першому етапі здійснювалася теоретико-методологічна підготовка дослідження, яка включала аналіз сучасних наукових підходів до розуміння залежності від соціальних мереж як форми поведінкової залежності, визначення її основних структурних компонентів, а також формулювання концептуальної моделі майбутньої методики. На основі цього аналізу було виокремлено ключові психологічні аспекти залежності від соціальних мереж, зокрема: самодіагностику психічного стану, залежність самооцінки від онлайн-реакцій, схильність до соціального порівняння, використання соціальних мереж як засобу

уникання реальності, тривожне очікування онлайн-активності та порушення повсякденного функціонування.

Таблиця 2.1

Етапи організації та проведення емпіричного дослідження

| Етап дослідження | Зміст етапу |
|---|---|
| Теоретико-методологічний | Аналіз наукових підходів до проблеми залежності від соціальних мереж, визначення ключових психологічних конструктів, формування концептуальної моделі дослідження |
| Конструювання методики | Розробка первинного банку з 31 твердження, об’єднаних у 6 шкал відповідно до теоретичної моделі |
| Попередня апробація | Аналіз дискримінативності тверджень, внутрішньої узгодженості та оптимізація структури методики |
| Основне емпіричне дослідження | Проведення онлайн-опитування із використанням Google Forms, збирання емпіричних даних (N = 100) |
| Статистичне опрацювання | Перевірка надійності та валідності, конфірматорний факторний аналіз, обчислення описових статистик у Jamovi |

Другий етап був присвячений безпосередньому конструюванню авторського опитувальника. На цьому етапі було розроблено первинний банк із 31 твердження, які відображали різні прояви залежної поведінки в контексті користування соціальними мережами. Формулювання тверджень здійснювалося з урахуванням принципів психодіагностичного конструювання: однозначності, зрозумілості для респондентів, відсутності подвійних заперечень, емоційної нейтральності та відповідності змісту тверджень заявленим теоретичним конструктам. Усі твердження були об’єднані у шість попередньо визначених шкал, кожна з яких містила від п’яти до шести пунктів.

На третьому етапі проводилася експертна та попередня емпірична оцінка розробленого інструменту. На основі аналізу дискримінативності окремих тверджень, їх кореляцій із загальним показником методики, а також результатів факторного аналізу було ухвалено рішення про оптимізацію опитувальника. У

результаті кількість тверджень було скорочено з 31 до 18, що дозволило зберегти змістову насиченість шкал, підвищити внутрішню узгодженість методики та зменшити навантаження на респондентів. Остаточний варіант авторської методики складається з шести шкал, кожна з яких представлена трьома твердженнями.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms. Такий формат був обраний з огляду на специфіку досліджуваного явища, оскільки користування соціальними мережами є цифровою практикою, а онлайн-опитування дозволяє забезпечити екологічну валідність дослідження, підвищити доступність участі та залучити респондентів, які активно користуються соціальними мережами. Посилання на опитувальник поширювалося через соціальні мережі та месенджери, що дало змогу охопити різні вікові та соціальні групи користувачів.

Загальна кількість респондентів, які взяли участь у дослідженні, становила 100 осіб (див. табл. 2.2). Формування вибірки мало нерандомізований характер і здійснювалося за принципом добровільної участі. Такий підхід є типовим для психологічних досліджень у цифровому середовищі та вважається методологічно виправданим на етапі апробації нових психодіагностичних інструментів.

Таблиця 2.2

Гендерний склад вибірки дослідження

| Стать респондентів | Кількість осіб | Відсоток, % |
|---|---|---|
| Жінки | 79 | 79 % |
| Чоловіки | 20 | 20 % |
| Не зазначили стать | 1 | 1 % |
| **Усього** | **100** | **100 %** |

За гендерною ознакою вибірка є переважно жіночою: 79% респондентів становили жінки, 20% - чоловіки, ще 1% учасників не зазначили свою стать. Подібна гендерна структура вибірки відповідає загальним тенденціям сучасних онлайн-досліджень, оскільки жінки частіше беруть участь в опитуваннях

психологічного спрямування та демонструють вищий рівень готовності до саморефлексії й аналізу власного емоційного та поведінкового досвіду в цифровому середовищі. Подібна гендерна структура вибірки відповідає загальним тенденціям сучасних онлайн-досліджень, оскільки жінки частіше беруть участь в опитуваннях психологічного спрямування та демонструють вищий рівень готовності до саморефлексії й аналізу власного емоційного та поведінкового досвіду в цифровому середовищі.

Процедура дослідження передбачала інформування учасників про мету та умови участі, забезпечення анонімності та добровільності, а також можливість припинити участь у будь-який момент без негативних наслідків. Діагностичне дослідження проводилося з дотриманням загальноприйнятих етичних і методологічних принципів психологічної науки. Участь у дослідженні була добровільною, що відповідало принципу автономії особистості та забезпечувало відсутність будь-якого примусу до участі. Усі респонденти перед початком обстеження були поінформовані про мету дослідження, його науковий характер, загальну процедуру проведення, а також про можливість відмови від участі або припинення заповнення опитувальників на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків.

Особлива увага приділялася забезпеченню анонімності та конфіденційності отриманих даних. Респонденти не зазначали персональних ідентифікаційних даних, що унеможливлювало встановлення їх особи, а всі результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Дотримання принципу конфіденційності сприяло формуванню довірливої атмосфери під час дослідження та зменшенню впливу соціально бажаних відповідей, що, у свою чергу, підвищувало достовірність і валідність отриманих емпіричних даних.

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їх статистичне опрацювання за допомогою програмного забезпечення Jamovi 2.6.26. Аналіз включав перевірку надійності тверджень і шкал, оцінку внутрішньої структури методики за допомогою конфірматорного факторного аналізу, обчислення

описових статистик та підготовку даних для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними. Таким чином, організація та процедура емпіричного дослідження забезпечили надійність отриманих результатів і створили методологічне підґрунтя для подальшого аналізу стану залежності від соціальних мереж у сучасних користувачів.

## 2.2. Комплекс психодіагностичних методик дослідження

Комплексне емпіричне дослідження залежності від соціальних мереж вимагає застосування системи психодіагностичних методик, здатних адекватно відобразити багатовимірний і структурно складний характер цього психологічного феномену. Залежність від соціальних мереж не обмежується лише частотою або тривалістю користування цифровими платформами, а включає сукупність когнітивних, емоційних, поведінкових та особистісних проявів, що впливають на самосприйняття, емоційне благополуччя та повсякденне функціонування особистості. Саме тому у межах даного дослідження було сформовано комплексний психодіагностичний підхід, який поєднує авторські та стандартизовані методики, що взаємно доповнюють одна одну та забезпечують цілісність емпіричного аналізу.

Формування комплексу психодіагностичних методик здійснювалося відповідно до логіки дослідження та поставлених завдань. Авторська методика спрямована на глибоке вивчення внутрішньої психологічної структури залежності від соціальних мереж, тоді як стандартизовані інструменти використовувалися для перевірки валідності отриманих результатів та аналізу супутніх психологічних чинників. Додатково застосування анкети дозволило зафіксувати соціально-демографічний і контекстуальний вимір користування соціальними мережами.

Загальний комплекс психодіагностичних методик, використаних у дослідженні, подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Комплекс психодіагностичних методик емпіричного дослідження

| № | Назва методики | Автори / адаптація | Мета застосування |
|---|---|---|---|
| 1 | Авторський опитувальник «Стан залежності від соціальних мереж» | Авторська розробка | Комплексна діагностика психологічних аспектів залежності від соціальних мереж |
| 2 | Шкала залежності від соціальних мереж (SNAS) | M. G. Shahnawaz, U. Rehman; адаптація П. О. Севостянова та ін. | Оцінка рівня вираженості залежності та її базових проявів |
| 3 | Методика «Магічне мислення» (IBI) | B. L. Kingdon, S. J. Egan, C. S. Rees; адаптація О. Савченко та ін. | Діагностика ірраціональних когнітивних переконань |
| 4 | Авторська анкета | Авторська розробка | Збір соціально-демографічних і контекстуальних даних |

**Методика №1. Авторський опитувальник «Стан залежності від соціальних мереж» (Додаток А)**

Авторський опитувальник «Стан залежності від соціальних мереж» був розроблений у межах даного дослідження з метою комплексної діагностики психологічних аспектів залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів. Методика ґрунтується на сучасних наукових уявленнях про залежність від соціальних мереж як форму поведінкової залежності та орієнтована на виявлення як зовнішніх проявів залежної онлайн-активності, так і її внутрішніх психологічних механізмів.

На етапі конструювання методики було сформульовано первинний банк із 31 твердження, які відображали різні когнітивні, емоційні та поведінкові прояви залежності від соціальних мереж. У процесі подальшої психометричної перевірки, аналізу дискримінативності тверджень та факторної структури методики опитувальник було оптимізовано. Остаточний варіант методики містить 18 тверджень, об’єднаних у шість шкал, кожна з яких репрезентує окремий структурний компонент залежності від соціальних мереж.

Таблиця 2.4

Шкали авторського опитувальника «Стан залежності від соціальних мереж»

| Шкала | Зміст шкали |
|---|---|
| Самодіагностика психологічного стану через соціальних мережі | Схильність інтерпретувати власний психоемоційний та фізичний стан через онлайн-контент |
| Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах | Вплив лайків, коментарів і переглядів на самооцінку та емоційне самопочуття |
| Соціальне порівняння та самосприйняття у соціальних мережах | Порівняння себе з іншими користувачами та пов'язані з цим зміни самосприйняття |
| Втеча від реальності та уникнення через соціальних мережі | Використання соціальних мереж як засобу уникнення психологічного дискомфорту |
| Тривожне очікування активності у соціальних мережах | Компульсивні перевірки онлайн-активності та емоційне напруження |
| Порушення життєвого функціонування через соціальних мережі | Негативний вплив соцмереж на навчальну, професійну та соціальну сфери |

Застосування авторського опитувальника дозволяє отримати інтегральний показник залежності від соціальних мереж, а також здійснити структурний аналіз її психологічних проявів у вибірці респондентів.

**Методика №2. Шкала залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale (SNAS))** (Додаток Б)

Шкала залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale, SNAS), розроблена M. G. Shahnawaz та U. Rehman і адаптована П. О. Севостяновим, С. Г. Яновською, Р. Л. Туренко та Д. Є. Пивоваром, застосовувалася у межах даного дослідження як стандартизований психодіагностичний інструмент для оцінки рівня вираженості залежності від соціальних мереж. Методика спрямована на виявлення ключових поведінкових, емоційних та соціально-психологічних проявів надмірної залученості до онлайн-комунікації та використання соціальних мереж у повсякденному житті.

Теоретичною основою методики є уявлення про залежність від соціальних мереж як форму поведінкової залежності, що характеризується домінуванням онлайн-активності над іншими сферами життєдіяльності, зниженням контролю над користуванням цифровими платформами, виникненням негативних

емоційних станів у разі обмеження доступу до соціальних мереж, а також появою міжособистісних і функціональних труднощів. У цьому контексті SNAS дозволяє оцінити не лише частоту та інтенсивність користування соціальними мережами, а й психологічні наслідки такої активності.

Опитувальник складається з 11 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою самозвіту. Структурно методика об'єднує три шкали, кожна з яких відображає окремий аспект залежності від соціальних мереж:

1. Шкала значущості соціальних мереж - спрямована на оцінку домінування соціальних мереж у когнітивній та поведінковій сфері особистості. Вона відображає частоту думок про соціальні мережі, автоматизовані перевірки онлайн-активності, труднощі у відволіканні від цифрових платформ та їхню суб'єктивну значущість у повсякденному житті.

2. Шкала самопочуття за неможливості користування соціальними мережами - діагностує емоційні реакції, що виникають у ситуаціях обмеження або неможливості доступу до соціальних мереж. До таких реакцій належать тривожність, внутрішнє напруження, дратівливість, зниження настрою та відчуття психологічного дискомфорту, що свідчать про формування емоційної залежності від онлайн-комунікації.

3. Шкала конфлікту через соціальні мережі - спрямована на виявлення негативних наслідків надмірного користування соціальними мережами для різних сфер життя особистості. Вона відображає наявність міжособистісних конфліктів, труднощів у навчальній або професійній діяльності, а також порушення балансу між онлайн-активністю та офлайн-зобов'язаннями.

Застосування шкали SNAS у межах даного дослідження має важливе методологічне значення. По-перше, використання стандартизованого інструменту дозволяє здійснити кількісну оцінку рівня залежності від соціальних мереж та порівняти отримані результати з даними інших емпіричних досліджень. По-друге, результати SNAS використовуються для перевірки конвергентної валідності авторського опитувальника «Стан залежності від соціальних мереж», що дає змогу оцінити ступінь узгодженості показників новоствореної методики

з уже апробованим психодіагностичним інструментом. Таким чином, включення SNAS до комплексу методик підвищує надійність та обґрунтованість емпіричних висновків дослідження.

**Методика №3. Методика «Магічне мислення» (Illusory Belief Inventory (IBI))** (Додаток В)

Методика «Магічне мислення» (Illusory Belief Inventory, IBI) була використана у межах даного дослідження з метою діагностики ірраціональних когнітивних переконань, які можуть виступати важливими психологічними чинниками формування та підтримання залежної поведінки, зокрема залежності від соціальних мереж. У сучасних психологічних дослідженнях магічне мислення розглядається як система переконань, що ґрунтується на уявному причинно-наслідковому зв'язку між внутрішніми психічними процесами та зовнішніми подіями, який не має об'єктивного емпіричного підтвердження.

Застосування методики IBI у даному дослідженні обумовлене припущенням, що ірраціональні когнітивні установки можуть підсилювати схильність до залежної поведінки, знижувати рівень критичного мислення та сприяти використанню соціальних мереж як засобу психологічної компенсації, емоційної регуляції або уникнення реальних життєвих труднощів. Магічне мислення у цьому контексті може проявлятися у перебільшенні ролі символічних дій, очікуванні «знаків», віри у випадкові збіги та приписуванні власним думкам здатності впливати на перебіг подій.

Опитувальник Illusory Belief Inventory складається з 16 тверджень, які респонденти оцінюють у форматі самозвіту. Структура методики включає чотири шкали, кожна з яких відображає окремий аспект магічного мислення:

1. Шкала повторювальних магічних дій - спрямована на виявлення схильності до виконання стереотипних або ритуалізованих дій, які, на думку респондента, здатні впливати на результати подій або знижувати рівень внутрішньої напруги. Такі дії часто мають символічний характер і виконують функцію психологічного контролю в ситуаціях невизначеності.

2. Шкала віри в магію - відображає переконання у впливі надприродних сил, знаків, талісманів, символів або особливих подій на життєві обставини людини. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до ірраціонального пояснення подій та зниження ролі раціонального аналізу.

3. Шкала релігійності - спрямована на оцінку ступеня включеності релігійних переконань у систему повсякденного мислення особистості. У контексті методики дана шкала розглядається не з позиції конфесійної належності, а як форма ірраціонального пояснення подій та приписування зовнішнім силам контролю над життєвими ситуаціями.

4. Шкала злиття внутрішнього стану і дії - відображає віру у безпосередній вплив думок, емоцій та переживань на зовнішні події та поведінку інших людей. Такий тип мислення характеризується недостатнім розмежуванням внутрішнього психічного досвіду та об'єктивної реальності.

Використання методики «Магічне мислення» у даному дослідженні дозволяє суттєво розширити аналітичні можливості емпіричного аналізу, оскільки вона дає змогу дослідити когнітивні особливості, що можуть опосередковано впливати на формування та інтенсивність залежності від соціальних мереж. Зіставлення результатів ІВІ з показниками авторського опитувальника та шкали залежності від соціальних мереж (SNAS) створює підґрунтя для виявлення взаємозв'язків між ірраціональними переконаннями та поведінковими проявами залежності, а також для глибшого розуміння психологічної структури досліджуваного феномена.

Методика №4. Авторська анкета (Додаток Г)

Авторська анкета була розроблена з метою збору соціально-демографічних характеристик респондентів, а також детального вивчення контексту та особливостей користування соціальними мережами в межах дослідження залежності від соціальних мереж. Необхідність включення даної анкети до комплексу психодіагностичних методик зумовлена тим, що залежна онлайн-поведінка формується та проявляється у конкретному соціальному, життєвому

та індивідуальному контексті, який не завжди може бути повною мірою відображений стандартизованими психодіагностичними інструментами.

Анкета містить 14 запитань, які структуровано у три логічно взаємопов'язані тематичні блоки, кожен з яких виконує окрему аналітичну функцію в межах дослідження.

Перший блок - соціально-демографічні характеристики респондентів - спрямований на збір базової інформації про учасників дослідження, зокрема щодо статі, віку, рівня освіти, сімейного стану та сфери основної діяльності. Дані цього блоку дозволяють описати вибірку дослідження, здійснити її якісну та кількісну характеристику, а також створюють підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу залежності від соціальних мереж у різних соціально-демографічних групах.

Другий блок - досвід користування соціальними мережами - спрямований на вивчення поведінкових особливостей онлайн-активності респондентів. До нього включено запитання щодо кількості та типів соціальних мереж, якими користується респондент, тривалості щоденного перебування у соціальних мережах, частоти входу до онлайн-платформ, а також основних цілей використання соціальних мереж (комунікація, розваги, навчання, професійна діяльність, отримання інформації тощо). Інформація цього блоку дозволяє зафіксувати інтенсивність і спрямованість онлайн-активності, що є важливими індикаторами ризику формування залежної поведінки.

Третій блок - суб'єктивна оцінка власної онлайн-активності - орієнтований на дослідження усвідомлення респондентами особливостей та можливих проблем власного користування соціальними мережами. Запитання даного блоку стосуються сприйняття надмірності використання соціальних мереж, спроб самостійного обмеження онлайн-активності, відчуття втрати контролю, переживання емоційного дискомфорту у разі обмеження доступу до соціальних мереж, а також факторів, які можуть стримувати або, навпаки, посилювати залученість до онлайн-простору. Отримані дані дозволяють проаналізувати

суб’єктивний компонент залежної поведінки та зіставити його з результатами психодіагностичних методик.

Застосування авторської анкети у межах дослідження дозволяє доповнити результати стандартизованих психодіагностичних методик контекстуальною інформацією, що підвищує інтерпретаційну цінність отриманих емпіричних даних. Дані анкети створюють можливість комплексного аналізу залежності від соціальних мереж з урахуванням індивідуальних, соціальних та поведінкових особливостей респондентів.

Отже, сформований комплекс психодіагностичних методик забезпечує системне, методично обґрунтоване та багатовимірне дослідження залежності від соціальних мереж як складного психологічного феномена. Поєднання авторських і стандартизованих інструментів дозволяє охопити як безпосередні психологічні прояви залежної онлайн-поведінки (когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти), так і супутні когнітивні особливості та контекстуальні чинники її формування.

Використання кількох взаємодоповнювальних методик забезпечує підвищення валідності та надійності емпіричного дослідження, створює умови для порівняльного аналізу результатів і дозволяє сформувати цілісне уявлення про психологічну структуру залежності від соціальних мереж. Застосований психодіагностичний комплекс становить методичну основу для подальшого кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, що буде представлено у наступних підрозділах емпіричного дослідження.

## 2.3. Розробка авторської методики психологічної оцінки стану залежності від соціальних мереж

Діагностика стану залежності від соціальних мереж у межах даного емпіричного дослідження була спрямована на всебічне та поглиблене вивчення рівня вираженості залежної онлайн-поведінки, її внутрішньої психологічної

структури, а також сукупності когнітивних, емоційних і контекстуальних чинників, що можуть впливати на формування, підтримання та закріплення залежності від соціальних мереж. Такий підхід зумовлений сучасним розумінням залежності від соціальних мереж як складного багатовимірного феномену, що не обмежується виключно поведінковими проявами, а охоплює особливості самосприйняття, емоційної регуляції, когнітивних інтерпретацій та соціального функціонування особистості.

З огляду на зазначене, діагностичний процес у дослідженні будувався на основі інтеграції кількох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, кожна з яких була спрямована на виявлення окремих аспектів досліджуваного явища. Поєднання авторського опитувальника з апробованими стандартизованими інструментами та анкетними формами дозволило здійснити системний аналіз залежності від соціальних мереж, забезпечивши як глибину, так і широту емпіричного дослідження. Такий комплексний підхід створив можливість не лише кількісної оцінки рівня залежності, але й якісного аналізу її психологічної структури та супутніх особистісних характеристик.

Першим етапом емпіричного аналізу стала перевірка дискримінативності, надійності та валідності тверджень первинної 31-пунктної версії опитувальника. Як засвідчують дані таблиці 2.5, середниій показник дискримінативності (M = 0,76354) свідчить про загалом добру здатність тверджень диференціювати респондентів за рівнем вираженості залежності від соціальних мереж. Більшість пунктів демонструють високі значення цього показника, що вказує на їх чутливість до індивідуальних відмінностей досліджуваного феномену.

Аналіз показників надійності окремих тверджень засвідчив прийнятний рівень внутрішньої узгодженості пунктів методики (M = 0,758). Це означає, що твердження в межах опитувальника загалом узгоджено відображають спільний психологічний конструкт. Водночас окремі пункти (25, 29, 30) характеризувалися зниженими значеннями надійності, що могло свідчити про їх нестійкість або слабший зв’язок із загальною структурою залежності від соціальних мереж.

Таблиця 2.5

Перевірка надійності, валідності та дискримінативності тверджень методики

| Твердження | Рівень дискримінативності | Рівень надійності | Рівень валідності |
|---|---|---|---|
| 1 | 0,79044 | 0,720675 | 0,578162 |
| 2 | 0,82362 | 0,76603 | 0,61003 |
| 3 | 0,80199 | 0,564562 | 0,306374 |
| 4 | 0,78582 | 0,675931 | 0,437263 |
| 5 | 0,73878 | 0,651443 | 0,461343 |
| 6 | 0,77742 | 0,732945 | 0,528055 |
| 7 | 0,78855 | 0,84726 | 0,54447 |
| 8 | 0,82047 | 0,775207 | 0,499277 |
| 9 | 0,75453 | 0,7505 | 0,458302 |
| 10 | 0,73815 | 0,84329 | 0,468046 |
| 11 | 0,82257 | 0,883846 | 0,577673 |
| 12 | 0,81879 | 0,98731 | 0,66433 |
| 13 | 0,80619 | 1,044943 | 0,799403 |
| 14 | 0,8232 | 0,957287 | 0,684374 |
| 15 | 0,76629 | 0,916298 | 0,609541 |
| 16 | 0,81123 | 0,715377 | 0,388971 |
| 17 | 0,79926 | 0,498289 | 0,294691 |
| 18 | 0,83559 | 0,93916 | 0,851631 |
| 19 | 0,77133 | 0,915988 | 0,672749 |
| 20 | 0,82152 | 0,716564 | 0,458376 |
| 21 | 0,83097 | 0,819809 | 0,67719 |
| 22 | 0,83832 | 0,659984 | 0,770302 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23 | 0,76923 | 0,906652 | 0,726021 |
| 24 | 0,69048 | 0,631643 | 0,600518 |
| 25 | 0,68313 | 0,542805 | 0,612475 |
| 26 | 0,83412 | 0,903831 | 0,923597 |
| 27 | 0,72387 | 0,780974 | 0,76809 |
| 28 | 0,53613 | 0,619034 | 0,443643 |
| 29 | 0,64743 | 0,55575 | 0,552897 |
| 30 | 0,39039 | 0,437818 | 0,367104 |
| 31 | 0,82992 | 0,726034 | 0,718579 |
| Середнє значення | 0,76354 | 0,757653 | 0,58237 |

Рівень валідності тверджень у середньому становив 0,582, що відповідає достатньому рівню змістової відповідності пунктів досліджуваному феномену. Водночас наявність тверджень із нижчими валіднісними показниками (16, 17, 28) вказувала на доцільність подальшої оптимізації інструменту. Таким чином, результати первинного психометричного аналізу створили емпіричне підґрунтя для наступного етапу - факторного аналізу.

З метою виявлення латентної структури залежності від соціальних мереж було проведено експлораторний факторний аналіз методом Maximum Likelihood з облімінною ротацією. Застосування саме корельованої ротації є методологічно обґрунтованим, оскільки різні компоненти залежності від соціальних мереж теоретично не є незалежними, а перебувають у тісному психологічному взаємозв’язку.

Як показали результати експлораторного факторного аналізу (Додаток Д ), більшість тверджень мають достатні або високі факторні навантаження ($\geq 0,40$) на відповідні латентні фактори, що свідчить про їх інформативність і змістову релевантність. Водночас окремі пункти продемонстрували перехресні

навантаження або високі показники унікальності, що вказувало на їх слабкий внесок у пояснення спільної дисперсії.

Аналіз унікальностей дозволив ідентифікувати твердження, які недостатньо інтегруються у факторну структуру методики. Такі пункти потенційно знижують чіткість факторної моделі та ускладнюють інтерпретацію результатів. Саме ці твердження були розглянуті як кандидати на вилучення або перегляд у процесі подальшої оптимізації інструменту.

Додатковим критерієм визначення кількості факторів став аналіз власних значень та графіка осипу (scree plot). Як видно з рисунку 2.1, перелом кривої відповідає шести факторам, що підтверджує доцільність перевірки шестифакторної моделі залежності від соціальних мереж. Отримані результати узгоджуються з теоретичним уявленням про багатовимірну структуру досліджуваного феномену.

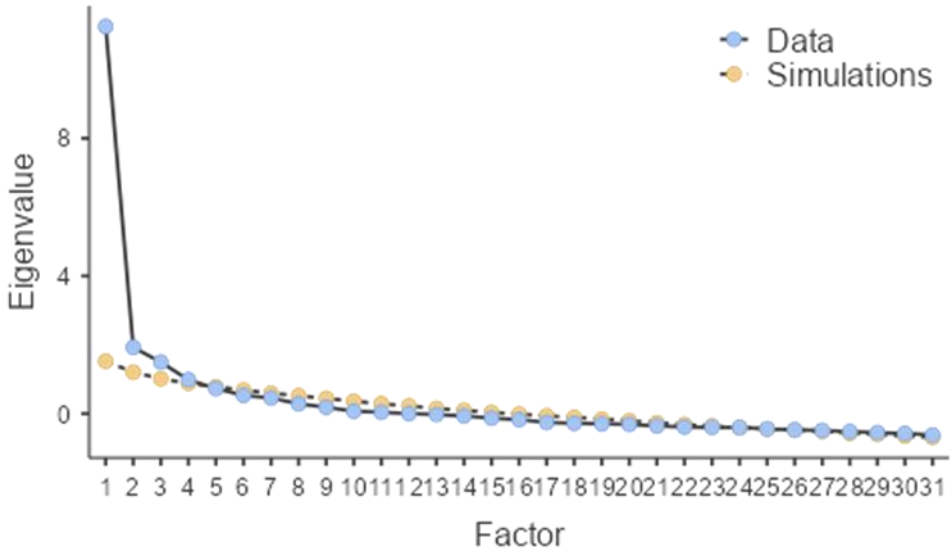


**Рисунок 2.1. Ефект насипу за результати ЕФА**

Наступним етапом емпіричного аналізу став конфірматорний факторний аналіз, спрямований на перевірку відповідності емпіричних даних теоретично обґрунтованій шестифакторній моделі. Первинна модель, що включала 31 твердження, загалом підтвердила наявність очікуваної факторної структури: усі

пункти мали статистично значущі факторні навантаження, більшість із яких перебували в достатньо високому діапазоні.

Таблиця 2.6

Результати конфірматорного факторного аналізу

| Шкали | Chi-sq | df | p | CFI | TLI | RMSEA | RMSEA 90% CI | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Lower | Upper |
| Шостифакторна авторська модель (31 твердження) | 960 | 492 | <0,001 | 0,609 | 0,581 | 0,127 | 0,115 | 0,139 |
| Шостифакторна скорочена модель (по 4 твердження) | 155 | 87 | <0,001 | 0,875 | 0,849 | 0,115 | 0,085 | 0,145 |
| Шостифакторна скорочена модель (3 шкали по 4 твердження; 3 шкали по 3 твердження) | 103 | 51 | <0,001 | 0,887 | 0,854 | 0,132 | 0,095 | 0,168 |
| Шостифакторна скорочена модель (всі шкали по 3 твердження) | 252 | 179 | <0,001 | 0,895 | 0,877 | 0,083 | 0,058 | 0,106 |

Разом із тим аналіз показників відповідності моделі (CFI, TLI, RMSEA) засвідчив лише помірну узгодженість моделі з емпіричними даними. Статистично значущий показник $\chi^2$ при великій кількості ступенів свободи є типовим для складних моделей, однак значення індексів CFI та TLI, а також підвищений рівень RMSEA вказали на необхідність подальшої оптимізації структури методики.

Аналіз кореляцій між латентними факторами продемонстрував наявність стабільних і змістовно інтерпретованих взаємозв’язків між усіма компонентами залежності від соціальних мереж. Отримані кореляції свідчать про те, що окремі

аспекти залежності не функціонують ізольовано, а утворюють цілісну психологічну систему, в межах якої емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємно підсилюють один одного.

З метою підвищення структурної валідності інструменту було проведено порівняльний конфірматорний факторний аналіз кількох альтернативних моделей. Як показують результати, що первинна 31-пунктна модель характеризувалася найгіршими показниками відповідності. Послідовне скорочення кількості тверджень призводило до систематичного покращення індексів CFI та TLI, а також до зниження показника RMSEA.

Таблиця 2.7

Результати конфірматорного аналізу, що відображають структуру опитувальника

| Шкала | Твердження | Оцінка | Похибка оцінки | Стандартизована оцінка | Рівень значущості | Альфа Кронбаха субшкали |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі | 1 | 0,964 | 0,1377 | 7,00 | <0,001 | 0,826 |
| | 2 | 0,944 | 0,1405 | 6,72 | <0,001 | |
| | 3 | 0,997 | 0,1552 | 6,42 | <0,001 | |
| Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах | 4 | 0,990 | 0,1397 | 7,09 | <0,001 | 0,869 |
| | 5 | 0,967 | 0,1343 | 7,20 | <0,001 | |
| | 6 | 1,158 | 0,1348 | 8,59 | <0,001 | |
| Соціальне порівняння та самосприйняття в соцмережах | 7 | 0,523 | 0,1065 | 4,91 | <0,001 | 0,848 |
| | 8 | 0,813 | 0,0987 | 8,24 | <0,001 | |
| | 9 | 0,972 | 0,1134 | 8,57 | <0,001 | |
| Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі | 10 | 0,622 | 0,1102 | 5,64 | <0,001 | 0,788 |
| | 11 | 0,909 | 0,1496 | 6,08 | <0,001 | |
| | 12 | 0,910 | 0,1402 | 6,49 | <0,001 | |
| Тривожне очікування активності у соцмережах | 13 | 1,024 | 0,1261 | 8,12 | <0,001 | 0,796 |
| | 14 | 1,123 | 0,1334 | 8,42 | <0,001 | |
| | 15 | 0,634 | 0,1541 | 4,12 | <0,001 | |
| Порушення життєвого функціонування через соцмережі | 16 | 1,080 | 0,1335 | 8,09 | <0,001 | 0,815 |
| | 17 | 1,232 | 0,1407 | 8,75 | <0,001 | |
| | 18 | 0,782 | 0,1649 | 4,74 | <0,001 | |

Найбільш оптимальною виявилася шестифакторна модель, у якій кожна шкала представлена трьома твердженнями. Саме ця модель продемонструвала найкраще співвідношення між статистичною адекватністю та теоретичною цілісністю, що дало підстави обрати її як фінальну версію авторської методики діагностики залежності від соціальних мереж.

Завершальним етапом аналізу стала оцінка внутрішньої узгодженості фінальної версії опитувальника. Значення коефіцієнта α Кронбаха для всіх шести субшкал перебувають у межах від 0,788 до 0,869, що відповідає загальноприйнятим психометричним критеріям надійності. Це свідчить про високу стабільність та узгодженість тверджень у межах кожної шкали.

Таким чином, ми сожемо говорити про високу надійність-узгодженість субшкал авторського опитувальника.

## 2.4. Змістовий аналіз субшкал авторського опитувальника, перевірка їх валідності

Аналіз психометричних характеристик шкали 1 «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі».

Першим етапом емпіричного аналізу результатів дослідження стала оцінка психометричних характеристик шкали 1 «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі». Дана шкала спрямована на виявлення когнітивної тенденції респондентів використовувати інформацію, отриману з соціальних мереж, як основу для інтерпретації власного психологічного, емоційного та фізичного стану. Включені до шкали твердження відображають процес формування уявлень про себе під впливом цифрового контенту, зокрема психологічних публікацій, порад, описів симптомів та особистих історій інших користувачів.

Оцінка внутрішньої узгодженості шкали здійснювалася із застосуванням коефіцієнтів надійності Кронбаха (Cronbach’s α) та Макдональда (McDonald’s ω),

що є загальноприйнятими показниками психометричної якості вимірювальних інструментів. Згідно з даними, наведеними у таблиці, значення коефіцієнта Кронбаха для даної шкали становить α = 0,809, тоді як коефіцієнт Макдональда дорівнює ω = 0,811. Отримані показники відповідають доброму рівню внутрішньої узгодженості та перевищують мінімально допустимий поріг 0,70, що дозволяє зробити висновок про достатню надійність шкали та узгодженість її пунктів між собою.

Додатковий аналіз кореляцій типу «пункт - решта шкали» показав, що всі твердження шкали мають стабільний та статистично значущий зв'язок із сумарним показником. Значення коефіцієнтів кореляції перебувають у межах від 0,634 до 0,693, що свідчить про суттєвий внесок кожного пункту у формування інтегрального показника шкали. Такі результати вказують на те, що всі твердження є релевантними досліджуваному конструкту та не містять випадкових або слабко пов'язаних із загальним змістом шкали елементів.

Аналіз показників надійності у разі виключення окремих тверджень («α при виключенні пункту») продемонстрував, що видалення будь-якого з пунктів не призводить до підвищення загального коефіцієнта внутрішньої узгодженості. Це свідчить про оптимальну структуру шкали та відсутність надлишкових або проблемних тверджень, що могли б знижувати її психометричну якість. Таким чином, усі пункти шкали є доцільними для збереження у її фінальній версії.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що шкала «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі» є надійним інструментом вимірювання схильності респондентів інтерпретувати власний стан через призму інформації з цифрового середовища. Виявлена тенденція може розглядатися як один із когнітивних механізмів формування та підтримання залежності від соціальних мереж, оскільки постійне звернення до зовнішніх джерел для пояснення внутрішніх переживань знижує автономність самосприйняття та посилює залежність від онлайн-контенту.

У цілому, психометричні показники шкали підтверджують її відповідність теоретичним уявленням про роль соціальних мереж у процесах самопізнання та

самосприйняття, а також обґрунтовують можливість її подальшого використання в емпіричних дослідженнях залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів.

Аналіз психометричних характеристик шкали 2 «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах».

Наступним етапом аналізу результатів емпіричного дослідження стала оцінка психометричних характеристик шкали 2 «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах». Дана шкала спрямована на виявлення ступеня залежності емоційного стану, впевненості у собі та самооцінки особистості від кількості й характеру соціальних реакцій у цифровому середовищі, зокрема від уподобань, коментарів, переглядів та інших форм онлайн-зворотного зв'язку.

Психометричну якість шкали було оцінено за допомогою коефіцієнтів внутрішньої узгодженості Кронбаха (Cronbach's α) та Макдональда (McDonald's ω). Згідно з отриманими даними, значення коефіцієнта Кронбаха становить α = 0,877, а коефіцієнта Макдональда - ω = 0,879, що відповідає високому рівню внутрішньої узгодженості. Такі показники свідчать про надійність шкали, а також про її структурну цілісність і однорідність тверджень, які формують єдиний психологічний конструкт.

Аналіз кореляцій типу «пункт - решта шкали» показав, що всі твердження мають високий рівень зв'язку із загальним показником шкали. Значення коефіцієнтів кореляції перебувають у межах від 0,738 до 0,784, що перевищує рекомендовані мінімальні значення та свідчить про те, що кожен пункт є інформативним і значущим для вимірювання досліджуваного феномену. Високі кореляції підтверджують, що твердження однаковою мірою репрезентують залежність самооцінки від зовнішнього соціального підкріплення.

Додатково було проаналізовано показники внутрішньої узгодженості шкали у разі виключення окремих пунктів («α при виключенні пункту»). Результати аналізу засвідчили, що видалення будь-якого твердження не призводить до підвищення загального коефіцієнта надійності. Це вказує на

відсутність проблемних або надлишкових пунктів та підтверджує оптимальність структури шкали у її фінальному вигляді.

Отримані психометричні показники дозволяють зробити висновок, що шкала «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах» є валідним та надійним інструментом для діагностики одного з ключових психологічних механізмів залежності від соціальних мереж. Виявлений зв'язок між емоційним станом, самооцінкою та соціальним схваленням в онлайн-просторі узгоджується з теоретичними положеннями сучасних психологічних досліджень, які підкреслюють роль зовнішнього підкріплення у формуванні та підтриманні адиктивної поведінки.

Аналіз психометричних характеристик шкали 3 «Соціальне порівняння та самосприйняття в соціальних мережах».

Наступним етапом аналізу результатів емпіричного дослідження стала оцінка психометричних характеристик шкали 3 «Соціальне порівняння та самосприйняття в соціальних мережах». Дана шкала спрямована на виявлення когнітивного механізму соціального порівняння, який реалізується у цифровому середовищі та впливає на формування самосприйняття особистості. Твердження шкали відображають схильність користувачів співвідносити власні досягнення, зовнішність, стиль життя та життєві обставини з образом інших користувачів соціальних мереж, який часто має ідеалізований або вибірково представлений характер.

Оцінка внутрішньої узгодженості шкали здійснювалася з використанням коефіцієнтів Кронбаха (Cronbach's α) та Макдональда (McDonald's ω). Згідно з отриманими даними, значення коефіцієнта Кронбаха для даної шкали становить α = 0,878, а коефіцієнта Макдональда - ω = 0,880, що відповідає високому рівню внутрішньої узгодженості. Такі показники свідчать про стабільність вимірювання та узгодженість тверджень між собою, а також підтверджують надійність шкали як психодіагностичного інструменту.

Подальший аналіз кореляцій типу «пункт - решта шкали» показав, що всі твердження мають високий рівень зв'язку із загальним інтегральним показником

шкали. Значення коефіцієнтів кореляції перебувають у межах від 0,714 до 0,797, що перевищує рекомендовані мінімальні психометричні критерії. Отримані результати свідчать про те, що кожен пункт шкали робить вагомий внесок у вимірювання досліджуваного конструкта та є релевантним його змістовному наповненню.

Аналіз показників внутрішньої узгодженості шкали у разі виключення окремих пунктів засвідчив, що видалення будь-якого твердження не призводить до покращення загальних психометричних характеристик шкали. Це вказує на відсутність слабких або надлишкових пунктів та підтверджує оптимальність структури шкали у її фінальному вигляді.

Таким чином, отримані результати дозволяють стверджувати, що шкала «Соціальне порівняння та самосприйняття в соціальних мережах» коректно та надійно відображає один із ключових когнітивних механізмів залежності від соціальних мереж - соціальне порівняння. Систематичне співвіднесення себе з ідеалізованими образами інших користувачів може сприяти формуванню викривленого самосприйняття, зниженню задоволеності собою та посиленню емоційної залежності від онлайн-середовища.

Аналіз психометричних характеристик шкали 4 «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі».

Черговим етапом аналізу результатів емпіричного дослідження стала оцінка психометричних характеристик шкали 4 «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі». Дана шкала спрямована на виявлення поведінкових та емоційно-регуляторних аспектів залежності від соціальних мереж, зокрема використання цифрового середовища як способу психологічного уникнення реальних труднощів, зниження емоційного напруження та тимчасового відходу від стресових або фруструвальних життєвих ситуацій.

Оцінка внутрішньої узгодженості шкали здійснювалася за допомогою коефіцієнтів Кронбаха (Cronbach’s α) та Макдональда (McDonald’s ω). Згідно з отриманими даними, значення коефіцієнта Кронбаха для шкали становить α = 0,860, а коефіцієнта Макдональда - ω = 0,866, що відповідає високому рівню

внутрішньої узгодженості. Такі показники свідчать про надійність шкали та узгодженість тверджень між собою в межах одного психологічного конструкта.

Аналіз кореляцій типу «пункт - решта шкали» показав, що всі твердження шкали мають достатньо високий зв’язок із загальним показником. Значення коефіцієнтів кореляції перебувають у межах від 0,644 до 0,810, що перевищує рекомендовані мінімальні психометричні критерії та вказує на однорідність змістового наповнення шкали. Високі кореляції окремих пунктів із сумарним балом свідчать про те, що кожне твердження є інформативним і робить вагомий внесок у вимірювання досліджуваного феномену.

Додатковий аналіз показників внутрішньої узгодженості шкали у разі виключення окремих пунктів не виявив підвищення загального коефіцієнта надійності. Це свідчить про відсутність проблемних або надлишкових тверджень та підтверджує оптимальність структури шкали у її фінальному вигляді.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що шкала «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі» адекватно та надійно відображає тенденцію використовувати соціальні мережі як засіб психологічного уникнення. Така поведінка проявляється у прагненні знизити емоційне напруження, відволіктися від складних життєвих обставин або уникнути безпосереднього зіткнення з проблемами реального життя.

У контексті сучасних психологічних досліджень подібна форма уникальної поведінки розглядається як один із ключових механізмів формування та підтримання залежності від соціальних мереж. Отримані емпіричні дані узгоджуються з теоретичними положеннями щодо ролі емоційної регуляції та уникнення у структурі адиктивної поведінки та підтверджують доцільність включення даної шкали до комплексної психодіагностики залежності від соціальних мереж.

Аналіз психометричних характеристик шкали 5 «Тривожне очікування активності у соціальних мережах».

Наступним етапом аналізу результатів емпіричного дослідження стала оцінка психометричних характеристик шкали 5 «Тривожне очікування

активності у соціальних мережах». Дана шкала спрямована на виявлення емоційно-регуляторного компонента залежності від соціальних мереж, а саме стану підвищеної напруги та внутрішнього очікування, пов'язаного з можливістю отримання повідомлень, соціальних реакцій або оновлень у цифровому середовищі.

Оцінка внутрішньої узгодженості шкали здійснювалася за допомогою коефіцієнтів Кронбаха (Cronbach's α) та Макдональда (McDonald's ω). Згідно з отриманими даними, значення коефіцієнта Кронбаха для даної шкали становить α = 0,795, а коефіцієнта Макдональда - ω = 0,802, що відповідає задовільному та прийнятному рівню внутрішньої узгодженості. Отримані показники перевищують мінімально допустимий психометричний поріг 0,70, що дозволяє вважати шкалу надійною для використання в емпіричних дослідженнях.

Аналіз кореляцій типу «пункт-решта шкали» показав, що всі твердження шкали мають стабільний зв'язок із сумарним показником. Значення коефіцієнтів кореляції перебувають у межах від 0,612 до 0,672, що свідчить про достатній внесок кожного пункту у формування інтегрального показника шкали. Хоча ці значення є дещо нижчими порівняно з попередніми шкалами, вони залишаються в межах прийнятних психометричних стандартів і вказують на змістову узгодженість тверджень.

Додатковий аналіз показників внутрішньої узгодженості шкали у разі виключення окремих пунктів не виявив суттєвого підвищення загального коефіцієнта надійності. Це свідчить про відсутність пунктів, які негативно впливають на психометричну якість шкали, та підтверджує доцільність збереження її структури у фінальному вигляді.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що шкала «Тривожне очікування активності у соціальних мережах» адекватно відображає специфічний емоційний стан, який проявляється у постійному очікуванні повідомлень, реакцій або оновлень та супроводжується підвищеною тривожністю і внутрішнім напруженням. У науковій літературі подібний феномен розглядається як характерна ознака залежної онлайн-поведінки,

пов’язана з механізмами непередбачуваного підкріплення та страху втрати соціальної взаємодії.

Аналіз психометричних характеристик шкали 6 «Порушення життєвого функціонування через соціальні мережі».

Шкала «Порушення життєвого функціонування через соціальні мережі» спрямована на оцінку негативних наслідків надмірного користування соціальними мережами для повсякденного функціонування особистості. Зміст шкали охоплює труднощі у навчальній та професійній діяльності, зниження продуктивності, порушення режиму дня, ускладнення міжособистісних стосунків, а також суб’єктивне відчуття втрати контролю над власним часом унаслідок активного використання соціальних мереж. Таким чином, дана шкала відображає функціональний вимір залежності від соціальних мереж і дозволяє оцінити ступінь її дезадаптивного впливу на різні сфери життя.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості шкали засвідчили задовільний рівень надійності. Значення коефіцієнта α Кронбаха становило 0,792, що перевищує мінімально допустимий поріг для психодіагностичних інструментів і свідчить про достатню однорідність пунктів шкали. Додатково було розраховано коефіцієнт ω Макдональда, який склав 0,798, що підтверджує стабільність внутрішньої структури шкали та узгодженість отриманих результатів незалежно від припущень щодо рівності факторних навантажень.

Аналіз кореляцій окремих пунктів із рештою пунктів за шкалою показав, що всі твердження мають позитивні та статистично значущі зв’язки із сумарним показником. Це свідчить про те, що кожен пункт робить суттєвий внесок у вимірювання загального конструкту та адекватно відображає відповідний аспект порушення життєвого функціонування. Відсутність пунктів із низькими або негативними кореляціями з загальним балом підтверджує доцільність збереження всіх тверджень у складі шкали.

Отримані психометричні показники дозволяють зробити висновок про те, що шкала «Порушення життєвого функціонування через соціальні мережі» є надійним інструментом для оцінки функціональних наслідків залежності від

соціальних мереж. Її використання в межах дослідження є методично обґрунтованим і забезпечує можливість достовірної діагностики ступеня негативного впливу соціальних мереж на повсякденну активність, міжособистісні взаємодії та загальну якість життя респондентів.

Завершальним етапом аналізу психометричних характеристик авторської методики стала оцінка загальної внутрішньої узгодженості всього опитувальника в цілому. Для цього було проаналізовано інтегральні показники надійності, що відображають ступінь узгодженості всіх тверджень, включених до фінальної версії методики, та їх спільну здатність вимірювати цілісний конструкт залежності від соціальних мереж.

Оцінка загальної внутрішньої узгодженості здійснювалася з використанням коефіцієнтів Кронбаха (Cronbach's α) та Макдональда (McDonald's ω), які є загальновизнаними індикаторами психометричної якості багатошкальних опитувальників. Згідно з отриманими даними, значення коефіцієнта Кронбаха для всієї методики становить α = 0,920, а коефіцієнта Макдональда ω = 0,921. Такі значення відповідають високому рівню внутрішньої узгодженості та суттєво перевищують мінімально допустимі психометричні критерії.

Отримані показники свідчать про те, що всі твердження опитувальника є змістово узгодженими між собою та об'єднаними спільною латентною змінною, яка відображає психологічний феномен залежності від соціальних мереж. Високі значення інтегральних коефіцієнтів надійності вказують на відсутність випадкових або слабо пов'язаних із загальним конструктом пунктів, а також на збалансованість і логічну структурованість методики. Додатковий аналіз показників надійності у разі виключення окремих тверджень засвідчив, що видалення будь-якого пункту не призводить до підвищення загального коефіцієнта внутрішньої узгодженості. Це підтверджує оптимальність складу методики та обґрунтованість включення всіх тверджень до її фінальної версії.

Для первинного аналізу результатів, отриманих за авторським опитувальником «Стан залежності від соціальних мереж», було здійснено

розрахунок описових статистик для кожної зі шкал та загального інтегрального показника залежності. У таблиці 2.7 оцінювалися показники середнього значення (M), медіани (Me), стандартного відхилення (SD), міжквартильного розмаху (IQR), асиметрії (Skewness), ексцесу (Kurtosis), а також перевірялася відповідність розподілу нормальному закону за критерієм Шапіро-Вїлка.

Результати описової статистики свідчать, що середні значення за більшістю шкал перебувають у межах середніх та помірно підвищених рівнів. Так, за шкалою «Самодіагностика» розподіл має незначну правосторонню асиметрію (Асиметрія = 0,575) та наближений до нормального за формою, однак критерій Шапіро–Вїлка вказує на статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p < .001$).

За шкалою «Залежність самооцінки від реакцій» середнє значення дорівнює M = 6,58 (SD = 3,32), розподіл характеризується помірною позитивною асиметрією (Асиметрія = 0,812), ексцес близький до нуля, однак нормальність розподілу також не підтверджується ($p < .001$).

Найвищі середні показники зафіксовано за шкалами «Соціальне порівняння» (M = 7,81; SD = 3,52) та «Втеча від реальності» (M = 8,36; SD = 3,61). Це може свідчити про значущу роль механізмів соціального порівняння та уникнення реальності у структурі залежної поведінки від соціальних мереж. Розподіли за цими шкалами є відносно симетричними з незначною негативною ексцесивністю, проте критерій Шапіро–Вїлка знову вказує на відхилення від нормального розподілу ($p < .001$).

Шкала «Тривожне очікування активності» демонструє середнє значення M = 5,95 при SD = 2,88, розподіл має позитивну асиметрію (Асиметрія = 0,861), що свідчить про перевагу у вибірці групи осіб з високими показниками за даною шкалою.

Найнижчі середні значення отримано за шкалою «Порушення життєвого функціонування» (M = 4,72; SD = 2,40), що може вказувати на те, що у більшості респондентів залежність від соціальних мереж ще не супроводжується вираженими порушеннями повсякденної життєдіяльності. Водночас розподіл за

цією шкалою характеризується високою правосторонньою асиметрією (Асиметрія = 1,922) та високим ексцесом (Е = 4,216), що свідчить про наявність окремої групи осіб із суттєвими функціональними порушеннями.

Загальний інтегральний показник залежності від соціальних мереж має середнє значення М = 40,22 при SD = 14,05. Розподіл є відносно симетричним (Асиметрія = 0,549) і менш відхиляється від нормального порівняно з окремими шкалами, однак критерій Шапіро-Вїлка також вказує на статистично значуще відхилення від нормальності (p = 0,004).

Отримані результати описової статистики свідчать про неоднорідність вибірки (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Описові статистики за субшкалами

| Показник за методикою | Середнє значення | Медіана | Стандартне відхилення | Міжквартильний розмах | Асиметрія | Ексцес | Емпіричне значення Шапіро-Вілка | p, рівень значущості |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі | 6.80 | 6.0 | 2.92 | 4.25 | 0.575 | -0.413 | 0.939 | <.001 |
| Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах | 6.58 | 6.0 | 3.32 | 4.00 | 0.812 | -0.199 | 0.896 | <.001 |
| Соціальне порівняння та самосприйняття у соціальних мережах | 7.81 | 8.0 | 3.52 | 5.00 | 0.414 | -0.743 | 0.936 | <.001 |

| Показник за методикою | Середнє значення | Медіана | Стандартне відхилення | Міжквартильний розмах | Асиметрія | Ексцес | Емпіричне значення Шапіро-Вілка | p, рівень значущості |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі | 8.36 | 8.0 | 3.61 | 6.00 | 0.320 | -0.986 | 0.940 | <.001 |
| Тривожне очікування активності у соціальних мережах | 5.95 | 5.0 | 2.88 | 5.00 | 0.861 | 0.328 | 0.879 | <.001 |
| Порушення життєвого функціонування через соціальні мережі | 4.72 | 4.0 | 2.40 | 3.00 | 1.922 | 4.216 | 0.741 | <.001 |
| Загальний показник залежності від соціальних мереж | 40.2 | 39 | 14.05 | 20.00 | 0.549 | -0.408 | 0.960 | 0.004 |

Розподіл значень за загальним показником стану залежності від соціальних мереж представлений на рис. 2.2.

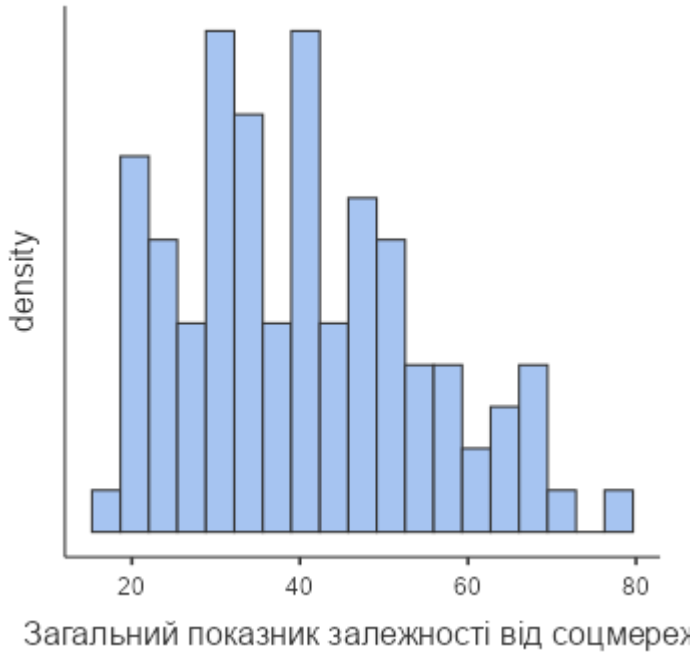


**Рисунок 2.2. Розподіл індивідуальних значень за загальним показником стану залежності від соціальних мереж**

З метою перевірки конструктивної валідності авторського опитувальника було проведено кореляційний аналіз між його шкалами та показниками Шкали залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale (SNAS)). Для аналізу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих прямих кореляцій між усіма субшкалами авторського опитувальника та показником залежності від соціальних мереж за SNAS ($p < .001$), що підтверджує їх концептуальну узгодженість.

Зокрема, шкала «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі» демонструє помірний позитивний зв’язок із залежністю від соціальних мереж ($r = 0{,}505$), що вказує на зростання усвідомлення проблемності користування соціальними мережами зі збільшенням рівня залежності. Шкала «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах» також має статистично значущу позитивну кореляцію з показником SNAS ($r = 0{,}444$), що відображає роль зовнішнього соціального підкріплення у формуванні адиктивної поведінки.

Найбільш значущі кореляційні зв’язки виявлено для шкал, пов’язаних з емоційними та регуляторними механізмами. Так, шкала « Соціальне порівняння та самосприйняття у соціальних мережах» корелює з показником залежності на високому рівні (r = 0,610), а шкала «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі» - на помірно високому рівні (r = 0,549), що підтверджує використання соціальних мереж як засобу компенсації внутрішньої напруги та уникнення фрустрацій реального життя.

Особливо сильний зв’язок зафіксовано між шкалою «Тривожне очікування активності у соціальних мережах» та залежністю від соціальних мереж (r = 0,673), що свідчить про центральну роль тривоги та очікування соціального відгуку у структурі адикції. Шкала «Порушення життєвого функціонування через соціальні мережі» також має статистично значущий позитивний зв’язок із SNAS (r = 0,567), відображаючи дезадаптивні наслідки надмірного користування соціальними мережами для повсякденної діяльності.

Крім того, загальний показник залежності від соціальних мереж за авторським опитувальником демонструє високий рівень кореляції з інтегральним показником SNAS (r = 0,739), що свідчить про високий рівень узгодженості вимірюваних конструктів і підтверджує адекватність розробленої методики для діагностики стану залежності від соціальних мереж.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують високу конструктивну валідність авторського опитувальника та його здатність надійно відображати ключові психологічні компоненти залежності від соціальних мереж, операціоналізовані в межах сучасних валідизованих інструментів.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було розроблено авторську психодіагностичну методику «Стан залежності від соціальних мереж», спрямовану на комплексну оцінку психологічних аспектів залежної поведінки у

дорослих користувачів соціальних мереж. Методика має багатофакторну структуру та складається з шести субшкал: «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі», «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах», «Соціальне порівняння та самосприйняття у соціальних мережах», «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі», «Тривожне очікування активності у соціальних мережах» та «Порушення життєвого функціонування через соціальні мережі». Кожна субшкала представлена трьома твердженнями, загальна кількість пунктів опитувальника становить 18.

Аналіз психометричних показників засвідчив високий рівень внутрішньої узгодженості шкал та підтвердив конструктну валідність показників розробленої методики. Отримані результати свідчать про доцільність використання опитувальника для оцінки стану залежності від соціальних мереж та виявлення груп ризику формування поведінкової залежності.

Подальша робота буде спрямована на розширення емпіричної бази дослідження, перевірку стабільності показників на інших вибірках, а також поглиблену оцінку надійності та змістовної валідності методики.

# РОЗДІЛ 3.

# ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОЦІНКИ СТАНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЕМПІРИЧНИХ ТА ПРИКЛАДНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

## 3.1. Визначення чинників, що обумовлюють стан залежності від соціальних мереж

*Гіпотеза емпіричного дослідження:* чинниками стану залежності від соціальних мереж є особливості мислення (когнітивні здібності), певні соціально-демографічні характеристики та особливості поведінки в соціальних мережах.

Форма опитування містила  авторську анкету (Додаток Г), яка збирала інформацію проособливості поведінки в соціальних мережах, а також соціально-демографічні характеристики учасників дослідження, зокрема віку, статі, рівня освіти, сімейного стану та сфери основної діяльності. Збір цих даних дозволив окреслити соціально-психологічний портрет вибірки, а також забезпечив можливість подальшого аналізу впливу соціально-демографічних чинників на особливості залежної онлайн-поведінки.

Окрім соціально-демографічних показників, на даному етапі фіксувалися ключові параметри користування соціальними мережами, що безпосередньо пов’язані з предметом дослідження. Зокрема, аналізувалися кількість соціальних платформ, якими користуються респонденти, середня тривалість щоденного перебування у соціальних мережах, частота перевірки онлайн-активності, а також основні цілі використання соціальних мереж (комунікація, отримання інформації, розваги, емоційна підтримка, самопрезентація тощо). Окрема увага приділялася суб’єктивній оцінці респондентами власної онлайн-активності, зокрема усвідомленню її інтенсивності, наявності труднощів із самоконтролем та сприйняттю користування соціальними мережами як потенційно проблемного або надмірного.

З метою виявлення психологічних чинників, що зумовлюють різні прояви залежності від соціальних мереж, було проведено серію множинних лінійних регресійних аналізів. У якості залежних змінних розглядалися окремі компоненти залежності, а саме: самодіагностика, соціальне порівняння, втеча від реальності, залежність самооцінки від реакцій, тривожне очікування активності, порушення життєвого функціонування, а також загальний показник залежності від соціальних мереж.

Незалежними змінними виступали психологічні показники, отримані за результатами авторського опитувальника та методики «Магічне мислення», зокрема:

- зниження напруги, отримання інформації / новин, робота / навчання, розваги та самовираження - відповіді на питання «Основна мета користування соціальними мережами?»,
- досвід обмежування часу в соціальних мережах,
- самокритичність (відчуття, що моя публікація “не достатньо хороша”), надмірна увага, осміяння, саркастичні реакції або іронія - відповіді на питання «Що з наведеного може стримувати Вас від активнішої присутності в соціальних мережах?»,
- повторювальні магічні дії, злиття внутрішнього стану та дії, релігійність - субшкала методики ІВІ.

З метою визначення психологічних чинників, що впливають на загальний показник залежності від соціальних мереж, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав інтегральний показник залежності від соціальних мереж, предикторами - психологічні змінні.

Отримана регресійна модель є статистично значущою ($F = 10,8$; $p < .001$) та пояснює 41,1% дисперсії загального показника залежності ($R^2 = 0,411$), що свідчить про достатню прогностичну силу моделі (див. табл. 3.1). Загальний показник залежності від соціальних мереж пов’язаний з такими чинниками: зниження напруги та самовираження як провідні мотиви користування соціальними мережами; самокритичність (відчуття, що власна публікація є

«недостатньо хорошою») та надмірна увага до особистості як фактори, що впливають на регуляцію та стримування активності в соціальних мережах; повторювальні магічні дії як ритуалізовані форми поведінки, спрямовані на суб'єктивний контроль подій та зниження невизначеності (прояв магічного мислення).

Таблиця 3.1

Модель множинної лінійної регресії для загального показника стану залежності від соціальних мереж

| **Предиктор** | **Оцінка** | **Похибка оцінки** | **t** | **p** | **Стандарт. оцінка** |
|---|---|---|---|---|---|
| Константа | 23.67 | 3.074 | 7.70 | <.001 | |
| зниження напруги як мета застосування соціальних мереж | 8.44 | 2.282 | 3.70 | <.001 | 0.302 |
| самовираження як мета застосування соціальних мереж | 7.91 | 2.541 | 3.11 | 0.002 | 0.245 |
| самокритичність (відчуття, що моя публікація "не достатньо хороша") як фактор стримування активності в соцмережах | 10.42 | 2.486 | 4.19 | <.001 | 0.331 |
| надмірна увага як фактор стримування активності в соцмережах | -7.02 | 2.689 | -2.61 | 0.010 | -0.215 |
| повторювальні магічні дії (прояв магічного мислення) | 1.18 | 0.315 | 3.73 | <.001 | 0.293 |

З метою виявлення чинників, що впливають на рівень самодіагностики залежності від соціальних мереж, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник самодіагностики психологічного стану через соціальні мережі, предикторами - психологічні аспекти використання соціальних мереж.

Отримана регресійна модель є статистично значущою ($F = 8,63$; $p < .001$) та пояснює 31,5% дисперсії показника самодіагностики ($R^2 = 0,315$), що свідчить про задовільну прогностичну здатність моделі (див. табл. 3.2).

Результати наступного аналізу показали, що до самодіагностики через соціальні мережі більш схильні люди, як використовують соцальні мережі для зниження напруги, самовираження, схильні до релігійності та повторювальних магічних дій. Водночас надмірна увага до себе має негативний зв'язок із показником самодіагностики, що може свідчити про зниження усвідомлення залежної поведінки за умови фіксації на самопрезентації та зовнішньому образі.

Таблиця 3.2

Модель множинної лінійної регресії для показника самодіагностики психологічного стану через соціальні мережі

| **Предиктор** | **Оцінка** | **Похибка оцінки** | **t** | **p** | **Стандарт. оцінка** |
|---|---|---|---|---|---|
| Константа | 1.406 | 1.1519 | 1.22 | 0.225 | |
| зниження напруги як мета застосування соціальних мереж | 2.003 | 0.5281 | 3.79 | <.001 | 0.344 |
| самовираження як мета застосування соціальних мереж | 1.815 | 0.5837 | 3.11 | 0.002 | 0.270 |
| надмірна увага як фактор стримування активності в соцмережах | -1.273 | 0.6122 | -2.08 | 0.040 | -0.187 |
| релігійність (прояв магічного мислення) | 0.223 | 0.0879 | 2.53 | 0.013 | 0.241 |
| повторювальні магічні дії (прояв магічного мислення) | 0.182 | 0.0780 | 2.33 | 0.022 | 0.217 |

Наступною залежною змінною виступав показник соціального порівняння, предикторами - психологічні та поведінкові характеристики використання соціальних мереж.

Отримана регресійна модель є статистично значущою ($F = 12,3$; $p < .001$) та пояснює 39,6% дисперсії показника соціального порівняння ($R^2 = 0,396$), що свідчить про добру пояснювальну здатність моделі (див. табл. 3.3).

Результати аналізу показали, що більш схильними до порівняння себе з іншими користувачами є особи, для яких характерні відчуття, що власні публікації є недостатньо успішними або «не такими» порівняно з іншими, також мають схильність до повторювальних магічних дій, а також використовують соціальні платформи як засіб зниження внутрішньої напруги. Значущий зв'язок також виявлено з досвідом обмеження часу, проведеного в соціальних мережах.

Таблиця 3.3

Модель множинної лінійної регресії для показника соціальне порівння та самосприйняття у соціальних мережах

| **Предиктор** | **Оцінити** | **SE** | **t** | **p** | **Стандартна оцінка** |
|---|---|---|---|---|---|
| Константа | 1.413 | 1.1767 | 1.20 | 0.233 | |
| зниження напруги як мета застосування соціальних мереж | 1.165 | 0.5715 | 2.04 | 0.044 | 0.166 |
| досвід обмежування часу в соціальних мережах | 0.711 | 0.2730 | 2.60 | 0.011 | 0.218 |
| самокритичність (відчуття, що моя публікація "не достатньо хороша") як фактор стримування активності в соцмережах | 2.709 | 0.6821 | 3.97 | <.001 | 0.343 |
| порівняння себе з іншими користувачами не на свою користь як фактор стримування активності в соцмережах | 1.488 | 0.7494 | 1.99 | 0.050 | 0.170 |
| повторювальні магічні дії (прояв магічного мислення) | 0.325 | 0.0827 | 3.93 | <.001 | 0.323 |

З метою визначення чинників, пов'язаних зі схильністю до втечі від реальності через використання соціальних мереж, також було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник

втечі від реальності, предикторами - психологічні та поведінкові характеристики використання соціальних мереж.

Отримана регресійна модель є статистично значущою ($F = 10,4$; $p < .001$) та пояснює 30,4% дисперсії показника втечі від реальності ($R^2 = 0,304$), що свідчить про достатню пояснювальну здатність моделі (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Модель множинної лінійної регресії для показника втечі від реальності та уникнення через соціальні мережі

| **Предиктор** | **Оцінка** | **Похибка оцінки** | **t** | **p** | **Стандарт. оцінка** |
|---|---|---|---|---|---|
| Константа | 3.89 | 0.995 | 3.91 | <.001 | |
| зниження напруги як мета застосування соціальних мереж | 1.97 | 0.654 | 3.01 | 0.003 | 0.274 |
| досвід обмежування часу в соціальних мережах | 1.15 | 0.292 | 3.92 | <.001 | 0.343 |
| надмірна увага до мене як фактор стримування активності в соцмережах | -2.00 | 0.754 | -2.65 | 0.009 | -0.237 |
| осміяння, саркастичні реакції або іронія як фактор стримування активності в соцмережах | 1.60 | 0.774 | 2.07 | 0.041 | 0.178 |

Результати аналізу показали, що більш схильними до використання соціальних мереж як способу втечі від реальності є особи, для яких характерне використання соціальних мереж з метою зниження внутрішньої напруги, низький рівень контролю часу перебування в мережах, а також острах до осміяння, саркастичних реакцій або іронії в онлайн-взаємодії. Водночас надмірна увага до себе має негативний зв’язок із показником втечі від реальності, що може свідчити про меншу схильність до уникнення реальності.

## 3.2. Напрями психологічної профілактики і корекції залежності від соціальних мереж

Проблема залежності від соціальних мереж у сучасному суспільстві набула системного характеру та поступово трансформується з індивідуальної психологічної складності у масштабне соціально-психологічне явище. Цифрове середовище дедалі активніше інтегрується у всі сфери життєдіяльності особистості, формуючи нові моделі комунікації, самопрезентації та соціальної взаємодії. За цих умов соціальні мережі виконують не лише допоміжну, а й часто центральну роль у задоволенні базових психологічних потреб — у приналежності, визнанні, підтримці та самоствердженні. Надмірне та неконтрольоване використання таких платформ створює передумови для формування адиктивних форм поведінки, що негативно позначаються на психологічному благополуччі, емоційній стабільності та соціальному функціонуванні особистості.

Залежність від соціальних мереж у сучасній психологічній науці розглядається як різновид поведінкової адикції, що формується без залучення психоактивних речовин, проте за своїми психологічними механізмами та наслідками значною мірою відповідає класичним моделям залежної поведінки. Її ключовими характеристиками є нав'язлива потреба постійного перебування в онлайн-просторі, поступова втрата здатності контролювати тривалість і частоту використання соціальних платформ, а також зростання толерантності, що проявляється у необхідності дедалі більшого часу онлайн для досягнення суб'єктивного відчуття задоволення або емоційного комфорту. Паралельно з цим у разі обмеження доступу до соціальних мереж або вимушеного зменшення онлайн-активності у залежних осіб виникають негативні емоційні стани, зокрема підвищена тривожність, дратівливість, емоційна напруга, відчуття внутрішньої порожнечі та фрустрації, що за своїми проявами нагадують симптоми психологічної абстиненції [13, с. 148].

Специфіка залежності від соціальних мереж полягає в тому, що вона часто має соціально прийнятний і навіть заохочуваний характер, оскільки активність у цифровому просторі нерідко сприймається як показник соціальної залученості, професійної успішності або комунікативної компетентності. Це ускладнює своєчасне усвідомлення проблеми як самою особистістю, так і її найближчим соціальним оточенням. У результаті адиктивна поведінка може тривалий час залишатися латентною, поступово порушуючи емоційний баланс, знижуючи продуктивність діяльності та погіршуючи якість міжособистісних стосунків.

У зв'язку з цим психологічна профілактика і корекція залежності від соціальних мереж набувають особливої значущості як інструменти не лише зменшення інтенсивності адиктивних проявів, а й глибшої роботи з особистісними детермінантами даного феномена. Профілактичні заходи дозволяють своєчасно виявляти фактори ризику, формувати усвідомлене та критичне ставлення до цифрового середовища, а також розвивати навички саморегуляції й емоційної стійкості, що знижують імовірність формування залежної поведінки. Корекційна робота, своєю чергою, спрямована на відновлення здатності особистості до самоконтролю, переосмислення ролі соціальних мереж у власному житті та поступове заміщення адиктивних форм поведінки більш адаптивними способами задоволення психологічних потреб [16, с. 104].

Особливо важливим є те, що психологічна профілактика і корекція залежності від соціальних мереж сприяють формуванню зрілої, відповідальної та автономної особистості, здатної свідомо вибудовувати взаємини з цифровим простором. Йдеться про розвиток внутрішньої відповідальності за власний вибір, уміння самостійно визначати межі використання інформаційних технологій, а також про здатність опиратися зовнішнім маніпулятивним впливам, що притаманні сучасним соціальним платформам. У ширшому соціальному контексті це створює передумови для гармонійної інтеграції особистості в цифрове суспільство без втрати психологічної цілісності, суб'єктності та внутрішньої свободи.

Психологічна профілактика залежності від соціальних мереж являє собою цілісну систему науково обґрунтованих і цілеспрямованих заходів, спрямованих на попередження формування адиктивної поведінки, збереження психічного здоров'я особистості та розвиток адаптивних способів взаємодії з інформаційно-комунікаційними технологіями. Вона охоплює як психоосвітні, так і розвивальні компоненти та ґрунтується на розумінні психологічних механізмів впливу цифрового середовища на когнітивну, емоційну й поведінкову сфери людини. Основним завданням профілактики є створення таких умов, за яких використання соціальних мереж не порушує внутрішній баланс особистості, не знижує рівень її автономії та не витісняє реальні форми соціальної взаємодії [23, с. 44].

Випереджувальний характер психологічної профілактики полягає в орієнтації на формування усвідомленого та критичного ставлення до цифрового контенту ще до появи стійких патологічних патернів поведінки. Йдеться про розвиток здатності рефлексувати власні мотиви онлайн-активності, розпізнавати ситуації, у яких соціальні мережі починають виконувати компенсаторну або уникальну функцію, а також усвідомлювати емоційні стани, що спонукають до надмірного перебування в цифровому просторі. Такий підхід дозволяє не лише зменшити ризик формування залежності, а й сприяє розвитку відповідальності за власний психологічний стан і поведінковий вибір.

Важливим компонентом психологічної профілактики є формування навичок критичного мислення та медіаграмотності, що дозволяють особистості адекватно оцінювати інформацію, представлену в соціальних мережах, і знижувати рівень некритичного залучення до віртуального контенту. Усвідомлення механізмів соціального порівняння, маніпулятивного впливу алгоритмів, а також умовності показників соціального схвалення сприяє зменшенню емоційної залежності від лайків, коментарів і кількості підписників. Це, у свою чергу, знижує рівень тривожності та фрустрації, пов'язаних із прагненням відповідати ідеалізованим образам, що домінують у цифровому просторі.

Особливу роль психологічна профілактика відіграє у роботі з молоддю та дорослими особами, які перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження або соціальної нестабільності. Саме ці групи є найбільш вразливими до формування адиктивних форм поведінки, оскільки соціальні мережі можуть сприйматися ними як доступний і швидкий засіб зниження напруги, уникнення складних життєвих переживань або компенсації дефіциту соціальної підтримки. У таких випадках профілактичні заходи мають бути спрямовані на розвиток ефективних стратегій подолання стресу, формування навичок емоційної саморегуляції та пошуку конструктивних ресурсів підтримки у реальному соціальному середовищі [30, с. 124].

Одним із ключових напрямів психологічної профілактики залежності від соціальних мереж є розвиток цифрової та психологічної грамотності, що передбачає формування у особистості цілісного уявлення про принципи функціонування сучасних цифрових платформ і їхній вплив на психіку та поведінку користувача. У межах цього напряму увага зосереджується не лише на технічних аспектах користування соціальними мережами, а насамперед на усвідомленні психологічних механізмів, за допомогою яких вони утримують увагу людини та стимулюють її до тривалої онлайн-активності. Знання про роботу алгоритмів рекомендацій, які підбирають контент відповідно до попередніх дій користувача, дозволяє критично оцінювати власну інформаційну стрічку та розуміти, що її наповнення є результатом цілеспрямованого алгоритмічного впливу, а не об’єктивного відображення реальності.

Важливим елементом цифрової та психологічної грамотності є усвідомлення ролі механізмів соціального порівняння, які в умовах соціальних мереж набувають особливої інтенсивності. Постійна демонстрація успіхів, досягнень і позитивних моментів життя інших користувачів формує ідеалізовані образи, що не відображають повноти та суперечливості реального життєвого досвіду. За відсутності критичного ставлення такі образи можуть сприйматися як норма, що призводить до зниження самооцінки, посилення відчуття власної неспроможності та формування хронічного емоційного напруження. Розвиток

здатності усвідомлювати селективність і умовність представленого в мережі контенту сприяє більш реалістичному сприйняттю соціальної дійсності та зменшує негативний вплив соціальних порівнянь [10, с. 64].

Окрему увагу в межах даного профілактичного напряму приділяють усвідомленню механізмів зовнішнього підкріплення, які реалізуються через систему лайків, коментарів, репостів та інших форм зворотного зв'язку. Регулярне отримання такого підкріплення активізує нейропсихологічні механізми винагороди, що поступово формує залежність від соціального схвалення та підсилює потребу у постійній онлайн-присутності. Формування психологічної грамотності передбачає розвиток здатності відокремлювати власну самооцінку від кількісних показників активності в соціальних мережах та усвідомлювати їхню умовність і нестабільність.

Усвідомлення того, що віртуальний простір часто створює ілюзію постійної успішності інших користувачів, має важливе профілактичне значення. Розуміння того, що онлайн-репрезентація життя зазвичай є вибірковою та спрямованою на демонстрацію соціально бажаних аспектів, сприяє зниженню рівня фрустрації, заздрості та соціальної тривожності, які виникають у процесі порівняння власного життєвого шляху з ідеалізованими образами в мережі. Це, своєю чергою, зменшує емоційну вразливість особистості та потребу компенсувати почуття незадоволеності через надмірну онлайн-активність.

Важливим профілактичним аспектом у запобіганні залежності від соціальних мереж є формування навичок саморегуляції та відповідального тайм-менеджменту, які забезпечують здатність особистості свідомо керувати власною поведінкою в цифровому середовищі. Саморегуляція передбачає вміння усвідомлювати власні потреби, цілі та внутрішні стани, а також здатність узгоджувати їх із зовнішніми вимогами та обмеженнями. Особи з розвиненими навичками планування, постановки коротко- і довгострокових цілей, а також контролю виконання власних рішень демонструють значно нижчий ризик формування адиктивної поведінки, оскільки їхня онлайн-активність

підпорядковується усвідомленим намірам, а не імпульсивним реакціям [13, с. 160].

Психологічна профілактика в цьому напрямі спрямована на навчання особистості визначати часові межі перебування в соціальних мережах та дотримуватися їх у повсякденному житті. Йдеться не про жорстке обмеження доступу до цифрових платформ, а про формування гнучкого та реалістичного підходу до управління власним часом, що враховує як необхідність використання соціальних мереж у професійній або навчальній діяльності, так і потребу в повноцінному відпочинку та офлайн-активності. Важливим елементом є також розвиток здатності усвідомлювати власні мотиви використання соціальних мереж, зокрема відрізняти інструментальне використання від компенсаторного або уникального, що дозволяє своєчасно коригувати поведінку.

Окрему увагу в межах формування навичок саморегуляції приділяють розвитку вміння розпізнавати перші ознаки втрати контролю над поведінкою. До таких ознак належать труднощі з припиненням онлайн-активності, ігнорування інших важливих справ, зростання дратівливості у разі вимушеного переривання перебування в мережі. Усвідомлення цих сигналів дозволяє особистості своєчасно вживати профілактичних заходів і запобігати переходу ситуативної надмірної активності в стійку залежність [20, с. 84].

Емоційно-особистісний напрям психологічної профілактики тісно пов’язаний із розвитком емоційного інтелекту, здатності до самоприйняття та конструктивного переживання негативних емоцій. У багатьох випадках соціальні мережі використовуються як доступний спосіб уникнення тривоги, самотності, нудьги або внутрішньої напруги, що виникають у процесі життєвих труднощів чи соціальної невизначеності. За відсутності навичок усвідомленого емоційного реагування онлайн-простір починає виконувати функцію універсального регулятора емоційного стану, що підвищує ризик формування залежності.

Формування емоційної компетентності передбачає розвиток здатності ідентифікувати власні емоційні стани, розуміти їх причини та приймати їх як природну складову психологічного досвіду. Навички усвідомлення і прийняття внутрішніх переживань знижують потребу в їх придушенні або униканні через надмірну онлайн-активність. Водночас пошук реальних, конструктивних шляхів задоволення емоційних потреб, таких як живе спілкування, фізична активність, творчість або саморефлексія, сприяє формуванню більш стійких і адаптивних стратегій психологічної самопідтримки. Загалом поєднання розвитку навичок саморегуляції, відповідального управління часом та емоційної компетентності створює надійне профілактичне підґрунтя, що дозволяє особистості підтримувати баланс між цифровим і реальним життям. Це зменшує ймовірність використання соціальних мереж як домінантного засобу психологічної компенсації та сприяє збереженню емоційної стабільності й психологічного благополуччя.

Психологічна корекція залежності від соціальних мереж спрямована на подолання вже сформованих адиктивних патернів поведінки та відновлення психологічної автономії особистості. Вона передбачає глибокий аналіз індивідуальних причин залежності, її функціонального значення та наслідків для емоційного стану, міжособистісних стосунків і професійної діяльності. Корекційна робота має комплексний характер і ґрунтується на поєднанні психодіагностичних, консультативних і психотерапевтичних методів [25, с. 144].

Одним із найбільш ефективних і науково обґрунтованих напрямів психологічної корекції залежності від соціальних мереж є когнітивно-поведінковий підхід, який ґрунтується на положенні про взаємозв’язок між думками, емоціями та поведінкою особистості. У межах цього підходу залежна поведінка розглядається як результат стійких дисфункційних когнітивних схем і автоматичних думок, що формуються під впливом попереднього досвіду та соціального контексту і надалі підтримують неконтрольовану онлайн-активність. Завдання психологічної корекції полягає у виявленні цих переконань,

їх критичному аналізі та поступовій трансформації у більш адаптивні й реалістичні установки.

До найбільш поширених дисфункційних переконань, що підтримують залежність від соціальних мереж, належать уявлення про необхідність постійної доступності та безперервної присутності в онлайн-просторі. Особи з такими установками часто сприймають будь-яку паузу в комунікації як загрозу соціальним зв'язкам або власному статусу, що зумовлює нав'язливе прагнення перевіряти повідомлення, оновлювати стрічку новин та підтримувати постійну активність. У межах когнітивно-поведінкової корекції ці переконання піддаються раціональному аналізу, що дозволяє особистості усвідомити їх перебільшений та ірраціональний характер і сформувати більш гнучке ставлення до онлайн-комунікації.

Значну роль у формуванні залежної поведінки відіграє страх втрати соціального схвалення, який проявляється у надмірній орієнтації на оцінки з боку інших користувачів, кількість лайків, коментарів або підписників. Такий страх часто поєднується з переконанням у власній незначущості без постійного віртуального підтвердження, що знижує рівень самооцінки та посилює емоційну вразливість. Когнітивно-поведінковий підхід передбачає роботу з цими установками шляхом формування альтернативних, більш стабільних джерел самоповаги, які не залежать від мінливих цифрових показників соціального схвалення [3, с. 18].

Корекція когнітивних викривлень у процесі психотерапевтичної роботи сприяє розвитку більш реалістичного та диференційованого сприйняття соціальної реальності. Особистість поступово навчається відокремлювати реальні соціальні стосунки від їхніх віртуальних репрезентацій, усвідомлювати умовність і вибірковість онлайн-образів, а також критично оцінювати значущість цифрових стимулів. Це знижує емоційну насиченість взаємодії з соціальними мережами та послаблює їхній вплив на емоційний стан і поведінкові реакції.

Поведінковий компонент когнітивно-поведінкової корекції спрямований на поступову зміну звичних патернів використання соціальних мереж. Він

включає формування нових моделей поведінки, що передбачають чіткі часові рамки онлайн-активності, розвиток альтернативних форм задоволення потреб у спілкуванні та самореалізації, а також закріплення навичок самоспостереження і самоконтролю. Поєднання когнітивної реструктуризації з поведінковими змінами дозволяє досягти стійких результатів та зменшити ризик рецидиву залежної поведінки.

Поведінковий компонент корекції передбачає поступове формування альтернативних моделей взаємодії з соціальними мережами. Це включає структурування онлайн-активності, планування часу використання цифрових ресурсів та розвиток офлайн-форм діяльності, які забезпечують задоволення потреб у самореалізації та соціальній взаємодії. Важливим є поступовий характер змін, що дозволяє уникнути різкого зростання тривоги та опору з боку особистості. Особливе значення в корекційній роботі має опрацювання міжособистісних труднощів. Залежність від соціальних мереж часто супроводжується поверхневістю соціальних контактів, труднощами в емоційній близькості та униканням реального спілкування. Психологічна допомога спрямована на розвиток комунікативних навичок, емпатії та здатності до автентичної взаємодії з іншими людьми, що поступово знижує потребу у заміщенні реальних стосунків віртуальними. Групові форми психологічної корекції створюють сприятливі умови для усвідомлення спільності проблем, формування підтримувального середовища та розвитку навичок реальної соціальної взаємодії. У межах групової роботи учасники отримують можливість відпрацювати нові моделі поведінки, подолати соціальну тривожність та сформувати більш стабільне відчуття власної цінності поза межами віртуального простору [13, с. 162].

Таким чином, психологічна профілактика і корекція залежності від соціальних мереж є багаторівневою та комплексною системою заходів, спрямованих на формування усвідомленого користування цифровими технологіями, розвиток психологічної стійкості та відновлення балансу між реальним і віртуальним життям. Реалізація цих напрямів у практичній діяльності

психолога сприяє зниженню ризику адиктивної поведінки та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя особистості.

## Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи здійснено впровадження методики психологічної оцінки стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стану залежності та визначення напрямів психологічної профілактики і корекції даного феномену. Отримані емпіричні дані засвідчили наявність різного рівня вираженості залежності від соціальних мереж у досліджуваній вибірці, що проявляється у втраті контролю над часом перебування в онлайн-середовищі, домінуванні думок про соціальні мережі, використанні їх як засобу емоційної регуляції та поступовому зниженні інтересу до діяльності поза віртуальним простором.

Результати дослідження підтвердили, що залежність від соціальних мереж має тісний зв'язок з поведінковими та когнітивними особливостями особистості.

Аналіз когнітивних характеристик респондентів показав наявність взаємозв'язків між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками магічного мислення, що виявляється у схильності до некритичного сприйняття інформації, ірраціональних переконань і спрощеного тлумачення подій. Такі особливості підвищують вразливість до маніпулятивних механізмів цифрового середовища та сприяють закріпленню адиктивних моделей поведінки. Отримані результати підтверджують доцільність включення оцінки когнітивних особливостей до комплексної психодіагностики стану залежності від соціальних мереж.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження обґрунтовано основні напрями психологічної профілактики і корекції залежності від соціальних мереж, спрямовані на розвиток усвідомленого ставлення до

онлайн-активності, формування навичок емоційної саморегуляції, стабілізацію самооцінки та зниження залежності від зовнішнього соціального схвалення. Важливим завданням психологічного супроводу також є розширення ресурсів реальної міжособистісної взаємодії та формування конструктивних копінг-стратегій як альтернативи адиктивній поведінці.

Отже, результати, отримані у третьому розділі, підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та свідчать про багатовимірний характер залежності від соціальних мереж, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її діагностики, профілактики та корекції з урахуванням психологічних і когнітивних особливостей дорослих користувачів.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній магістерській роботі здійснена розробка багатошкальної методики психологічної діагностики стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів, що дозволило досягти поставленої мети та реалізувати визначені завдання дослідження.

1. У ході теоретичного аналізу наукових джерел було розкрито поняття та психологічну сутність залежності від соціальних мереж як специфічної форми поведінкової адикції. Встановлено, що залежність від соціальних мереж характеризується втратою контролю над онлайн-активністю, домінуванням думок про соціальні платформи, використанням їх як засобу емоційної регуляції, наявністю деструктивних наслідків для повсякденного функціонування. Проаналізовано основні чинники та механізми формування залежності, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, біологічні та технологічні детермінанти, а також механізми

позитивного й негативного підкріплення, соціального порівняння, екстерналізації самооцінки та уникнення реальності.

2. Теоретичний аналіз психологічних наслідків і проявів залежності від соціальних мереж показав, що вона супроводжується порушеннями емоційної регуляції, підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки, формуванням залежності від зовнішнього соціального схвалення, когнітивними труднощами та поступовим порушенням життєвого функціонування. Визначено, що ключовою ознакою патологічного використання соціальних мереж є наявність стійких негативних змін у психологічному та соціальному функціонуванні особистості.

3. У межах емпіричного дослідження було розроблено авторську психодіагностичну методику «Стан залежності від соціальних мереж», яка має багатофакторну структуру та складається з шести субшкал: «Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі», «Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах», «Соціальне порівняння та самосприйняття в соцмережах», «Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі», «Тривожне очікування активності у соцмережах» та «Порушення життєвого функціонування через соцмережі». Кожна субшкала представлена трьома твердженнями, загальна кількість пунктів опитувальника становить 18. Перевірка основних психометричних характеристик засвідчила достатній рівень внутрішньої узгодженості шкал та підтвердила конструктну валідність методики. Однак, показники прилягання емпіричних даних до розробленої моделі методики (CFI, TLI) не досягають рекомендованого порогового значення 0,90; що вказує на необхідність подальшого удосконалення моделі та уточнення формулювань окремих тверджень. Таким чином, авторська методика може розглядатися як перспективний інструмент первинної діагностики, який потребує подальшої психометричної апробації та оптимізації факторної структури.

4. На основі результатів емпіричного дослідження було визначено соціально-психологічні чинники, пов’язані зі станом залежності від соціальних

мереж. Було встановлено, що загальний показник залежності віж соцільних мереж пов’язаний з такими чинниками: зниження напруги та самовираження як основна мета користування соціальними мережами; самокритичність (відчуття, що публікація «не достатньо хороша») та надмірна увага до особистості як фактори стримування активності в соцмережах; повторювальні магічні дії як ритуали, що дозволяють контролювати події в світі (прояв магічного мислення).

Також в ході дослідження було встановлено, що показник самодіагностики психологічного стану через соціальні мережі пов’язаний з такими чинниками: зниження напруги та самовираження як основні мотиви користування соціальними мережами; надмірна увага до себе як фактор стримування активності в соціальних мережах, що має негативний зв’язок із рівнем самодіагностики; релігійність та повторювальні магічні дії як прояви магічного мислення.

В ході дослідження було встановлено, що показник соціального порівняння та самосприйняття у соціальних мережах пов’язаний з такими чинниками: зниження напруги як мета використання соціальних мереж та досвід обмежування часу перебування в соціальних мережах; самокритичність (відчуття, що власна публікація є «недостатньо хорошою») та соціальне порівняння себе з іншими користувачами не на свою користь як фактори стримування активності; повторювальні магічні дії як прояв магічного мислення.

Встановлено, що предикторами використання соціальних мереж як стратегії психологічного уникнення є мотиваційні та соціально-емоційні характеристики користувачів. Аналіз показав, що втеча від реальності через соціальні мережі частіше спостерігається у осіб, для яких соцмережі є способом зниження внутрішньої напруги, для яких характерні труднощі з контролем часу перебування онлайн, у яких присутній острах негативної оцінки (осміяння, сарказму). Водночас надмірна увага до себе має негативний зв’язок з цим показником, тобто може зменшувати схильність до втечі.

Отримані дані підтверджують багатовимірний характер досліджуваного феномену та доцільність проведення поаспектного аналізу проявів стану залежності від соціальних мереж.

5. На підставі теоретичних положень і результатів емпіричного аналізу визначено основні напрями психологічної профілактики та корекції залежності від соціальних мереж, які передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування автономної самооцінки, підвищення усвідомленості щодо власної онлайн-поведінки, а також корекцію дезадаптивних копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням вибірки, перевіркою стабільності психометричних показників методики на різних соціально-демографічних групах, а також подальшою оцінкою її надійності та змістовної валідності.

Отже, результати дослідження дозволили відповісти на поставлене д**ослідницьке питання** щодо можливості розглядати стан залежності від соціальних мереж як багатовимірний феноменом, який можна оцінити за допомогою багатошкальної методики психологічної діагностики.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Добреля О. Історія розвитку соціальних мереж: основні періоди. Вісник Книжкової палати. 2023. № 7. С. 29-36. https://doi.org/10.36273/2076-9555.2023.7(324).29-36

2. Obar J. A. Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy,* 2015. Vol. 39, Issue 9. P. 745–750 p.

3. Електронні соціальні мережі як інструменти сучасного навчального середовища: термінологічний словник / Ю.М. Богачков, О.Ю. Буров, Н.П. Дементієвська та ін. ; за заг. ред. О.П. Пінчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 74 с.

4. Barnes J. A. Class and committees in a norwegian island parish. *Human Relations,* 1954. (7). P. 39-58.

5. Mitchell J. C. Social Networks in Urban Situations. Analyses of Personal Relationships in Central African Towns. *Institute for African Studies University of Zambia*. *Manchester university press,* 1969. 333 p.

6. Остапенко І. В. Психологічні особливості використання соціальних медіа студентською молоддю в контексті розвитку громадянської компетентності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. *Серія : Психологія*, 2022. Вип. 4. С. 19-24. https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).10

7. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України,* 2020. 2 (55). С. 28-36. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36

8. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2023. №2 (70). С. 201-208. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208

9. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*, 2019. № 2 (18). С. 40-47.

10. 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. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11

11. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Психологічні травелоги*, 2023, № 2, С. 15–22. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11

12. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія,* 2020, Т. 31, (70), № 3, С. 70–75. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/12

13. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Теоретичний аналіз проблеми впливу конформізму на виникнення адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2019, № 1, С. 143-149.

14. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2020. Вип. 6. С. 108–114. https://doi.org/10.51647/kelm.2021.5.2.9

15. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх. *Юридична психологія*, 2021, № 2 (29), С. 7–13. https://doi.org/10.33270/03212902.7

16. Запорожченко О. Психологічні особливості адиктивної поведінки підлітків. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*, 2023, С. 36–40. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-13

17. Сізов Д. Ю., Саврасов М. В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*, 2023, Вип. 45, С. 166–171. https://doi.org/ 10.32782/2663-5208.2023.45.28

18. Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки: метод. посіб. Одеса: Астропринт, 2022, 67 с.

19. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус,* 2020. № 14. С. 152–157. https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2020.14.24

20. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України,* 2020. № 55(2). С. 28–36. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36

21. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»,* 2021. Т. 12. № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117

22. Федорців О., Чорномидз А. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика,* 2025. Т. 10. №3. С. 1-11. DOI: 10.26766/pmgp.v10i3.646

23. Керебко Ю.І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. №(3). С. 190-193.

24. Kemp S. Digital 2022 global overview report, 2022. URL: https://datareportal.com/25 (дата звернення: 24.12.2025).

26. Кротенко В. І., Міщенко О.Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*, 2022. Вип. 43. С. 105-115. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series19.2022.43.11

27. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

28. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Ввічливість. Humanitas*, 2023, № 2, С. 88–92. https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13

29. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2022. №4 (68). С. 91-99. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99

30. Малєєва Н.С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ. Психологія*, 2015. Т. 20. Вип. 3 (37). Ч. 1. С. 62-70.

31. Лютий В., Бозовчук Н. Чинники ризику адиктивної поведінки студентів закладів вищої освіти. *Ввічливість. Humanitas,* 2022, № 4, С. 37–45. https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.4.6

32. Старков Д. Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації: автореф. дис.. канд.. психол. наук.: 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2021, 26 с.

33. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2016. № 53. P. 193–195.

34. Мартинюк І. А. М 29 Патопсихологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 208 с.

35. Максимова Н.Ю. Психологічна діагностика схильності до адективної поведінки. *Медична справа,* 2017, №7, С. 162-167.

36. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навч. посіб. / заг. ред. професора В. В. Огоренко. Дніпро: ЛІРА, 2023. 312 с.

37. Будзак Л. Проблема залежності студентської молоді від соціальних мереж: сучасний стан та шляхи вирішення. *Освіта і наука,* 2021. № 1. С. 1–3. URL: https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/266/583

38. Шинкаренко І. О., Міна Р., Лукомська А. А. Адиктивна (залежна) поведінка, що проявляється у формі комп'ютерної залежності молоді. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ,* 2021, № 2. С. 560–566. DOI:10.31733/2078-3566-2021-6-560-566

39. Іванчук А., Шимкова І., Глуханюк В. Інтерес майбутніх учителів до поведінкових чинників ризику нікотинової адикції. *Збірник наукових праць*

*Уманського державного педагогічного університету,* 2024, Вип. 1. С. 110–118. https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2024.302213

40. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с. https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2024.302213

41. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія : Психологічні науки*, 2024. Вип. 25(70). С. 45-53. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).05

42. Вітко Я. Ю. Теоретичний аналіз психологічних меж особистості схильної до емоційної залежності. *Modern problems of science, education and society :* II Міжнародна науково-практична конференція (24-26 квітня), Київ, 2023. С. 659–665.

43. Малєєва Н. С. Психологічні особливості віртуальної ідентичності особистості користувача соціальних мереж : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 184 с.

44. 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. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11

45. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2025. 185 с.

46. Przybylski A. K., Kou M., Cody R. DeHaan and Valerie Gladwell. *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.Computers in human behavior*, 2013. P. 1841-1848.

47. Wolniewicz, Claire A., Mojisola F. Tiamiyu, Justin W. Weeks and Jon D. Elhai. *Problematic Smartphone Use and Relations With Negative Affect, Fear of*

*Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation.Psychiatry Res*, 2018. P. 618-623.

48. Xu J, Shen L, Yan C, et al. Parent–adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry,* 2014. P. 104-112.

49. Chemnad K., Aziz M., Abdelmoneium A.O. et al. Adolescents internet addiction: does it all begin with their environment? *Child Adolesc Psychiatry Ment Health,* 2023. 17(1). P. 87-95.

50. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 127 с.

51. Сорокіна О.А. Психологія залежності : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 180 с.

52. Гатаулін М.Р., Ханецька Т.І. Психологічні особливості адиктивної поведінки осіб дорослого віку. *Психологічні науки* : наук.-практ. конфер. (26-27 лютого 2021 р.). Львів, 2021, С. 38-44.

53. Kanbay, Y., et al. Digital Amnesia: The Erosion of Memory. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar. Current Approaches in Psychiatry*, 2024. 17(3). P. 544-553.

54. Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 2025. №1. С. 98-101. https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17

55. Волинець В.О. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв: наук. журнал*, 2021. № 2. С. 31-36. http://elib.nakkkim.edu.ua/handle/123456789/3539

56. Запорожченко О.В., Майданюк І.З., Гоян І.М., Петранюк А.І., Ступак О.П. Вплив інформаційного суспільства на формування ідентичності особистості: філософський аспект. *Культурологічний альманах,* 2023. (4). С. 138–143. https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.4.18

57. Базик Р. Р. Роль соціальних медіа як інструменту поширення пропаганди та їх вплив на політичну активність суспільства. *Науковий журнал «Політикус»*, 2024. Вип. 4. С. 16–23. https://doi.org/10.24195/2414- 9616.2024-4.2

58. Shanmugasundaram M., Tamilarasu A. The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: a review. *Frontiers in Cognition*, 2023. Vol. 2. DOI: 10.3389/fcogn.2023.1203077

59. Masri-zada T., Martirosyan S., Abdou A., Barbar R., Kades S., Makki H., Haley G., Agrawal D. K. The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. *J Psychiatry Psychiatr Disord*. 2025. Vol. 9, No. 2. P. 111–130.

60. Han X., Zhou E., Liu D. Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, 2024. Vol. 26. e48356.

61. Almondes K. M., Marín Agudelo H. A., Jiménez-Correa U. Impact of Sleep Deprivation on Emotional Regulation and the Immune System of Healthcare Workers as a Risk Factor for COVID 19: Practical Recommendations From a Task *Force of the Latin American Association of Sleep Psychology. Front Psychol*, 2021. Vol. 12. 564227.

62. Ma X., Liu Q., Zhang W. The impact of multidimensional excessive social media use on academic performance: the moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1579509.

63. Turel O., Brevers D., Bechara A.Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 2018. Vol. 97. P. 84–88.

64. Ганган Ю.С. Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я*, 2024. № 2. С. 25-31. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-4

65. Хаджирадєва, С. К., Богданов, С. В., Кузьменко, Г. В., Мацегора, Я. В., & Шевченко, І. В. Організаційна та економічна психологія : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 284 с.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## «Стан залежності від соціальних мереж»

## (авторський опитувальник)

Авторський опитувальник розроблений для психологічної діагностики стану залежності від соціальних мереж у дорослих користувачів. Методика спрямована на виявлення специфічних психологічних феноменів, характерних для залежності від соціальних мереж, що відрізняють цю форму адикції від інших видів інтернет-залежності.

**Структура опитувальника.** Методика містить 31 твердження, об'єднаних у шість шкал по п'ять-шість тверджень у кожній. Досліджуваним пропонується оцінити твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта відповідно до того, наскільки вони відповідають їхньому психологічному стану протягом останнього місяця: 1 – «категорично не погоджуюсь» до 5 – «повністю погоджуюсь». Зворотних пунктів немає.

**Інструкція для респондентів.** Оцініть, наскільки кожне твердження є характерним для Вас протягом останнього місяця (*або відповідає Вашому психологічному стану протягом останнього місяця)*

1 – категорично не погоджуюсь
2 – скоріше ні
3 – частково так
4 – скоріше так
5 – повністю погоджуюсь

### Питання опитувальника

**Шкала 1. Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі**

1. Інформація з соціальних мереж суттєво вплинула на моє уявлення про себе.
2. Після перегляду психологічного контенту в соціальних мережах я почав(-ла) шукати у себе вказані ознаки, риси, звички..
3. Соціальні мережі допомогли мені краще зрозуміти власні психологічні труднощі.
4. Я зробив(-ла) висновки про свій фізичний стан, зовнішність, спираючись на інформацію з соціальних мереж.
5. Я зрозумів(-ла) свій психологічний стан, отримавши інформацію з соціальних мереж.

**Шкала 2. Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах**

6. Кількість реакцій на мої дописи в соціальних мережах вплинули на те, як я почуваюся.

7. Коли допис не користувався увагою або мав негативні відгуки, у мене значно знизився настрій, впевненість у собі.

8. Позитивні реакції в соцмережах надовго покращили мою самооцінку.

9. Я почав(-ла) сумніватися в собі, в своїх здібностях, коли не побачив(-ла) активності під своїми публікаціями.

10. Моя активність в соціальних мережах надала підтвердження моєї цінності.

**Шкала 3. Соціальне порівняння та самосприйняття в соцмережах**

11. У соцмережах я часто порівнював(-ла) своє життя з життям інших.

12. Перегляд профілів інших людей змусив мене сумніватися у своїх досягненнях.

13. Після соцмереж з'явилося враження, що я роблю щось недостатньо правильно, живу «несправжнім життям».

14. Мені захотілося стати схожою на певних людей, чиї профілі я переглядав(-ла).

15. Чим більше я переглядав(-ла) контент інших, тим менше мені подобалося власне життя.

**Шкала 4. Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі**

16. Я заходив(-ла) в соцмережі, коли хотів(-ла) не думати про проблеми або неприємності.

17. Соціальні мережі допомогли мені уникати тривожних думок.

18. Навіть маючи важливі справи, я все одно проводив(-ла) значний час у соцмережах.

19. Я відкладав(-ла) важливі справи заради того, щоб провести певний час в соціальних мережах.

20. Я використовував(-ла) соцмережі як спосіб відволікання від щоденної буденності

21. Бувало, що я проводив(-ла) час у соцмережах, щоб не залишатися наодинці з собою.

**Шкала 5. Тривожне очікування активності у соцмережах**

22. Мені було складно не перевіряти повідомлення або сповіщення в соціальних мережах.

23. Я помічав(-ла) внутрішнє напруження, якщо довго не отримував(-ла) реакцій на мої дописи.

24. Я мимоволі думав(-ла) про соцмережі, навіть коли був(-ла) зайнятий(-а) іншими справами.

25. Я відчував(-ла) неспокій, якщо не зміг(-ла) зайти в соцмережі в звичний час.

26. Перевірка соцмереж відбувалася майже автоматично, її важко було стримати.

**Шкала 6. Порушення життєвого функціонування через соцмережі**

27. Через необхідність брати участь у спілкуванні в соціальних мережах я виконував(-ла) роботу гріше, ніж міг/могла би зробити.

28. Я втратив(-ла) сон через активність у соцмережах.

29. Мій режим дня сильно змінився під впливом моєї активності в соціальних мережах.

30. Через звичку до комунікації у соцмережах я відміняв(-ла) реальні зустрічі з друзями та партнерами.

31. Я помічав(-ла), що соцмережі займають більше місця в моєму житті, ніж я планував(-ла).

**Інтерпретація шкал методики:**

**Шкала 1. Самодіагностика психологічного стану через соціальні мережі (твердження 1–5):**

Зміст шкали відображає феномен впливу інформації з соціальних мереж на самосприйняття та схильність до самодіагностики після перегляду психологічного контенту. До складу шкали увійшли твердження, що описують ситуації, коли користувачі заходять у соціальні мережі для розуміння власного емоційного стану, коли перегляд стрічки допомагає пояснити собі причини засмучення чи напруження, коли соціальні мережі використовуються для перемикання уваги та зменшення емоційної напруги. Шкала також включає твердження про залежність емоційного стану від активності у соцмережах та труднощі зі збиранням думок при тривалій відсутності доступу до платформ.

Високі показники за шкалою свідчать, що користувач покладається на соціальні мережі як на інструмент емоційної регуляції та самопізнання, що може призводити до викривлення самосприйняття та формування уявлень про себе на основі віртуального контенту.

**Шкала 2. Залежність самооцінки від реакцій у соціальних мережах (твердження 6–10):**

Зміст шкали відображає феномен залежності самооцінки від зовнішнього схвалення у вигляді реакцій на дописи. До складу шкали увійшли твердження, що описують вплив кількості лайків, коментарів та репостів на самооцінку користувача, зниження настрою та впевненості в собі при відсутності уваги до публікацій, тривале покращення самооцінки від позитивних реакцій, сумніви в собі через малу активність під публікаціями та підвищення частоти публікацій при потребі в підтвердженні власної цінності.

Високі показники за шкалою свідчать про екстерналізацію самооцінки, коли самоцінність особистості визначається непередбачуваними зовнішніми факторами, тобто реакціями інших користувачів. Формується нестабільна

самооцінка, хронічна невпевненість у собі та потреба в постійній валідації з боку інших.

**Шкала 3. Соціальне порівняння та самосприйняття в соцмережах (твердження 11–15):**

Зміст шкали відображає феномен соціального порівняння в цифровому середовищі та його наслідки для самосприйняття. До складу шкали увійшли твердження про часте порівняння власного життя з життям інших у соцмережах, сумніви у власних досягненнях після перегляду чужих профілів, тиск необхідності відповідати певному образу та зниження задоволеності власним життям при інтенсивному перегляді контенту інших.

Високі показники за шкалою свідчать про систематичне висхідне соціальне порівняння (коли порівнюєш себе з тими, хто здається успішнішим), що призводить до хронічного відчуття недостатності, незадоволеності власним життям та втрати відчуття автентичності.

**Шкала 4. Втеча від реальності та уникнення через соціальні мережі (твердження 16–21):**

Зміст шкали відображає використання соціальних мереж як дезадаптивної копінг-стратегії для уникнення психологічного дискомфорту. До складу шкали увійшли твердження про використання соцмереж для уникнення думок про проблеми та неприємності, про допомогу соціальних мереж в уникненні тривожних думок про невизначеність сьогодення, про відкладання важливих справ заради перебування у соцмережах, про використання платформ як способу відволікання навіть на шкоду власним планам та про проведення часу у соцмережах, щоб не залишатися наодинці з собою.

Високі показники за шкалою свідчать, що соціальні мережі стали основною стратегією уникнення реальності. Замість вирішення проблем користувач обирає адиктивну поведінку, що призводить до накопичення невирішених труднощів та поглиблення дезадаптації.

**Шкала 5. Тривожне очікування активності у соцмережах (твердження 22–26):**

Зміст шкали відображає феномен компульсивності та втрати контролю над поведінкою, пов’язаною з соціальними мережами. До складу шкали увійшли твердження про труднощі утримання від перевірки повідомлень та сповіщень, про внутрішнє напруження при довгій відсутності реакцій на дописи, про мимовільні думки про соцмережі навіть під час інших занять, про неспокій при неможливості зайти в соцмережі в звичний час та про автоматичність перевірки соцмереж, яку важко зупинити.

Високі показники за шкалою свідчать про сформовану залежність з виразною компульсивністю поведінки, нав’язливими думками про соцмережі та синдромом відміни при неможливості доступу до платформ. Перевірка

соціальних мереж стає автоматичною дією, яку важко контролювати вольовими зусиллями.

**Шкала 6. Порушення життєвого функціонування через соцмережі (твердження 27–31):**

Зміст шкали відображає негативні функціональні наслідки залежності від соціальних мереж для основних сфер життєдіяльності. До складу шкали увійшли твердження про погіршення якості виконання навчальних або робочих завдань через необхідність брати участь у спілкуванні в соцмережах, про втрату сну або порушення звичного режиму дня, про зменшення уваги та зосередженості в повсякденних справах, про уникнення живого спілкування через звичку до віртуальної комунікації та про усвідомлення того, що соцмережі займають більше місця в житті, ніж планувалося.

Високі показники за шкалою свідчать, що залежність від соціальних мереж суттєво порушує функціонування особистості в реальному житті: знижується продуктивність, погіршується якість сну, руйнуються реальні соціальні зв'язки. Користувач помічає, що втрачає контроль над часом, проведеним у соцмережах.

**Інтерпретація результатів.** Сума балів у межах кожної шкали: від 3 до 15.
**Розподіл за рівнями:** високий, середній, низький.

**Інтегральний показник стану залежності від соціальних мереж.**

Загальний бал за методикою розраховується як сума балів за всіма шістьма шкалами та відображає загальний рівень залежності від соціальних мереж. Чим вищий сумарний бал, тим більш вираженою є залежність користувача від соціальних мереж та тим серйознішими є психологічні наслідки цієї залежності.

**Низький рівень стану залежності** (менше 26 балів): відсутність ознак патологічної залежності від соціальних мереж, нормативне використання платформ без значущих негативних наслідків.

**Середній рівень стану залежності** (27–53 бали): виражені ознаки залежності з регулярними проявами втрати контролю, компульсивності, залежності самооцінки від реакцій та помітними негативними наслідками для функціонування.

**Високий рівень стану залежності** (понад 54 бала): сформована патологічна залежність з вираженими порушеннями функціонування в основних сферах життя, втратою контролю та серйозними психологічними наслідками.

**Додаток Б**

**«Шкала залежності від соціальних мереж»**

**(Social Networking Addiction Scale, SNAS – M. G. Shahnawaz, U. Rehman**

**в адаптації П. О. Севостянова, С. Г. Яновської, Р. Л. Туренко,**

**Д. Є. Пивовара)**

Шкала залежності від соціальних мереж призначена для психологічної діагностики рівня залежності від соціальних мереж у користувачів. Методика спрямована на виявлення вираженості поведінкової залежності, пов'язаної з надмірною залученістю до соціальних мереж, емоційним дискомфортом у разі обмеження доступу та конфліктами, що виникають унаслідок використання соціальних мереж.

**Структура опитувальника.** Методика містить 11 тверджень, об'єднаних у три шкали. Досліджуваним пропонується оцінити кожне твердження за семибальною шкалою Лайкерта відповідно до ступеня згоди: від 1 – «абсолютно не згоден (-на)» до 7 – «повністю згоден (-на)». Зворотних пунктів немає.

**Інструкція для респондентів.** Оцініть, наскільки Ви згодні з кожним із наведених тверджень, використовуючи наступні варіанти відповідей:

1 – абсолютно не згоден (-на)
2 – переважно не згоден (-на)
3 – частково не згоден (-на)
4 – важко відповісти
5 – частково згоден (-на)
6 – переважно згоден (-на)
7 – повністю згоден (-на)

**Питання опитувальника**

**Шкала 1. Значущість соціальних мереж**

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.

**Шкала 2. Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами**

5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.

6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.

7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.

8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.

**Шкала 3. Конфлікт через соціальні мережі**

9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.

10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.

11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

**Інтерпретація шкал методики:**

**Шкала 1. Значущість соціальних мереж (твердження 1–4): низький рівень – 4–11 балів; середній рівень – 12–19 бал; високий рівень – 20–28 балів.**

Зміст шкали відображає ступінь домінування соціальних мереж у когнітивній та поведінковій сфері: частоту звернення до соцмереж у значущі моменти дня, автоматизовані перевірки акаунтів, відволікання на соцмережі під час навчання/роботи, а також загальну значущість соцмереж у щоденній активності.

Високі показники за шкалою свідчать про підвищену психологічну значущість соціальних мереж і їхню тенденцію займати пріоритетне місце в структурі повсякденної поведінки, що підсилює ризик формування залежної залученості.

**Шкала 2. Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами (твердження 5–8): низький рівень – 4–11 балів; середній рівень – 12–19 бал; високий рівень – 20–28 балів.**

Зміст шкали відображає емоційні реакції на обмеження доступу до соціальних мереж або неможливість користування ними (смуток, дратівливість, розчарування, внутрішній неспокій у разі дефіциту часу на соцмережі).

Високі показники за шкалою свідчать про виражений емоційний дискомфорт у ситуаціях обмеження користування соціальними мережами, що є ознакою втрати психологічної гнучкості і підсилення залежної потреби.

**Шкала 3. Конфлікт через соціальні мережі (твердження 9–11): низький рівень – 3–8 балів; середній рівень – 9–14 балів; високий рівень – 15–21 бал.**

Зміст шкали відображає проблемні наслідки користування соціальними мережами у взаємодії з оточенням і життєвим режимом: приховування часу,

проведеного у соцмережах, вимушена неправда у відповідях іншим, нехтування сном через бажання перебувати в соцмережах.

Високі показники за шкалою свідчать про наявність конфліктогенних і дезадаптивних проявів використання соціальних мереж, коли користування ними починає порушувати соціальну відкритість та базові аспекти життєвого функціонування (зокрема сон).

**Інтерпретація результатів.** Сума балів у межах шкали 1 (4–28), шкали 2 (4–28), шкали 3 (3–21), загальний бал (11–77).

**Розподіл за рівнями:** високий, середній, низький.

**Інтегральний показник залежності від соціальних мереж.**

Загальний бал за методикою розраховується як сума балів за всіма твердженнями та відображає загальний рівень залежності від соціальних мереж. Чим вищий сумарний бал, тим більш вираженою є залежна залученість до соціальних мереж і тим більш імовірними є емоційні та поведінкові труднощі, що проявляються через домінування соцмереж у повсякденні, негативні переживання при обмеженні доступу та конфліктні наслідки користування.

**Низький рівень залежності** (11–32 балів): нормативне використання соціальних мереж; соціальні мережі не займають провідного місця в діяльності; відсутній або мінімальний емоційний дискомфорт при обмеженні користування; конфліктні наслідки не виражені.

**Середній рівень залежності** (33–54 бал): наявні прояви підвищеної залученості та стійкої тенденції до домінування соціальних мереж у повсякденній активності; час від часу виникає помітний емоційний дискомфорт при обмеженні або неможливості користування; періодично з’являються поведінкові ознаки проблемності (наприклад, часті перевірки); зростає імовірність конфліктних проявів і порушення режиму (зокрема сну).

**Високий рівень залежності** (55–77 балів): виражена залежність із домінуванням соціальних мереж у думках і поведінці, значним емоційним дискомфортом за відсутності доступу та чіткими конфліктними і дезадаптивними наслідками (у тому числі нехтування сном, приховування користування).

**Додаток В**

## Методика «Магічне мислення»

## (Illusory Belief Inventory, IBI – B. L. Kingdon, S. J. Egan, C. S. Rees в адаптації О. Савченко, А. Бахвалової, Д. Предка)

Методика призначена для психологічної діагностики вираженості магічного мислення як системи ірраціональних переконань, що ґрунтуються на вірі у надприродні сили, фаталізм, релігійні уявлення, злиття думок із подіями та повторювальні магічні дії. Опитувальник дає змогу оцінити як окремі компоненти магічного мислення, так і його інтегральний рівень.

**Структура опитувальника.** Методика містить 16 тверджень, об'єднаних у чотири шкали. Досліджуваним пропонується оцінити твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта відповідно до ступеня згоди з кожним твердженням. Частина пунктів обробляється за зворотною шкалою *(R)*.

**Інструкція для респондентів.** Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає Вашим переконанням та уявленням:

1 – категорично не згоден (-на)
2 – скоріше не згоден (-на)
3 – важко відповісти / частково
4 – скоріше згоден (-на)
5 – повністю згоден (-на)

### Питання опитувальника

**Шкала 1. Повторювальні магічні дії**

1. Я уникаю нещасливих чисел.
5. Іноді я виконую особливі ритуали для захисту.
6. Створити магічне закляття неможливо. *(R)*
7. Амулети на удачу не діють. *(R)*

**Шкала 2. Віра в магію**

2. Я вірю, що магія творить дива.
3. Магічні сили вплинули на моє життя.
4. Більшість речей, які з нами відбуваються, визначені долею.
8. Я вірю в магію.

**Шкала 3. Релігійність**

9. Я вірю у вищу силу або Бога.
10. Душа не продовжує існувати після смерті.
11. Я вірю, що мене захищають ангели-охоронці або інші духовні сили.

12. Існує невидима сила, яка направляє всіх нас.

**Шкала 4. Злиття внутрішнього стану та дії**

13. Якщо я надто багато думаю про щось, це обов'язково станеться.

14. Якщо я занадто багато думаю про щось погане, це відбудеться.

15. Вважаю, що сила думки здатна впливати на події в реальному житті.

16. Іноді в мене виникає відчуття, що щось станеться, ще до того, як це відбудеться.

**Інтерпретація шкал методики:**

**Шкала 1. Повторювальні магічні дії (твердження 1, 5, 6R, 7R): низький рівень – <6 балів; середній рівень – 6–12 балів; високий рівень – >12 балів.**

Зміст шкали відображає схильність до використання повторювальних ритуалів, символічних дій і уникання «небезпечних» об'єктів з метою контролю подій або захисту від уявних загроз.

Високі показники за шкалою свідчать про виражену тенденцію до магічних дій як способу зниження тривоги та створення ілюзії контролю.

**Шкала 2. Віра в магію (твердження 2, 3, 4, 8): низький рівень – <6 балів; середній рівень – 6–13 балів; високий рівень – >13 балів.**

Зміст шкали відображає віру в надприродні сили, магічний вплив на події життя та фаталістичне сприйняття дійсності.

Високі показники за шкалою свідчать про домінування магічних пояснень подій та зниження ролі раціонального аналізу причинно-наслідкових зв'язків.

**Шкала 3. Релігійність (твердження 9, 10, 11, 12): низький рівень – <7 балів; середній рівень – 7–15 балів; високий рівень – >15 балів.**

Зміст шкали відображає релігійні та духовні переконання, віру у вищі сили, надприродний захист та продовження існування після смерті.

Високі показники за шкалою свідчать про виражену релігійну спрямованість мислення та інтерпретацію подій через духовно-надприродний світогляд.

**Шкала 4. Злиття внутрішнього стану та дії (твердження 13–16): низький рівень – <9 балів; середній рівень – 9–15 балів; високий рівень – >15 балів.**

Зміст шкали відображає переконання в тому, що думки, переживання або передчуття безпосередньо впливають на реальні події.

Високі показники за шкалою свідчать про когнітивне злиття внутрішніх психічних процесів із зовнішньою реальністю та схильність до ірраціональних причинно-наслідкових зв'язків.

**Інтерпретація результатів.** Сума балів визначається окремо для кожної шкали та для загального показника магічного мислення. Загальний показник обчислюється як сума балів за всіма твердженнями.

**Розподіл за рівнями:** високий, середній, низький.

**Інтегральний показник магічного мислення.**

Загальний бал відображає рівень сформованості магічного мислення як цілісної когнітивної системи, що включає віру в магію, релігійні уявлення, злиття думок із подіями та використання магічних дій.

**Низький рівень магічного мислення** (<29 балів): переважання раціонального мислення, низька схильність до ірраціональних переконань та магічних пояснень подій.

**Середній рівень магічного мислення** (29–54 бали): поєднання раціональних і магічних уявлень, ситуативне використання магічних пояснень і дій.

**Високий рівень магічного мислення** (>54 балів): домінування магічних та ірраціональних переконань, стійка віра у надприродний вплив думок, ритуалів і духовних сил на реальність.

**Додаток Г**

**«Вивчення індивідуальних характеристик респондентів та їх досвіду спілкування у соціальних мережах»**

**(авторська анкета)**

Авторська анкета розроблена з метою збору соціально-демографічних характеристик респондентів та вивчення особливостей їхнього досвіду користування соціальними мережами. Анкета дозволяє отримати інформацію про вік, стать, рівень освіти, сферу діяльності, інтенсивність та цілі користування соціальними мережами, а також суб'єктивну оцінку проблемності власної онлайн-активності.

**Структура анкети.** Анкета містить запитання закритого та напівзакритого типу, що передбачають вибір одного або кількох варіантів відповіді. Частина запитань оформлена у вигляді шкал оцінювання, інші – у формі категоріальних відповідей.

**Інструкція для респондентів.** Надайте відповіді на декілька питань стосовно Вашого досвіду спілкування в соціальних мережах *(у деяких запитаннях можливий вибір кількох варіантів відповіді).*

**Питання анкети**

**Соціально-демографічні характеристики**

1. Яка Ваша стать?
   – Жінка
   – Чоловік
   – Не хочу повідомляти
2. Ваш вік?
   *(відкрита відповідь)*
3. Який Ваш сімейний стан?
   – Одружений / заміжня
   – Не одружений / не заміжня
   – Перебуваю у довготривалих стосунках
   – Тривалі стосунки розірвані
4. Оберіть Ваш найвищий рівень освіти.
   – Середня
   – Середня спеціальна
   – Незакінчена вища
   – Вища (бакалавр)
   – Вища (магістр)

– Декілька вищих освіт
– Науковий ступінь

5. Сфера Вашої основної діяльності.
   – Навчання
   – Робота
   – Навчання і робота
   – Тимчасово не працюю

**Досвід користування соціальними мережами**

6. У скількох соціальних мережах Ви є активним учасником?
   – 1
   – 2
   – 3 і більше
7. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь? *(можна обрати кілька)*
   – Instagram
   – Facebook
   – TikTok
   – X (Twitter)
   – Threads
8. Скільки в середньому часу на день Ви проводите в соціальних мережах?
   – Менше 1 години
   – 1–2 години
   – 3–4 години
   – 5–6 годин
   – Понад 6 годин
9. Основна мета користування соціальними мережами. *(можна обрати кілька)*
   – Спілкування
   – Отримання інформації / новин
   – Розваги
   – Робота / навчання
   – Самовираження
   – Зниження напруги / відволікання

**Суб'єктивна оцінка користування соціальними мережами**

10. Чи замислювалися Ви коли-небудь, що проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?
    – Ніколи
    – Рідко
    – Іноді

– Часто
– Постійно

11. Чи пробували Ви обмежувати час перебування в соціальних мережах?
– Ні
– Так, але безуспішно
– Так, частково вдавалося
– Так, успішно

12. Наскільки проблемним Ви вважаєте своє користування соціальними мережами?
– Зовсім не проблемне
– Скоріше не проблемне
– Важко сказати
– Скоріше проблемне
– Дуже проблемне

13. Що з наведеного може стримувати Вас від активнішої присутності в соціальних мережах? *(можна обрати кілька)*
– Надмірна увага до мене
– Відчуття сорому після публікації
– Негативні наслідки для особистого життя або репутації
– Негативні або критичні коментарі з боку інших користувачів
– Осміяння, саркастичні реакції або іронія
– Відчуття, що моя публікація «не достатньо хороша»
– Порівняння себе з іншими користувачами не на мою користь
– Втрата контролю над тим, як інформація про мене буде використана
– Неправильне тлумачення моїх слів або намірів

14. Чого Ви намагаєтеся уникати в соціальних мережах? *(можна обрати кілька)*
– Публікувати особисті події з життя
– Публікувати власні фотографії
– Публікувати фото без фільтрів або обробки
– Записувати та публікувати розмовні відео (stories, reels тощо)
– Висловлювати власну думку в дописах
– Залишати коментарі під дописами інших користувачів
– Вступати в публічні обговорення або дискусії
– Публічно реагувати на суперечливий або емоційний контент
– Проявляти себе як експерта або фахівця
– Проявляти ініціативу у спілкуванні (писати першим / першою)

**Додаток Д**

## Результати експлораторного факторного аналізу

| | Factor | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | Uniqueness |
| Q1 | | 0.308 | | 0.427 | 0.4776 |
| Q2 | | | | 0.522 | 0.5151 |
| Q3 | | | | 0.846 | 0.2893 |
| Q4 | | | | 0.606 | 0.4244 |
| Q5 | | | | 0.658 | 0.4089 |
| Q6 | 0.645 | | | | 0.4845 |
| Q7 | 0.860 | | | | 0.2717 |
| Q8 | 0.607 | | | | 0.5363 |
| Q9 | 0.770 | | | | 0.3450 |
| Q10 | 0.839 | | | | 0.2729 |
| Q11 | | 0.508 | | | 0.4211 |
| Q12 | | 0.653 | | | 0.2914 |
| Q13 | | 0.670 | | | 0.2854 |
| Q14 | | 0.527 | | | 0.3821 |
| Q15 | | 0.571 | | | 0.3909 |
| Q16 | | | 0.430 | | 0.6778 |
| Q17 | | | | | 0.9027 |

| | Factor | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | Uniqueness |
| Q18 | | | 0.968 | | 0.0877 |
| Q19 | | | 0.750 | | 0.2750 |
| Q20 | | | 0.602 | | 0.5778 |
| Q21 | | 0.372 | | | 0.6825 |
| Q22 | | | | | 0.7973 |
| Q23 | 0.871 | | | | 0.2190 |
| Q24 | 0.403 | 0.333 | | | 0.6006 |
| Q25 | 0.368 | | | | 0.7094 |
| Q26 | | | 0.479 | | 0.5413 |
| Q27 | | | 0.336 | | 0.6079 |
| Q28 | | 0.548 | | | 0.5156 |
| Q29 | | 0.660 | | | 0.5093 |
| Q30 | | 0.640 | | | 0.5882 |
| Q31 | | | 0.638 | | 0.5505 |

Для виділення факторів застосовувався метод максимальної правдоподібності (Maximum Likelihood) у поєднанні з облімін-обертанням (oblimin rotation)