

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА**

на тему

***«Взаємозв'язок залежності від соціальних
мереж та рівня тривожності у
студентської молоді»***

Виконала: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22зс
Спеціальності 053«Психологія»
Белих С.О.
Керівник: Олійник І.В,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро

2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 68 сторінок основного тексту, 11 рисунків, 12 таблиць, 56 використаних джерел, 5 додатків.

Тема роботи: «Взаємозв'язок залежності від соціальних мереж та рівня тривожності у студентської молоді».

Об'єкт дослідження: залежність від соціальних мереж та тривожність як психологічні феномени студентської молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем ситуативної й особистісної тривожності у студентів..

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку залежності від соціальних мереж і рівня тривожності у студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (анкетування, психодіагностичні методики: шкала інтернет-залежності Кімберлі Янг, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, методика Дембо–Рубінштейн, опитувальник САН, шкала Active–Passive Social Media Use Scale); статистичні (методи кількісної обробки даних, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона).

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності та залежності від соціальних мереж, розкрито психологічні механізми формування адиктивної поведінки та особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості. Проведено емпіричне дослідження за участю 45 студентів віком від 17 до 23 років. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками особистісної і ситуативної тривожності, а також негативний зв'язок із самооцінкою та психоемоційним станом. Виявлено, що пасивне користування соціальними мережами пов'язане з вищим рівнем тривожності та негативних емоційних переживань порівняно з активним використанням.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості взаємозв'язку залежності від соціальних мереж та

тривожності у студентської молоді, а також у систематизації сучасних наукових підходів до дослідження зазначеної проблематики.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти, під час психологічного консультування, а також при розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування навичок здорового користування соціальними мережами серед студентської молоді.

Ключові слова: тривожність, залежність від соціальних мереж, студентська молодь, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, самооцінка, психоемоційний стан, адиктивна поведінка, активне користування соціальними мережами, пасивне користування соціальними мережами.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Бєлих Софії Олексіївни
на тему:
«Взаємозв'язок залежності від соціальних мереж та рівня тривожності у
студентської молоді»

Кваліфікаційна робота здобувачки 4-го курсу ступеня бакалавра спеціальності 053 «Психологія» (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена вивченню психологічних особливостей взаємозв'язку залежності від соціальних мереж та рівня тривожності у студентської молоді.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності у студентів. У роботі проаналізовано основні підходи до розуміння тривожності як психічного стану та особистісної характеристики, її структуру, функції та чинники формування. Особливу увагу приділено залежності від соціальних мереж як різновиду поведінкової адикції, її психологічним механізмам та впливу на емоційний стан особистості.

У рамках емпіричного дослідження проведено психодіагностику 45 студентів віком 17-23 роки з використанням комплексу методик, спрямованих на визначення рівня тривожності, самооцінки, психоемоційного стану, а також рівня залежності від соціальних мереж і особливостей їх використання (активного та пасивного).

За результатами статистичної обробки даних (кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона) встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж і тривожністю ($r = 0,61$; $r = 0,68$), а також негативного зв'язку із самооцінкою ($r = - 0,57$) та показниками психоемоційного стану. Виявлено, що пасивне користування соціальними мережами має більш виражений негативний вплив на психічний стан порівняно з активним.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів та в освітньому

процесі закладів вищої освіти для профілактики залежності від соціальних мереж і зниження рівня тривожності студентської молоді.

Ключові слова: тривожність, залежність від соціальних мереж, студентська молодь, самооцінка, психоемоційний стан, адиктивна поведінка.

SUMMARY
qualification work
Sofia Belykh
on the topic:
«The Relationship between Social Media Addiction and Anxiety Levels among
Student Youth»

The qualification work of the 4th year bachelor's degree student in the specialty 053 "Psychology" (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the study of the psychological features of the relationship between addiction to social networks and the level of anxiety in student youth.

The purpose of the study is the theoretical justification and empirical study of the relationship between the level of addiction to social networks and the level of anxiety in students. The work analyzes the main approaches to understanding anxiety as a mental state and personal characteristic, its structure, functions and factors of formation. Special attention is paid to addiction to social networks as a type of behavioral addiction, its psychological mechanisms and impact on the emotional state of the individual.

As part of the empirical study, psychodiagnostics were conducted on 45 students aged 17-23 using a set of techniques aimed at determining the level of anxiety, self-esteem, psycho-emotional state, as well as the level of dependence on social networks and the features of their use (active and passive).

According to the results of statistical data processing (correlation analysis using the Pearson coefficient), a statistically significant positive relationship was established between the level of dependence on social networks and anxiety ($r = 0.61$; $r = 0.68$), as well as a negative relationship with self-esteem ($r = - 0.57$) and indicators of psycho-emotional state. It was found that passive use of social networks has a more pronounced negative impact on mental state compared to active use.

The practical significance of the study is that the results obtained can be used in the activities of practical psychologists and in the educational process of higher education

institutions to prevent addiction to social networks and reduce the level of anxiety among students.

Keywords: anxiety, addiction to social networks, students, self-esteem, psycho-emotional state, addictive behavior.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	7
1.1. Поняття та психологічна сутність тривожності	7
1.2. Феномен залежності від соціальних мереж у сучасній психології	12
1.3. Інтерпретація досліджень зв'язку між використанням соціальних мереж і тривожністю.....	23
1.4. Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2	28
2.1 Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження і вибору психодіагностичних методик.....	28
2.2 Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження	31
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження. Подальші рекомендації.....	34
2.4 Висновки до розділу 2	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Вони виконують не лише комунікативну, а й інформаційну, розважальну та самопрезентаційну функції. Студентська молодь є однією з найбільш активних груп користувачів цифрового середовища, що зумовлює підвищену увагу дослідників до впливу соціальних мереж на психічний стан особистості. Водночас разом із розширенням можливостей онлайн-комунікації спостерігається зростання явищ, пов'язаних із надмірним використанням соціальних мереж, що може набувати ознак поведінкової залежності. Зокрема відзначається підвищення рівня тривожності серед молоді, що проявляється у відчутті напруги, невпевненості та емоційної нестабільності. Особливої актуальності набуває проблема вивчення взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем тривожності, оскільки надмірне занурення у віртуальне середовище може як спричиняти, так і посилювати вже наявні тривожні стани. Також можемо спостерігати і дзеркальну ситуацію, коли тривожність може виступати чинником, що сприяє формуванню залежної поведінки.

Об'єкт дослідження: залежність від соціальних мереж та тривожність як психологічні феномени студентської молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем ситуативної й особистісної тривожності у студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості зв'язку залежності від соціальних мереж та рівня тривожності у студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення тривожності і розкрити її психологічну сутність.
2. Розкрити сутність та психологічні особливості залежності від соціальних мереж.
3. Визначити теоретичні підходи до дослідження взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж і тривожністю.

4. Організувати та провести емпіричне дослідження серед студентської молоді.

5. Проаналізувати рівень залежності від соціальних мереж та рівень тривожності у респондентів.

6. Встановити характер зв'язку між досліджуваними показниками і надати подальші рекомендації.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- емпіричні: психодіагностичні методики для визначення рівня залежності від соціальних мереж та рівня тривожності, анкетування;
- статистичні: методи кількісної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз для визначення зв'язку між показниками.

Концептуальна гіпотеза дослідження: існує значущий взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності у студентів, який опосередковується особливостями самооцінки та емоційного стану особистості.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності у студентів.
2. Високий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний зі зниженням самооцінки особистості.
3. Особи з низькою самооцінкою демонструють вищу схильність до інтенсивного використання соціальних мереж.
4. Залежність від соціальних мереж супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруженості та негативних переживань.
5. Активне користування соціальними мережами (публікації, коментарі, взаємодія з іншими) корелює з нижчим рівнем ситуативної тривожності та вищим емоційним благополуччям.
6. Пасивне користування соціальними мережами (перегляд стрічки, «стеження» за життям інших без взаємодії) пов'язане з підвищенням рівня особистісної тривожності та негативних емоційних переживань.

Для емпіричної перевірки зазначених гіпотез було обрано п'ять взаємодоповнюючих психодіагностичних методик:

1. Шкала інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) - методика для оцінки рівня залежності від Інтернету та соціальних мереж, що дозволяє визначити ступінь сформованості адиктивної поведінки.
2. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) - інструмент для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності, що дає змогу оцінити як поточний емоційний стан, так і стійку схильність до тривоги.
3. Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн - спрямована на визначення рівня самооцінки, рівня домагань та розриву між реальним і ідеальним «Я».
4. Опитувальник САН (самопочуття-активність-настрій) - використовується для оцінки актуального психоемоційного стану особистості за трьома ключовими показниками.
5. Опитувальник активного та пасивного користування соціальними мережами (Active–Passive Social Media Use Scale, A-P SMUS) - дозволяє визначити домінуючий тип використання соціальних мереж (активний або пасивний) та оцінити його вплив на психологічний стан.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, зокрема для діагностики рівня залежності від соціальних мереж, виявлення підвищеного рівня тривожності у студентської молоді і подальшої розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності і формування здорового використання соціальних мереж.

Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі та психологічному консультуванні.

Робота пройшла апробацію шляхом участі у XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі»

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменування, 5 додатків. Робота містить 12 таблиць, 11 рисунків. Обсяг основного тексту становить 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття та психологічна сутність тривожності

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття тривожності має різні підходи до тлумачення, що свідчить про складність і багатовимірність цього феномена. Більшість науковців розглядають тривожність або як стійку особистісну характеристику, або як емоційний стан, пов'язаний із переживанням страху, напруги та очікуванням небезпеки.

Так, Альфред Адлер розглядав тривожність як рису характеру, що супроводжує людину протягом усього життя та істотно впливає на її поведінку і соціальні контакти. На його думку, підвищена тривожність ускладнює взаємодію з іншими людьми і знижує здатність особистості до самореалізації [1]. З позиції Керрол Ізард, тривожність є складним емоційним утворенням, яке включає не лише страх, а й поєднується з іншими емоціями: провинною, соромом, гнівом або навіть інтересом [2]. Такий підхід підкреслює емоційну багатокomпонентність тривожності. У свою чергу, М. Кордуелл визначає тривожність як емоційний стан, пов'язаний із відчуттям страху і негативними очікуваннями, який супроводжується фізіологічною активацією організму та може проявлятися у різних психологічних розладах [3].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється, що тривожність може розглядатися як негативний емоційний стан, що виникає в умовах невизначеності та супроводжується очікуванням несприятливого розвитку подій [4], або як реакція на можливі негативні і відстрочені ситуації [5].

Одним із перших, хто намагався пояснити природу тривоги, був Зигмунд Фрейд. У своїх ранніх працях він розглядав тривогу як фізіологічну реакцію на небезпеку та пов'язував її з трансформацією лібідо у стан напруженого очікування. Згодом у своїй теорії він уточнив, що тривога виконує сигнальну функцію для «Я»,

попереджаючи про внутрішню або зовнішню загрозу. Важливим стало також розмежування понять: страх виникає як відповідь на реальну небезпеку, тоді як тривога має внутрішнє, суб'єктивне походження [6]. Фрейд також описував типові джерела тривоги, що формуються у дитинстві: страх втрати значущої особи, втрати любові, тілесної шкоди та морального осуду. У дорослому віці ці переживання можуть зберігатися у вигляді несвідомих страхів і проявлятися через тривожні реакції [6]. Інший підхід запропонувала Карен Хорні, яка пояснювала виникнення тривоги через порушення базового відчуття безпеки у міжособистісних стосунках. Вона підкреслювала, що несприятливі відносини з батьками формують так звану базальну тривогу - глибоке відчуття небезпеки у світі. При цьому страх розглядається як реакція на реальну загрозу, а тривога як відповідь на уявну або суб'єктивну небезпеку [7].

Загалом у класичних теоріях тривога розглядається як індикатор внутрішнього неблагополуччя, що виникає внаслідок психологічних конфліктів або несприятливого досвіду розвитку. Вона тісно пов'язана з формуванням невротів і дефіцитом внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів

У сучасній психології важливим є розмежування понять «тривога» і «тривожність». Тривога трактується як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на стрес або загрозу, тоді як тривожність - це відносно стійка особистісна риса, що визначає схильність людини часто переживати тривогу [8;9].

Стан тривоги розглядається як процес, що включає оцінку загрози, емоційне переживання та поведінкові реакції. Він активується як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, які суб'єктивно сприймаються як небезпечні. При цьому людина намагається знизити дискомфорт через когнітивні стратегії, поведінкові дії або механізми психологічного захисту [8].

Тривожність, у свою чергу, визначається як стійка схильність до переживання занепокоєння навіть у відносно безпечних ситуаціях. Вона може розглядатися як властивість темпераменту, пов'язана з особливостями нервової системи, або як набута характеристика, що формується під впливом негативного досвіду [10].

У сучасній психології тривога розглядається не лише як емоція, а як складний стан, що включає когнітивні та мотиваційні компоненти, які впливають на поведінку. В межах когнітивної моделі тривоги підкреслюється роль уявлень і переконань людини про світ, які визначають її реакції на потенційні загрози. Часто тривога пов'язана з очікуванням негативних наслідків, особливо у соціальних взаємодіях, і може виникати навіть без усвідомленої причини [11].

Однією з ключових функцій тривоги є сигналізація про можливу небезпеку. Вона проявляється як внутрішнє відчуття напруження та невизначеності, що спонукає людину аналізувати ситуацію та шукати джерело загрози. При цьому тривога може виходити за межі актуального моменту, орієнтуючи особистість на майбутні або навіть минулі події. Надмірна зосередженість на загрозах іноді призводить до дезорганізації поведінки та зниження ефективності діяльності [12]. Водночас тривога виконує адаптивну функцію: вона сприяє оцінці ситуації, активує захисні механізми та стимулює пошук способів подолання труднощів. У цьому контексті вона виконує і мотиваційну роль, мобілізуючи ресурси організму для досягнення кращого результату. Саме тому помірний рівень тривоги вважається необхідним для ефективної адаптації. Однак тривала або надмірно інтенсивна тривога втрачає свою адаптивну функцію та, навпаки, призводить до пригнічення активності й порушення психічної рівноваги. Як недостатній, так і надмірний рівень тривоги може негативно впливати на поведінку, тоді як оптимальний рівень («корисна тривога») сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів. На противагу цьому, невротична тривога характеризується неадекватністю щодо реальної ситуації та веде до дезадаптації. Вона може проявлятися не лише у поведінці, а й у постійному відчутті внутрішнього дискомфорту, знижуючи ефективність діяльності та якість життя [12].

Загалом тривога є багаторівневим феноменом. Її можна розглядати як базову (пов'язану з раннім досвідом) і вторинну (зумовлену соціальними чинниками), а також як нормальну (адаптивну) і невротичну (деструктивну). Окрім цього, виділяють вітальну тривогу, пов'язану з інстинктом самозбереження, і соціальну з міжособистісними та культурними впливами.

У психологічній науці існує значна кількість підходів до класифікації тривожності, що свідчить про складність і багатогранність цього феномена. Найчастіше виокремлюють особистісну, ситуативну, відкриту та приховану тривожність.

Найбільш поширеним є поділ тривожності на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що формується у процесі онтогенезу, передусім у ранньому дитинстві, та проявляється у схильності особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі для власного «Я». Така тривожність виступає фоновією характеристикою емоційного життя людини, визначаючи її готовність до переживання страху, занепокоєння та невпевненості навіть за відсутності об'єктивної небезпеки. Натомість ситуативна тривожність є реактивним станом, що виникає у відповідь на конкретні життєві обставини, які суб'єктивно оцінюються як значущі або потенційно небезпечні. Вона має тимчасовий характер і безпосередньо залежить від умов ситуації та її інтерпретації індивідом [13].

Відкрита тривожність усвідомлюється людиною і проявляється у поведінці та переживаннях. До її форм належать гостра, регульована або компенсована, а також культивована тривожність [14]. Прихована тривожність, навпаки, маскується під зовнішній спокій або байдужість і може проявлятися через апатію, агресивність, залежність чи інші непрямі реакції [15].

Залежно від сфери прояву виділяють також навчальну, міжособистісну та самооціночну тривожність [16].

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділяють функціональним особливостям тривожності. Зокрема, виділяють мобілізуючу та демобілізуючу тривожність. Мобілізуюча тривожність сприяє активізації психічних процесів, підвищенню уваги та ефективності діяльності, тоді як демобілізуюча, навпаки, призводить до пригнічення активності, виникнення стану ступору, втрати інтересу та зниження продуктивності [17].

У контексті адаптаційного потенціалу тривожності розрізняють конструктивну, проміжну та деструктивну її форми. Конструктивна тривожність

виконує позитивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів і адаптації до змінних умов середовища. Проміжна форма має амбівалентний характер і може як сприяти, так і перешкоджати діяльності. Деструктивна тривожність, у свою чергу, дезорганізує поведінку, викликає негативні емоційні стани та ускладнює процеси адаптації [18]. У цьому контексті також виділяється патологічна тривожність, яка характеризується безпричинністю, надмірною інтенсивністю та пов'язана з внутрішніми конфліктами особистості [17].

Аналізуючи фактори формування тривожності, слід зазначити, що вони мають комплексний характер. Одним із ключових чинників є особливості раннього дитячого досвіду. Неприятливі умови виховання, такі як емоційна холодність батьків, надмірна опіка, часта критика або нестабільність сімейного середовища, можуть призводити до формування базового відчуття небезпеки та невпевненості у світі. Важливу роль відіграють і соціальні чинники, серед яких особливе місце посідають вимоги суспільства, соціальне порівняння, тиск досягнень та оцінювання. У сучасних умовах значного поширення цифрових технологій ці фактори посилюються впливом інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, що створюють додаткові підстави для формування тривожних переживань.

Не менш значущими є індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать рівень самооцінки, схильність до перфекціонізму, емоційна чутливість, а також особливості мислення. Когнітивні фактори, зокрема наявність негативних установок і схильність до катастрофізації подій, значною мірою визначають інтенсивність і частоту переживання тривоги.

Окрім цього, формування тривожності пов'язане з життєвим досвідом індивіда, зокрема пережитими стресовими або травматичними подіями, які закріплюють очікування небезпеки у подібних ситуаціях у майбутньому. Біологічні чинники також відіграють певну роль, оскільки особливості нервової системи та рівень нейротизму можуть зумовлювати підвищену чутливість до стресових впливів.

Таким чином, тривожність є складним інтегративним утворенням, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та формується під

впливом широкого спектра чинників. Її прояви можуть варіюватися від адаптивних форм, що сприяють ефективній діяльності та розвитку особистості, до деструктивних, які порушують психічну рівновагу та ускладнюють соціальну взаємодію. Саме тому дослідження тривожності потребує комплексного підходу, що враховує як внутрішні особливості особистості, так і зовнішні умови її життєдіяльності.

1.2. Феномен залежності від соціальних мереж у сучасній психології

Поняття «залежність» часто асоціюється передусім із такими явищами, як алкоголізм чи наркоманія, однак насправді воно є значно ширшим. Адикція - це нав'язливе, патологічно сильне прагнення до виконання певних дій або вживання речовин з метою досягнення бажаного психоемоційного стану, зокрема розслаблення, задоволення чи зниження напруження. На відміну від звички, залежність характеризується високою інтенсивністю потреби, труднощами у контролі поведінки, постійною фіксацією на об'єкті залежності та неможливістю повноцінної діяльності без його задоволення [19].

Попри різницю у формі, механізми їх формування є подібними, а одна залежність може трансформуватися в іншу. Процес формування залежності має поетапний характер. Спочатку певна діяльність або речовина викликає сильний позитивний емоційний ефект, що супроводжується підвищеним вивільненням нейромедіаторів. Згодом їх рівень знижується, і для досягнення попереднього стану потрібне повторення дії. На цьому етапі виникає психологічна залежність: людина починає використовувати об'єкт адикції як спосіб подолання напруження та негативних емоцій [19].

Залежність має низку негативних наслідків, серед яких фізичне й психічне виснаження, порушення соціальних зв'язків, незадоволення базових потреб та зниження якості життя. Важливою особливістю є те, що залежна людина часто не усвідомлює проблему, схильна раціоналізувати свою поведінку та заперечувати її

негативні наслідки. З часом зростає толерантність до об'єкта залежності та знижується критичність до власного стану.

У процесі розвитку адикції відбувається поступове звуження інтересів: інші сфери життя, наприклад міжособистісні стосунки, професійна діяльність, цінності відходять на другий план. З'являється нав'язливе прагнення задовольнити потребу будь-якою ціною, посилюється агресивно-захисна поведінка та ознаки соціальної дезадаптації.

Формування адиктивної поведінки зумовлюється комплексом чинників, які зазвичай діють не окремо, а у взаємозв'язку [19]:

- До біологічних передумов належать особливості функціонування мозку та нервової системи, що можуть знижувати здатність до самоконтролю або підвищувати чутливість до задоволення. Важливу роль відіграє й спадковість: генетична схильність здатна підвищувати ризик розвитку залежності, особливо якщо подібні проблеми спостерігались у родині.

- Психологічні чинники пов'язані з емоційним станом людини. Пережиті травми, стрес, тривалі внутрішні конфлікти або психічні розлади можуть спонукати до пошуку способів «втечі» від реальності через речовини чи поведінкові практики. У таких випадках залежність стає своєрідним механізмом зниження напруги.

- Соціальне середовище також має значний вплив. Конфлікти в сім'ї, відсутність підтримки, проблеми у спілкуванні, втрата близьких або нестабільні життєві умови формують підґрунтя для розвитку адикцій. Особливо вразливими є люди, залежні від думки оточення або ті, хто переживає соціальну ізоляцію.

Формування залежності є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються психологічні та нейробіологічні механізми. На психологічному рівні ключову роль відіграє система внутрішнього підкріплення: коли певна дія (вживання речовини, гра, використання гаджета) викликає приємні відчуття, мозок «запам'ятовує» цей досвід як бажаний. Основою цього процесу є вивільнення дофаміну: нейромедіатора, що пов'язаний із задоволенням і мотивацією. У нормі

така система допомагає людині закріплювати корисні моделі поведінки, однак при залежності вона починає функціонувати спотворено, формуючи нав'язливу потребу повторювати стимулюючу дію [21].

Поступово виникає механізм закріплення звички: повторювані дії переходять із усвідомлених у автоматичні. Наприклад, якщо людина регулярно звертається до певної поведінки для розслаблення, з часом це стає типовою реакцією на будь-який стрес. Таким чином формується умовний рефлекс, при якому навіть незначний подразник може запускати звичну модель поведінки без активного контролю свідомості [21].

Важливим психологічним чинником є також механізм емоційного уникнення. У багатьох випадках залежність виступає як спосіб втечі від внутрішнього дискомфорту: тривоги, самотності, напруги або фрустрації. Людина не вирішує проблему, а тимчасово «приглушує» її за допомогою об'єкта залежності. Це створює замкнене коло: що сильніший емоційний дискомфорт, то частіше виникає потреба у повторенні адиктивної поведінки.

З нейробіологічної точки зору залежність супроводжується змінами у функціонуванні мозку, зокрема в трьох ключових структурах [21]. Префронтальна кора, яка відповідає за самоконтроль, планування та прийняття рішень, поступово втрачає здатність ефективно стримувати імпульси. У результаті людині стає складніше контролювати власну поведінку навіть за усвідомлення її негативних наслідків.

Лімбаїчна система, що регулює емоції та переживання задоволення, навпаки, стає надмірно чутливою до стимулів, пов'язаних із залежністю. Це означає, що навіть незначні сигнали можуть викликати сильне бажання повторити досвід. Водночас базальні ганглії, які беруть участь у формуванні звичок, закріплюють цю поведінку на автоматичному рівні, перетворюючи її на стійкий патерн.

У процесі розвитку залежності формується явище толерантності: для досягнення того самого рівня задоволення людині потрібні дедалі інтенсивніші стимули. Коли ж доступ до об'єкта залежності обмежується, виникає абстинентний

синдром, що проявляється як психологічним (тривога, дратівливість, пригнічення), так і фізичним дискомфортом.

Тобто, залежність не є проявом «слабкої волі», а результатом складної взаємодії психологічних стратегій і змін у роботі мозку. Саме тому ефективне подолання адикції потребує не лише сили наміру, а й глибокого розуміння її механізмів, а також комплексної підтримки й відновлення як психологічних, так і біологічних ресурсів людини.

Феномен комп'ютерної залежності активно досліджується у зв'язку зі стрімким поширенням цифрових технологій. У науковій літературі цей тип адикції описується під різними назвами: інтернет-залежність, кіберзалежність, нетаголізм тощо, однак у цілому він охоплює залежність від комп'ютера, Інтернету та віртуального спілкування [20].

Це форма деструктивної поведінки, що проявляється у прагненні втекти від реальності через занурення у віртуальний простір. Її сутність полягає у нав'язливому бажанні користуватися мережею, що супроводжується зниженням самоконтролю і поступовим витісненням реального життя цифровим середовищем. У межах цього явища виокремлюють кілька основних форм: залежність від онлайн-спілкування, інтернет-покупок і фінансових операцій, безконтрольного пошуку інформації, комп'ютерних ігор та кіберсексуальної активності [20].

Причини розвитку такої залежності є різноманітними [20]: дефіцит живого спілкування, привабливість онлайн-комунікації, захоплення іграми або специфічним контентом, а також загальна соціальна активність у мережі. Водночас комп'ютеризація має подвійний ефект: з одного боку, вона сприяє розвитку мислення, підвищенню самооцінки та формуванню корисних якостей, а з іншого - за надмірного залучення може призводити до особистісних деформацій і формування залежної поведінки.

Особливу роль у цьому процесі відіграє віртуальна реальність, яка створює відчуття автономного, привабливого світу з широкими можливостями самовираження. Інтернет дозволяє конструювати нові образи «Я», експериментувати з ідентичністю та реалізовувати фантазії, що змінює характер

спілкування: зменшується значення невербальних сигналів, послаблюються соціальні бар'єри, з'являється відчуття свободи й анонімності. Саме ці властивості: доступність, безпечність, множинність ролей, роблять мережу особливо привабливою, але водночас підвищують ризик формування залежності.

Важливо зазначити, що інтернет-залежність не завжди розглядається як самостійний розлад і часто виступає проявом глибших психологічних проблем, таких як депресія чи труднощі у соціальній взаємодії. Окремим різновидом є ігрова залежність, коли віртуальні ігри стають способом компенсації реальних труднощів. У такому випадку людина переносить свої потреби й цілі у цифровий світ, що негативно впливає на розвиток особистості, самооцінку та соціальні навички.

У контексті сучасних технологій також виділяють ширше поняття технологічних залежностей, які охоплюють як пасивні форми (наприклад, залежність від перегляду контенту), так і активні (зокрема інтернет-ігри). До них відносять і залежність від різноманітних гаджетів, що ще раз підкреслює [20]: цифрове середовище, попри свої переваги, може ставати потужним фактором формування адиктивної поведінки. Залежність від мобільного телефону є однією з найпоширеніших форм гаджет-адикції. Вона проявляється у нав'язливій потребі постійно користуватися пристроєм і не обмежується лише функцією зв'язку. Основною ознакою є тривожна реакція на відсутність телефону: людина відчуває сильне занепокоєння, аж до панічних проявів і фізичного дискомфорту. Поширеним різновидом є так звана sms-залежність, коли користувач надсилає велику кількість повідомлень, навіть якщо простіше зателефонувати, що інколи призводить до фізичного перенапруження. Ще одним проявом є постійна потреба перевіряти телефон, очікування дзвінків або повідомлень стає нав'язливим, а інформація втрачає чітку ієрархію важливості. Також спостерігається залежність від спілкування, коли людина проводить значну частину часу у телефонних розмовах без реальної потреби.

Окремо варто виділити прагнення самоствердження через гаджет: мобільний телефон сприймається як елемент статусу, що спонукає купувати нові моделі та аксесуари для підкреслення власної значущості [20].

Надмірна прив'язаність до телефону може супроводжуватися і специфічними психологічними проявами. Серед них і страх прослуховування, а також так звана «ілюзія дзвінка», коли людині здається, що телефон подає сигнал, хоча цього не відбувається. У більш виражених випадках такі явища можуть набувати стійкого характеру.

Таким чином, мобільна залежність виходить далеко за межі звичайного користування технологіями і може впливати як на психологічний стан, так і на поведінку людини.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією, що спричинила появу нових форм комунікації. Соціальні мережі стали одним із ключових явищ цієї трансформації, оскільки забезпечують широкі можливості для спілкування, обміну інформацією, створення контенту та підтримки соціальних зв'язків. Вони суттєво змінили способи взаємодії та самовираження людей, ставши невід'ємною частиною повсякденного життя. Соціальні мережі визначаються як онлайн-платформи, що дозволяють користувачам створювати профілі, встановлювати контакти та взаємодіяти за допомогою текстового, візуального чи мультимедійного контенту. Найпопулярніші сервіси, зокрема Facebook, Instagram, TikTok і Twitter, об'єднують мільярди користувачів і виконують комунікативну, інформаційну, розважальну та самопрезентаційну функції [22].

Водночас поряд із перевагами використання соціальних мереж зростає занепокоєння щодо їхнього надмірного впливу. Часте і неконтрольоване використання може призводити до формування залежності, яка негативно позначається на психічному стані, міжособистісних відносинах і продуктивності людини [23]. Така залежність розглядається як різновид інтернет-залежності поряд з ігровою адикцією та компульсивним онлайн-поведінкою [23].

Дослідники підкреслюють, що привабливість соціальних мереж значною мірою зумовлена алгоритмами, спрямованими на утримання уваги користувача. До них належать безперервне оновлення стрічки, персоналізовані рекомендації та система сповіщень, які стимулюють регулярне повернення до платформи [24]. Крім

того, як ми вже зазначали, соціальні мережі виступають середовищем самопрезентації та соціального порівняння, що може впливати на самооцінку та психологічне благополуччя користувачів. У психології залежність від соціальних мереж трактується як форма поведінкової адикції, що проявляється у надмірному, неконтрольованому використанні платформ і супроводжується негативними наслідками для різних сфер життя [24].

Залежність від соціальних мереж характеризується низкою специфічних ознак, що охоплюють психологічну, емоційну та поведінкову сфери. Передусім вона проявляється у формі психологічної прив'язаності - нав'язливого прагнення використовувати мережі для зняття напруги, отримання задоволення або уникнення реальних труднощів. За відсутності доступу до платформ людина може відчувати внутрішню порожнечу чи соціальну ізолюваність. Водночас надмірне користування призводить до порушення звичного способу життя, зокрема зменшення часу на сон, навчання чи роботу.

Дослідники відзначають, що така залежність має спільні риси з іншими адикціями: зростання толерантності (потреба проводити більше часу онлайн) та появу негативних емоцій при обмеженні доступу. Її прояви можна згрупувати за трьома напрямками. Когнітивний рівень включає постійні думки про соціальні мережі, зосередженість на віртуальному житті та страх втрати соціального статусу без онлайн-активності. Емоційний рівень характеризується коливаннями від ейфорії через схвалення (лайки, коментарі) до тривоги, дратівливості чи пригніченості за його відсутності. Поведінкові прояви охоплюють нав'язливу перевірку сповіщень, зменшення живого спілкування та втрату контролю над часом у мережі. У структурі цієї залежності виділяють емоційну прив'язаність, компульсивність (постійна потреба перевіряти оновлення) та функціональні порушення, які негативно впливають на повсякденне життя. Вона також пов'язана з феноменами страху втрати можливостей (FOMO) та орієнтації на зовнішнє схвалення, що посилює залежність від соціального визнання [25].

Пояснення цього явища базується на кількох теоретичних підходах [26]:

- Когнітивно-поведінковий підхід розглядає залежність як результат підкріплення: позитивна реакція аудиторії стимулює повторення поведінки.
- Психоаналітичний підхід пов'язує її з прагненням уникнути тривоги, самотності чи внутрішніх конфліктів.
- Гуманістичний підхід акцентує на потребі самореалізації та створенні ідеалізованого образу себе.
- Біологічний підхід пояснює залежність активацією дофамінової системи винагороди, а соціокультурний - впливом середовища, де важливу роль відіграють самопрезентація та соціальне порівняння.

Наслідки надмірного використання соціальних мереж проявляються у різних сферах. На психологічному рівні це підвищена тривожність, зниження самооцінки та емоційне виснаження. У соціальній сфері спостерігається ослаблення реальних зв'язків і виникнення конфліктів. Фізичні наслідки в свою чергу можуть включати порушення сну, перевтому та проблеми зі здоров'ям через малорухливий спосіб життя.

Розгляд інтернет-залежності крізь призму девіантної поведінки дозволяє нам трактувати її як одну з форм деструктивної активності особистості. Дослідження свідчать, що адиктивна поведінка нерідко формується як спосіб втечі від реальності, де Інтернет виступає засобом досягнення емоційного комфорту та компенсації внутрішнього напруження [27].

У межах ширших класифікацій девіацій інтернет-залежність розглядається як складова асоціальних тенденцій, що пов'язані з іншими формами відхиленої поведінки. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти її природу, механізми виникнення та взаємозв'язки з іншими деструктивними проявами [28].

Динаміка розвитку інтернет-залежності загалом відповідає класичній моделі формування адикцій. На початковому етапі вона супроводжується позитивними емоціями або навіть ейфорією від онлайн-активності, що стимулює повторне звернення до неї. Згодом поведінка закріплюється, набуваючи стереотипного характеру, а на пізніх стадіях починає впливати на психічний стан і фізіологічні процеси, спричиняючи негативні наслідки для здоров'я.

Усвідомлення етапності цього процесу має важливе значення для раннього виявлення ризиків і розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів [29]. Масштаби поширення інтернет-залежності підтверджуються численними дослідженнями: попри відносно недавню доступність Інтернету, вже фіксується значне зростання випадків адиктивної поведінки. Крім того, надмірне використання мережі має соціально-економічні наслідки, зокрема зниження продуктивності праці, що привернуло увагу як науковців, так і роботодавців [30].

Інтернет-залежність проявляється у різних формах: від надмірного спілкування в мережі та участі в онлайн-іграх до компульсивного перегляду контенту чи перевірки електронної пошти. Така різноманітність вимагає комплексного підходу до її вивчення та корекції [28].

Отже, включення інтернет-залежності до системи девіантної поведінки дозволяє розглядати її не як ізольоване явище, а як частину ширшого спектра психологічних відхилень. Це створює підґрунтя для вдосконалення методів діагностики, профілактики та психокорекції [31, с. 97-98].

Опис стадій формування адикції є універсальним і застосовується до більшості залежностей, зокрема інтернет-залежності. Він допомагає простежити, як поступово змінюється поведінка людини та на яких етапах зростають ризики. Спочатку виникає емоційне підкріплення: людина переживає яскраві позитивні відчуття (полегшення, задоволення), пов'язані з певною діяльністю. Далі формується повторювана поведінкова схема - з'являються звичні умови, «ритуали» чи ситуації, що супроводжують звернення до об'єкта залежності. З часом поведінка автоматизується, стає стереотипною і вже майже не контролюється свідомо. На наступному етапі залежність починає домінувати, витісняючи інші сфери життя, а фінальна стадія супроводжується психологічними та фізичними порушеннями, включаючи тривожні й депресивні стани [32, с.463-465].

Формування адиктивної поведінки зумовлене взаємодією кількох груп чинників. До спадкових належить генетична схильність, яка підвищує вразливість до залежностей. Біохімічні механізми пов'язані з порушенням роботи нейромедіаторів (зокрема дофаміну та серотоніну), що впливають на систему

винагороди. Соціальні умови (стрес, ізоляція, нестача підтримки) можуть виступати тригером розвитку залежності. Водночас індивідуально-психологічні особливості, такі як імпульсивність, низький самоконтроль чи емоційна нестійкість, також підвищують ризик формування адикції [33, с.125-129].

Незалежно від виду залежності, можна виділити спільні ознаки адиктивної поведінки. Серед них - постійне прагнення змінити свій психоемоційний стан, поступове посилення залежності, її циклічний характер (періоди загострення та тимчасового ослаблення), а також виражені особистісні зміни й соціальна дезадаптація. Залежність формує стійку установку на об'єкт, який набуває центрального значення в житті людини. Часто спостерігається заперечення проблеми та недооцінка її серйозності, що ускладнює надання допомоги [34, с.120-122].

У випадку інтернет-залежності ці прояви доповнюються специфічними ознаками: поступовим збільшенням часу онлайн, ігноруванням обов'язків, приховуванням реальної тривалості перебування в мережі, фінансовими витратами на онлайн-активності. Також характерними є негативні емоційні реакції при обмеженні доступу до Інтернету: дратівливість, тривога чи фрустрація. Фізичний стан також може погіршуватися через порушення сну, малорухливий спосіб життя та нехтування базовими потребами.

Таким чином, інтернет-залежність є багатовимірним явищем із чіткою динамікою розвитку, що поєднує психологічні, біологічні та соціальні механізми. Розуміння цих процесів створює підґрунтя для своєчасної діагностики, профілактики та ефективної психологічної допомоги.

Найбільш уразливою до інтернет-залежності виявляється молодь до 18 років, переважно юнаки, що свідчить про вікові та соціокультурні особливості використання мережі [35]. Дослідження в Китаї показують, що близько 10% користувачів мають ознаки залежності, і з ростом числа користувачів ця проблема лише посилюватиметься, створюючи ризики для психічного здоров'я та соціального функціонування [36].

Інтернет-залежність проявляється в втраті контролю над часом онлайн, брехні щодо тривалості перебування в мережі, ігноруванні обов'язків та соціальної ізоляції. Вона часто супроводжується депресивними станами або симптомами, схожими на аутичні, що підкреслює необхідність комплексного підходу до діагностики та лікування [37].

Кімберлі Янг виділила ключові симптоми кібер-адикції: нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту, постійне очікування наступного підключення, скарги близьких на надмірну онлайн-активність і фінансові проблеми через Інтернет. І. Голдберг додав критерії: зростання часу для досягнення задоволення, зниження емоційного ефекту при стабільному онлайн-часі та невдалі спроби обмежити користування [38].

Абстинентний синдром - емоційний і фізичний дискомфорт при спробі обмежити доступ до мережі - є типовим для інтернет-залежності. Підтримка з боку родини та фахівців критично важлива для психокорекції та відновлення балансу [38].

Янг також виділяє форми кібер-адикції:

- Кіберсексуальна - нав'язлива потреба у порнографії чи онлайн-інтимі, що порушує психологічний та міжособистісний баланс.
- Залежність від віртуальних знайомств - надмірне онлайн-спілкування, витіснення реальних контактів і формування емоційної залежності.
- Нав'язливе користування Інтернетом - постійна онлайн-активність без мети, ігнорування інших сфер життя.
- Інформаційне перевантаження - безперервний пошук даних, що знижує концентрацію та підвищує тривожність.
- Комп'ютерна залежність - патологічне захоплення іграми чи програмуванням із порушенням сну, гіподинамією та соціальною дезадаптацією [38].

Інтернет-залежність охоплює широкий спектр поведінкових розладів, пов'язаних із втратою контролю над емоційними станами та онлайн-поведінкою, і потребує серйозного психологічного втручання [39].

Дослідники К. Янг та Д. Грінфілд розглядають інтернет-залежність через призму типів користувачів і чинників, що її формують. Янг виділяє дві основні групи: орієнтованих на мережеву комунікацію та тих, хто зосереджений на споживанні інформації. Ключовими факторами розвитку залежності є легкий доступ до ресурсів, анонімність, довіра до онлайн-спілкування та зручність користування мережею, що дозволяє зрозуміти психологічні механізми адикції та формувати профілактичні стратегії [40].

Грінфілд пропонує типологію залежності за джерелами задоволення:

- Сексуальний контент - патологічне використання порнографії та кіберсексуальних взаємодій.
- Віртуальні соціальні контакти - надмірне спілкування в чатах і соцмережах, що замінює реальні контакти.
- Онлайн-фінансова активність - азартні ігри, торгівля та шопінг, що можуть спричиняти фінансову нестабільність.
- «Інтернет-бродяжництво» - безцільне блукання мережею з втратою контролю над часом і продуктивністю.

Ці типи залежності пов'язані з різною мотивацією та психоемоційними особливостями користувачів. Розуміння природи таких адикцій допомагає точніше діагностувати проблему і вибудовувати ефективні методи психокорекції. Інтернет сам по собі не є причиною залежності; він виступає інструментом задоволення психологічних потреб або компенсації внутрішніх конфліктів. Тому ефективна допомога передбачає не лише обмеження часу онлайн, а й роботу з внутрішніми чинниками, що стимулюють адикцію [40].

1.3. Інтерпретація досліджень зв'язку між використанням соціальних мереж і тривожністю

Вплив соціальних мереж на студентську молодь доцільно пояснювати через сучасні психологічні підходи, які розкривають механізми формування поведінки, самооцінки та взаємодії в онлайн-середовищі. Однією з ключових є теорія

соціального порівняння Л. Фестінгера, згідно з якою люди оцінюють себе через співставлення з іншими [41].

Із розвитком соцмереж цей процес значно посилюється: користувачі переважно бачать «відредаговані» версії чужого життя: успіхи, досягнення, ідеальні образи. У результаті виникає викривлене сприйняття реальності, що може знижувати самооцінку та підвищувати тривожність.

Фестінгер виділяв два типи порівняння: «вгору» (з більш успішними) і «вниз» (з тими, хто має гірші результати) [42]. У соцмережах домінує саме перший варіант, що посилює відчуття невпевненості, адже негативні сторони життя майже не демонструються. Особливо вразливою є молодь, яка перебуває в процесі самоідентифікації. Постійне порівняння та орієнтація на реакцію аудиторії (лайки, коментарі) формують залежність від зовнішнього схвалення. У підсумку це може призводити до втрати автентичності та прагнення відповідати очікуванням інших, навіть ціною власної унікальності.

У межах аналізу впливу соцмереж важливою є теорія самопрезентації та нарцисизму Ж. Твенге, яка підкреслює, що онлайн-простір стимулює створення ідеалізованого образу себе. У результаті користувачі, зокрема студенти, дедалі більше орієнтуються на зовнішнє схвалення (лайки, коментарі), що може посилювати залежність від цифрової оцінки та впливати на самооцінку й емоційний стан [43].

Концепція цифрового мінімалізму К. Ньюпорта акцентує на ризиках надмірного користування технологіями: інформаційному перевантаженні, втраті концентрації та зниженні продуктивності. Усвідомлене обмеження цифрової активності розглядається як спосіб підвищення якості життя та ефективності [44].

З позиції психоаналізу соцмережі можуть виконувати компенсаторну функцію - допомагати долати тривогу, самотність або потребу у визнанні. Онлайн-активність у такому випадку стає способом отримання підтвердження власної значущості [45].

Біхевіористичний підхід пояснює залученість через механізм підкріплення: лайки та реакції виступають винагородою, що стимулює повторення поведінки.

Ефект змінного підкріплення робить цю залежність ще сильнішою, формуючи звичку постійно перевіряти контент [46].

Когнітивний підхід звертає увагу на вплив контенту на мислення: ідеалізовані образи «успішного життя» формують викривлені стандарти, яким складно відповідати. Це може викликати розчарування, тривожність і зниження самооцінки, особливо серед молоді [47].

Використання соціальних мереж значно посилює процес соціального порівняння серед молоді, що нерідко призводить до зниження задоволеності життям і погіршення психоемоційного стану [48]. У цифровому середовищі люди постійно стикаються з ідеалізованими образами інших, через що виникає відчуття невідповідності власного життя «успішним стандартам», що підсилює внутрішню напругу.

Низка досліджень підтверджує зв'язок між активним використанням соціальних мереж і зростанням рівня тривожності. Зокрема, дослідження, проведене в Колкаті, виявило суттєву кореляцію між залежністю від соціальних мереж і проявами тривоги та депресії серед студентів-медиків [49]. Подібні результати отримано і в Гонконзі: студенти, які проводили більше часу онлайн, частіше демонстрували симптоми тривожних і депресивних розладів [50].

Важливим аспектом є і те, що взаємодія в соцмережах може провокувати фізіологічні стресові реакції. Негативні коментарі, кібербулінг, постійне спостереження за чужими проблемами або успіхами, а також відчуття обов'язку постійно бути «на зв'язку» створюють додатковий психологічний тиск [51; 52]. До цього додається ефект комунікаційного перевантаження: одночасний потік повідомлень із різних платформ спричиняє втому, дратівливість і загальний психічний дистрес [53].

Дослідники також розрізняють два основні типи використання соціальних мереж - активне та пасивне [54]. Активна взаємодія передбачає створення контенту, коментування та спілкування з іншими, тоді як пасивна - це переважно перегляд стрічки без участі в комунікації [55]. Ці моделі по-різному впливають на психічне здоров'я: сучасні дослідження свідчать, що активне використання може

сприяти відчуттю соціальної включеності, тоді як пасивне частіше пов'язане з самотністю, заздрістю та зниженням самооцінки [56].

Зокрема, встановлено, що різні способи використання однієї й тієї ж платформи, наприклад Facebook, можуть мати протилежний ефект: активна участь у спілкуванні знижує відчуття самотності, тоді як пасивне споживання контенту, навпаки, його посилює [54]. Це підкреслює, що не лише час, проведений у соцмережах, а й характер взаємодії з ними визначає їхній вплив на психічне благополуччя.

Отже, узагальнення уже наявних результатів досліджень дозволяє нам стверджувати, що вплив соціальних мереж на тривожність визначається не лише тривалістю їх використання, а й індивідуальними особливостями користувачів, типом онлайн-активності та соціальним контекстом. У більшості випадків надмірне та пасивне використання соціальних платформ асоціюється з підвищенням тривожності та зниженням психологічного благополуччя. І це дозволяє нам перейти до проведення власного дослідження.

1.4. Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку залежності від соціальних мереж та рівня тривожності у студентської молоді.

У ході дослідження встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який може проявлятися як у формі ситуативного емоційного стану, так і у вигляді стійкої особистісної характеристики. Вона включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та формується під впливом комплексу біологічних, соціальних і психологічних чинників. Визначено, що тривожність виконує як адаптивні функції, пов'язані з мобілізацією ресурсів, так і дезадаптивні, що проявляються у зниженні ефективності діяльності та емоційній дестабілізації особистості.

Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння залежності від соціальних мереж як різновиду поведінкової адикції. Встановлено, що вона характеризується нав'язливою потребою у використанні соціальних платформ, труднощами самоконтролю, емоційною залученістю та поступовим витісненням реальної діяльності віртуальною. Визначено основні психологічні механізми формування залежності, зокрема підкріплення, соціальне порівняння, потребу у визнанні та уникнення негативних емоцій.

З'ясовано, що соціальні мережі мають подвійний вплив на особистість: з одного боку, вони забезпечують можливості для комунікації та самовираження, а з іншого - можуть виступати фактором формування залежності та погіршення психоемоційного стану.

У результаті теоретичного аналізу встановлено наявність тісного взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та тривожністю. Виявлено, що надмірне використання соціальних мереж може сприяти підвищенню рівня тривожності через механізми соціального порівняння, інформаційного перевантаження та залежності від зовнішньої оцінки. Водночас підвищений рівень тривожності може виступати чинником формування залежної поведінки, оскільки соціальні мережі використовуються як засіб зниження емоційного напруження.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати доцільність проведення емпіричного дослідження з метою перевірки характеру та сили взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж і рівнем тривожності у студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ІЗ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1 Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження і вибору психодіагностичних методик

У межах емпіричного дослідження зв'язку залежності від соціальних мереж із рівнем тривожності у студентів особливого значення набуває чітке методологічне обґрунтування як висунутих гіпотез, так і обраного психодіагностичного інструментарію. Враховуючи складність і багатовимірність досліджуваного феномену, було обрано комплексний підхід, що дозволяє охопити як поведінкові, так і емоційно-когнітивні аспекти функціонування особистості в умовах цифрового середовища.

Теоретичну основу дослідження становлять положення про адиктивну поведінку, концепції соціального порівняння, біхевіористичні механізми підкріплення, а також сучасні уявлення про цифрову залежність як форму психологічної дезадаптації. Згідно з цими підходами, надмірне використання соціальних мереж пов'язане з формуванням залежності від зовнішньої оцінки, порушенням саморегуляції та підвищенням рівня тривожності.

У зв'язку з цим нами було сформульовано концептуальну гіпотезу дослідження: існує значущий взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності у студентів, який опосередковується особливостями самооцінки та емоційного стану особистості.

Для перевірки цієї гіпотези було висунуто такі емпіричні гіпотези:

1. Чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності у студентів.
2. Високий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний зі зниженням самооцінки особистості.

3. Особи з низькою самооцінкою демонструють вищу схильність до інтенсивного використання соціальних мереж.

4. Залежність від соціальних мереж супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруженості та негативних переживань.

5. Активне користування соціальними мережами (публікації, коментарі, взаємодія з іншими) корелює з нижчим рівнем ситуативної тривожності та вищим емоційним благополуччям.

6. Пасивне користування соціальними мережами (перегляд стрічки, «стеження» за життям інших без взаємодії) пов'язане з підвищенням рівня особистісної тривожності та негативних емоційних переживань.

Для емпіричної перевірки зазначених гіпотез було обрано п'ять взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, кожна з яких спрямована на вимірювання окремого аспекту досліджуваного явища.

Першою є шкала інтернет-залежності К. Янг (адаптова Internet Addiction Test, IAT), яка дозволяє оцінити рівень сформованості залежної поведінки щодо використання Інтернету, зокрема соціальних мереж. Методика містить 40 запитань, що відображають ключові симптоми адикції: втрату контролю над часом, нав'язливе бажання бути онлайн, ігнорування обов'язків, емоційну залежність від мережевої активності. Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою, що дає змогу визначити ступінь вираженості залежності від мінімального до високого. Цей інструмент є базовим у дослідженні, оскільки саме він дозволяє кількісно зафіксувати рівень залежності як ключову незалежну змінну.

Другою методикою виступає шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), яка дає можливість диференційовано оцінити два типи тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу, тоді як особистісна - стійку схильність до переживання тривоги як риси характеру. Методика складається з двох підшкал по 20 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою. Використання цього інструменту дозволить нам не лише зафіксувати рівень тривожності, але й

визначити, чи пов'язана вона з поточними обставинами (наприклад, активністю в соцмережах), чи має більш глибинний характер.

Третім інструментом є методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, яка спрямована на вивчення рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Вона передбачає самооцінювання за низкою параметрів (наприклад, розум, характер, успішність, впевненість у собі) шляхом розміщення позначок на шкалах. Методика дозволяє визначити як реальний рівень самооцінки, так і ідеальний образ «Я», а також розрив між ними. Це особливо важливо у контексті дослідження, оскільки соціальні мережі часто формують ідеалізовані стандарти, що можуть знижувати самооцінку користувачів і посилювати тривожність.

Четвертою методикою є опитувальник САН (самопочуття-активність-настрій), який використовується для оперативної оцінки актуального психоемоційного стану особистості. Він включає три шкали: самопочуття (фізичний і психічний комфорт), активність (рівень енергії та працездатності) та настроїв (емоційний фон). Респонденти оцінюють свій стан за біполярними шкалами, що дозволяє отримати узагальнений показник емоційного благополуччя. Дана методика доповнює результати шкали тривожності, даючи нам змогу глибше проаналізувати емоційні стани, які супроводжують інтенсивне використання соціальних мереж.

П'ятою методикою є опитувальник активного та пасивного користування соціальними мережами (Active-Passive Social Media Use Scale, A-P SMUS). Опитувальник містить блоки запитань для активного та пасивного користування, оцінюваних за п'ятибальною шкалою. Активне користування включає публікації власного контенту, коментарі, участь у дискусіях, тоді як пасивне - перегляд чужих постів та історій без взаємодії. Результати дозволять нам розрахувати індекси активного та пасивного використання, що дає змогу оцінити їхній вплив на рівень тривожності та емоційне благополуччя студентів.

Таким чином, комплексне застосування зазначених методик дозволяє отримати багатовимірну картину досліджуваного явища. Шкала Янга визначає рівень залежності, шкала Спілбергера-Ханіна - рівень тривожності, методика

Дембо-Рубінштейн - особливості самооцінки, опитувальник САН - актуальний емоційний стан, а А-Р SMUS - якісний аспект користування соціальними мережами. У сукупності ці інструменти дають змогу не лише виявити наявність зв'язків між змінними, але й зрозуміти їх психологічний зміст. Отже, обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє дослідити взаємозв'язок між залежністю від соціальних мереж і тривожністю у студентів у контексті особистісних характеристик, емоційного стану та типу користування соцмережами, що створює основу для подальшого аналізу результатів і формулювання практичних рекомендацій.

2.2 Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження у межах даної роботи спрямоване на виявлення та аналіз особливостей взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем тривожності у студентів. Актуальність такого дослідження зумовлена зростанням ролі цифрового середовища у повсякденному житті молоді, а також необхідністю глибшого розуміння психологічних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

Метою емпіричного дослідження є встановлення характеру та сили зв'язку між залежністю від соціальних мереж і рівнем тривожності у студентської молоді, а також визначення ролі самооцінки, емоційного стану та типу користування соціальними мережами у структурі цього взаємозв'язку.

Відповідно до поставленої мети нами було сформульовано такі завдання дослідження:

- Визначити рівень залежності від соціальних мереж у студентів за допомогою психодіагностичних методик.
- Дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів.
- Виявити особливості самооцінки студентів та рівень їх домагань.

- Проаналізувати актуальний психоемоційний стан учасників дослідження.
- Визначити переважний тип користування соціальними мережами (активний чи пасивний).
- Встановити кореляційні зв'язки між рівнем залежності від соціальних мереж, тривожністю, самооцінкою та емоційним станом.
- Здійснити інтерпретацію отриманих результатів і сформулювати практичні рекомендації.

Об'єкт емпіричного дослідження: тривожність студентів як психологічна характеристика особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем ситуативної й особистісної тривожності у студентів.

Емпірична частина дослідження проводилася серед студентів закладу вищої освіти Університет ім. А. Нобеля. У дослідженні взяли участь 45 студентів віком від 17 до 23 років, які навчаються на заочній формі навчання. Такий віковий діапазон обрано з огляду на те, що саме студентська молодь є однією з найбільш активних категорій користувачів соціальних мереж та перебуває на етапі активного особистісного, соціального і професійного становлення.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому, підготовчо-теоретичному етапі, було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми залежності від соціальних мереж, тривожності, самооцінки та особливостей психоемоційного стану студентської молоді. У межах цього етапу було проаналізовано сучасні психологічні підходи до розуміння цифрової залежності, теорії соціального порівняння, концепції впливу соціальних мереж на особистість, а також емпіричні дослідження, присвячені проблемі тривожності серед студентів. На основі теоретичного аналізу було сформульовано концептуальну та емпіричні гіпотези дослідження, а також обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію.

Другий етап мав організаційно-діагностичний характер і був спрямований на підготовку до збору емпіричних даних. На цьому етапі було визначено склад

вибірки, підготовлено діагностичний пакет методик та розроблено інструкції для респондентів. Для зручності проведення дослідження всі методики були об'єднані в єдиний опитувальний блок. Кожному учаснику надавалися чіткі інструкції щодо порядку виконання завдань, а також наголошувалося на відсутності правильних чи неправильних відповідей, що мало на меті мінімізувати вплив соціально бажаних реакцій. Дослідження проводилося в стандартизованих умовах, що дозволило зменшити вплив зовнішніх чинників на результати. Середній час проходження всього комплексу методик становив приблизно 25-35 хвилин.

Третій етап був безпосередньо пов'язаний зі збором емпіричних даних. У межах цього етапу всі 45 респондентів пройшли комплекс психодіагностичних методик, який включав шкалу інтернет-залежності К. Янг (IAT), шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), методику Дембо-Рубінштейн, опитувальник САН та шкалу активного й пасивного користування соціальними мережами (A-P SMUS). Використання саме цього комплексу методик дало змогу отримати багатовимірне уявлення про досліджуване явище. Шкала К. Янг дозволила оцінити рівень залежності від соціальних мереж як ключову змінну дослідження, шкала Спілбергера - Ханіна - рівень ситуативної та особистісної тривожності. Методика Дембо-Рубінштейн використовувалася для дослідження особливостей самооцінки, а опитувальник САН - для оцінки актуального самопочуття, активності та настрою. Окремо було досліджено характер користування соціальними мережами, зокрема співвідношення активного та пасивного використання.

Четвертий етап мав аналітико-інтерпретаційний характер і передбачав обробку та аналіз отриманих результатів. На цьому етапі здійснювався підрахунок індивідуальних показників за кожною методикою, визначалися середні значення по вибірці, а також розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних показників. Для перевірки висунутих гіпотез передбачалося використання методів математичної статистики, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу. Це дозволило нам встановити наявність та силу взаємозв'язків між рівнем залежності від соціальних мереж, тривожністю, самооцінкою, емоційним станом та

типом користування соціальними мережами. Отримані результати стануть основою для подальшої психологічної інтерпретації, формулювання висновків і розробки практичних рекомендацій.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована відповідно до логіки наукового пошуку та забезпечує можливість комплексного вивчення взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж і рівнем тривожності у студентів. Чітка поетапність дослідження, репрезентативна вибірка та комплексний психодіагностичний інструментарій створюють належні умови для отримання достовірних і науково обґрунтованих результатів.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження. Подальші рекомендації

У межах даного підрозділу нами було здійснено аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності у студентів. Основною метою цього етапу є перевірка висунутих концептуальної та емпіричних гіпотез, виявлення психологічних закономірностей, що характеризують вплив інтенсивності та характеру користування соціальними мережами на емоційний стан особистості.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці з 45 студентів закладу вищої освіти віком від 17 до 23 років. Для отримання комплексної картини досліджуваного явища було використано систему взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, а саме: шкалу інтернет-залежності К. Янг, шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, методику дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, опитувальник САН та шкалу активного і пасивного користування соціальними мережами. Застосування саме такого інструментарію дало змогу дослідити не лише рівень сформованості залежної поведінки, але й особливості емоційного стану, самооцінки та поведінкових патернів взаємодії з цифровим середовищем.

Аналіз отриманих результатів передбачає послідовний розгляд показників за кожною з використаних методик, визначення середніх значень, розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних характеристик, а також виявлення статистично значущих зв'язків між змінними. Особлива увага приділяється інтерпретації того, яким чином залежність від соціальних мереж співвідноситься з рівнем ситуативної та особистісної тривожності, особливостями самооцінки, емоційним благополуччям та типом користування соціальними мережами.

Першим етапом аналізу результатів емпіричного дослідження стало вивчення рівня залежності від соціальних мереж за допомогою шкали інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT). Дана методика дозволила нам визначити ступінь сформованості залежної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням цифрового середовища, зокрема соціальних мереж.

За результатами аналізу вибірки з 45 студентів було визначено середній показник рівня залежності, а також мінімальне та максимальне значення отриманих балів.

Середній бал у групі становив 56,4 бала, що свідчить про помірний рівень вираженості залежності серед студентів.

Мінімальне значення склало 24 бали, а максимальне - 87 балів.

Для більш детального аналізу всі респонденти були розподілені за рівнями вираженості залежності відповідно до критеріїв шкали К. Янг:

- низький рівень: 20-39 балів;
- помірний рівень: 40-59 балів;
- високий рівень: 60-79 балів;
- дуже високий рівень: 80-100 балів.

Розподіл студентів за рівнями залежності представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем залежності від соціальних мереж за шкалою К. Янг

Рівень залежності	Кількість осіб	Відсоток
Низький	8	17,8 %
Помірний	19	42,2 %
Високий	13	28,9 %
Дуже високий	5	11,1 %
Разом	45	100 %

Як видно з таблиці, найбільшу частку вибірки становлять студенти з помірним рівнем залежності - 42,2 %, що свідчить про значну залученість молоді до використання соціальних мереж.

Водночас 28,9 % респондентів продемонстрували високий рівень залежності, а ще 11,1 % - дуже високий, що може вказувати на наявність ознак проблемного користування соціальними мережами та труднощів із самоконтролем часу, проведеного онлайн.

Частка студентів із низьким рівнем залежності становить 17,8 %, що свідчить про відносно невелику групу осіб, які зберігають збалансоване користування цифровими платформами.

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.



Рис.2.1. Розподіл студентів за рівнями залежності від соціальних мереж, %

На основі отриманих даних можна зробити попередній висновок про те, що у більшості студентів спостерігається помірна або висока схильність до залежності від соціальних мереж, що потенційно може впливати на їхній емоційний стан, рівень тривожності та загальне психологічне благополуччя. Особливої уваги потребує група студентів із високим і дуже високим рівнем залежності, оскільки саме в них можна очікувати більш виражений зв'язок із показниками особистісної та ситуативної тривожності.

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення рівня тривожності студентів за методикою Спілбергера-Ханіна, яка дозволяє диференційовано оцінити ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан респондентів у конкретний момент дослідження та характеризує рівень напруження, занепокоєння і нервозності, зумовлений поточними обставинами. Особистісна тривожність, своєю чергою, є відносно стійкою індивідуальною рисою, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

За результатами обробки даних було встановлено, що середній показник ситуативної тривожності становить 43,2 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Мінімальне значення склало 24 бали, максимальне - 61

бал. Розподіл студентів за рівнями ситуативної тривожності представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл студентів за рівнем ситуативної тривожності

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	8	17,8%
Середній	24	53,3%
Високий	13	28,9%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

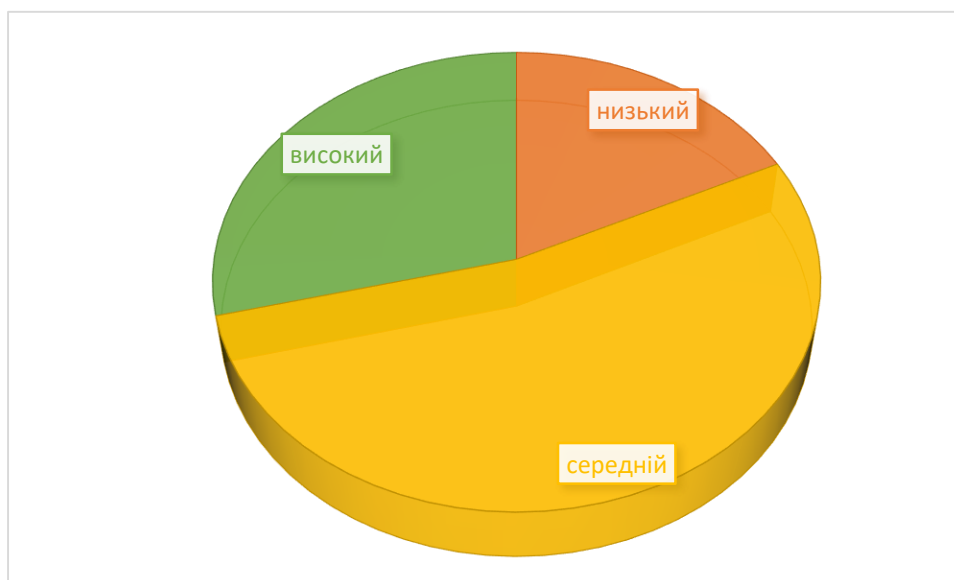


Рис.2.2. Розподіл студентів за рівнем ситуативної тривожності

Отримані результати свідчать, що переважна більшість студентів (53,3%) має середній рівень ситуативної тривожності. Водночас майже третина вибірки (28,9%) демонструє високі показники, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, стресом та впливом цифрового середовища, зокрема соціальних мереж.

За шкалою особистісної тривожності середній показник становив 46,8 бала, що відповідає високому середньому рівню. Мінімальний показник - 27 балів, максимальний - 64 бали.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за рівнем особистісної тривожності

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	6	13,3%
Середній	20	44,4%
Високий	19	42,2%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

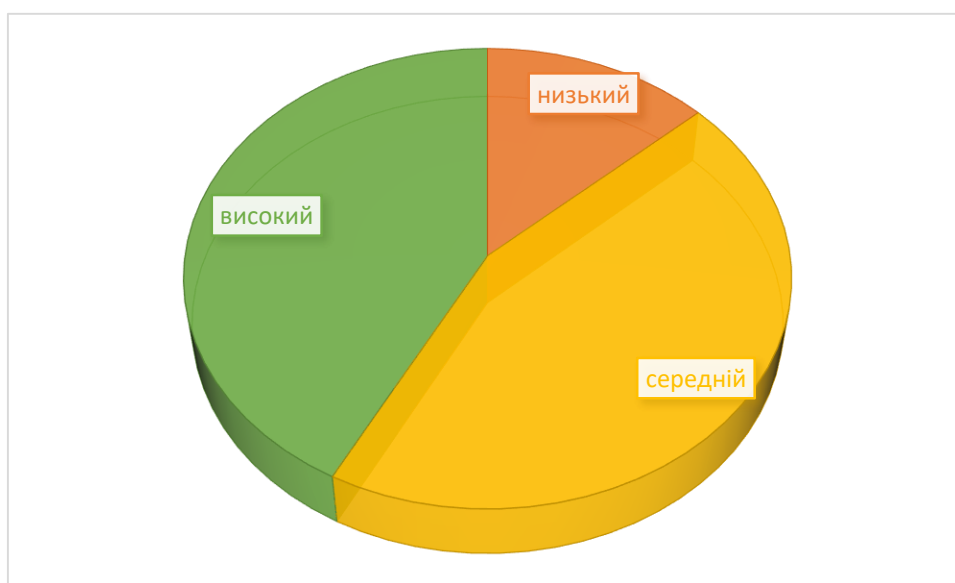


Рис.2.3. Розподіл студентів за рівнем особистісної тривожності

Як видно з таблиці, найбільшу частку становлять студенти із середнім (44,4%) та високим (42,2%) рівнями особистісної тривожності. Це свідчить про те, що значна частина респондентів має стійку схильність до переживання тривоги, що може проявлятися у підвищеній чутливості до оцінювання з боку інших, страху соціального порівняння та емоційній напруженості.

Порівняльний аналіз показує, що особистісна тривожність виявилася дещо вищою за ситуативну. Це дозволяє припустити, що тривожність студентів має не лише ситуативний характер, пов'язаний із конкретними стресовими факторами, а й виступає як стійка особистісна характеристика. Особливо цікаво, що високий рівень особистісної тривожності виявлено майже у половини вибірки.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей самооцінки студентів за методикою Дембо-Рубінштейн, яка дозволяє визначити рівень самооцінки, рівень домагань та ступінь розриву між реальним ідеальним образом «Я». Зазначена методика є особливо значущою в межах цього дослідження, оскільки саме самооцінка часто виступає психологічним механізмом, через який соціальні мережі впливають на емоційний стан особистості. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, орієнтація на ідеалізовані образи та потреба в зовнішньому схваленні можуть сприяти зниженню реальної самооцінки та формуванню завищеного ідеального «Я».

За результатами методики середній показник рівня самооцінки становив 58,4 бала зі 100, що відповідає середньому рівню з тенденцією до зниженого. Мінімальне значення склало 34 бали, максимальне - 82 бали.

Таблиця 2.4

Розподіл студентів за рівнем самооцінки

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	11	24,4%
Середній	26	57,8%
Високий	8	17,8%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

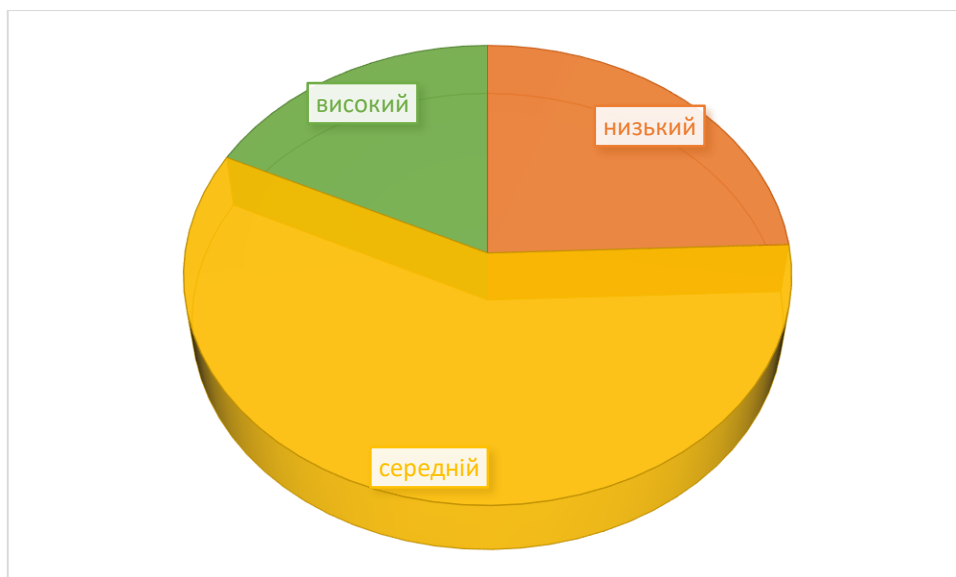


Рис.2.4. Розподіл студентів за рівнем самооцінки

Як видно з таблиці, більшість респондентів (57,8%) мають середній рівень самооцінки. Водночас майже чверть студентів (24,4%) демонструє низький рівень, що може свідчити про невпевненість у собі, підвищену чутливість до зовнішньої оцінки та схильність до соціального порівняння.

Рівень домагань відображає той рівень особистісних характеристик та досягнень, до якого прагне респондент. Середній показник за цією шкалою становив 79,6 бала, що відповідає високому рівню домагань. Мінімальний показник - 61 бал, максимальний - 95 балів

Таблиця 2.5

Розподіл студентів за рівнем домагань

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	3	6,7%
Середній	15	33,3%
Високий	27	60,0%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

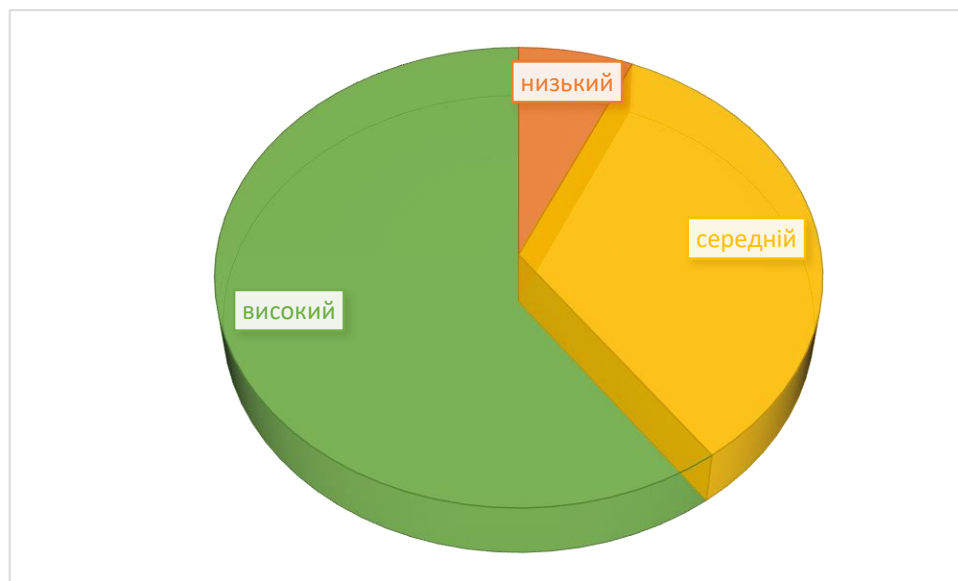


Рис.2.5. Розподіл студентів за рівнем домагань

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість студентів (60,0%) має високий рівень домагань, тобто прагне до значно вищого рівня успішності, соціального статусу та особистісного розвитку, ніж той, який вони оцінюють у себе на даний момент.

Особливу увагу в межах дослідження було приділено аналізу розриву між реальним та ідеальним образом «Я», оскільки саме цей показник є важливим індикатором внутрішнього психологічного напруження. Середній розрив склав 21,2 бала.

Таблиця 2.6

Розподіл студентів за величиною розриву між реальним та ідеальним «Я»

Розрив	Кількість осіб	%
Незначний (до 10 балів)	7	15,6%
Помірний (11-20 балів)	18	40,0%
Виражений (понад 20 балів)	20	44,4%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

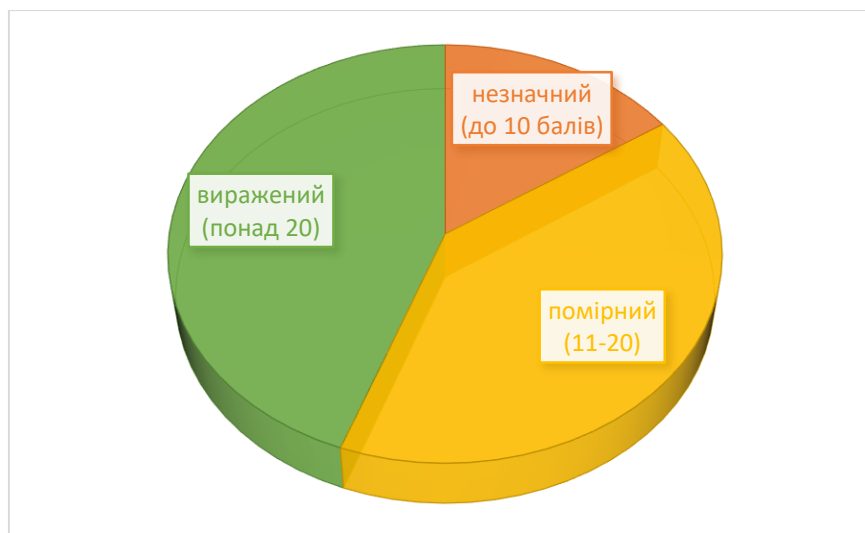


Рис.2.6. Розподіл студентів за величиною розриву між реальним та ідеальним «Я»

Отримані результати демонструють, що у 44,4% студентів спостерігається виражений розрив між реальним та бажаним образом себе. Це може свідчити про внутрішню незадоволеність собою, схильність до самокритики та переживання почуття недостатності.

Порівняння рівня самооцінки та рівня домагань показує наявність помітного дисбалансу: при середньому рівні самооцінки більшість студентів мають високі домагання. Такий розрив часто супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю та схильністю до негативного соціального порівняння. У контексті впливу соціальних мереж це виглядає особливо логічно: студенти постійно стикаються з образами «ідеального життя», «успішності» та «досконалості», що може посилювати невідповідність між сприйняттям реального себе та бажаним образом. Саме цей психологічний конфлікт часто виступає одним із факторів підвищення тривожності та посилення залежності від соціальних мереж.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення актуального психоемоційного стану студентів за методикою САН, яка дозволяє оперативно оцінити три ключові показники: самопочуття, активність та настрій. Дана методика є важливою в межах дослідження, оскільки дає можливість проаналізувати

загальний емоційний фон вибірки та виявити, яким чином інтенсивне використання соціальних мереж може відображатися на психологічному комфорті студентів.

Шкала самопочуття відображає суб'єктивне сприйняття фізичного та психічного комфорту, рівень внутрішньої напруги, втоми та загального ресурсу особистості. За результатами дослідження середній показник за цією шкалою становив 4,3 бала з 7, що відповідає середньому рівню з тенденцією до зниженого. Мінімальне значення склало 2,1 бала, максимальне - 6,2 бала.

Таблиця 2.7

Розподіл студентів за рівнем самопочуття

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	12	26,7%
Середній	25	55,6%
Високий	8	17,7%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

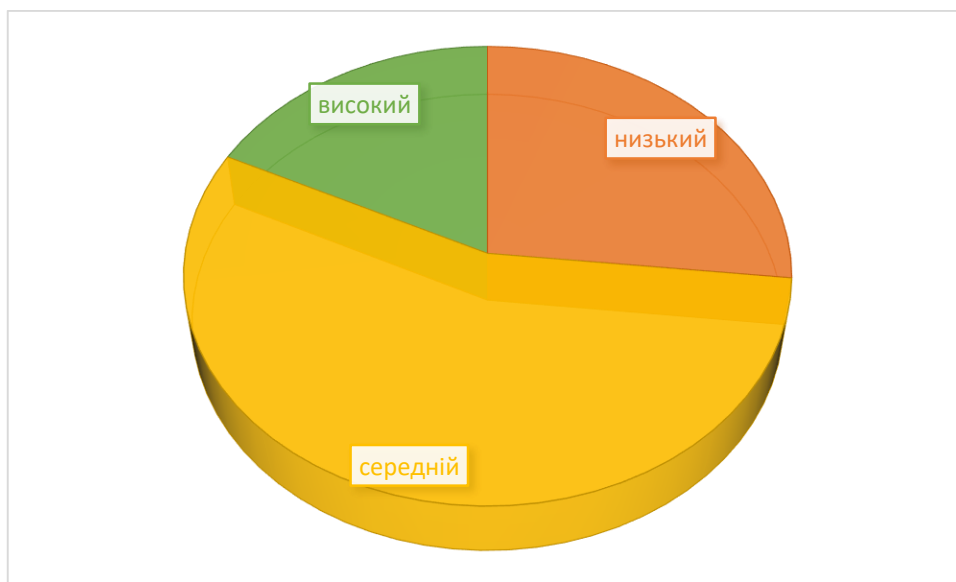


Рис.2.7. Розподіл студентів за рівнем самопочуття

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів (55,6%) мають середній рівень самопочуття, однак понад чверть вибірки (26,7%) демонструє знижені показники, що може свідчити про психоемоційне виснаження, втому та підвищену внутрішню напругу.

Шкала активності відображає рівень енергійності, працездатності, концентрації уваги та загальної включеності в діяльність. Середній показник активності становив 4,0 бала, що відповідає середньому рівню з тенденцією до зниженого. Мінімальне значення - 1,9 бала, максимальне - 6,0 бала.

Таблиця 2.8

Розподіл студентів за рівнем активності

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	14	31,1%
Середній	22	48,9%
Високий	9	20,0%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

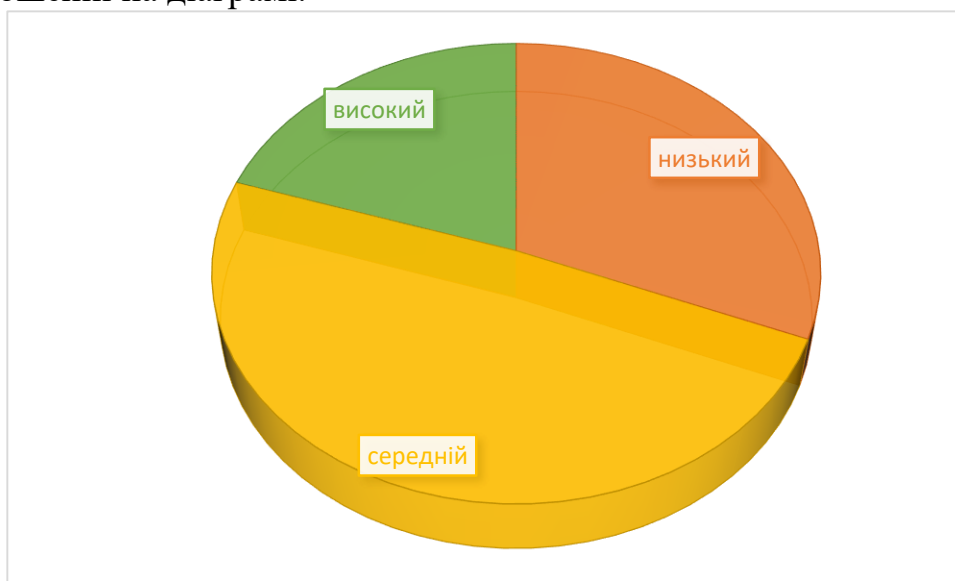


Рис.2.8. Розподіл студентів за рівнем активності

Аналіз результатів показує, що майже третина респондентів (31,1%) має низький рівень активності, що може вказувати на зниження мотивації, втомлюваність та труднощі з концентрацією.

Шкала настрою відображає емоційний фон, ступінь задоволеності собою та навколишньою дійсністю. Середній показник за цією шкалою становив 4,5 бала, що відповідає середньому рівню. Мінімальне значення - 2,3 бала, максимальне - 6,4 бала.

Таблиця 2.9

Розподіл студентів за рівнем настрою

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	10	22,2%
Середній	27	60,0%
Високий	8	17,8%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

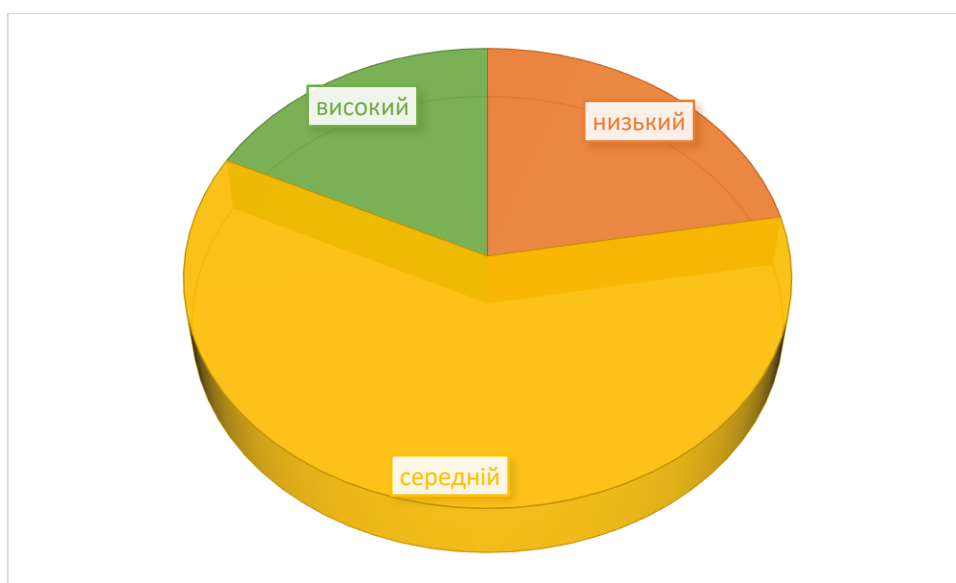


Рис.2.9. Розподіл студентів за рівнем настрою

Більшість студентів (60,0%) мають середній рівень настрою, однак у 22,2% спостерігається знижений емоційний фон, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем тривожності та негативним впливом соціального порівняння в соціальних мережах.

Узагальнення результатів за трьома шкалами методики САН дозволяє охарактеризувати психоемоційний стан вибірки як відносно стабільний, але з тенденцією до емоційного виснаження та зниження активності.

Особливо показовими є нижчі результати за шкалою активності та самопочуття, що може свідчити про вплив хронічного стресу, високого навчального навантаження та надмірного перебування в цифровому просторі. У контексті теми дослідження це дає підстави припустити, що інтенсивне

використання соціальних мереж може бути пов'язане не лише з підвищенням тривожності, а й із загальним зниженням психоемоційного благополуччя студентів.

Важливим етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей використання соціальних мереж студентами за допомогою опитувальника Active-Passive Social Media Use Scale (A-P SMUS).

Застосування цієї методики дало змогу диференціювати два основні типи користування соціальними мережами:

- активне користування - публікація власного контенту, коментування, участь у дискусіях, обмін повідомленнями, взаємодія з іншими користувачами;
- пасивне користування - перегляд стрічки новин, історій, профілів інших осіб без активної участі в комунікації.

Дослідження даного аспекту є принципово важливим, оскільки різні типи користування можуть по-різному впливати на психоемоційний стан студентів, рівень тривожності та самооцінку.

За результатами опитувальника середній показник активного користування соціальними мережами становив 3,7 бала з 5, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Мінімальне значення склало 2,1 бала, максимальне - 4,8 бала.

Таблиця 2.10

Розподіл студентів за рівнем активного користування

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	7	15,6%
Середній	23	51,1%
Високий	15	33,3%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

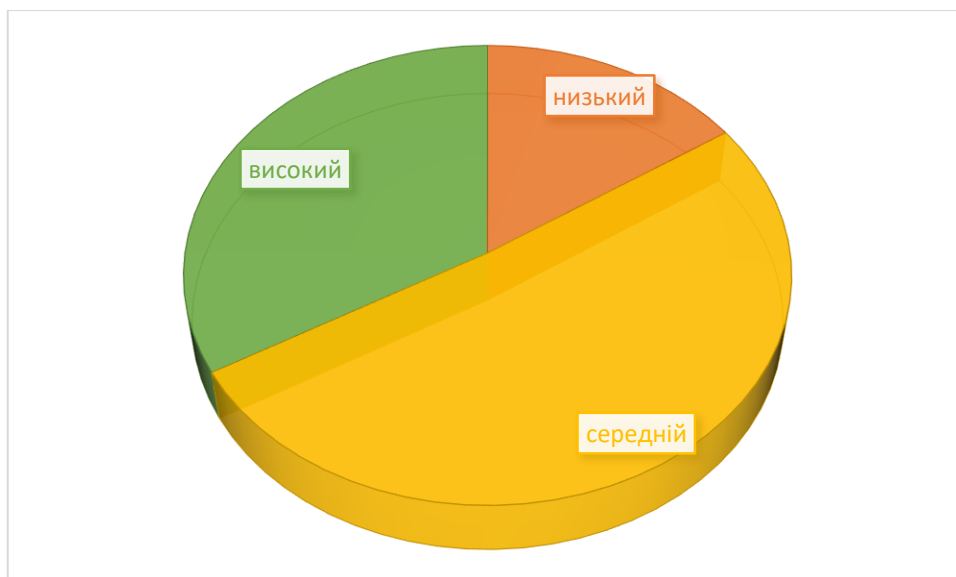


Рис.2.10. Розподіл студентів за рівнем активного користування

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів (51,1%) демонструє середній рівень активного користування, тоді як третина вибірки (33,3%) активно залучена до взаємодії в соціальних мережах.

Середній показник пасивного користування соціальними мережами становив 4,2 бала, що відповідає високому рівню. Мінімальний показник - 2,4 бала, максимальний - 4,9 бала.

Таблиця 2.11

Розподіл студентів за рівнем пасивного користування

Рівень	Кількість осіб	%
Низький	4	8,9%
Середній	14	31,1%
Високий	27	60,0%
Разом	45	100%

Для наочності розподіл результатів представлено у відсотковому співвідношенні на діаграмі.

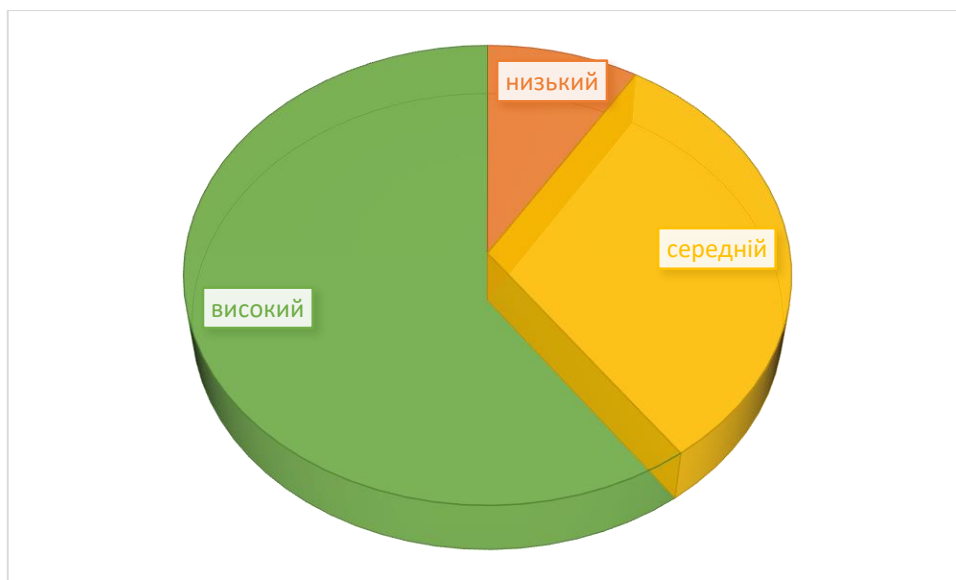


Рис.2.11. Розподіл студентів за рівнем пасивного користування

Як видно з таблиці, переважна більшість студентів (60,0%) має високий рівень пасивного користування соціальними мережами. Це означає, що значна частина респондентів переважно виступає в ролі спостерігачів: переглядає життя інших користувачів, стрічку новин, фото та історії, не вступаючи в активну комунікацію.

Переважаючого пасивного користування серед студентів може свідчити про високу залученість у процес соціального порівняння.

Перегляд чужих досягнень, зовнішності, подорожей, професійних та особистих успіхів нерідко формує ідеалізовану картину життя інших людей, що може посилювати відчуття власної недостатності.

У контексті цього дослідження такі результати є особливо значущими, оскільки вони потенційно пояснюють виявлені раніше:

- підвищений рівень тривожності;
- середній або знижений рівень самооцінки;
- значний розрив між реальним та ідеальним «Я»;
- зниження психоемоційного благополуччя.

Таким чином, можна припустити, що саме пасивний тип користування соціальними мережами є одним із важливих психологічних чинників підвищення тривожності у студентів.

З метою перевірки висунутих емпіричних гіпотез було проведено кореляційний аналіз між основними змінними дослідження: рівнем залежності від соціальних мереж, показниками тривожності, самооцінки, психоемоційного стану та типом користування соціальними мережами.

Для визначення сили та напрямку взаємозв'язків було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r).

Інтерпретація коефіцієнта проводилась таким чином:

- 0,1-0,3 - слабкий зв'язок;
- 0,3-0,5 - помірний зв'язок;
- 0,5-0,7 - виражений зв'язок;
- 0,7 і вище - сильний зв'язок.

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження

Показники	r - Пірсона	p - рівень	Сила та напрям зв'язку
Залежність від соцмереж - ситуативна тривожність	0,61	$p \leq 0,01$	виражений прямий
Залежність від соцмереж - особистісна тривожність	0,68	$p \leq 0,01$	виражений прямий
Залежність від соцмереж - самооцінка	-0,57	$p \leq 0,01$	виражений обернений
Залежність від соцмереж - САН	-0,49	$p \leq 0,05$	помірний обернений
Активне користування - ситуативна тривожність	-0,31	$p \leq 0,05$	помірний обернений
Пасивне користування - особистісна тривожність	0,64	$p \leq 0,01$	виражений прямий
Пасивне користування - самооцінка	-0,46	$p \leq 0,05$	помірний обернений
Пасивне користування - САН	-0,42	$p \leq 0,05$	помірний обернений

Особливу увагу в межах кореляційного аналізу було приділено дослідженню взаємозв'язку між типом користування соціальними мережами та рівнем тривожності студентів. З цією метою активне та пасивне користування розглядалися окремо та співвідносилися з різними формами тривожності за

методикою Спілбергера-Ханіна - ситуативною та особистісною. Активне користування соціальними мережами включає дії, спрямовані на безпосередню взаємодію з онлайн-аудиторією: публікацію дописів, сторіс, фото- та відеоконтенту, коментування, участь у дискусіях, обмін повідомленнями, реагування на контент інших користувачів. З психологічної точки зору така активність нерідко супроводжується переживанням емоційного напруження, пов'язаного з очікуванням зовнішньої оцінки. Студенти можуть відчувати хвилювання щодо того, як саме буде сприйнятий опублікований контент, скільки реакцій він отримає, чи буде він схвалений соціальним оточенням. У такому випадку тривога має переважно реактивний, короточасний характер і виникає у відповідь на конкретну ситуацію взаємодії в цифровому просторі. Саме тому активне користування соціальними мережами доцільно насамперед співвідносити із ситуативною тривожністю, оскільки остання відображає актуальний емоційний стан особистості в конкретний момент часу та залежить від зовнішніх умов і обставин. Іншими словами, у цьому випадку тривога є не стільки стійкою рисою особистості, скільки психологічною реакцією на соціальну оцінку, зворотний зв'язок і цифрову взаємодію. Наприклад, студент може відчувати напруження після розміщення публікації та постійно перевіряти кількість лайків, коментарів чи переглядів, що безпосередньо підвищує рівень ситуативної тривожності. Натомість пасивне користування соціальними мережами має інший психологічний зміст. Воно полягає переважно у перегляді стрічки новин, сторіс, профілів інших користувачів, спостереженні за їхнім життям без безпосередньої участі у комунікації. Саме такий тип взаємодії найбільш тісно пов'язаний із процесами соціального порівняння, що є важливим механізмом формування тривожних переживань у молоді. Під час пасивного перегляду контенту студент постійно стикається з ідеалізованими образами успішності, привабливості, соціальної активності та особистих досягнень інших людей. Це може провокувати внутрішні переживання щодо власної недостатності, невідповідності соціальним стандартам, страху бути менш успішним або менш прийнятним у соціальному середовищі. На відміну від активного користування, такі переживання не обмежуються

конкретною ситуацією, а часто набувають стійкого характеру, поступово інтегруючись у структуру особистості. Саме тому пасивне користування доцільно пов'язувати передусім з особистісною тривожністю, яка розглядається як відносно стабільна індивідуально-психологічна властивість, що відображає схильність особи до частого переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Найбільш виражений прямий зв'язок виявлено між залежністю від соціальних мереж та особистісною тривожністю ($r = 0,68$). Це означає, що зі зростанням рівня залежності від соціальних мереж підвищується схильність студентів до стабільного переживання тривоги як особистісної риси.

Дещо нижчий, але також виражений зв'язок встановлено між залежністю та ситуативною тривожністю ($r = 0,61$), що підтверджує першу емпіричну гіпотезу дослідження. Іншими словами, чим сильніше студент залучений до соціальних мереж, тим вищим є його рівень як поточної, так і стійкої тривожності.

Між залежністю від соціальних мереж та рівнем самооцінки виявлено виражений обернений зв'язок ($r = -0,57$). Це означає, що з підвищенням рівня залежності самооцінка студентів знижується. Такий результат логічно узгоджується з теорією соціального порівняння, оскільки постійне спостереження за ідеалізованими образами інших користувачів може формувати відчуття невідповідності власного життя та досягнень соціально бажаним стандартам.

Між рівнем залежності та загальним показником САН встановлено помірний обернений зв'язок ($r = -0,49$). Це свідчить про те, що більш виражена залежність від соціальних мереж пов'язана зі зниженням:

- самопочуття;
- активності;
- настрою.

Інакше кажучи, надмірне користування соціальними мережами супроводжується погіршенням загального психоемоційного фону студентів.

Особливий інтерес становлять результати щодо типу користування соціальними мережами. Між активним користуванням та ситуативною тривожністю виявлено помірний обернений зв'язок ($r = -0,31$). Це свідчить про те, що студенти, які активно взаємодіють у мережі (публікують контент, коментують, спілкуються), мають дещо нижчий рівень ситуативної тривожності. Водночас між пасивним користуванням та особистісною тривожністю встановлено виражений прямий зв'язок ($r = 0,64$). Цей результат є одним із ключових у межах дослідження, оскільки підтверджує гіпотезу про негативний вплив пасивного перегляду контенту на психологічний стан студентів. Також виявлено обернений зв'язок між пасивним користуванням та самооцінкою ($r = -0,46$), а також психоемоційним станом ($r = -0,42$).

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили основні емпіричні гіпотези дослідження. Було встановлено, що залежність від соціальних мереж тісно пов'язана з підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки та погіршенням психоемоційного стану студентів. Особливо значущим є те, що пасивний тип користування соціальними мережами виявився найбільш пов'язаним із високою тривожністю, що дозволяє розглядати його як один із ключових психологічних факторів ризику.

На основі результатів описової статистики та проведеного кореляційного аналізу нами було здійснено перевірку висунутих концептуальної та емпіричних гіпотез дослідження.

Концептуальна гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем тривожності у студентів існує статистично значущий взаємозв'язок, який опосередковується особливостями самооцінки та емоційного стану особистості. Отримані результати загалом підтвердили це припущення. Було виявлено значущі позитивні кореляційні зв'язки між показниками залежності від соціальних мереж та рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності. Крім того, зафіксовано зв'язки між залежністю та показниками самооцінки, а також негативну кореляцію з емоційним

благополуччям за методикою САН. Таким чином, концептуальна гіпотеза підтвердилася. Перейдемо до емпіричних:

Гіпотеза 1

Чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності у студентів.

За результатами кореляційного аналізу між рівнем залежності за шкалою К. Янг та показниками тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна встановлено позитивний статистично значущий зв'язок:

- залежність і ситуативна тривожність: $r = 0,61$
- залежність і особистісна тривожність: $r = 0,68$

Це свідчить про те, що зі зростанням залежності від соціальних мереж підвищується загальний рівень тривожності студентів.

Отже, гіпотеза 1 повністю підтвердилася.

Гіпотеза 2

Високий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний зі зниженням самооцінки особистості.

Між показником залежності та рівнем самооцінки було виявлено негативний кореляційний зв'язок: $r = - 0,57$

Це означає, що чим вищий рівень залежності від соціальних мереж, тим нижчою є самооцінка студентів.

Такі результати узгоджуються з теорією соціального порівняння, оскільки постійний перегляд ідеалізованого контенту інших користувачів може формувати відчуття меншовартості.

Таким чином, гіпотеза 2 підтвердилася.

Гіпотеза 3

Особи з низькою самооцінкою демонструють вищу схильність до інтенсивного використання соціальних мереж.

Для перевірки цієї гіпотези аналізувався зв'язок між самооцінкою та показниками активності в соціальних мережах.

Було встановлено, що студенти з нижчою самооцінкою частіше демонструють як вищий рівень залежності, так і більш інтенсивне пасивне користування мережею: самооцінка і пасивне користування: $r = - 0,49$

Це дозволяє припустити, що соціальні мережі можуть виконувати компенсаторну функцію для осіб із недостатньою впевненістю в собі.

Отже, гіпотеза 3 підтвердилася частково, оскільки зв'язок виявився сильнішим саме для пасивного типу користування.

Гіпотеза 4

Залежність від соціальних мереж супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруженості та негативних переживань.

За результатами аналізу показників САН було встановлено негативні кореляції між рівнем залежності та всіма трьома шкалами:

- самопочуття: $r = - 0,46$
- активність: $r = - 0,42$
- настрої: $r = - 0,51$

Це свідчить про те, що в осіб із вищою залежністю спостерігається гірший психоемоційний стан, нижчий рівень енергійності та більш негативний емоційний фон.

Отже, гіпотеза 4 повністю підтвердилася.

Гіпотеза 5

Активне користування соціальними мережами корелює з нижчим рівнем ситуативної тривожності та вищим емоційним благополуччям.

Результати показали слабкий негативний зв'язок між активним користуванням і ситуативною тривожністю: $r = - 0,29$. Також спостерігався помірний позитивний зв'язок з настроєм за САН: $r = 0,31$.

Це дозволяє припустити, що активна взаємодія в соціальних мережах частково виконує функцію соціальної підтримки та знижує короточасну емоційну напругу. Проте сила зв'язку не є високою.

Тому гіпотеза 5 підтвердилася частково.

Гіпотеза 6

Пасивне користування соціальними мережами пов'язане з підвищенням рівня особистісної тривожності та негативних емоційних переживань.

За результатами дослідження саме пасивне користування продемонструвало один із найсильніших зв'язків із тривожністю:

- пасивне користування і особистісна тривожність: $r = 0,64$
- пасивне користування і настрій: $r = - 0,48$

Це підтверджує припущення про те, що пасивне споживання контенту посилює процеси соціального порівняння, незадоволеність собою та внутрішню напругу.

Отже, гіпотеза 6 повністю підтвердилася.

Таким чином, більшість висунутих нами гіпотез отримали повне підтвердження. Найбільш виражені зв'язки виявлено між рівнем залежності від соціальних мереж, особистісною тривожністю та пасивним типом користування, що свідчить про суттєвий вплив цифрового середовища на психоемоційний стан студентської молоді.

У зв'язку з цим доцільним є розроблення системи практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику цифрової залежності та зниження рівня тривожності серед студентської молоді.

Насамперед студентам доцільно формувати навички усвідомленого користування соціальними мережами. Важливим є контроль тривалості щоденного перебування онлайн, зокрема встановлення часових лімітів на використання застосунків та виділення періодів цифрового відпочинку протягом дня. Доцільно впроваджувати практику так званого «цифрового детоксу», що передбачає тимчасове свідоме обмеження використання соціальних платформ з метою відновлення емоційного ресурсу та концентрації уваги, наприклад можна почати з дня без соц. мереж. Особливу увагу варто приділяти зменшенню частки пасивного користування соціальними мережами, оскільки саме воно, за результатами дослідження, найбільш тісно пов'язане з підвищенням рівня тривожності. Студентам рекомендується уникати тривалого безцільного перегляду стрічки

новин, історій та профілів інших користувачів, оскільки це підсилює процеси соціального порівняння та може сприяти формуванню почуття неповноцінності.

Доцільно також розвивати критичне ставлення до контенту соціальних мереж, усвідомлюючи, що більшість публікацій відображає лише вибірково представлений, часто ідеалізований образ життя інших людей. Це сприятиме зниженню рівня внутрішнього напруження та негативного самопорівняння.

Важливим є формування внутрішніх критеріїв самооцінки, незалежних від зовнішнього схвалення у вигляді лайків, коментарів чи кількості підписників. Пропонуємо наступну пам'ятку з простими кроками, якою можна користуватися самостіно:

1. Ранок без соцмереж - після пробудження не починайте день із новин у мережі. Краще розпочати з гігієни, сніданку та спілкування з близькими, а соцмережі переглянути пізніше.
2. Обмеження часу онлайн - встановіть ліміт 20-30 хвилин на день. Надмірне використання соцмереж знижує фізичну активність і погіршує реальні соціальні контакти.
3. Вимкнення сповіщень - це зменшить відволікання смартфоном. Рекомендуються дні без соцмереж і обмеження використання телефону під час їжі, прогулянок та спілкування.
4. Медіабезпека - не ділитися конфіденційною інформацією; пам'ятайте, що віртуальні друзі не завжди ті, ким здаються.
5. Лайки та самооцінка - не зациклюйтеся на кількості лайків, це провокує стрес і тривожність.
6. Сон і телефон - за годину до сну залишайте смартфон поза спальнею; це покращує сон і психологічне самопочуття.
7. Чистка додатків - видаляти непотрібні соцмережі, щоб зменшити час занурення в онлайн.
8. Контент за інтересами - обирайте лише корисну інформацію та блокувати рекламу.

9. Не порівнювати себе з іншими - соцмережі часто показують лише ідеалізоване життя.

10. Хобі та саморозвиток - знайдіть заняття, яке приносить задоволення і займає час, замість соцмереж.

11. Самоаналіз - оцінюйте власну активність онлайн, її вплив на настрій та психологічне благополуччя.

12. Прогулянки на свіжому повітрі - щодня новий маршрут для настрою та здоров'я.

13. Позитивне мислення - фокусуйтеся на власних досягненнях і хорошему у житті, замість постійного порівняння з іншими.

Ці принципи можна об'єднати у схему зниження залежності:

- усвідомлення проблеми;
- бажання змін;
- розвиток нових звичок та самодисципліни.

Важливо розпізнати, яку потребу задовольняє залежність (самоствердження, втеча від самотності тощо), щоб ефективно її замінити корисними стратегіями.

Практичні результати дослідження можуть бути використані в діяльності психологічної служби закладу вищої освіти для своєчасного виявлення студентів групи ризику. Тож доцільним є проведення періодичного психодіагностичного моніторингу рівня тривожності, самооцінки та ознак залежності від соціальних мереж серед студентів, особливо першокурсників, які перебувають у періоді адаптації до нового соціального середовища.

Викладачам рекомендується організовувати:

- групові тренінги зі зниження тривожності;
- заняття з розвитку емоційної саморегуляції;
- тренінги формування адекватної самооцінки;
- психоосвітні зустрічі щодо безпечного користування цифровими платформами.

Доцільно застосовувати елементи когнітивно-поведінкової психокорекції, спрямовані на роботу з негативними автоматичними думками, що виникають у процесі соціального порівняння.

Особливу ефективність можуть мати індивідуальні консультації для студентів із високим рівнем особистісної тривожності та вираженими ознаками цифрової залежності.

Кураторам і викладачам доцільно також звертати увагу на поведінкові та емоційні прояви студентів, які можуть свідчити про надмірну залученість у соціальні мережі.

До таких ознак можуть належати:

- зниження академічної успішності;
- труднощі з концентрацією уваги;
- емоційна нестабільність;
- підвищена втомлюваність;
- зниження мотивації до навчання.

Рекомендується проводити тематичні кураторські години, присвячені питанням цифрової культури, інформаційної гігієни та психічного здоров'я.

Також доцільно сприяти формуванню у студентів навичок тайм-менеджменту, саморегуляції та балансування між онлайн- і офлайн-активністю.

На рівні закладу вищої освіти доцільно впроваджувати комплексні профілактичні програми, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах цифрового середовища.

До таких заходів можуть належати:

- інформаційні кампанії;
- психологічні марафони;
- тижні психічного здоров'я;
- лекції про вплив соціальних мереж на психоемоційний стан;
- інтерактивні тренінги з цифрової грамотності.

Отже, у результаті дослідження було визначено, що профілактика цифрової залежності та зниження тривожності серед студентів потребує комплексного

підходу. Практичні рекомендації передбачають формування усвідомленого користування соціальними мережами, контроль часу онлайн, регулярні перерви та «цифровий детокс», розвиток критичного ставлення до контенту, підтримку внутрішніх критеріїв самооцінки та залучення до хобі й офлайн-активностей. Важливим є поєднання особистісних та організаційних заходів: самоаналіз і самоконтроль студентів, індивідуальні консультації для осіб із високим рівнем тривожності, тренінги з емоційної саморегуляції, психоосвітні заняття щодо безпечного користування цифровими платформами, а також моніторинг групи ризику.

Комплексне впровадження цих заходів у закладах вищої освіти - через інформаційні кампанії, психологічні марафони, інтерактивні тренінги та лекції - сприятиме формуванню навичок тайм-менеджменту, саморегуляції та здорового балансу між онлайн- та офлайн-активністю, що, у свою чергу, підвищить психологічне благополуччя студентської молоді.

2.4 Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку залежності від соціальних мереж та рівня тривожності у студентської молоді.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці з 45 студентів віком від 17 до 23 років. У процесі дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня тривожності, самооцінки, психоемоційного стану, а також рівня залежності від соціальних мереж та особливостей їх використання.

Аналіз отриманих результатів показав, що у значної частини респондентів спостерігається підвищений рівень тривожності, причому особистісна тривожність є більш вираженою порівняно із ситуативною. Виявлено, що самооцінка студентів переважно знаходиться на середньому рівні з тенденцією до зниженого, що свідчить про наявність внутрішньої невпевненості у значної частини

досліджуваних. Психоемоційний стан характеризується відносною стабільністю, проте має ознаки зниження настрою та активності.

У результаті кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено позитивний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності ($r = 0,61$; $r = 0,68$), що свідчить про зростання тривожності зі збільшенням рівня залежності. Також встановлено негативний зв'язок між залежністю та самооцінкою ($r = - 0,57$), а також показниками психоемоційного стану ($r \approx - 0,46 - -0,49$).

Дослідження особливостей використання соціальних мереж показало, що пасивне користування має більш виражений негативний вплив на психоемоційний стан і пов'язане з вищим рівнем тривожності, тоді як активне користування демонструє слабші та частково компенсаторні зв'язки.

Перевірка гіпотез дослідження показала, що більшість із них підтверджено повністю або частково. Зокрема, підтверджено гіпотезу про наявність прямого зв'язку між залежністю від соціальних мереж і тривожністю, а також про зв'язок залежності зі зниженням самооцінки та погіршенням психоемоційного стану.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем тривожності у студентської молоді та свідчать про необхідність подальшого вивчення цієї проблеми та розробки психокорекційних заходів.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що тривожність є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який проявляється як у формі ситуативного емоційного стану, так і у вигляді стійкої особистісної характеристики. Вона включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти й формується під впливом комплексу чинників: біологічних, соціальних та індивідуально-психологічних. Визначено, що тривожність може виконувати як адаптивну функцію (мобілізація ресурсів), так і дезадаптивну (дезорганізація діяльності, зниження ефективності та емоційної стабільності).

Також у межах теоретичного аналізу було розкрито сутність залежності від соціальних мереж як різновиду поведінкової адикції. Встановлено, що вона характеризується нав'язливою потребою у використанні цифрового середовища, зниженням самоконтролю, емоційною залежністю від онлайн-взаємодії та поступовим витісненням реальної діяльності віртуальною активністю. Виявлено, що формування такої залежності зумовлюється як психологічними механізмами (підкріплення, уникнення негативних емоцій, соціальне порівняння), так і нейробіологічними процесами.

Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що залежність від соціальних мереж і тривожність перебувають у складному взаємозв'язку. З одного боку, надмірне використання соціальних мереж сприяє підвищенню тривожності через постійне соціальне порівняння, орієнтацію на зовнішню оцінку, інформаційне перевантаження. З іншого боку, підвищений рівень тривожності може виступати передумовою формування залежності, оскільки соціальні мережі використовуються як засіб зниження внутрішнього напруження.

Емпіричне дослідження було проведене серед 45 студентів віком від 17 до 23 років, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо особливостей досліджуваного явища. Аналіз результатів показав, що у вибірці спостерігається підвищений рівень тривожності, причому особистісна тривожність є більш вираженою, ніж ситуативна. Зокрема, високий рівень особистісної тривожності

виявлено майже у половини респондентів, що свідчить про її відносно стійкий характер.

Дослідження самооцінки показало, що її середній рівень становить 58,4 бала зі 100 можливих, що відповідає середньому рівню з тенденцією до зниженого. При цьому 24,4% студентів мають низьку самооцінку, 57,8% - середню, і лише 17,8% - високу, що свідчить про наявність внутрішньої невпевненості у значної частини досліджуваних.

Аналіз психоемоційного стану за методикою САН показав, що хоча більшість студентів (60,0%) мають середній рівень настрою, у 22,2% він є зниженим. Загалом психоемоційний стан можна охарактеризувати як відносно стабільний, але з тенденцією до емоційного виснаження та зниження активності.

Ключовим етапом дослідження стало встановлення кореляційних зв'язків між основними змінними. Було виявлено виражений позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і рівнем тривожності: із ситуативною тривожністю ($r = 0,61$) та з особистісною тривожністю ($r = 0,68$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня залежності підвищується як поточна, так і стійка тривожність студентів.

Також встановлено виражений негативний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та самооцінкою ($r = - 0,57$), що означає: чим вищий рівень залежності, тим нижча самооцінка особистості. Аналогічно було виявлено негативні зв'язки між залежністю та показниками психоемоційного стану, зокрема самопочуттям ($r = - 0,46$) та загальним показником САН ($r \approx - 0,49$).

Особливу роль у структурі досліджуваного взаємозв'язку відіграє тип користування соціальними мережами. Було встановлено, що пасивне користування має сильний зв'язок із негативними психологічними показниками: з особистісною тривожністю ($r = 0,64$) та зниженням настрою ($r = - 0,48$). Натомість активне користування демонструє значно слабші зв'язки: із ситуативною тривожністю ($r = - 0,29$) та настроєм ($r = 0,31$), що свідчить про його відносно менш деструктивний, а подекуди навіть компенсаторний характер.

На основі отриманих результатів було здійснено перевірку висунутих гіпотез дослідження. Концептуальна гіпотеза про існування значущого взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем тривожності, опосередкованого самооцінкою та емоційним станом, повністю підтвердилася.

Емпіричні гіпотези також отримали підтвердження різного ступеня. Зокрема, гіпотеза про прямий зв'язок між рівнем залежності та тривожністю повністю підтвердилася ($r = 0,61$; $r = 0,68$). Гіпотеза про зв'язок залежності зі зниженням самооцінки також підтвердилася ($r = - 0,57$). Припущення про те, що низька самооцінка пов'язана з інтенсивнішим використанням соціальних мереж, підтвердилося частково, причому більш виражений зв'язок виявлено саме для пасивного типу користування ($r = - 0,49$). Гіпотеза про зв'язок залежності з емоційною напруженістю повністю підтвердилася. Гіпотеза щодо позитивного впливу активного користування підтвердилася частково, оскільки виявлені зв'язки є слабкими. Водночас гіпотеза про негативний вплив пасивного користування повністю підтвердилася, продемонструвавши один із найсильніших зв'язків із тривожністю.

Таким чином, результати емпіричного дослідження переконливо доводять, що залежність від соціальних мереж є значущим чинником підвищення тривожності, зниження самооцінки та погіршення психоемоційного стану студентської молоді. Виявлено, що ці явища формують взаємопов'язану систему, у межах якої соціальні мережі можуть виступати як фактор ризику, так і засіб тимчасової психологічної компенсації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів та освітніх установ. Зокрема, результати можуть бути застосовані для ранньої діагностики підвищеного рівня тривожності та залежності від соціальних мереж, а також для розробки профілактичних і корекційних програм.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні причинно-наслідкових механізмів взаємозв'язку тривожності та залежності від

соціальних мереж, а також у розробці ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на формування здорового стилю використання цифрових технологій.

Таким чином, проведені дослідження підтверджують актуальність проблеми залежності від соціальних мереж у студентської молоді та її тісний зв'язок із рівнем тривожності, що має важливе значення для сучасної психологічної науки та практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. *Зрозуміти природу людини*. Київ : Основи, 2003. 256 с.
2. Ізард К. *Емоції людини*. Київ : Либідь, 2000. 432 с.
3. Кордуел М. *Психологія А-Я : словник-довідник*. Київ : Основи, 2000. 448 с.
4. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.
5. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць*. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19-23.
6. Фрейд З. *Істерія і страх*. Київ : Основи, 2006. С. 227-308.
7. Хорні К. *Невротична особистість нашого часу. Самоаналіз*. Київ : Основи, 2004. 464 с.
8. Спілбергер Ч. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги // *Тривога і тривожність : хрестоматія* / уклад. В. М. Астапов. Київ, 2008. С. 85-99.
9. Шпет М. С. Психологічна природа і причини особистісної тривожності // *Науковий альманах. Психологічні науки*. 2015. № 11-5 (13). С. 245-247.
10. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297-303.
11. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, емоції та психічне здоров'я // *Психологія здоров'я і особистісного зростання*. 2007. № 2. С. 19-42.
12. Wittchen H.-U. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depress. Anxiety*. 2002. Vol. 16. P. 162-171.
13. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в

закордонній психології. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2017. № 3 (45). С. 40-50.

14. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 123-129.

15. *Загальна психологія : Підручник для студ. вищ. навч. закладів*. За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2017. 543 с.

16. *Загальна психологія : підручник*. За ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2016. 688 с.

17. Щербак Т. І., Щерба А. П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2016. № 9. С. 582-589.

18. Гуд Г. *Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів* : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ун-т ім. І. Я. Зязюна, 2021. 286 с.

19. Мед Захід. *Причини виникнення залежностей: біологічні, психологічні та соціальні фактори, що сприяють розвитку адиктивної поведінки* [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://med-zahid.com.ua/ua/blog-ua/prychyny-vynyknennya-zalezhnostey-biologichni-psyhologichni-ta-socialni-factory-kotri-spryyayut-rozvytku-adyktyvnoyi-povedinky/>

20. ВНУ. *Психологічні аспекти формування залежної поведінки у студентів* [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21201/3/Psykhol_zalezhn_pov.pdf

21. MindPulse. *Addiction: psychological mechanisms формування залежності* [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://mindpulse.center/uk/article/addiction-psychological-mechanisms#psixologicni-mexanizmi-formuvannia-zaleznosti>

22. Андрущенко В. П. *Цифрова культура та її вплив на сучасне суспільство*. Київ : Наукова думка, 2021.

23. Губань Н. В. Вплив соціальних мереж на формування цифрової залежності у молоді. *Психологія і суспільство*. 2020. 1. С. 55-65.
24. Дмитренко Ю. І. *Роль візуального контенту в соціальних мережах у формуванні поведінкових залежностей*. Львів : Видавництво ЛНУ, 2023.
25. Карпенко З. С. *Цифрова залежність : психологічні аспекти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019.
26. Корчевський М. В. *Інтернет-залежність як виклик сучасності : теоретичні та емпіричні аспекти*. Одеса : Видавництво ОНУ, 2018.
27. Больбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Укр. вісн. психоневрології*. 2014. Т. 12, № 4. С. 75-80.
28. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2007. Т. 71. С. 23-27.
29. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : Серія психологічна*. 2013. № 1. С. 11-20.
30. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 95-104.
31. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. *Вікова психологія : навч. посіб.* Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
32. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 13. С. 215-226.
33. Больбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Укр. вісн. психоневрології*. 2014. Т. 12, № 4. С. 75-80.
34. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського : Серія педагогіка і психологія*. 2014. № 42 (2). 360 с.

35. Вірна Ж. П. *Психологія особистісної події : навч. посіб.* Львів : ВежаДрук, 2016. 146 с.
36. Caplan S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument // *Computers in Human Behavior*. 2002. V. 18, N 5. P. 553-575.
37. Griffiths M. D. Internet addiction - time to be taken seriously? // *Addiction Research*. 2000. V. 8, N 5. P. 413-419.
38. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету : Гуманітарні і суспільні науки*. 2017. № 23 (18). С. 96-101.
39. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Серія Педагогічні науки*. 2015. № 124. С. 86-89.
40. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 6. С. 150-157.
41. Фестінгер Л. Теорія процесів соціального порівняння. *Людські відносини*. 1954. Т. 7, № 2. С. 117-140.
42. Власова-Чмерук О. М. Процеси соціального порівняння як проблема користувачів соціальних мереж // *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень : зб. наук. пр. / заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської*. Київ : Кафедра, 2021. С. 167-171.
43. Твенге Ж. М. *Епідемія нарцисизму : життя в епоху вседозволеності*. Нью-Йорк : Free Press, 2021. С. 51-63.
44. Ньюпорт К. *Цифровий мінімалізм : як зосередитися в шумному світі / пер. з англ.* Київ : Наш Формат, 2020. 304 с.
45. Черниш А. М. Медіа та психоаналіз: методологічна взаємодія. *Образ*. 2023. № 1. С. 15-23.
46. Chen M., Zheng Q. P., Boginski V., et al. Influence maximization in social media networks concerning dynamic user behaviors via reinforcement learning. *Computational Social Networks*. 2021. Vol. 8, Article 9.

47. Максименко С. Д. *Психологія когнітивних процесів*. Київ : Видавництво Людмила, 2022. С. 42-45.
48. Soohinda G., Ojha K., Sampath H., Dutta S. Social networking sites and its relation to social comparison and psychological well-being among medical university students. *Indian J. Psychiatry*. 2021. 63, 593.
49. Mukhopadhyay D., Barman L., Bandyopadhyay G. Use of social networking site and mental disorders among medical students in Kolkata, West Bengal. *Indian J. Psychiatry*. 2018. 60, 340.
50. Yu L., Du M. Social networking use, mental health, and quality of life of Hong Kong adolescents during the COVID-19 pandemic. *Front. Public Health*. 2022. 10, 4074.
51. Mauri M., Cipresso P., Balgera A., Villamira M., Riva G. Why is Facebook so successful? Psychophysiological measures describe a core flow state while using Facebook. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2011. 14, 723-731.
52. Rose C. A., Tynes B. M. Longitudinal associations between cybervictimization and mental health among U.S. adolescents. *J. Adolesc. Health*. 2015. 57, 305-312.
53. Chen W., Lee K.-H. Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2013. 16, 728-734.
54. Deters F. G., Mehl M. R. Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Soc. Psychol. Personal. Sci.* 2012. 4, 579-586.
55. Verduyn P., Lee D. S., Park J., Shablack H., Orvell A., Bayer J., Ybarra O., Jonides J., Kross E. Passive Facebook usage undermines affective well-being: experimental and longitudinal evidence. *J. Exp. Psychol. Gen.* 2015. 144, 480-488.
56. Schønning V., Hjetland G. J., Aarø L. E., Skogen J. C. Social media use and mental health and well-being among adolescents - a scoping review. *Front. Psychol.* 2020. 11, 1949.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала інтернет-залежності К. Янг

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
☐ а) ніколи
☐ б) рідко
☐ в) регулярно
☐ г) часто
☐ д) постійно
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
☐ а) ніколи
☐ б) рідко
☐ в) регулярно
☐ г) часто
☐ д) постійно
3. ВВіддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
☐ а) ніколи
☐ б) рідко
☐ в) регулярно
☐ г) часто
☐ д) постійно
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
☐ а) ніколи
☐ б) рідко
☐ в) регулярно
☐ г) часто
☐ д) постійно
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
☐ а) ніколи
☐ б) рідко
☐ в) регулярно
☐ г) часто
☐ д) постійно
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
☐ а) ніколи
☐ б) рідко
☐ в) регулярно
☐ г) часто
☐ д) постійно
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похваллення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно

- ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?
- ☐ a) ніколи
 - ☐ b) рідко
 - ☐ c) регулярно
 - ☐ d) часто
 - ☐ e) постійно
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно
- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- ☐ a) ніколи
- ☐ b) рідко
- ☐ c) регулярно

- ☐ d) часто
- ☐ e) постійно

Додаток Б

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

1. Шкала ситуативної тривожності

Я спокійний

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

6. Я засмучений

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто

- ☐ Майже завжди
- 8. Я відчуваю душевний спокій
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 9. Я стривожений
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 11. Я впевнений в собі
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 12. Я нервуюсь
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 13. Я не знаходжу собі місця
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 14. Я напружений
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 15. Я не відчуваю скутості, напруження
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 16. Я задоволений

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
17. Я стурбований
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
19. Мені радісно
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
20. Мені приємно
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
21. Шкала особистої тривожності
- У мене буває піднесений настрій
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
22. Я буваю дратівливим
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
23. Я легко впадаю в розпач
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
- ☐ Ніколи

- ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
28. Мене турбують можливі труднощі
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
29. Я дуже переживаю через дрібниці
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
30. Я буваю цілком щасливий
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
31. Я все приймаю близько до серця
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
32. Мені не вистачає впевненості в собі
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи

- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 33. Я відчуваю себе беззахисним
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 35. У мене буває хандра
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 36. Я буваю задоволений
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 39. Я врівноважена людина
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто

Додаток В

Методика Дембо-Рубінштейна

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:
 - а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";
 - б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";
 - в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.
2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці студенти складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Бланк для відповідей

здоров'я зовнішність	розум, здібності впевненість у собі	характер	авторитет у однолітків	умілі руки
				

Додаток Г

Опитувальник САН (самопочуття-активність-настрій)

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількарázового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать _____, Вік _____
 Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний

Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток Д

Опитувальник активного та пасивного користування соціальними мережами (Active-Passive Social Media Use Scale, A-P SMUS)

Частина 1. Активне використання соціальних мереж

Оцініть, як часто Ви:

1. Публікую дописи у соціальних мережах.
2. Ділюся фотографіями або відео.
3. Коментую пости інших користувачів.
4. Надсилаю повідомлення друзям через соціальні мережі.
5. Беру участь в обговореннях або дискусіях онлайн.
6. Створюю та публікую сторіс або інший контент.

Частина 2. Пасивне використання соціальних мереж

Оцініть, як часто Ви:

1. Переглядаю стрічку новин без коментування.
2. Дивлюся пости інших користувачів без взаємодії.
3. Довго переглядаю соціальні мережі без конкретної мети.
4. Спостерігаю за життям інших людей онлайн.
5. Переглядаю контент без вподобань або коментарів.
6. Заходжу в соціальні мережі просто для перегляду.

Обробка результатів

Підраховується окремо сума (або середнє значення) балів за кожною шкалою:

- Показник активного використання соціальних мереж - сума/середнє балів за пунктами частини 1.
- Показник пасивного використання соціальних мереж - сума/середнє балів за пунктами частини 2.

Вищі значення відповідно вказують на переважання активного або пасивного стилю користування соціальними мережами.