

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Зв'язок психологічного стану з частотою
перебування у соціальних мережах осіб
юнацького віку»*

Виконав: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-23-2м
спеціальності 053 «Психологія»
Олійник Г.С.
Керівник: Байєр О.О.
к.психол.н., доц.

Дніпро
2025 р.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Олійник Г.С.

на тему: «Зв'язок психологічного стану з частотою перебування у соціальних мережах осіб юнацького віку»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри психології та педагогіки) присвячена проблемі зв'язку психологічного стану з частотою перебування у соціальних мережах осіб юнацького віку.

У кваліфікаційній роботі наведено результати аналізу зв'язку психологічного стану з частотою перебування у соціальних мережах осіб юнацького віку.

З'ясовано, що психічні стани є основними класами психічних явищ, які вивчає наука психологія. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а, повторюючись часто, набираючи стійкість, можуть включитися до структури особистості як її специфічна властивість.

Доведено, що соціальні мережі часто стають платформою для самовираження, що дозволяє особистості відкритися, підвищити самооцінку та відчувати свободу.

Вікові рамки юнацького періоду постійно змінюються та в різні десятиліття можуть відрізнятися.

Обґрунтовано, що самосвідомість сприяє розвитку вищих психічних функцій та дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ. Завдяки самосвідомості стає можливим виділити себе в оточенні та ставитись до себе у відповідності зі своїми внутрішніми критеріями

Соціальні мережі можуть виступати як ефективна платформа для позитивного самовираження, дозволяючи пропонувати свої кращі якості.

Емпірично доведено, що середній час проведення досліджуваними у соціальних мережах складає більше чотирьох годин на добу, що в значній мірі негативно впливає на здоров'я користувачів у цілому. Стосовно психологічного благополуччя, варто зазначити, що надмірна онлайн-залученість (більше 4-6 годин на добу) провокує когнітивно-емоційну стурбованість, що супроводжується змінами сну, ескалюванням соціальної відмежованості та порушенням самооцінки.

Перелік ключових слів: юнаки, юнацький вік, залежність, соціальні мережі, психологічний стан.

SUMMARY

Master's Degree Project of the 2-th year student, speciality «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of the relationship between the psychological state and the frequency of social networking among adolescents.

The qualification work presents the results of the analysis of the relationship between the psychological state and the frequency of social networking among adolescents.

It has been found that mental states are the main classes of mental phenomena studied by the science of psychology. Mental states affect the course of mental processes, and, repeating frequently, gaining stability, can be included in the structure of the personality as its specific property.

It has been proven that social networks often become a platform for self-expression, allowing individuals to open up, increase self-esteem, and feel free.

The age limits of adolescence are constantly changing and may differ in different decades.

It has been shown that self-awareness contributes to the development of higher mental functions and allows a person not only to reflect the outside world. Thanks to self-awareness, it becomes possible to distinguish oneself in the environment and treat oneself in accordance with one's internal criteria.

Social media can act as an effective platform for positive self-expression, allowing you to offer your best qualities.

It has been empirically proven that the average time spent on social media by the subjects is more than four hours a day, which has a significant negative impact on the health of users in general. In terms of psychological well-being, it is worth noting that excessive online engagement (more than 4-6 hours per day) provokes cognitive and emotional anxiety, accompanied by changes in sleep, escalating social isolation, and impaired self-esteem.

Key words: young men, adolescence, addiction, social networks, psychological state..

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА САМОСВІДОМОСТІ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	8
1.1. Теоретичні підходи до виникнення та розвитку психічних станів особистості.....	8
1.2. Самосвідомість у юнацькому віці як ключовий чинник психологічного благополуччя.....	14
1.3. Психологічні особливості поведінки та взаємовідносин користувачів юнацького віку у соціальних мережах	18
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ З ЧАСТОТОЮ ПЕРЕБУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	29
2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження	29
2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження	36
2.3. Надмірне використання соціальних мереж – фактор, що сприяє порушенню психологічного стану користувачів	58
Висновки до другого розділу	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	81
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена швидким розвитком сучасних технологій, особливо гаджетів, що забезпечують постійну присутність людини в онлайн-просторі. Це призводить до зростання частки віртуальної комунікації у загальній структурі соціальних взаємодій. Динаміка процесу постійно змінюється, тому його аналіз залишається актуальним.

Життя сучасної людини неможливе без використання Інтернету. Інтернет дав людям можливість задовольняти важливі для людини потреби. Ще ніколи в людській історії ми не мали такого легкого доступу до інформації, швидкого спілкування. Можливість використовувати Інтернет має свої позитивні та негативні сторони. З одного боку, Інтернет допомагає швидко знайти потрібну інформацію, дає можливість телефонувати, писати на електронну пошту в будь-який куточок світу і дає можливість цікаво провести своє дозвілля. З іншого боку, є випадки, коли Інтернет заважає реальному розвитку та реальному спілкуванню, викликає залежність, депресивні стани та підвищує рівень тривожності.

Інтернет відіграє неоднозначну роль у житті людини та суспільства. Зокрема, пріоритет соціальних мереж над реальним спілкуванням полягає у зручності встановлення контактів та обміну інформацією і значущими подіями з іншими користувачами. Сьогодні що підлітки що молодь – є найактивнішими користувачами соцмереж і проводять у них більше часу, ніж у реальних соціальних взаємодіях, що неоднозначно впливає на їхнє психологічне здоров'я.

Головною перевагою соціальних мереж є можливість підтримувати зв'язок з друзями та рідними, незалежно від відстані. Для багатьох юних користувачів привабливість онлайн-комунікації полягає в анонімності. Щоб почуватися впевненіше й вільніше, вони часто створюють образи, через які представляють себе в блогах. Негативним аспектом є те, що соціальні мережі стали платформою для погроз, харасменту та кібербулінгу, зокрема у формі «груп смерті».

Оскільки феномен спілкування в соцмережах є відносно новим, його точний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан молоді досі невизначений, а результати сучасних досліджень є досить суперечливими.

Останні дослідження викликали серйозне занепокоєння щодо потенційно негативних наслідків для психологічного благополуччя молоді. Такий тип комунікації не сприяє об'єднанню людей, а навпаки, часто віддаляє їх, що може мати несприятливий вплив на психічне здоров'я, особистісний розвиток та самооцінку юнаків. Ці аспекти виступають індикаторами психологічного неблагополуччя, яке безпосередньо впливає на загальний рівень психічного здоров'я.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок психологічного стану з частотою перебування у соціальних мережах осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: психологічний стан.

Предмет дослідження: зв'язок психологічного стану з частотою перебування у соціальних мережах осіб юнацького віку.

Концептуальна гіпотеза полягає у припущенні, що існує взаємозв'язок порушення психологічного стану юних користувачів з перебуванням в соціальних мережах.

Емпіричні гіпотези:

- 1) існують відмінності користувачів соцмереж в залежності від статті;
- 2) рівень надмірної залученості у соціальні мережі та тип обраної поведінки осіб юнацького віку онлайн можуть бути асоційовані з депресією, тривогою, почуттям самотності, відчуттям постійної напруги та суб'єктивного переживання стресу тощо;
- 3) емоційний стан може бути посередником між часом проведеним в соціальних мережах та якістю взаємовідносин;
- 4) існує зв'язок проведення часу в соцмережах та втечі від проблем;

5) зі збільшенням кількості часу проведеного за віртуальною комунікацією відбуваються значні зміни в рівні психологічного благополуччя юних користувачів.

Для досягнення поставленої мети, об'єкту та предмету нами сформульовані такі завдання:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до виникнення та розвитку психічних станів особистості;
- 2) обґрунтувати самосвідомість у юнацькому віці як ключовий чинник психологічного благополуччя;
- 3) з'ясувати психологічні особливості поведінки та взаємовідносин користувачів юнацького віку у соціальних мережах;
- 4) провести емпіричне дослідження;
- 5) інтерпретувати та проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 6) визначити подальші перспективи досліджень.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс методів:

- *теоретичні* – загальнонаукові принципи дослідження психології взаємодії особистостей у віртуальному просторі, зокрема системність, детермінізм та єдність емпіричного з теоретичним;

- *емпіричні*: проведено інтерв'ю з досліджуваними для більш детального вивчення їх відношення до соціальних мереж; відповідно до теоретичних положень було обрано психодіагностичні методики: шкали психологічного благополуччя Варвік-Едінбург та соціально-мережевого розладу; Діагностичний опитувальник для визначення виду самотності, розроблений С.Г. Корчагіною; Експрес-опитувальник для визначення стресу (К. Шрайнер); Фрайбургський особистісний опитувальник (Das Freiburger Persönlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory, FPI); Шкала благополуччя BOO3 (the WHO-5 Well-being Index);

- *математично-статистичної обробки* емпіричних даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows. Зокрема, застосовано

коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, χ^2 – критерій Пірсона, критерій t-Стюдента та факторний аналіз.

Емпірична база дослідження: для дослідження репрезентативною вибіркою стали особи у віці від 15 до 21 року, що охоплюють юнацький віковий період. Усього в дослідженні прийняли участь 60 досліджуваних.

Теоретико-методологічна основа роботи склали наступні концептуальні положення вітчизняної та зарубіжної психології: гуманістичної психології (Дж. Бюдженталь, С. Джуард, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.); позитивної психології (М. Селігман, М. Аргайл, К. Ріфф); концепції психологічного благополуччя (Н. Бредберн, К. Ріфф, А.В. Вороніна, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, Л.З. Сердюк, Л.В. Засєкіна та ін.); психологія комунікації у віртуальному просторі (С.П. Архипова, Ю.Д. Бабаєва, О.Є. Войскунський, Т. Поллет, С. Робертс, Ю.В. Третьякова, О.Л. Вернік, О.О. Кришовська та ін.); психологія зловживання інтернет-мережею (О.М. Арестова, К.В. Боярова, О.Є. Войскунський, С. Таркл, А. Гонзалес, Д. Канеман, О.І. Кононенко, Н.С. Малєєва та ін.).

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей стосовно проблемності використання соціальних мереж та їх негативного впливу; з'ясовано, що предикторами залежності від соцмереж є сором'язливість, інтроверсія та схильність до невротичних та депресивних станів; встановлено, що пасивне використання соціальних мереж поглиблює відчуття самотності та знижує рівень психологічного благополуччя. Отримані результати поповнюють теоретичну базу науки і надають перспективи для майбутніх досліджень цієї проблематики.

Практична значущість. Результати можуть бути використано та включено у зміст лекційних та практичних занять дисциплін: «Анатомія та еволюція нервової системи», «Основи психологічної експертизи», «Клінічна психологія», «Соціальна психологія», «Вікова психологія»; можуть бути використані для організації виховної та просвітницької роботи з підлітками та юнаками. Отримані дані можуть бути використані при розробці та проведенні реабілітаційної програми.

Апробація результатів дослідження. У ході виконання дипломної роботи результати дослідження були апробовані на XV конференції “Практична психологія у сучасному вимірі”, яка відбулася 24 березня 2024 року. Зокрема, у тезах доповіді на тему “Соціальні мережі як фактор зростання рівня тривоги та способи її запобігання” розглянуто вплив соціальних мереж на формування тривожності, особливо через феномен FOMO (страх пропустити щось важливе) та постійне порівняння себе з іншими. Було підкреслено роль когнітивно-поведінкових методів та розвитку критичного мислення у подоланні ірраціональних переконань, що сприяють підвищенню рівня тривожності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг – 101 сторінка. Робота містить 8 таблиць, 3 рисунки. Список використаної літератури містить 53 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА САМОСВІДОМОСТІ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Теоретичні підходи до виникнення та розвитку психічних станів особистості

Аналіз наукових джерел свідчить, що психічні стани залежать від певної єдності і водночас протилежності. З одного боку суттєвий вплив зовнішнього середовища (діяльність в умовах війни, пандемії, соціального оточення), а з іншого – суб'єктивне ставлення до об'єктивної реальності у залежності від індивідуально-психологічних властивостей, психічних пізнавальних процесів, мотивації, темпераменту, емоційно-вольової сфери, досвіду. Стосовно нинішніх особливих соціально-психологічних умов і умов життєдіяльності, то більшість з них за даними опитувань, переживають негативні психічні стани (страх втрати бізнесу, тривога за рідних, депресивні стани і переживання за долю країни). Водночас, біля 30 відсотків в цих жорстких умовах, не втратили оптимізму, знаходять шляхи для ефективної підприємницької діяльності, поринають у роботу і мають від цього задоволення.

Підвищений інтерес до вивчення індивідуальних психічних властивостей і перебігу діяльності психічних процесів пов'язаний із зростанням частоти негативних психічних станів і навіть межових нервово-психічних розладів. За даними багатьох фахівців, розповсюдженість таких станів у світі становить від 20 до 40 відсотків населення. Негативні психічні стани суттєво впливають на міжособистісні стосунки, підвищують конфліктність, виявляються у небажаних змінах в поведінці включно до асоціальних вчинків, а також спричиняють погіршення або втрату працездатності. Отримані наукові результати свідчать, що спільним у наукових поглядах різних вчених щодо проблеми визначення психічних станів полягає у тому, що їх вивчення та механізми розглядаються, як цілісне явище психічної діяльності особистості. Психічна діяльність здійснюється у

взаємозв'язку із внутрішніми і зовнішніми чинниками, які її зумовлюють. З одного боку – це індивідуальні психологічні особливості людини, а з іншого – це результат своєрідного відображення та особливостей умов професійної діяльності. Саме суб'єктивне ставлення до об'єктивної дійсності зумовлює специфіку перебігу психічних процесів і зумовлює психічні стани фахівця у відповідності до психічних пізнавальних процесів, властивостей і утворень особистості¹.

Психічні стани є основними класами психічних явищ, які вивчає наука психологія. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а, повторюючись часто, набираючи стійкість, можуть включитися до структури особистості як її специфічна властивість. Оскільки в кожному психічному стані присутні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти, то в описах природи станів можна зустріти поняття різних наук (загальної психології, фізіології, медицини, психології праці і т. д.), що створює додаткові труднощі для дослідників, що займаються даною проблемою. На сьогодні немає єдиного погляду на проблему станів, оскільки стани особистості можна розглядати в двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в навколишньому середовищі.

Психічні (психологічні) стани – мінливі стани людини, які описують у термінах психології. Як правило, емоційно насичені, виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, ряду інших факторів. Психічні стани, як й інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей в свідомості людини та в тій частині психіки, яку називають несвідоме. Це означає, що їх неможливо сприйняти за допомогою органів відчуттів та дослідити методами природничих наук.

Серед психічних станів згадуються: емоції, тривожність, установки, задоволення-незадоволення, апатія-натхнення, ейфорія, бадьорість-втома та інші.

Деякі психічні стани можна розглядати як складні явища психофізіологічного походження.

¹ Наumenко Н. (2023). наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. Вчені записки Університету «КРОК», (3(71), 184-192. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-184-192>

Психічний стан – один з можливих режимів життєдіяльності людини, на фізіологічному рівні відрізняється визначеними енергетичними характеристиками, а на психологічному рівні – системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу².

Початок систематичного вивчення психічних станів як окремого поняття поклав У. Джемс, який трактував психологію як науку про психічні стани людини. Психічні стани автор відносив до станів свідомості, що характеризуються властивостями мінливості, вибіркової, безперервності та носять особистісний характер³.

Вперше загальна проблема психічних станів як самостійної категорії, що є відмінною від психічних процесів та властивостей, була сформована та розглянута М.Д. Левітовим⁴. Ученим узагальнено праці попередніх років та досліджено особливості прояву психічних станів, механізми їх виникнення, взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями. Згідно з М.Д. Левітовим «психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, в якій відображається своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від предметів та явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану та психічних властивостей особистості»⁵.

Окремі психологічні дослідження спрямовані на прикладні аспекти вивчення психічних станів в межах окремих галузей та завдань психології (В.С. Агавелян, І.Ф. Аршава, Б.О. Вяткін, Л.С. Виготський, В.К. Вілюнас, Т.П. Гречко, Л.П. Гримак, Л.Г. Дика, Ю.М. Забродін, Є.П. Ільїн, Є.С. Жаріков, О.А. Конопкін, А.Г. Ковальов та ін.) й розглядають як психофізіологічні та функціональні стани, що формуються у процесі професійної діяльності, або у контексті особливостей та властивостей особистості.

² Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л.А. Чепи. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2010. 302 с.

³ James William. (2000). The Principles of Psychology, Vol. 1. Dover Publications Inc.; Reprint edition. 696 p.

⁴ Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с.

⁵ Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. С. 20

Загалом, психічний стан дослідниками розглядається як складне, інтегративне, цілісне поліфункціональне та поліструктурне явище психічного життя особистості, що виступає зв'язуючою ланкою між психічними процесами та властивостями; як складний інтегративний прояв психіки в усій сукупності її взаємозв'язків, у якому відображаються психологічні властивості та характер впливу зовнішніх чинників на особистість; як засіб організації психічних процесів і формування особистісних властивостей, що забезпечує певний рівень мобілізації та активності особистості, сприяє чи перешкоджає продуктивній психічній діяльності.

Виникнення психічних станів первинно зумовлено особливостями взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями життєдіяльності, у яких уреальнюються його психічні властивості, особистісні смисли, досвід, система ставлень до дійсності та самого себе. Розглянемо більш детально кожний чинник розвитку психічних станів.

Психологічна ситуація становить об'єктивну сукупність певних елементів середовища (подій, умов, обставин тощо), що здійснює стимулювальний, спричинювальний та корегувальний вплив на особистість. Вона задає просторово-часові межі реалізації активності суб'єкта та зумовлює його активність. У ситуації відображаються значущі сторони життя суб'єкта, його розвитку та самореалізації. Переживання ситуації являє собою одиницю людського досвіду, пов'язану з минулим, теперішнім і майбутнім суб'єкта, та визначає якісний характер суб'єктивного досвіду⁶.

Відтак, психологічна ситуація – це результат більш-менш активної взаємодії людини як особистості із середовищем, що призводить до суб'єктивного виділення із об'єктивної реальності сукупності явищ, котрі організовуються в деякі цілісні утворення у зв'язку з її актуальною позицією.

Наступним чинником формування та розвитку психічних станів є сам суб'єкт та його індивідуально-психологічні особливості. С.Л. Рубінштейн стверджував, що

⁶ Чепелева Н.В. (2002). Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. Психологічна герменевтика. К., 2002. С. 3–13.

у ситуації сплетені та відображені усі відношення і взаємозв'язки суб'єкта, які є актуальними в дійсності. Основними причинами, що зумовлюють виникнення ситуації та є її основними складовими, виступають суб'єктивні чинники⁷. Спрямованість особистості, її досвід, характер, здібності, індивідуально-типологічні особливості, система цінностей, потреб, мотивів зумовлюють виникнення певних психічних станів, і за умов зміни хоча б деяких обставин виникає інший психічний стан⁸.

Психічні стани є проявом цілісної особистості, в яку включені усі сторони психіки людини, оскільки психічні стани виявляються у діяльності, спілкуванні, поведінці особистості та виступають розгорнутим проявом у часі її властивостей.

Психічні стани, процеси та властивості є різними формами психічної реальності та характеризуються автономністю, відносною незалежністю. В основі механізму формування психологічних властивостей знаходиться процес формування стійких і специфічних функціональних одиниць (процеси – стани – властивості), характерних для різних видів діяльності, що повторюються (навчальна, трудова тощо)⁹.

Таким чином, проведення дослідження негативних психічних станів (НПС) студентів протягом навчання неможливо без урахування їх взаємозв'язків у комплексах, що закономірно вимагає вивчення як структур цих комплексів, так і їх феноменології. Крім того, важливо виокремити їх базові типи. За А.В. Фурманом, типологізація – це логіко-методологічна процедура, що ґрунтується на «типізації як на відборі та систематизації найістотнішого, закономірного, соціально значущого як у людських характерах, так і в соціальних обставинах, що їх зумовили», тому тип – це завжди сукупність ознак або параметрів, що утворюють внутрішньо стійке ядро взаємозалежностей¹⁰.

⁷ Рубинштейн С.Л. (2003). Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 512 с.

⁸ Москалець В.П. (2010). Структурно-функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2010. № 2 (40). С. 20–26.

⁹ Психологія особистості. Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічник, Л.М.Вольнова та ін. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.

¹⁰ Фурман А.В. Ідея професійного методологування: Монографія. Ялта Тернопіль : Економічна думка, 2008. 205 с.

Отже, виходячи із розуміння психічного стану як складного, цілісного, поліфункціонального та поліструктурного явища, дослідження генези негативних психічних станів молоді протягом навчання неможливо без застосування системного підходу: виявлення станів, що утворюють комплекси та мають стійкий формовий на всіх рівнях вираженості з урахуванням їх різноманітних взаємозв'язків у комплексах, вивчення як структур цих комплексів, так і тенденцій їх феноменології.

Соціальні мережі часто стають платформою для самовираження, що дозволяє особистості відкритися, підвищити самооцінку та відчувати свободу. Однак, віртуальне середовище може сприйняти намагання юних користувачів самореалізуватися в негативному ключі, що може призвести до розвитку психологічного неблагополуччя.

Отже, психічні стани особистості відіграють ключову роль у формуванні її загального психологічного благополуччя. Вони визначають, як людина реагує на різні життєві ситуації, а також впливають на її здатність адаптуватися до змін і долати труднощі. Збалансовані та стабільні психічні стани є важливою умовою підтримки високого рівня психологічного здоров'я.

Переходячи до поняття психологічного благополуччя, варто зазначити, що його досягнення тісно пов'язане зі становленням самосвідомості, особливо у юнацькому віці, коли особистість активно шукає себе і формує своє місце в соціумі. Самосвідомість, як важливий елемент особистісного розвитку, стає фундаментом для досягнення внутрішньої гармонії, що є однією з умов психологічного благополуччя.

У період юнацького віку самосвідомість починає відігравати вирішальну роль у формуванні особистості, оскільки саме в цей час людина активно досліджує власну ідентичність, цінності та життєві цілі. Процес становлення самосвідомості охоплює глибше розуміння своїх емоцій, потреб, можливостей і слабких сторін. Водночас у цей період юнаки й дівчата починають усвідомлювати вплив своїх рішень і дій на майбутнє, що стимулює розвиток відповідальності та автономності.

Саме становлення самосвідомості є ключовою умовою для досягнення стабільного психологічного благополуччя, оскільки вона дозволяє особистості знайти внутрішню опору і впевненість у власних силах. Усвідомлення своїх особистісних рис і прийняття себе як унікальної індивідуальності допомагає молодій людині краще справлятися з викликами, підвищує рівень самооцінки та сприяє ефективній соціальній взаємодії.

Таким чином, розвиток самосвідомості у юнацькому віці не тільки формує основу для психологічного благополуччя, але й відіграє важливу роль у подальшому особистісному зростанні та побудові стосунків із суспільством.

1.2. Самосвідомість у юнацькому віці як ключовий чинник психологічного благополуччя

Відмічаючи проблему визначення меж тривалості юнацького етапів онтогенезу, важливо пам'ятати, що незважаючи на масштабність досліджень у віковій психології, не існує однозначної позиції з цього питання. Це пов'язано з тим, що за останні десятиліття традиційні життєві етапи виявляються достатньо зміщеними та розмитими. Зокрема, Дж. Біррен доводить, що рання дорослість, що є другим етапом розвитку триває від 17 до 25 років¹¹. Даний період характеризується формуванням власного способу життя, засвоєнням професійних ролей, включенням у різні види соціальної активності тощо.

Вікові рамки юнацького періоду постійно змінюються та в різні десятиліття можуть відрізнятися.

Юнацький вік є переходом з дитинства у доросле життя. Цей віковий період розпочинається в період з 15-17 і триває приблизно до 23 років. Юнацький вік поділяється на два етапи: рання юність (15-17-19 років) та безпосередньо юність (19-23 роки).

¹¹ Гречко Т.П. (2010). Загальна характеристика основних психічних станів особистості. Вісник Національної академії оборони 4 (17). С. 122-126

Самосвідомість – усвідомлення та оцінка людиною себе як суб'єкта практичної та когнітивної діяльності, як особистості (тобто розуміння свого морального вигляду та інтересів, цінностей, ідеалів та мотивів поведінки).

Саме на етапі юнацького віку відбувається формування свідомого «Я». Ж.-Ж. Руссо підкреслював значний перелом у рисах особистості на даному етапі та дав назву юності епохи «другого народження».

О.Г. Спіркін дає наступне трактування: «Самосвідомість – це усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів та мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті. Самосвідомість – констатуюча ознака особистості, що формується разом зі становленням останньої»¹².

Самосвідомість сприяє розвитку вищих психічних функцій та дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ. Завдяки самосвідомості стає можливим виділити себе в оточенні та ставитись до себе у відповідності зі своїми внутрішніми критеріями. Це забезпечує внутрішню цілісність особистості, що не змінюється під впливом навколишнього середовища.

Розвиток самосвідомості у юнацькому віці пов'язаний із зіставленням особистості усіх своїх прагнень та вчинків з образом власного «Я».

Юнацьке «Я» ще не визначено, нерідко переживається як невиразне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. З цієї причини зростає потреба у спілкуванні, і одночасно підвищується його вибірковість, потреба в самоті. Уявлення про себе у юнацькому віці завжди співвідноситься з груповим «Ми», тобто образом типового однолітка своєї статі, але ніколи не збігається з цим «Ми» повністю. На думку І.С. Кона, чим старіша й розвинена людина, тим більше знаходить різниці між собою та «усередненим» однолітком¹³.

¹² Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 24 с

¹³ Білоус Т.Л. Аспекти вивчення саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ України у професійній діяльності. Право і безпека – Право и безопасность – Law and Safety. 2019. № 4 (75). С. 24-29. Відновлено з: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/5075>

Винятково важливою інстанцією самосвідомості, яка по більшій мірі закладається в ранній юності, є самоповага.

Це поняття багатозначне, воно має на увазі і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого реального і ідеального «Я»¹⁴.

Залежно від того, чи йде мова про цілісну самооцінку себе як особистості або про будь-яких окремих виконуваних соціальних ролях, розрізняють загальну та приватну самоповагу. *Висока самоповага асоціюється з позитивними емоціями, а низька – з негативними.* Мотив самоповаги – це особиста потреба максимізувати переживання позитивних і мінімізувати переживання негативних установок по відношенню до себе. Людина з високою самоповагою вважає себе не гіршою за інших, вірить у себе і в те, що може подолати власні недоліки. Низька самоповага, навпаки, передбачає стійке відчуття неповноцінності, що має вкрай негативний вплив на емоційне самопочуття і соціальну поведінку особистості. Для юнаків зі зниженою самоповагою типова загальна нестійкість образів «Я» та думок про себе. Вони більше за інших схильні «закриватися» від оточуючих, представляючи іншим «хибне обличчя», яке приховує реальне «Я»¹⁵.

Соціальна ситуація розвитку має значний вплив на самосвідомість та визначає перехідність та кризисність юнацького періоду, що обумовлює перехідність психіки цього вікового діапазону.

Психологічними центрами соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці стають професійне самовизначення та самореалізація. Юнаки паралельно створюють сепаративну ідентичність власної особистості, що відрізняється в деякій мірі від батьківських стандартів. На даному етапі представники юнацького віку можуть віддалятися від своїх однолітків, групуватися за інтересами та прагнути досягти статусу дорослого. Починаючи вступати в більш постійні стосунки, юнаки встановлюють відповідальну поведінку, а також відбувається остаточне формування власної системи цінностей.

¹⁴ Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. : Радянська школа, 1989. 608 с.

¹⁵ Качмар О.В. (2016). Фрустраційна теорія агресії. Соціальна філософія. Т. 286 № 274. С. 30-35

Важливою умовою благополуччя юнаків є психологічна комфортність. Для виявлення найбільш об'єктивної картини психологічного благополуччя представників обох вікових груп необхідно розуміти та враховувати нові умови їхнього життя. Фізіологічні та психологічні зміни стикаються з підвищенням інформаційного навантаження в навчальному закладі, ускладненням міжособистісних відносин. Перераховані фактори призводять до тривалого стану емоційної напруги, виникненню відчуття тривоги, психологічного неблагополуччя. Психологічний дискомфорт виникає в результаті фрустрації потреб та призводить до погіршення психічного та фізичного здоров'я. У юнаків спостерігаються внутрішній конфлікт, труднощі оволодіння оптимальними життєвими стратегіями та вирішення задач, внаслідок чого виникає відсутність почуття благополуччя та розвиток психосоматичних захворювань. У зв'язку з нескінченністю руху від однієї потреби до задоволення наступної, можна припустити про принципову неможливість психологічного благополуччя.

Таким чином, можна констатувати, що у юнацькому віці змінюються погляди на себе, на суб'єктивну, динамічну позицію зсередини. Людина на даному етапі перебудовує усі відносини з навколишнім світом та самовизначається в житті. Найважливішим новоутворенням даних етапів є становлення нового рівня самосвідомості, зміна Я-концепції, що являє прагнення зрозуміти себе, свої можливості та особливості, які об'єднують з іншими людьми, так і відрізняють від них, що роблять людину унікальною та неповторною. Психологічний комфорт пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, а з суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і самого себе. Адаптація до виникаючих умов, до конкретних освітнього та соціального середовищ, створення атмосфери доброзичливості дозволяють зняти напруженість та неврози, що руйнують здоров'я.

1.3. Психологічні особливості поведінки та взаємовідносин користувачів юнацького віку у соціальних мережах

Вивчення комп'ютерно опосередкованих комунікацій є предметом досліджень у різних галузях вже на протязі багатьох років, однак дослідження впливу соціальних мереж на психіку у психологічній науці стало актуальним тільки зараз.

Інтернет-комунікація стала предметом лінгвістичних досліджень кінця XX-початку XXI століть. Інтерактивне та глобальне комунікативне середовище інтернету надає багатий матеріал для вивчення. Спостерігаються революційні перетворення традиційного комунікативного середовища в інтернеті, що призводять в результаті до виникнення веб-комунікації, появи нових віртуальних спільнот – «Інтерактивної міжособистісної комунікації»¹⁶.

Вперше термін «соціальна мережа» був запропонований у 1954 році Джеймсом Барнзом в його праці «Класи та зібрання в норвежському острівному приході». Соціальні мережі являють собою соціальну структуру, яка складається із стрижневих груп, складовими частинами яких є окремі індивіди і групи. Характерною рисою будь-якої соціальної мережі є наявність системи друзів, тому їх часто використовуються для пошуку раніше знайомих людей, людей зі схожими інтересами.

Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя кожної людини, але найбільшою популярністю вони користуються серед молодого покоління. Отже, через залученість юнаків у різних соціальних мережах нагальним стає питання взаємозв'язку між їх використанням та психологічним здоров'ям, зокрема благополуччям. Найбільш активними користувачами є молоді люди у віці від 15 до 28 років¹⁷. Даний віковий період є найбільш важливим в плані психологічного та

¹⁶ Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київський національний університет ім. Т. Шевченка. Київ, 2004. 20 с.

¹⁷ Макачук Н.О. Фрустрованість особистості як чинник внутрішньоособистісної конфліктності в пізньому юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологія. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. № 2 (26). С. 110-118.

емоційного розвитку, тому вивчення впливу соціальних мереж є необхідним. У сучасному ритмі суспільства соціальні мережі є платформою для побудови відносин, формування власної ідентичності, самовираження та вивчення культури і специфіки життя інших користувачів.

В результаті проведеного аналізу наукової літератури було встановлено, що зовнішні фактори (віддаленість співрозмовників, несимультаність контакту і т.п.) схильні маскувати психологічні особливості користувачів соціальних мереж, а також компенсувати комунікативні бар'єри. Однак, існує достатньо досліджень, що відкривають негативні наслідки віртуального спілкування, такі як: інтернет адикція, аутизація, гемблінг, неадекватні ефекти в процесі соціальної перцепції. Зокрема, Л.М. Мун вказує на те, що в мережі виникають «комунікативні порушення» сприйняття; відсутність емоцій, відповідних поведінкових реакцій, що призводять до різних труднощів при взаємній перцепції співрозмовника та побудові його образу¹⁸.

Ряд авторів (О.Є. Войскунський, О.К. Тихомиров, О.Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте) виділяють наступні ознаки міжособистісного спілкування у соціальних мережах: анонімність, використання масок та різних ролей, нетілесна емоційна насиченість, доступність, а також специфічність перетворення координат. Особливістю взаємодії у соціальних мережах є абсолютна свобода прояву особистості аби справити найкраще враження про себе, привернути увагу чи навпаки, огородити себе від небажаних співрозмовників.

О.Є. Войскунський зазначив, що спілкування в мережі має як позитивні, так і негативні наслідки. Даний вид взаємовідносин сприяє розширенню досвіду, підвищенню соціальної компетентності, реалізації потреб в приналежності до групи та до саморозкриття. Серед негативних наслідків цього процесу можна виділити: дифузію ідентичності, надмірну захопленість інтернетом, яка має назву «інтернет-адикція»¹⁹.

¹⁸ Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

¹⁹ Галієва О.М. (2018). Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. «Молодий вчений». № 12 (64). Психологічні науки. С. 49-53

Ряд дослідників асоціюють використання соціальних мереж з індивідуальними особливостями користувачів. Так, люди з високим рівнем нарцисизму намагаються бути якомога активними у соцмережах, оскільки останні є платформою для презентування себе у вигідному світлі відповідно до власного ідеального «Я»²⁰.

К. Вілсон з колегами виявили, що такі особистісні характеристики як екстраверсія, сумлінність та самоповага дозволяють передбачити як кількість часу проведеного у соцмережах, так і схильність до формування залежності²¹.

Вчені вказують, що міра анонімності має значний вплив на поведінку користувачів. Користувач через зняття соціально встановлених обмежень відчуває себе розгальмованим або дезінгібовано активним. Дезінгібіція проявляється неввічливістю, використанням великих букв і знаків окликів, а також «переходом на особистості» у відношенні до іншого користувача. Науковці С. Прентіс-Данн та Р. Роджерс описують дезінгібіцію як продукт низької уваги до публічної поведінки, що призводить до подальшого зменшення важливості оціночних думок з боку оточуючих²².

У зв'язку з підвищенням популярності соціальних мереж, актуальним стало використання терміну «кіберсоціалізація». Даний феномен має на увазі, що у користувачів відбувається перебудова структури самосвідомості особистості під впливом використання гаджетів та комп'ютерів як посередників комунікації в контексті життєдіяльності.

Феномен створення «віртуальних особистостей» зустрічається в працях С. Таркла, Дж. Семпсі, А. Є. Жичкіної, К. Янга. Автори виділили наступні групи створення «віртуальних особистостей»: мотиваційна (задоволення вже існуючих бажань) та пошукова (бажання випробувати новий досвід як деяка самотійна

²⁰ Москалець В.П. Структурно-функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2010. № 2 (40). С. 20-26.

²¹ Чепелева Н.В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. Психологічна герменевтика. К., 2002. С. 3-13.

²² Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф./ Шамне А.В., Прахова С.А. К.: НУБіП України, 2018. 278 с. Відновлено з: https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/0564/2515/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d1%84%d1%96%d1%8f_%d0%a8%d0%b0%d0%bc%d0%bd%d0%b5_%d0%9f%d1%80%d0%b0%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

цінність). Мотиваційна віртуальна особистість має на меті компенсаторну функцію. Так, К. Янг, С. Таркл, Дж. Семпсі в своїх роботах зазначили, що дана «особистість» створюється як «для себе», реалізуючи ідеальне «Я» або деструктивні тенденції користувача, так і «для інших», щоб справити певне враження на оточуючих²³. З точки зору С. Таркла можливість експериментувати з власною ідентичністю та програвання різних соціальних ролей може бути розглянуто як психологічний тренінг. Такий прояв самопрезентації є особливо важливим для користувачів, які переживають через свої реальні або уявні недоліки, що в значній мірі затрудняють спілкування (сором'язливість, дисморфофобія, дефекти мовлення, порушення сенсомоторної сфери). Пошукова віртуальна особистість створюється для розширення вже існуючих можливостей реальної соціалізації, отримання нового досвіду. А.Є. Жичкіна вважає, що створення «віртуальної особистості» не представляє собою компенсаторний потяг подолання об'єктивних чи суб'єктивних труднощів реального спілкування, що доволі часто не співвідноситься ні з ідеальним, ні з реальним «Я»²⁴.

На думку Т.Ю. Виноградової, віртуальна комунікація має ряд специфічних рис. По-перше, своєрідність протікання процесів міжособистісної перцепції в умовах відсутності невербальної інформації. Як правило, на уявлення про співрозмовника значно впливають механізми стереотипізації та ідентифікації, а також установка як очікування бажаних якостей у партнері. По-друге, труднощі емоційного компонента спілкування, в той же час стійке прагнення до емоційного наповнення тексту, яке виражається в створенні спеціальних значків для позначення емоцій або в описі емоцій словами. По-третє, як зазначалося вище – анонімність. Незважаючи на те, що іноді можливо отримати деякі відомості анкетного характеру і навіть фотографію співрозмовника, вони недостатні для реального та адекватного сприйняття особистості. Людина в мережі може часто проявляти більшу свободу висловлювань і вчинків (іноді образи, нецензурні

²³ Щотка О.П. (2001 (2002)). Вікова психологія дорослої людини: навч. видання. 2-ге вид., перероб. і доп. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя. 194 с.

²⁴ Ковальська, Н., & Попій, А. (2021). Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>

вирази, сексуальні домагання), оскільки ризик викриття і особистої негативної оцінки навколишніми мінімальний. По-четверте, спостерігається прагнення до нетипової, ненормативної поведінки. Останньою особливістю є добровільність і бажаність контактів. Користувач добровільно зав'язує контакти чи йде від них, а також може перервати їх у будь-який момент.

М. Морріс виділив чотири категорії комунікації онлайн:

- 1) асинхронна комунікація «віч – на – віч» (електронні листи);
- 2) асинхронна комунікація «багатьох з багатьма» (Facebook);
- 3) синхронна комунікація «віч – на – віч», «один та декілька», «один з декількома» побудована навколо конкретної теми (форуми, чати);
- 4) асинхронна комунікація, де користувач намагається знайти сайт для отримання конкретної інформації, не виключена комунікація «багатьох з одним», «віч-на-віч», «один з багатьма» (інформаційні портали)²⁵.

Як відомо, у юнацькому віці спостерігається найбільший потяг до отримання схвалення зі сторони однолітків або значимої для цієї вікової категорії соціальної групи, що в свою чергу впливають на уявлення про соціальні ролі та моральні цінності. Віртуальне середовище дозволяє користувачам реалізувати програвання важких для них ролей. У «проживанні» цієї ролі юний користувач відчуває необхідність, щоб або прийняти, або відкинути ті цінності, установки та ідеали, які ця роль має на увазі. Тим більше, така особливість інтернет-середовища як анонімність створює всі передумови для такого рольового експериментування²⁶.

Ведення особистих блогів, оформлення профілів допомагає юнакам стати частиною певних віртуальних товариств, самореалізуватися та утвердитися в очах однолітків за умови популярності власного акаунту. Соціальні мережі можуть сприяти спілкуванню та емоційній підтримці між користувачами. Завдяки своїй можливості об'єднувати людей по всьому світу, соціальні мережі потенційно можуть мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Однак, існують певні ризики,

²⁵ Синоруб Г.П. Асинхронна комунікація в процесі дистанційного навчання: переваги і недоліки. «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи», 30 квітня 2020, № 5. С. 68-70

²⁶ Дьяченко М.И. Психология высшей школы: Учеб. пособие для вузов. Мн. : Харвест, 2006. 416 с.

які можуть призвести до серйозних проблем в сфері психічного, психологічного здоров'я та благополуччя підлітків та юнаків.

Н.М. Казнова виділила дві групи мотивів спілкування в блогах. До першої групи відноситься свідоме втеча від реального спілкування, тобто спроба реалізації свого ідеального «Я» або відхід від бар'єрів, норм та правил реального спілкування. Друга група відображає бажання отримати новий досвід, поекспериментувати з ідентичністю з метою самопізнання, пошуку істинного «Я» або виклику іншим учасникам інтернет-комунікації²⁷.

Надмірне та проблемне використання соціальних мереж пов'язане з рядом потенційних негативних наслідків для психологічного благополуччя юнаків. Серед яких найчастіше зустрічаються: зловживання психоактивними речовинами, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, самотність, депресія та погані навички спілкування. Крім того виділяють декілька груп онлайн-ризиків, з якими часто стикаються юні користувачі: контентні, комунікаційні, споживчі та технічні. Молоде покоління найчастіше зустрічають контентні ризики – тексти, фото-, відео- та аудіоресурси, які містять протизаконну, неетичну та шкідливу інформацію, яка може зустрічатися на будь-яких відвідуваних сторінках: соціальних мережах, блогах, торрент-сайтах, для розміщення відеофайлів, персональних сайтах і т.д. Типовим контентом, з яким стикаються користувачі є: насильство, агресія, сцени еротики і порнографії, нецензурна лексика, ненависницький контент, інформація, що розпалює расову ненависть, пропаганда суїциду, азартних ігор, алкоголю, наркотичних речовин. Комунікаційні ризики проявляються у вигляді кібербулінгу, незаконних контактів (грумінг, сексуальні домагання), знайомств в інтернеті та наступної зустрічі з онлайн- знайомими в реальному житті. Технічні ризики представляють собою загрози пошкодження програмного забезпечення комп'ютера або інших гаджетів, на яких збережена важлива інформація, порушення конфіденційності або викрадення персональної інформації за допомогою шкідливих програм.

²⁷ Штих, І. (2019). Роль психічних станів та цільових настановлень учнів у процесі навчальної взаємодії. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (13). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-13.%p>

Багато досліджень вказують на наявність зв'язку між використанням соцмереж та компульсивною поведінкою. Молоде покоління зазнає занепокоєння, коли не може отримати доступ до повідомлень у соцмережах, що в свою чергу призводить до розвитку фантомного вібраційного синдрому²⁸.

Дослідження показують, що підлітки та юнаки, які є активними користувачами, що проводять більше двох годин у соцмережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги та депресії)²⁹. Деякі користувачі цього вікового діапазону у зв'язку з індивідуальними особливостями можуть бути більш вразливими до розвитку симптомів інтернет залежності, що включають психологічні прояви та розлади, зокрема депресію, синдром дефіциту уваги та гіперактивності³⁰.

Р. Каур, Х. Башир дослідили як позитивні, так і негативні ефекти соцмереж на психічне здоров'я юнаків. Серед позитивних факторів впливу виділили: соціалізацію, підвищення комунікації, можливості навчання та доступ до медичної інформації. Негативні ж аспекти включають депресію, онлайн-домагання, кібербулінг, секстінг, втомлюваність, стрес, подавлення емоційних та інтелектуальних здібностей³¹.

Відомо, що деякі юні користувачі з проблемами самооцінки та відсутністю стійких контактів у житті, створюють акаунти вигаданих осіб, приховують власний вік, стать та будь-який інший аспект ідентичності. Таким чином вони отримують можливість втечі від «реального» суспільства та проявляти себе в віртуальному просторі, де можуть заручитися підтримкою однодумців. Така поведінка допомагає позбавитися від відчуття самотності, але по суті не вирішує актуальної проблеми.

Поняття «страх щось упустити» є новим, але швидко розповсюджується в зарубіжній науці у зв'язку зі збільшенням популярності соціальних мереж. Цей

²⁸ Тлумачний словник основних філософських термінів / Петрушенко В. Л. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2009. 264 с.

²⁹ Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Серія: Екологічна психологія. К. : Міленіум, 2005. Т.7. Вип. 6. С. 372-380.

³⁰ Шебанова С.Г. Психокорекція агресивної поведінки. Педагогіка та психологія. 1999. № 3. С. 15-23.

³¹ Kaur Ramandeep & Bashir Hilal. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. Відновлено з: <https://ijoe.vidyapublications.com/Issues/Vol5/Vol5-4.pdf>

термін використовують для опису стану занепокоєння, що соціальні події відбуваються без участі користувача. Внаслідок чого людина відчуває необхідність постійно слідкувати за тим, що роблять інші. Даний феномен асоціюється з низьким настроєм та зниженням задоволеності життям³².

Юнаки часто звертаються до соцмереж в якості засобів емоційної підтримки для попередження та вирішення проблем психічного здоров'я. Бесіди в яких можуть бути значною підтримкою для подолання психологічних проблем, особливо в ті моменти, коли немає з ким поділитися в реальному житті³³. Високий рівень залученості у соцмережі асоційований з низьким рівнем соціальної самотності, але при цьому підвищений рівень емоційної самотності. Це вказує на те, що взаємодія онлайн допомагає задовольнити потребу людини у соціальному контакті та дружбі, однак такий вид спілкування нездатний задовольнити потребу у емоційному зв'язку та особистісно-інтимних відносинах.

Соціальні мережі можуть виступати як ефективна платформа для позитивного самовираження, дозволяючи пропонувати свої кращі якості. Це проявляється персоналізацією свого акаунту таким чином, щоби виразити ким користувачі є та як ідентифікують себе з навколишнім світом. Соціальні мережі дозволяють ділитися творчим контентом, виражати та ділитися своїми інтересами, захопленнями та хобі з іншими користувачами. Завдяки можливостям «лайкати» та «фоловити» сторінки, групи та окремі співтовариства, підлітки можуть створити так званий «каталог ідентичності», який презентує їхню особистість. Необхідно відмітити, що не зважаючи на те, що соціальні мережі допомагають виразити свою індивідуальність, це може призвести до негативного зворотного зв'язку, в тому числі до кібербулінгу.

А. Гонзалес та Дж. Хенкок у 2011 році спростували положення, що демонстрація власної інформації онлайн через розходження індивідуальних та соціальних стандартів призводить до зниження самооцінки. Соціальні мережі

³² Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія Київ, 2018. 278 с.

³³ Пасічник І.Д., Максименко С.Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності . Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск: «Сучасні дослідження когнітивної психології». Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2010. Вип.14. С. 3-11.

створюють сприятливі умови для «керування враженнями». Отже, перегляд та редагування власної інформації та профілю у соцмережах можуть прогнозувати підвищення самооцінки³⁴.

Соціальні мережі в значній мірі продовжують змінювати характер спілкування між індивідами та трансформувати взаємовідносини. Дослідження С. Таркла показало, що нові технології та соцмережі призводять до формування нових, нездорових відносин між батьками, дітьми, друзями та іншими. Такі зміни призводять також до негативних наслідків у розумінні спільноти, недоторканності приватного життя та близькості³⁵.

Однією із значних проблем соцмереж є поняття «друзі». В реальному житті друзі – це люди, з якими близькі, довірливі та особистісно-інтимні взаємовідносини. У соціальних ж мережах користувачі схильні додавати до цього списку будь-кого зі знайомих або незнайомих людей, які їм подобаються. Дослідники Т. Поллет, С. Робертс та Р. Дунбар виявили, що підвищений час проведення у соцмережах з великою кількістю «друзів» онлайн не призводить до більш близького спілкування віч-на-віч. Соціальні мережі підтримують можливість дружби на відстані, саме тому на думку Н. Кларка, С. Лі та Л. Бойєра, більшість підлітків не потребують близьких взаємин з реальним колом спілкування. До того ж, надання переваги онлайн спілкуванню та великій кількості «друзів» асоційовані з високим рівнем соціальної самотності в офлайн-просторі.

Отже, популярність спілкування в соцмережах поширюється стрімкими темпами серед підлітків та юнаків і як непарадоксально теперішнє молоде покоління більш самотнє на відміну від інших вікових груп. В даному контексті самотність розглядається як розходження між бажаним та реальним рівнем

³⁴ Пеньковець Д.В. Формування професійно особистісних якостей у майбутніх вчителів фізичного виховання Як психолого-педагогічна проблема. Відновлено з: file:///C:/Users/Inessa/Downloads/VchdpuP_2013_2_108_49.pdf

³⁵ Tang-Mui Joo, Chan-Eang Teng. Impacts of Social Media (Facebook) on Human Communication and Relationships: A View on Behavioral Change and Social Unity. International Journal of Knowledge Content Development & Technology Vol.7, No.4, 27-50 (December, 2017). P. 27-50. Відновлено з: <https://www.ijkcdt.net/xml/12711/12711.pdf>

соціальних контактів. Безконтрольне, негігієнічне та нав'язливе використання соцмереж посилює самотність³⁶.

Проведений огляд та аналіз літератури довів, що більшість існуючих досліджень демонструють складний зв'язок використання соціальних мереж та психологічного благополуччя. Дана закономірність обумовлена рядом факторів, до яких відносяться: кількість «друзів», рівень підтримки онлайн-друзів, самотність, депресія та самооцінка. Використання соцмереж впливає на зниження двох компонентів психологічного благополуччя: поточний стан та задоволеність життям в цілому.

³⁶ Халік, О. О. (2022). Динаміка змін в характеристиках тривожності практичних психологів-початківців з різними типами освіти в результаті використання системи тренінгової роботи. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 1, 195–202. <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7590>

Висновки до першого розділу

Психічні стани є основними класами психічних явищ, які вивчає наука психологія. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а, повторюючись часто, набираючи стійкість, можуть включитися до структури особистості як її специфічна властивість. Оскільки в кожному психічному стані присутні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти, то в описах природи станів можна зустріти поняття різних наук.

Соціальні мережі часто стають платформою для самовираження, що дозволяє особистості відкритися, підвищити самооцінку та відчутти свободу. Однак, віртуальне середовище може сприйняти намагання юних користувачів самореалізуватися в негативному ключі, що може призвести до розвитку психологічного неблагополуччя.

Вікові рамки юнацького періоду постійно змінюються та в різні десятиліття можуть відрізнятися.

Самосвідомість сприяє розвитку вищих психічних функцій та дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ. Завдяки самосвідомості стає можливим виділити себе в оточенні та ставитись до себе у відповідності зі своїми внутрішніми критеріями. Це забезпечує внутрішню цілісність особистості, що не змінюється під впливом навколишнього середовища.

Психологічний комфорт пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, а з суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і самого себе.

Соціальні мережі можуть виступати як ефективна платформа для позитивного самовираження, дозволяючи пропонувати свої кращі якості.

Таким чином, можна констатувати, що в наш час соціальні мережі викликали суттєві зміни у способі спілкування та взаємодії людей. Однак, неясно, чи можуть деякі з цих змін впливати на нормативи людської поведінки та викликати психічні розлади.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ З ЧАСТОТОЮ ПЕРЕБУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження

З метою детального розуміння подальшої організації дослідження в якості основи було розглянуто низку методологічних підходів.

Для грамотної організації емпіричного дослідження застосували загальнонаукові принципи дослідження психології взаємодії особистостей у віртуальному просторі, зокрема системність, детермінізм та єдність емпіричного з теоретичним. Більшою мірою дослідження присвячені онлайн-спілкуванню проводяться за кордоном. Отримані дані різних вчених носять досить суперечливий характер.

Однак, приватна та публічна активність в соцмережах може мати абсолютно різний вплив на психічний стан. Дослідження Е. Фрісона та С. Еггермонта показало, що приватний обмін повідомленнями має позитивний ефект, а публічне пасивне використання Facebook значно погіршує настрій користувачів, створюючи концепцію спостереження за чужим життям без обміну інформації³⁷. Сучасна література дозволяє зробити припущення, що Facebook переважно використовується в пасивний спосіб, що може викликати соціальне порівняння, посилити тривожність та депресивні симптоми³⁸.

Комунікативна дія орієнтована не на успіх, а на розуміння; світ розглядається як соціальний, тому стан інших є засобом для взаєморозуміння, що відповідає теорії буття М. Гайдеггера. За словами філософа, наше буття у світі може характеризуватися зацікавленістю та турботою про інших.

³⁷ Шамне А.В. Новоутворення розвитку самосвідомості як чинник становлення особистісного рівня саморегуляції поведінки у підлітково-юнацькому віці. Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві : зб. наук. праць / уклад. : Н.М. Токарева. Кривий Ріг, 2008. С. 53-75.

³⁸ McCullough James P. Treatment for Chronic Depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). The Guilford Press; 1st edition. 326 p.

Деякі емпіричні дослідження показали, що соцмережі можуть бути пов'язані зі «спільним світом» Гайдеггера, наприклад, з приводу зв'язків або приналежності³⁹. Людей приваблюють соцмережі через досвід, пов'язаний з іншими користувачами. Соцмережі сприяють вираженню ідентичності та товариськості у взаєморозумілій та критичній формі.

Теорія інтернет-залежності. Янг виділив 5 типів інтернет-залежності: 1) комп'ютерна залежність, зокрема від ігор; 2) інформаційне перенавантаження (залежність від веб-серфінгу); 3) інтернет-компульсії (онлайн-гемблінг або онлайн-шопоголізм); 4) кіберсексуальна залежність; 5) залежність від кібер-відносин). Залежність від соціальних мереж підпадає під останню категорію, оскільки їх мета – об'єднувати людей та підтримувати відносини⁴⁰.

Для дослідження репрезентативною вибіркою стали особи у віці від 15 до 21 року, що охоплюють юнацький віковий період. Саме представники цієї вікової групи є найактивнішими користувачами різноманітних додатків соціальних мереж. Описані вище результати досліджень продемонстрували, що користувачі цього вікового діапазону є найбільш вразливими до впливу різноманітного контенту та специфіки взаємодії з іншими на психологічний стан.

Усього в дослідженні прийняли участь 60 досліджуваних. Середній вік складає $17,92 \pm 3,003$ років.

Проаналізувавши отримані результати, стало відомо, що середній стаж використання соціальних мереж серед юних користувачів складає $7,14 \pm 2,549$ років.

Середній час, проведений у соцмережах складає більше 4-х годин на добу ($2,93 \pm 1,007$). Детальна ілюстрація продемонстрована на рис. 2.1.

³⁹ Психологическая энциклопедия./ ред. Р. Корсини, А. Ауэрбах. 2.изд. СПб.: Питер ; М.; СПб.; Нижний Новгород : [б.и.], 2003. 1094 с.

⁴⁰ Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини: навч. видання. 2–ге вид., перероб. і доп. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2001 (2002). 194 с.

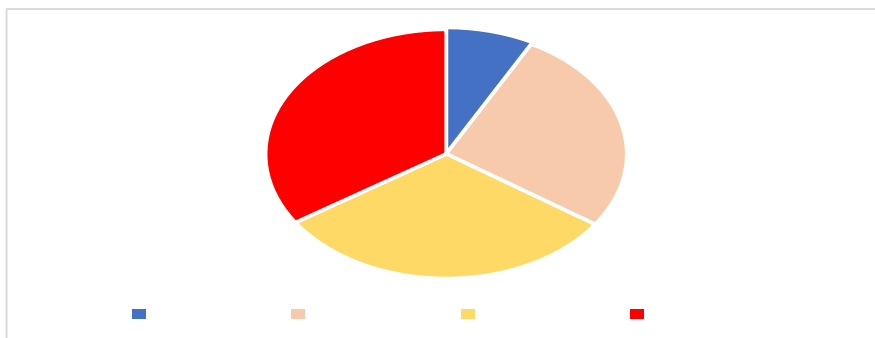


Рис. 2.1. – Час, проведений юними користувачами в соцмережах

При збільшенні тривалості онлайн-сеансів юнаки стають більш вразливими до негативних наслідків для психологічного благополуччя. Тригерами можуть стати як внутрішні переживання щодо якості контенту, очікування позитивного фідбеку, так і зовнішні фактори (кібербулінг, включення до шкідливих челенджів, небезпечних ігор).

Розглянемо психодіагностичний інструментарій для вивчення специфіки впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів.

Діагностичний опитувальник для визначення виду самотності, розроблений С.Г. Корчагіною. Опитувальник містить 30 запитань та дихотомічну шкалу відповідей. Метою даного інструменту є визначити глибину переживання самотності та визначити її вид:

1. Стан самотності;
2. Дифузна самотність;
3. Відчуждаюча самотність
4. Дисоційована самотність⁴¹.

Експрес-опитувальник для визначення стресу (К. Шрайнер) спрямований на вивчення актуальності проблеми стресу, наявності особистих способів саморегуляції та емоційної лабільності у стресових ситуаціях. Ця методика була обрана з метою визначення наступних змін психологічного стану внаслідок стресу:

⁴¹ Дьяченко М.И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. М.: Хэлтон, 1998. 399 с.

- в емоційній сфері (відчуття емоційного підйому або, навпаки, загострення тривоги, апатії, депресії, емоційного дискомфорту);
- в когнітивній сфері (сприйняття загрози, небезпеки);
- в мотиваційній сфері (мобілізація сил або, навпаки, капітуляція, втрата інтересів);
- поведінковій сфері (зміна активності, звичних темпів діяльності)⁴².

Фрайбургський особистісний опитувальник (Das Freiburger Persönlichkeitsinventar, Freiburg Personality Inventory, FPI), форма В – особистісний опитувальник, створений головним чином для прикладних досліджень з діагностики станів та властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник розроблений німецькими психологами Й. Фаренбергом, Г. Зелгом, Р. Гампелом у 1963 році.

Даний діагностичний інструментарій дозволяє побудувати психологічний профіль досліджуваних за наступними шкалами:

- Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості.
- Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу.
- Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому.
- Шкала IV (дратівливість) дозволяє робити висновок про емоційну стійкість.
- Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності.
- Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу.
- Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу.
- Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає за пасивно-оборонним типом.

⁴² Lorenz K. Aggression (so-called evil). K. : Progress-Univers, 1974. 389 p

- Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть в тій чи іншій мірі сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваного при роботі з даними опитувальником, що відповідає шкалами брехні інших опитувальників.

- Шкала X € (екстраверсія – інтроверсія) дозволяє встановити індивідуально-психологічні відмінності спрямованості осіб.

- Шкала XI (N) (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, низькі оцінки можуть характеризувати хороше вміння володіти собою.

- Шкала XII (M) (маскулінність – фемінність). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим⁴³.

Шкала благополуччя ВООЗ (the WHO-5 Well-being Index) – це експрес-методика вивчення психічного самопочуття. Даний опитувальник має достатню валідність для дослідження депресії та оцінки результатів клінічних випробувань. Аналіз теорії відгуків у дослідженнях молодих та літніх людей свідчить про те, що методика має хорошу конструкційну валідність для вимірювання психологічного благополуччя у цих групах населення. Шкала благополуччя ВООЗ може використовуватися для досліджуваних з 9 років⁴⁴.

Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург (ШБВЕ) є валідним інструментом для оцінки психічного здоров'я, охоплюючи гедоністичний та евдемоністичний аспекти, задоволеність міжособистісними стосунками та позитивне функціонування. На відміну від інших широко застосовуваних методик щодо психічного здоров'я, ШБВЕ не виявила «ефекту скляної стелі» в жодній із досліджуваних груп, що свідчить про те, що цей діагностичний інструмент може мати потенціал для дослідження загальних поліпшень психічного самопочуття

⁴³ Луценко, О. Л. (2017). Freiburg personality inventory fpi – validity testing and local standardization. The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», (61), 49-54. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211>

⁴⁴ Романова О. (2018). Методики для дослідження феномену відданості організації у персоналу медичних закладів. Організаційна психологія. Економічна психологія, (2(13), 99-106. Retrieved із <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/91>

населення⁴⁵ («Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved»). Необхідним є переклад методики та її адаптація до україномовної популяції, що було реалізовано в дисертаційному дослідженні.

Шкала соціально-мережевого розладу має 2 форми: 27 та 9 тверджень. Дихотомічна шкала з 27 тверджень була розроблена для оцінки дев'яти критеріїв залежності DSM-5, таких як: стурбованість, толерантність, синдром відміни, наполегливе використання, уникаюча поведінка, проблематичне використання, обман близьких, заміна інших видів активності, та конфліктність. Кожне твердження має по три критерії. Згодом, вченими було встановлено, що скорочена шкала, що включає 9 тверджень має вище факторне навантаження для кожного критерія. Валідність критеріїв визначалася на основі міцності кореляцій з психосоціальними конструкціями, які пов'язані з нав'язливим використанням інтернету та / або використанням соціальних мереж. Дана методика має помірне співвідношення із депресією, дефіцитом уваги та частотою щоденного використання соціальних мереж, слабкими та помірними асоціаціями із самотністю та імпульсивністю. Однак, виявлено лише слабку негативну асоціацію із самооцінкою. Порівняно сильніші кореляції, виявлені щодо депресії та уваги вказують на те, що депресивний настрій та гіперактивність, неуважність більш сильно пов'язані із соціально-мережовим розладом, ніж з інтернет-адикцією. Відносно міцний зв'язок між соціально-мережовим розладом та дефіцитом уваги підтверджує занепокоєність громадськості тим, що використання соціальних мереж, зокрема, коли використовуються через смартфони (наприклад, Whatsapp), відволікає увагу підлітків від їх повсякденної діяльності та обов'язків⁴⁶. Дана методика досить нова і не була використана у жодному україномовному та російськомовному дослідженнях. Саме тому необхідним є переклад методики та її

⁴⁵ Тітова Т.Ю., Цибах Л.М. Дослідження розвитку соціального інтелекту В дітей дошкільного віку. Відновлено з: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/63.pdf

⁴⁶ Остапенко Г.В. Самооцінка в підлітковому віці. Наука і освіта. 2004. № 3. С. 130-132.

адаптація до україномовної популяції, що було реалізовано в дисертаційному дослідженні.

Отримані результати аналізували та інтерпретували завдяки методам математичної статистики, що реалізовувалися у програмі IBM SPSS 21.0.0.

Псядло Е.М. наголошує, що природничо-методологічна установка в психології проявляється у двох орієнтирах: 1) надійному виявленні психологічних феноменів, тобто коли сама процедура мало (наскільки це можливо) впливає на досліджувані феномени; 2) виявленні зв'язків психологічних феноменів один з одним або з подіями в соціальному світі. Саме це потенціє буття психології як надійний базис прогнозу на майбутнє та «перетворення дійсності»⁴⁷.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)

Застосування коефіцієнта Пірсона як міри зв'язку є обґрунтованим лише за умови, що спільний розподіл пари ознак є нормальним. Тому перед його розрахунком слід перевірити виконання цієї гіпотези. Якщо вона справедлива, то квадрат коефіцієнта кореляції Пірсона дорівнює коефіцієнту детермінації. Сила кореляції характеризується абсолютною величиною коефіцієнта. Чим ближче до 1 або -1 значення кореляції, тим сильніший зв'язок. Якщо значення знаходиться ближче до 0, то це слабкий зв'язок.

⁴⁷ Єзерницький, Л., & Ренке, С. (2019). Соціально-психологічна характеристика студентства періоду пізньої юності. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (10). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p>

2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Метою дослідження було перевірити релевантність діагностичного інструментарію для вивчення проблеми зв'язку порушення психологічного стану юних користувачів з перебуванням в соціальних мережах, зокрема з пасивним патерном використання. На даному етапі було проаналізовано та проінтерпретовано результати 60 осіб у віці 17-21 рік.

Соціальні мережі в значній мірі змінюють характер міжособистісних відносин. Користувачі з надмірною залученістю часто віддають перевагу віртуальному спілкуванню, нехтуючи соціальними видами діяльності, особистим спілкуванням, що призводить до конфліктів у сім'ї. Як видно з табл. 2.1., незалежно від статі досліджувані віддають перевагу живому спілкуванню та мають гарні стосунки зі своїми родинами. У дівчат більше виражений зв'язок з сім'єю ($2,24 \pm 1,26$), що пояснюється умінням розподіляти свій час для спілкування в інтернеті та родиною, а також чітке розмежування близького та віртуального кола спілкування. Нами була відмічена тенденція, що хлопці є користувачами більшої кількості соціальних мереж ($3,22 \pm 1,55$), що пов'язано з більшим прагненням відволікатися від зовнішніх факторів за допомогою цікавої для них інформації та розважальних програм.

Виявлені відмінності превалюючої активності в соцмережах. Так, дівчата більшу частину часу проводять за підтримкою існуючих відносин, академічних цілей та оновленням свого профілю фотографіями, які створюють поліпшений власний імідж.

Таблиця 2.1.

Середні дані опитування та тестування досліджуваних

Стать		Взаємовідноси ни в родині	Кількість соцмереж	Труднощі виходу з соцмереж	Провідна діяльність в соцмережах
Дівчата	М	2,24	2,29	2,81	1,93
	±б	1,26	1,34	0,77	0,97
Хлопці	М	1,56	3,22	3,65	2,29
	±б Р	0,78*	1,55*	0,70***	1,04+
Всього	М	2,03	2,57	3,05	2,03
	±б	1,17	1,46	0,83	0,99

Примітка: М – Середнє; ±б – стандартне відхилення; р – рівень значущості t-критерия Стьюдента. + – різниця малодостовірна, проте є деяка тенденція ($p \leq 0,1$); * — достовірність різниці $p \leq 0,05$; ** — достовірність різниці $p \leq 0,01$; *** — достовірність різниці $p \leq 0,001$.

Хлопці ж віддають перевагу перегляду відеороликів, прослуховуванню музики, рідше спілкуванню, зокрема новим знайомствам. Обидві категорії юних користувачів мають труднощі виходу із соцмереж, що асоційовано з марною тратою часу, оскільки часто для навчання необхідно відвідати сайт, а в кінцевому підсумку вони проводять весь день зі смартфоном. Дані отримали своє підтвердження в результаті проведеного інтерв'ю з досліджуваними.

Встановлено відмінність у специфіці кола спілкування в залежності від статі (Додаток А, табл. А.1).

Отже, хлопці мають більш різноманітне коло спілкування, вони чітко відмежовують реальних та віртуальних друзів, соціальні мережі використовують в якості платформи для нових знайомств, а не підтримки вже існуючих. Дівчата ж у соціальних мережах спілкуються переважно зі знайомими, членами родини та в академічних цілях. Комунікація та самовираження в соціальних мережах часто слугують засобом відволікання від проблем та пошуку підтримки зі сторони великої незацікавленої аудиторії. Нами було виявлено, що юні користувачі незалежно від статевої приналежності шукають підтримки та звертаються за допомогою у важких ситуаціях до сім'ї. У зв'язку з ростом активності юних користувачів у соцмережах необхідно відмітити, що це має негативний вплив на стан здоров'я через нестачу сну. В результаті дослідження встановлено, що через надання соцмережами функціональної багатозадачності, юні користувачі незалежно від статі приділяють увагу віртуальній комунікації у вечірній або нічний

час. Таким чином, відмічається сильна тенденція зв'язку віртуального спілкування з порушеннями сну, що в свою чергу має несприятливий вплив на психологічне благополуччя та здоров'я в цілому.

Хлопці є менш вразливими до стану стресу на відміну від дівчат, що може бути пояснено меншою емоційністю та вмінням регулювати свою поведінку.

В результаті математико-статистичної обробки були виявлені наступні відмінності користувачів соцмереж в залежності від статі (Додаток А, табл. А.2).

Отже, в групі хлопців більш виражені показники самотності. Така закономірність пов'язана з переважанням спілкування в віртуальному середовищі та характеризується наступними проявами: суперечливі комунікативні патерни, тривожність, підозрілість та залежність в міжособистісних стосунках. Через активне онлайн спілкування відбувається втрата значимих зв'язків та інтимності, спостерігається поєднання високої та низької емпатії. Дисоційована самотність характерна для жіночої частини вибірки дослідження і пов'язана з переважанням проведення часу у соціальній мережі Instagram, що характеризується процесами ідентифікації та відчуження по відношенню до себе, інших людей та навіть власного образу. Серед хлопців поширеним є відмежувальна самотність, що характеризується недовірою, підозрілістю, збудливістю, відокремленням від інших, перевагою поверхневих контактів. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя за отриманими результатами як на дівчат, так і на хлопців не є сприятливим, що проявляється у поєднанні позитивної самооцінки з труднощами здобуття та підтримання інтимно-особистісного спілкування з оточуючими. Дівчата віддають перевагу проведенню часу з друзями та родиною і майже одностайно вказали, що не застосовують соцмережі в якості заміни реального спілкування. Хлопці дали більш різнопланові відповіді, однак більшість віддає перевагу віртуальній комунікації, обґрунтовуючи це легкістю та швидкістю встановлення та припинення контакту.

Група дівчат є гетерогенною за ознакою спонтанної агресивності, що пояснюється накопиченням негативних переживань у зв'язку з характером листування або відсутності очікуваної реакції на опублікований контент у вигляді

недостатньої кількості «лайків», що може несприятливо впливати на психологічне благополуччя. Значно гетерогенною за ознакою депресивності є група хлопців, що може бути асоційовано з порушеннями сну. За середньою оцінкою більш схильними до депресивності є дівчата ($6,52 \pm 1,770$ балів), оскільки вони більш активні користувачі на відміну від хлопців. Погіршення психологічного стану у дівчат, згідно з даними інтерв'ю, часто асоційовано з порівнянням власної зовнішності з сучасними стандартами краси, кібербулінгом та обмеженням часу сну. У юнаків виявлена емоційна стійкість, що проявляється здатністю долати деструктивний вплив збудження, викликаного як зовнішніми, так і внутрішніми факторами взаємодії з віртуальним середовищем. Комунікабельність проявляється в обох групах досліджуваних, що характеризується наявністю готовності до задоволення потреби у спілкуванні та значною соціальною активністю. В результаті дослідження було визначено, що *хлопці більш комунікабельні* ($6,39 \pm 1,243$ балів), що може бути пояснено вираженішою відкритістю до нових знайомств, переважанням поверхневих бесід в чатах та на форумах, зацікавленістю обговорення тематичних новин у співтовариствах. *Юні користувачі проявляють достатній рівень стійкості до стресу, здатні вирішувати проблеми по мірі виникнення на базі впевненості у собі*, проявів психопатизації екстратенсивного типу не виявлено. Однак, в групі дівчат більший розмах варіантів реагування на стрес-фактори ($5,69 \pm 1,801$ балів), що може бути асоційовано з індивідуальними особливостями емоційного реагування. Гомогенною ознакою в групі дівчат є сором'язливість ($7,17 \pm 1,124$), що пов'язано з наявністю тривожності, невпевненості у своїй привабливості, внаслідок чого намагаються знайти соціальне схвалення у соцмережах через відмітки «подобається» та коментарі.

За отриманими результатами по шкалі «Відкритість» можна зробити висновок, що обидві групи прагнуть до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими, незважаючи на віддання переваги відстороненому спілкуванню. Середня оцінка обох груп дозволила встановити, що серед досліджуваних переважає інтровертованість. У групі дівчат виявлені прояви коливань настрою та роздратованості, що підтверджено математико-статистичною обробкою

($6,24 \pm 1,845$ балів). Отримані дані дозволили виявити, що серед хлопців присутній фемінний тип психічного реагування ($5,72 \pm 2,347$ балів). Ця закономірність може бути пояснена характером інтеріндивідуальних відносин, що проявляється у вигляді зовнішньої замкненості, відособленості, тривожності та сором'язливості. Саме через вказані фактори, хлопці віддають перевагу онлайн знайомствам та комунікації з метою приховати невпевненість та страх встановлення нових контактів, особливо з протилежною статтю.

В процесі дослідження був виявлений феномен невикористання соціальних мереж випробуваним з групи хлопців. Отримані результати дозволили визначити відсутність проявів стресу, порушень сну та скарг на здоров'я в цілому, показники психологічного благополуччя в нормі. У досліджуваного відмічається прояв відчуждаючої самотності, що характеризується усвідомленням причин власного відособлення від інших на протязі деякого часу у зв'язку з тим, що процеси ідентифікації діють в межах власного «Я».

Як видно на рис. 2.2, у випробуваного виражена спонтанна та реактивна агресивність, що може свідчити про схильність вказувати іншим на їх помилки, немотивоване прагнення зіпсувати настрій тому, з ким спілкується в даний момент, що поєднується з недовірою та фіксацією на образах.

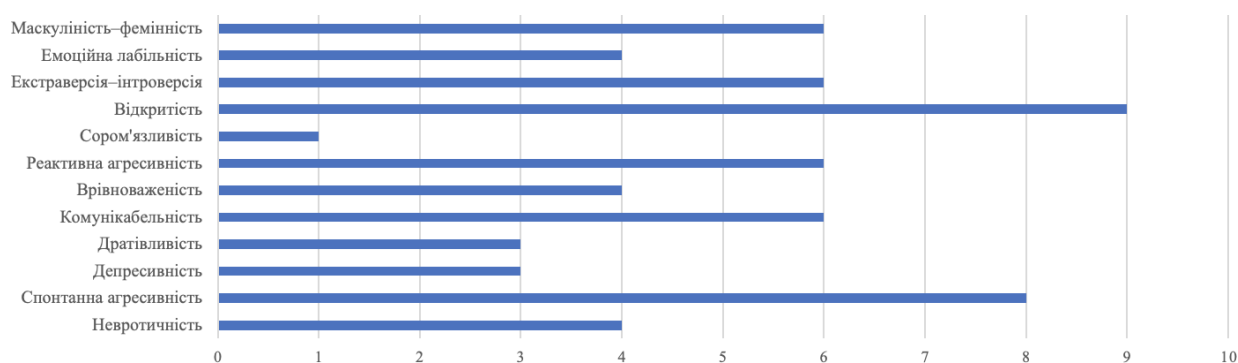


Рис. 2.2. Психологічні профілі досліджуваних, що не залучені в соцімережі

У той же час досліджуваний є відкритим та комунікабельним, що характеризується легкістю встановлення та підтримання реального контакту, готовністю прийти на допомогу. Характерним є фемінний тип реагування, що вказує на тривожність, недовірливість та відособленість. Отримані результати корелюють з визначеним видом самотності.

В результаті дослідження було доведено, що *тривале перебування в соцмережах призводить до психологічних розладів, зокрема порушення сну, тривожності, депресії* за допомогою визначених кореляційних зв'язків досліджуваних компонентів (Додаток А, табл. А.3).

Ми припускаємо, що *емоційний стан може бути посередником між часом проведеним в соціальних мережах та якістю взаємовідносин*. Емоційна підтримка є дуже важливою в житті кожної людини, оскільки її низький рівень асоційований з проблемами психічного та фізичного здоров'я, що в свою чергу, негативно впливає на психологічне благополуччя. Юнаки часто для того, щоб позбутися негативних переживань втікають у віртуальне середовище або ж використовують власні блоги в якості засобів вирішення проблем та пошуку підтримки зі сторони підписників. Соцмережі слугують найбільш ефективною платформою отримання схвалення, підтримки, але це може мати також негативні наслідки у вигляді кібербулінгу. Проведений кореляційний аналіз r-Спірмена дозволив встановити зв'язок проведення часу в соцмережах та втечі від проблем ($r=0,375$; $p\leq 0,003$) у користувачів.

Отримані дані дозволили виявити, що надмірне використання соціальних мереж призводить до зменшення реального спілкування, зниження академічної успішності, тривожного розладу та наявності проблем у взаємовідносинах, в результаті чого особа починає відмежовуватись від інших, створюючи базис для соціальної та емоційної самотності ($r=0,327$; $p\leq 0,015$). Виявлений зв'язок часу проведення в соцмережах та відчуття досліджуваними радості ($r = 0,411$; $p\leq 0,001$), зацікавленості ($r=0,321$; $p\leq 0,015$) та приливу сил ($r=0,285$; $p\leq 0,04$) може бути пояснений наявністю великої аудиторії, що асоціюється з можливістю підтримувати позитивний віртуальний імідж за допомогою «лайків», репостів та коментарів інших користувачів. Крім того, досліджувані підкреслюють важливість отримання відомостей про різноманітні події, музичні новинки та зміни в житті віртуальних друзів. Вони віддають перевагу частій перевірці додатків соцмереж, оскільки це зручна платформа інформації в якій весело та в розслабленій формі подається контент. Прояви вседозволеності пов'язані з можливістю приховати

свою особистість за вигаданим образом та висловлювати свою думку на різні теми без відчуття необхідності відповідати за свої слова. Серед опитаних юнаків відмічається тенденція неврівноваженості, що характеризується видаленням власних постів, якщо вони не набирають бажаної кількості «лайків», коментарів під постами інших користувачів, якщо вони не проявили очікувану реакцію, також для привернення уваги деякі досліджувані можуть видалити власний акаунт, щоб побачити для кого вони є важливими.

Взаємовідносини в родині мають значний вплив на ступінь активності юного покоління у соцмережах. Так, частота використання соцмереж негативно пов'язана з часом проведеним з родиною та позитивно корелює з сімейними конфліктами, що призводить до низького рівня уявлення про сімейну згуртованість. У зв'язку з імітацією спілкування та причетності до життя віртуальних друзів, у користувачів присутнє відчуття самотності ($r=0,427$; $p \leq 0,001$). Така закономірність може бути пояснена тим, що перебуваючи у віртуальному просторі юнаки порівнюють своє життя з іншими користувачами, що в свою чергу, створює основу для розвитку пригніченості, непотрібності, а також відсутності близьких відносин та розуміння зі сторони друзів. Тригерами виникнення та розвитку дифузної самотності серед досліджуваних є надмірне перебування в соцмережах та ідентифікації з кумирами або життям «більш успішних та щасливих» користувачів. Для того, щоб відчувати себе більш популярними, вільними в мережі та створити імітацію успішного життя, часто юне покоління створює сторінки з вигаданими образами. В стані дифузної самотності потяг спілкування з різними людьми, пов'язаний з метою знайти власну значимість. Такий прояв потреби в ідентифікації з іншими пов'язаний з несформованим або втраченим «Я», що призводить до глибокої екзистенційної самотності та страху навколишнього світу. У зв'язку з перебуванням в мережі на протязі довгого часу та можливих розбіжностях у поглядах з родиною, у досліджуваних виявлений недостатній рівень врівноваженості ($r=-0,370$; $p \leq 0,04$). Так, внаслідок невирішених проблем, незадоволеністю якістю життя та внутрішніх конфліктів, спостерігаються: фобії, тривожність, порушення сну, швидка втомлюваність та ознаки початкової депресії. Розбіжності поглядів на час та

характер активності в мережі в сімейних відносинах, призводять до спалахів спонтанної агресивності у юних користувачів, що характеризується негативним відношенням до навколишньої ситуації та вираженим прагненням до домінування у відстоюванні власної позиції. Виявлений зв'язок психологічного благополуччя та безнадії з використанням соцмереж, проявляється в зниженні двох важливих компонентів благополуччя: як особа відчуває себе час від часу в залежності від обставин та міри задоволеності життям в цілому. Важливо відзначити, що для юнаків з сором'язливістю, труднощами в адаптації, встановленні міжособистісного спілкування, соціальною тривожністю соціальні мережі стають платформою для більш легкої соціалізації та самоствердження. Однак, потреба у визнанні, що підкріплюється кількістю повідомлень, відмітками «подобається» та коментарями може призвести до емоційної лабільності у разі неочікуваних негативних реакцій, абсолютного ігнорування виставленого контенту чи порівняння власного профілю з більш популярними користувачами або «друзями».

Юнаки є найактивнішими користувачами соціальних мереж, оскільки дані платформи дають всю цікаву інформацію, навіть стосовно здоров'я. Нинішнє молоде покоління у своїх блогах ділиться своїми проблемами та обговорює з іншими користувачами, однак частіше тільки на тих онлайн-ресурсах, де зробити пост можна анонімно. Суб'єктивна оцінка здоров'я досліджуваними дозволила виявити незначний зв'язок з використанням соцмереж. Найчастішими є: порушення когнітивних функцій, що призводить до зниження концентрації уваги та академічної успішності; наявність депресивних симптомів; агресивна поведінка та зниження якості сну. Недостатня кількість годин сну пов'язана з перевіркою соцмереж та листуванням вночі, що негативно впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Порушення сну може бути в результаті емоційного збудження та неспокою. Внаслідок випромінювання з гаджетів синього світла відбувається порушення циркадного ритму. Останній фактор, в свою чергу, призводить до порушень вивільнення мелатоніну, що провокує прояви тривоги, стресу, зниженого настрою, депресії. Прояви дисоційованої самотності пов'язані з різністю поглядів з близьким оточенням. Суб'єктам дисоційованої самотності

спотвореним бачиться не тільки свій образ, але і ставлення до нього інших людей. Як тільки хто-небудь з близьких дозволить собі хоча б натякнути на деякі невідповідні ситуації вчинки, відбувається різке відчуження від оточуючих. Особистості в юнацькому віці відчувають амбівалентні почуття по відношенню до одних і тих самих об'єктів через специфіку походження даного стану – максимального ступеня вираженості ідентифікації та відокремлення до різкої, моментальної їх зміни. На відміну від дифузної самотності, в даному випадку власне «Я» не втрачене, а спотворене. У юних користувачів виражена здатність володіти собою в стресових ситуаціях. Однак, в деяких обставинах вони можуть емоційно вибухнути через що потім жалкують. Такі прояви можуть бути як міжособистісних відносинах, так і в мережі.

Отже, можна зробити висновок, що надмірна залученість в соціалізацію та конфлікти в родині через віртуальну комунікацію можуть в значній мірі погіршити стан психічного здоров'я, зокрема, психологічного благополуччя у юнаків.

За отриманими даними середній час проведення досліджуваними у соціальних мережах складає більше чотирьох годин на добу. Така закономірність пов'язана з потребою молодого покоління бути причетними до спільноти, щоб відчути себе менш самотніми, можливістю ділитися важливою для них інформацією зі світом та пошуком однодумців. Надмірне використання соціальних мереж може призвести до когнітивно-емоційної стурбованості, порушення самооцінки та до інших психологічних проблем (Додаток А, табл. А.4).

Зі збільшенням часу проведенням за віртуальною комунікацією, збільшуються ризики стати жертвою кібербулінгу, тролінгу, залучень до «груп смерті», виникнення проблем сприйняття власного іміджу, конфлікт реального та ідеального «Я», втрати адекватного механізму спілкування з реальним співрозмовником, підвищується рівень соціальної тривожності та самотності.

Звичайно, соціальні мережі впливають на відносини між дітьми та батьками, що в деяких випадках призводить до конфліктів. Перевагою використання соціальних мереж в сімейних відносинах є підтримка зв'язку з дітьми на відстані. Завдяки

можливості відеочату, повідомленням, обміну фотографіями, родини, які живуть далеко один від одного, можуть зменшити цю відстань. Недоліками ж є те, що юнаки зазвичай діляться своїми почуттями, проблемами з «друзями» в інтернеті; оскільки, потреба обміну інформацією задоволена, розмови або поради батьків стають неактуальними. Це може призвести до погіршення сімейних зв'язків. В нашому дослідженні визначено, що юні користувачі віддають перевагу ділитися своїми проблемами та просити допомоги у родини, а не у віртуальних «друзів» ($1,52 \pm 0,701$ балів). В результаті анкетування нам вдалося з'ясувати, що серед опитаних юних користувачів відсутні проблеми у відносинах з батьками через використання соцмереж ($4,17 \pm 0,942$), що відображено в табл. А.4.

Захопленість соцмережами, що супроводжується наявністю акаунтів в декількох онлайн-платформах, пов'язана з можливістю юних користувачів зміцнити існуючу дружбу та сформувати нову. Різноманітність послуг, що надають різні соцмережі, у тому числі: месенджери (Viber, WhatsApp), Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, Pinterest, дозволяють юнакам досліджувати та формувати свою ідентичність, обираючи, якою інформацією, аспектами себе поділитися, зокрема з якою аудиторією. На основі отриманих відгуків та реакцій, вони можуть змінювати свою самопрезентацію. Відчуття ствердження та прийняття є важливими для розвитку здорової самооцінки та позитивного самовідчуття. Однак, не все так просто у кіберпросторі. Намагаючись отримувати якомога більше позитивного зворотного зв'язку, юні користувачі часто проходять через значні труднощі виходу з соцмереж ($3,05 \pm 0,839$ балів). Це, в свою чергу, впливає на міжособистісні відносини, режим сну та академічну успішність. Ще одним негативним аспектом самопрезентації в мережі для психологічного благополуччя є кібербулінг. Найчастішими проявами останнього з якими стикаються підлітки та юнаки є: поширення чуток, надсилання загрозових чи образливих повідомлень, створення профілів для приниження, поширення недоречних фотографій або відео.

Головним призначенням соцмереж є створення умов для спілкування, однак, за результатами нашого дослідження більшу частину часу досліджувані проводять не за комунікацією з іншими, а «скролять» або переглядають стрічку новин ($2,03 \pm$

0,999 балів). Через створення нових функцій та можливостей додатків соцмереж, юнаки віддають перевагу невербальній комунікації за допомогою реакцій у вигляді «лайків», стікерів, запису відеозвернень і т.п. Отже, комунікація стає досить спрощеною та не вимагає безпосереднього контакту між користувачами.

Можливість створити акаунт з вигаданим образом або анонімно опублікувати пост, в якому можна поділитися проблемами, переживаннями та пошуком допомоги, стає частим «найшвидшим» способом отримання вирішення тяжких життєвих ситуацій юних користувачів.

Соціальні мережі змінили характер взаємодії. Деякі досліджувані частково не здатні вести нормальну розмову або взаємодіяти з людьми особисто через залежність від соціальних мереж. Соціальні мережі стають одним з домінуючих способів комунікації. Віртуальна комунікація впливає не лише на психічне здоров'я, зокрема на психологічне благополуччя, а й на фізичне здоров'я. Соцмережі можуть бути платформою для забезпечення доступу до медичної інформації, про проблеми здоров'я та благополуччя інших людей та «надання» емоційної підтримки. Негативним фактором є те, що гаджети «витісняють» інші види діяльності юних користувачів (фізичні вправи, реальне спілкування, або читання книг). За отриманими результатами можна зробити висновок, що серед опитаних досліджуваних порушення сну у зв'язку з використанням соцмереж виникають досить рідко ($3,67 \pm 1,100$ балів).

Специфікою соцмереж як було вказано вище, є можливість створювати «нову» особистість, що більш вільна та розкута, ніж в реальному житті. Надмірно захопившись підтримкою онлайн-іміджа, юнаки можуть вести два окремих життя в реальності та кіберпросторі. З часом вони починають відчувати тиск з точки зору їх віртуального іміджу, представленого у вигляді світлин в соціальних мережах. Невідповідність реального образу до більш популярного віртуального стає серйозним джерелом стресу. В результаті математичної обробки, було встановлено, що юні користувачі хоча й переймаються через кількість «лайків» та «фоловерів», але це не призводить до виражених проявів стресу ($2,57 \pm 1,419$). Юнаки проводять свій час в соцмережах як з розважальною метою, так і для того,

щоб відчути себе причетним до спільноти. Як непарадоксально, але віртуальна комунікація не позбавляє відчуття самотності, а лише продукує його. Так, в результаті проведеного дослідження було встановлено, що юні користувачі відчувають ніби втрату внутрішньої цілісності та невідповідність бажаної та реально існуючої якості спілкування ($7,30 \pm 2,739$ балів). Наявність дифузної самотності пов'язана зі знеособленістю спілкування в мережі, відчуженням від власного «Я». Відчужена самотність як наслідок надмірного використання соцмереж характеризується втратою значимих зв'язків та контактів, зокрема інтимності та приватності у спілкуванні, схильністю усамітнюватись. Виникнення дисоційованої самотності зумовлено конфліктами через думку, що суспільство змушує жити за заданими правилами та особистість ігнорується взагалі.

Зв'язок віртуальної комунікації з середнім рівнем психологічного благополуччя зумовлений тим, що такий спосіб являє собою слабку форму взаємодії, що може підвищити ризик депресії та / або соціальної ізоляції. Було встановлено, що залученість в соціальні мережі не призводить до виникнення безнадії у юних користувачів ($0,75 \pm 1,525$ балів). Внаслідок надмірного перебування у віртуальному вимірі, спілкуючись через смартфони, у досліджуваних відмічається тенденція до невротизації ($6,30 \pm 1,960$ балів). Даний феномен проявляється у тенденції відчувати негативні емоційні стани, які супроводжуються підвищеною тривожністю або депресією, гнівом і почуттям провини, а також підвищеною схильністю до соматизації психологічних проблем. Такий емоційно нестійкий та імпульсивний характер проявів у поєднанні з низьким самоконтролем пов'язаний з високим рівнем «фабінгу», тобто перевірки смартфона в середині реальної розмови з метою нічого не пропустити в додатках соцмереж. Часте та надмірне використання соцмереж пов'язано з екстерналізацією проблем у юнацькому віці, що проявляється у вигляді спонтанної та реактивної агресивності. Характерними ознаками поведінки є підвищений рівень імпульсивності, гнів та ворожість, загальна невдоволеність навколишнім середовищем. Оскільки юні користувачі більшу частину часу використовують соцмережі пасивно, зокрема переглядають стрічку новин, *ми виявили середній*

рівень депресивного настрою, що супроводжується переживанням самотності, безнадійності та почуттям неповноцінності. Середній рівень дратівливості свідчить про тенденцію молодого покоління проявляти більш вороже ставлення, діяти імпульсивно або грубо при найменшій незадоволеності власних потреб або при виникненні незначних розбіжностей з оточуючими. Враховуючи, дратівливість в контексті віртуальної комунікації, вона характеризується страхом, тривожністю та відчуттям незручності при неможливості протягом певного часу перевірити оновлення в соцмережах. Комунікабельність є невід'ємною частиною взаємодії користувачів в соцмережах, однак виявлений рівень свідчить про потребу в контактах, але більшу частину часу у підлітків та юнаків займає не спілкування, а пасивне використання соцмереж. Досліджувані користувачі мають достатній рівень уміння володіти собою в стресових ситуаціях, однак для того, щоб полегшити свій стан часто звертаються за допомогою до онлайн «друзів», переважно анонімно. Соціальні мережі в деякій мірі дозволяють соціалізуватись сором'язливим особам, допомагаючи подолати деяку природну замкнутість та скутість. Використовуючи соціальні мережі юнаки можуть уникнути прямих реакцій співрозмовників і таким чином зменшують або запобігають виникненню тривоги. Однак, через створення комфортної зони спілкування, сором'язливі юнаки починають проводити все більше часу в мережі, що може призвести до виникнення соціально-мережевого розладу. Відкритість ($7,27 \pm 1,885$ балів) в соцмережах нерозривно пов'язана з кількістю «лайків», коментарів, групових чатів чи діалогів, а також оновленнями статусів у всіх акаунтах, що мають позитивні реакції від інших користувачів. Останні виступають позитивним підкріпленням для подальшого формування більш вигідного контенту з метою подати себе з найкращого боку. Серед досліджуваних переважає амбівертний тип, що зумовлено потребою та встановленням міжособистісних контактів, а соціальні мережі є ідеальною платформою як для підтримання відносин з реальними знайомими, так і для встановлення нових знайомств. Внаслідок використання соцмереж у юнаків присутні прояви дратівливості, коливань настрою та недостатність рівня саморегуляції. Стосовно шкали маскулінності – фемінності ($4,70 \pm 2,212$ балів),

можна зробити висновок, що соціальні мережі юним користувачам необхідні для реалізації потреб схвалення та отримання якомога більше уваги. Проявами є виставлення великої кількості селфі, з метою самопрезентувати себе з найкращого боку, що в свою чергу впливає на психологічне благополуччя. Потреба в підтримці існуючих контактів та встановленні нових поєднується з тенденцією приховувати свою особисту інформацію. Однак, проведення часу в мережі є ірраціональним у зв'язку з «необхідністю» підтримувати популярність власного онлайн-образу.

Аналіз впливу соцмереж на емоційний стан користувачів, дозволив виявити, що використання додатків платформ для спілкування порушує відносини, ізолюючи людей в соціальному плані. Юний користувач відсікає свої реальні стосунки з оточенням через соціальні мережі та присвячує себе віртуальним відносинам, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Юнаки переживають радість від використання соцмереж у зв'язку з забезпеченням свободи в плані вибору кола спілкування, самопрезентації та соціалізації в віртуальному середовищі. Подібний вид комунікації створює ілюзорне враження про причетність до великого соціального товариства, що підвищує самооцінку. Однак, з іншого боку, при оцінці власного кола спілкування та при невідповідності реального та віртуального статусу особистості, спостерігаються прояви зниженого настрою, тривожності та агресії. В рідких випадках юнаки відчують заздрість по відношенню до інших користувачів ($2,16 \pm 1,899$ балів). Більш популярні пости, фото та історії віртуальних «друзів» змушують відчувати юнаків скривдженими, що призводить до відчуття безнадії та нікчемності. Користувачі публікують тільки те, що вони хочуть, щоб бачив світ, створюючи «ідеальні» пости, що часто дає молодому поколінню помилкове враження, що життя інших людей набагато краще у порівнянні з власним. Нервозність при використанні соціальних мереж в більшій мірі обумовлена очікуванням відповіді співрозмовника на повідомлення, негативним або взагалі відсутнім зворотним зв'язком по відношенню до виставленої світлин, запису або іншого контенту. Прояви втоми та байдужості обумовлені перевантаженням інформацією, зв'язками та соціально інтерактивною діяльністю, які є проявами стресового стану. Почуття власної влади в соцмережах

проявляється у можливості у вільній формі виражати та відстоювати свої думки, власну особистість та вподобання. Відчуття вседозволеності має негативну роль, оскільки саме через цей феномен юнаки часто стають як ініціаторами, так і жертвами кібербулінгу та інших видів знущань. Нечасто юнаки відчують приплив сил при проведенні часу в соцмережах, що обумовлено позитивним підкріпленням з боку віртуального простору ($2,81 \pm 1,630$ балів). Зацікавленість є рушійним мотивом залучення в соцмережі, адже у віртуальних платформах спілкування завжди є оновлений контент.

Таким чином, можна зробити висновок, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні фактори впливу на психологічне благополуччя користувачів.

Соціальні мережі неоднозначно впливають на психіку юних користувачів. Створені платформи для покращення міжособистісної взаємодії, насправді мають загрозу виникнення негативних наслідків для психічного здоров'я юнаків.

Зі збільшенням кількості часу проведеного за віртуальною комунікацією відбуваються значні зміни в рівні психологічного благополуччя юних користувачів. Нами було встановлено, що активні користувачі мають психосоматичні розлади, зниження самооцінки та порушення сну. Негативні наслідки використання соцмереж для психологічного благополуччя підлітків та юнаків пов'язані з обраним типом соціально-мережевої поведінки, що не задовольняє потреби у прийнятті та приналежності до спільноти. Соцмережі влаштовані так, що приватне життя кожного користувача відкрите для інших. За інформацією та світлинами на сторінці, життя молодого покоління спостерігається та конкурує з іншими, що супроводжується великою кількістю патернів, яким необхідно відповідати, внаслідок чого виникає стрес та тривожність.

Виділені фактори компоненту свідчать про те, що внаслідок того, що смартфони забезпечують цілодобовий доступ до додатків соцмереж, це призводить до постійної дратівливості та агресивності юнаків. Постійно очікуючи відповідь на повідомлення, страх щось пропустити, бути видаленим зі списку друзів – постійна причина стресового реагування.

Таким чином, було виявлено, що юнаки відчують як позитивні (можливості для соціальних контактів, вигідно презентувати себе в мережі), так і негативні (кібербулінг, відособлення, ігнорування) ефекти на психологічне благополуччя при використанні соціальних мереж.

Соцмережі незначно впливають на суб'єктивну оцінку користувачами свого здоров'я (табл. 2.2.). Нечасто юнаки намагаються відкласти момент вирішення проблем за проведенням часу в соцмережах. Останні побудовані таким чином, що мимоволі самооцінка юного покоління потерпає коливань через гендерні стереотипи, неможливі стандарти краси та самотність.

Таблиця 2.2

**Парні кореляції Пірсона стану здоров'я та часу
проведеного у соцмережах**

Стан здоров'я	Втеча від проблем в соцмережі: $r = -0,336 / p \leq 0,01^{**}$
	Стан самотності: $r = -0,272 / p \leq 0,03^{*}$.
	Шкала благополуччя ВООЗ: $r = 0,290 / p \leq 0,025^{*}$.
	Невротичність: $r = -0,267 / p \leq 0,03^{*}$.
Час проведений в соцмережах	Дифузна самотність: $r = 0,318 / p \leq 0,015^{**}$.
	Відкритість: $r = 0,300 / p \leq 0,02^{*}$.
	Сором'язливість: $r = -0,322 / p \leq 0,015^{*}$.

Примітка: + – $p \geq 0,1$; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Значна кількість нерегульованої медичної інформації в соцмережах в якості рекламних записів може негативно вплинути на здоров'я та благополуччя користувачів. Контент на сторінках онлайн-друзів, з якими взаємодіють юнаки мають потужний вплив на погляди та поведінку, пов'язану зі здоров'ям. Самостійно оцінити проблеми в сфері здоров'я досліджувані не можуть, однак зміни психологічного стану відчують дуже гостро.

Час, проведений в мережі нерозривно пов'язаний із самотністю. По-перше, юнаки використовують соцмережі як засіб покращення навичок міжособистісних

відносин при неможливості встановлювати бажані контакти в реальності, що обумовлено соціальною тривожністю та сором'язливістю.

По-друге, пасивне використання соцмереж повністю виключає інтеракції з іншими, що створює ілюзію причетності до великої спільноти, хоча взаємодія не відбувається. Проблема ще в тому, що у підлітків та юнаків переважає схильність ідентифікувати себе з більш популярними користувачами та ідеями, що в свою чергу, продукує розвиток дифузної самотності. Індивідуальні особливості та мотивація також мають значення для наявності чи відсутності переживання самотності внаслідок використання соцмереж. Частина досліджуваних є відкритими особистостями, що мають широке коло спілкування як в мережі, так і в реальному житті.

Таким чином, соцмережі можуть як замінити реальне спілкування повністю, так і допомогти розширити інтеракцію з іншими людьми.

Юнаки використовують соцмережі як засіб відпочинку та розваг. Соціальні мережі слугують відволікаючою платформою, яка має дуже багато контенту, пов'язаного з такою кількістю різних трендів, що вона швидко відволікає користувачів від їх первісної мети відвідування або залучає до перегляду ряд найрізноманітніших каналів. Захоплюючись подібним видом діяльності, користувачі ніби втікають від існуючих завдань, проблем та рішень, що в свою чергу має несприятливий вплив на психологічний стан. Прояви дифузної самотності мають зв'язок з порушеннями благополуччя та відчуттям безнадії (Додаток А, табл. А. 5).

Залученість в соцмережі та занепокоєння тим як сприймається образ підлітків та юнаків онлайн в деякій мірі обумовлена невдоволеністю власним життям. Зовнішню закритість та відстороненість у житті підлітки та юнаки намагаються компенсувати активністю в соцмережах шляхом копіювання тих, хто на їх думку є успішними або задоволеним своїм життям. Такий поведінковий патерн ще більше заглиблює самотність індивідів як соціальну, так і емоційну. Соціальні мережі влаштовані таким чином, що надають користувачам свободу розпоряджатися власним профілем та його змістом, обмінюватися повідомленнями в різних

формах. Виникаючі відчуття влади та всездозволеність у кіберпросторі призводять до викрадення особистої інформації, кібербулінгу та домагань, а також формування та розвитку інтернет-адикції. Заздрість виникає мимоволі на основі механізмів роботи соцмереж. Платформи створюють умови для забезпечення контрольованого стандарту порівняння, що маніпулює ще несформованими стандартами молодого покоління. Об'єктивно фактів для відчуття себе неповноцінними немає, однак тиск соціального порівняння продукує у юнаків невпевненість, відчуженість та нерозуміння, чим він гірший за інших. Такі негативні порівняння стають причиною порушення психологічного благополуччя.

Проблема юних користувачів в тому, що вони у всьому шукають ідеали та намагаються ним відповідати, віддаючи багато часу на створення такого віртуального образу. З огляду на сильний зв'язок між фізичним функціонуванням та психологічним благополуччям ($r=0,290/p\leq 0,025$), порівняння себе з більш популярними та ніби-то гарнішими користувачами можуть побічно впливати на благополуччя. Негативне трактування соціального порівняння може справляти пролонгований негативний вплив на самопочуття та сприйняття життя в цілому. Така активність в соцмережах нерозривно пов'язана з депресивними симптомами, більш низьким сприйняттям благополуччя, підвищеною соціальною тривожністю та зниженням самооцінки. З отриманих результатів стає зрозумілим, що у юних користувачів розвинена стресостійкість на достатньому рівні незалежно від постійного потоку інформації у соцмережах. Прояви дисоційованої самотності проявляються у амбівалентному відношенні до себе та суб'єкта ідентифікації. Юнаки намагаючись перевести свій віртуальний образ в реальність часто стикаються з суперечливими почуттями. Надихнувшись ідеальним суб'єктом в якому бачать свої позитивні риси, вони починають повністю його наслідувати. Однак, якщо у суб'єкта ідентифікації відзеркалюються негативні якості юного користувача, то такий суб'єкт ним повністю відчужується. В даному випадку не йде мова про знижену самооцінку, а про розколюваність «Я» та спотвореність уявлення про нього. Зв'язок шкал емоційної, сомато-вегетативної та маскулінності – фемінності FPI з психологічним благополуччям обумовлений тим, що

цілодобовим посередником доступу до соцмереж є смартфон. Юнаки дуже часто в очікуванні повідомлень та оновлень додатків нехтують міжособистісним спілкуванням та іншими видами діяльності. Невротичність ($r = -0,325/ p \leq 0,01$) супроводжуються нестабільністю емоційного фону, імпульсивністю, тривожністю та низьким рівнем самоконтролю. Прояви депресивності ($r = 0,348/ p \leq 0,007$) пов'язані з частим використанням соцмереж протягом доби та обумовлені розчаруванням у недостатньому самоконтролі, коливаннями самооцінки через порівняння з більш популярними користувачами, відчуттям нікчемності через кібербулінг чи відсутність зворотного зв'язку, що в значній мірі редукує психологічне благополуччя. Сором'язливість має два варіанти прояву: соцмережі допомагають встановлювати контакти при неможливості ефективно будувати реальні міжособистісні стосунки чи поглиблює прояви, підкріплюючи пасивне використання соцмереж без інтеракцій. Маскулінність – Фемінність вказують на коливання настрою та самооцінки у відношенні до гендерних стереотипів поведінки в мережі.

Стан самотності ($r = 0,260/ p \leq 0,045$) обумовлений відданням переваги юними користувачами спілкуванню в мережі, а не міжособистісному спілкуванню. Можливості анонімного спілкування та експериментування зі своєю онлайн-ідентичністю закріплюють відмежувальний стиль поведінки у житті. Прояви радості при користуванні соцмережами пов'язані з можливістю створювати бажаний образ та ділитися важливою для користувача інформацією, створювати або стати частиною спільноти опосередкованої взаємодією між користувачами, розглянути цікаві питання з різних точок зору. Агресія може виникати як реакція на недоброзичливі коментарі з боку інших користувачів чи як наслідок онлайн-суперечок. Через механізм ідентифікації індивіди впливають на думки і поведінку один одного в соціальному контексті та схильні відповідати основним соціальним нормам спільної соціальної групи, що в онлайн-суперечках доволі часто ескалує прояви вербальної та вираженої символами (емодзі) агресії. Прояви нервозності ($r = 0,642/ p \leq 0,0001$) асоційовані з двома ключовими моментами. По-перше, страх щось упустити, постійний фабінг провокують надлишкову залученість в

соцмережі. По-друге, оскільки соцмережі полегшують інтеракцію між людьми, це може призвести до того, що останні можуть витіснити реальне спілкування, підкріплюючи стан напруження та безнадії. Втома від соцмереж виникає внаслідок перевантаження інформацією та віртуальною комунікацією, що провокує стресоподібні стани та поведінку. Наявні тривога, самотність та соціальна роз'єднаність провокують розвиток байдужості, що виконує функцію психологічного захисту від почуття безнадійності, емоційної та фізичної депривації. В деяких випадках в процесі використання соцмереж юні користувачі відчують приплив сил, що полегшують зовнішню напругу та дозволяють відволіктися від супутніх турбот.

З метою відображення глибинних процесів, що детермінують виділені кореляції та пояснення комплексних явищ був застосований факторний аналіз за допомогою методу головних компонент (Додаток А, табл. А.6).

Перший виділений фактор «Заздрість» є уніполярним, оскільки всі високі факторні навантаження зі знаком «плюс». Отже, характерним патерном поведінки юних користувачів в соцмережах є не стільки спілкування, скільки пасивне використання соцмереж, тобто скролінг стрічки новин, перегляд відео та так зване «відстежування» та перегляд сторінок інших учасників. Така активність поступово розмиває увагу та зміщує її від корисної діяльності, такої як вираз творчості або виконання глибокої роботи, до порівняння, заздрості і турботи про власний статус. Оновлюючи статус або завантажуючи зображення, юнаки відчують приплив сил, радість та відчуття власної влади, тому що впевнені, що наданий ними контент є цікавим, ексклюзивним та корисним для інших. Внаслідок постійного умовного оцінювання та вимірювання «лайками» іншими користувачами, поступово відбувається втрата чутливості до токсичного впливу кількісної оцінки не просто зображення в мережі, а особистості. Це змушує продовжувати створювати актуальний контент та намагатися перевершити те, що робили раніше, що в свою чергу призводить до постійного стану тривоги, втоми та агресії. Наявний приклад того, що юні користувачі можуть стати популярними та заробляти на цьому в мережі, підштовхує їх до надмірного використання соцмереж з повним або

частковим ігноруванням реального життя. Постійні перегони за кількістю «лайків» та підписників призводять до порівняння ними себе з іншими більш популярними блогерами, що має негативні ефекти як на самопрезентацію, так і на психологічне благополуччя. Отримання негативного або відсутнього зворотного зв'язку призводить до замкненості, байдужості та провокує відчуття самотності. Нами було встановлено, що не дивлячись на активність в соцмережах, юнаки надають перевагу вирішувати проблеми в колі сім'ї, адже за відповідями досліджуваних, відчувають себе комфортно в даному середовищі.

Другий фактор дозволяє більш детально показати, що сором'язливість як форма соціальної тривоги заважає реальному міжособистісному спілкуванню, через що юнаки віддають перевагу віртуальній комунікації, оскільки встановити контакт досить просто, можна анонімно або через вигаданий образ (фейковий акаунт). Така перевага соцмереж має біполярне значення, так як може поглибити сором'язливість ще більше. Сором'язливість нерозривно пов'язана з реальним або уявним міжособистісним неприйняттям, самотністю та депресивністю. Проведення великої кількості часу в соцмережах загострює відчуття соціальної ізоляції та провокує депривацію сну як у вигляді безсоння, так і гіперсомнії, що є проявами депресивного синдрому. Самотність асоційована з труднощами встановлення та підтримання міжособистісних контактів, пасивним проведенням часу в соцмережах, віддаючи перевагу обміну зображеннями, відео, оновленнями статусу, а не безпосередній інтеракції з іншими користувачами. Дисоційована самотність обумовлена зміною механізмів ідентифікації та відчуження по відношенню до одного і того ж суб'єкта, якщо вбачає в ньому власні негативні риси. Дифузна самотність характеризується незадоволеністю власним життям та копіюванням стилю та поведінки суб'єкта ідентифікації. У випадку з соціальними мережами, це пояснюється необхідністю відчувати себе та вписатися в соціальну спільноту, не намагаючись перебороти свої захисні механізми та соціальну тривожність. З іншого боку, родина, яка конфліктує з юнаками через надмірну залученість в соцмережі. Через неприйняття та незгоди з чужою думкою у останніх загострюється відчуття самотності.

Третій фактор «Час, проведений в соцмережах на добу» вказує на те, що тривале перебування у віртуальному просторі є джерелом стресу, оскільки соціальні мережі продукують відчуття невизначеності та складності, втручаються в особисте життя, страх щось упустити та створюють враження вірогідності бути заміненим більш популярними користувачами. Специфікою юнацького використання соцмереж також є пошук вирішення проблем, аналізуючи пости інших користувачів з аналогічними ситуаціями. Отже, через механізм соціального зараження, чим більше юні користувачі обізнані стресовими або важкими життєвими подіями, тим більша вірогідність виникнення стресу у них самих.

Порівняння юними користувачами себе з іншими негативно впливає на психологічне благополуччя. Страх бути непоміченими, неоціненим призводить до думок, що юнак недостатньо гарний або талановитий, що редукує самооцінку. Молодим поколінням ігноруються факти, що пости в мережі популярних блогерів є ілюзорними та фабрикованими, а також те, що соцмережі в деякій мірі диктують фільтрований одномірний погляд на чиєсь життя. Усвідомлення проблем і перешкод юними користувачами, з якими стикаються інші, є передумовою емпатії, аспектом соціального інтелекту та полегшує надання соціальної підтримки. Однак усвідомлення також може мати емоційний вплив, що виражається у проявах стресу.

Таким чином, проведений факторний аналіз підтвердив дані кореляційного аналізу, а саме підтвердилася залежність психологічного благополуччя від використання соцмереж.

2.3. Надмірне використання соціальних мереж – фактор, що сприяє порушенню психологічного стану користувачів

Одним з завдань дослідження було встановити, чи дійсно в залежності від збільшення часу онлайн у юних користувачів виникають психологічні проблеми, чи зміни у психологічному стані в більшій мірі пов'язані з їх індивідуальними особливостями. З цією метою додатково були проведені наступні математико-статистичні заходи: факторний аналіз та багатомірне шкалювання показників психодіагностичного інструментарію, зокрема, опитувальника для визначення виду самотності (С.Г. Корчагіної), шкали стресу К. Шрайнера, шкали благополуччя ВООЗ, FPI-B.

У табл. Б.1 (Додаток Б) висвітлений результат факторного аналізу десяти шкал/показників, досліджуваних, «незловживаючих» соціальними мережами (група №1): 1. Відчуття власної влади. 2. Вседозволеність. 3. Втеча від проблем у СМ. 4. Приплив сил. 5. Вирішення проблем (родина/СМ). 6. Шкала ВООЗ. 7. Порушення сну. 8. Радість. 9. Дифузна самотність. 10. Взаємовідносини в родині.

Після обертання суми квадратів навантажень відсоток дисперсії за обраними факторами склав: 30,828; 18,402 і 18,359, що в сумі – 67,589 поясненої сукупності. Отриманий результат дозволив зробити висновок, що юнаки, які проводять менше двох годин на добу у соцмережах використовують дані платформи в якості розваги та підвищення власної самооцінки завдяки фідбеку від інших користувачів. За рахунок умілого тайм-менеджменту, не нехтуючи реальним життям, дана група встигає і поспілкуватися, і бути в курсі останніх новин.

Нами було виділено 3 фактори в результаті обертання з нормалізацією варімакс, що відображено у табл.2.3

Отже, в обидва фактори увійшли такі показники: «Психологічне благополуччя» та «Порушення сну» та підтверджують, що порушення в фізичній та психологічній сферах відбуваються при надмірній залученості у соцмережі.

Таблиця 2.3.

Матриця компонентів після обертання групи незловживаючих соціальними мережами користувачів

Показники	Фактор		
	1 = 30,8%	2 = 18,4%	3 = 18,4%
Відчуття власної влади	0,908		
Вседозволеність	0,824		
Втеча від проблем у СМ	0,759		
Приплив сил	0,631	0,609	
Вирішення проблем (Родина/СМ)		0,763	
Шкала благополуччя ВООЗ	-0,533	-0,631	
Порушення сну	0,439	-0,528	
Радість			0,757
Дифузна самотність			-0,725
Взаємовідносини в родині			0,552
Примітка. Метод головних компонент, обертання – варімакс з нормалізацією Кайзера			

Дана група проводить менше 2-х годин на добу у віртуальній комунікації, що сприятливо впливає на їх психологічний стан. Юні користувачі отримують спілкування, позитивні емоції та самовираження. Велике значення відіграють відносини у родині, що зафіксовані у першому та другому факторах відповідно. Гармонійні відносини в родині мінімізують потребу юнаків шукати тепло та підтримку на просторах інтернету, що в значній мірі має позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Підводячи підсумок, важливо зазначити, що психологічне благополуччя потрібно оцінювати з холістичної точки зору, тобто завжди потрібно враховувати взаємозв'язки фізичного, мобільного та віртуального просторів. Соціальні мережі мають як свої переваги, так і недоліки. Отже, потрібно піддавати відбору час проведення та інформацію, щоб мінімізувати негативні наслідки для здоров'я.

Аналогічно для групи №2 «зловживаючих» соцмережами чи «залежних» був проведений факторний аналіз: 1. Приплив сил. 2. Відчуття власної влади. 3. Радість. 4. Вседозволеність. 5. Порушення сну. 6. Шкала благополуччя ВООЗ. 7. Дифузна самотність. 8. Взаємовідносини в родині. 9. Втеча від проблем в СМ. 10. Вирішення проблем (родина/СМ) (табл. Б.2., Додаток Б).

Соціальні мережі дозволяють ділитися будь-яким контентом, включаючи медіа-файли (фото, відео), пости, що змістовно повідомляють про пережитий користувачем досвід. Група «зловживаючих» користувачів проводить більше за 6 годин на добу в соцмережах, намагаючись стати частиною віртуальної спільноти. Ігноруючи зустрічі з реальними друзями, дана категорія намагається відчуті популярність та зацікавленість інших, ідентифікуючи власний емоційний стан з реакцією інших користувачів.

Таблиця 2.4. ілюструє, що перший та другий фактори мають приблизно однакове навантаження (28,5% та 24,4%), а третій – лише 11,3%, при сумарному відсотку квадратів = 64,2%.

Таблиця 2.4.

**Трьохфакторна матриця компонентів після обертання групи
зловживаючих соцмережами користувачів**

Показники	Фактор		
	1 = 28,5%	2 = 24,3%	3 = 11,3%
Приплив сил	0,832		
Відчуття власної влади	0,827		
Радість	0,827		
Вседозволеність	0,788		
Порушення сну		0,826	
Шкала благополуччя ВООЗ		-0,762	
Дифузна самотність		0,638	
Взаємовідносини в родині		-0,523	
Втеча від проблем в СМ		0,492	
Вирішення проблем (родина/СМ)			0,906

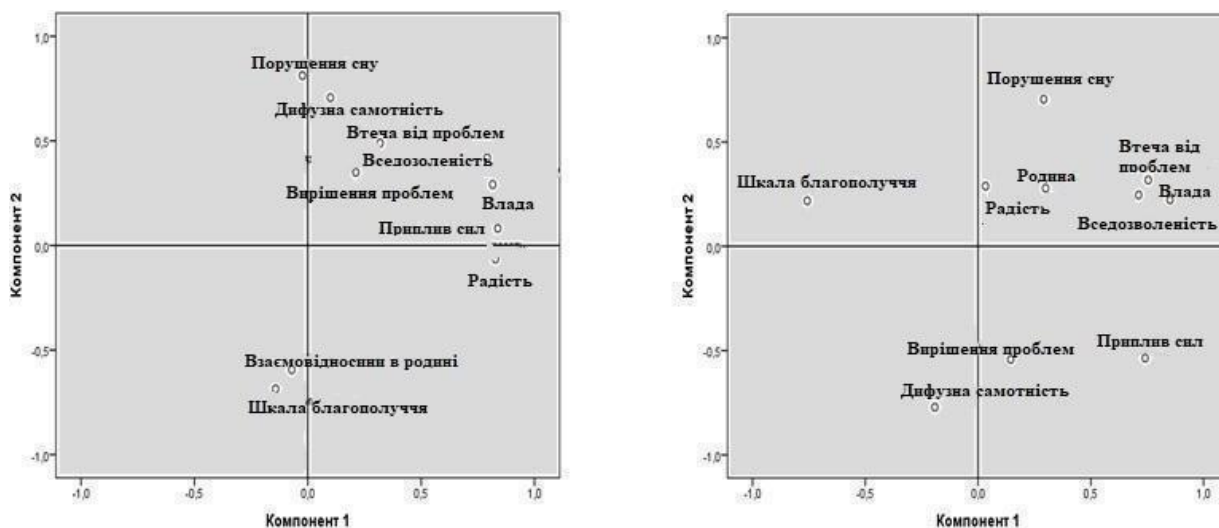
Отже, трьохфакторна модель адиктивних користувачів не є оптимальною.

Це пояснюється тим, що у третій фактор увійшов лише один досліджуваний показник – «Вирішення проблем (родина/СМ)», який засвідчує, що «зловживаюча» група віддає перевагу в пошуку допомоги та підтримки інтернет-простору, найчастіше на анонімних форумах. Для більшої наочності нами було введено фіксовану кількість – тільки двох факторів, результати представлені в табл. Б.3. (Додаток Б) та рис. 2.2.

На рис. 2.2. представлені двофакторні моделі десяти релевантних показників, тісно пов'язаних з феноменом соцмережевої адикції. На основі розподілених

компонентів у першому факторі, його можна назвати «Емоції у соцмережах». Надмірна залученість підлітків та юнаків у соцмережі обумовлена відчуттями свободи, розуміння та приналежності до спільноти.

Рис. 2.2. Діаграма компоненту в просторі, що обертається для групи зловживаючих соцмережами користувачів



Другий фактор об'єднав конструкт «Неблагополуччя», що можна пояснити так: юнаки намагаються онлайн знайти підтримку та розуміння, що повинно підвищувати настрій та самооцінку. Однак, не дивлячись на це юні користувачі зазнають психологічних страждань у вигляді тривожності, самотності, що пов'язано з низькою соціальною підтримкою від родини та друзів. Подібну закономірність висвітлили в своїй праці вчені П. Маулік, К. Бредшоу та ін., ними було встановлено, що люди з низькою підтримкою більш схильні до психічних розладів в порівнянні з тими, хто має близькі стосунки з родиною, сусідами і т. п.⁴⁸.

Намагаючись втекти від проблем юнаки пасивно використовують соцмережі, переглядаючи пости, відео, фото друзів, що призводить до виникнення заздрості, відчуття неповноцінності та формування проявів депресії. За даними опитування віддання переваги перегляду соцмереж в нічний час перед відпочинком нерідко стає причиною більш пізнього (в рідких випадках, під ранок) сну, що стає більш неспокійним та коротким, інколи призводячи до безсоння.

⁴⁸ Сафін О.Д. Регулятори агресивної поведінки особистості. Збірник наукових праць № 2. Частина III. Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1996. С. 101-103

Відмінності профілів обох груп користувачів обумовлені проведенням часом у соцмережах, соціальною мотивацією, відносинами в родині та режимом сну. Всі враховані психологічні фактори в більшій мірі мають вирішальне значення для формування залежності. Недостатньо теплі взаємовідносини з батьками значно підвищують можливість розвитку соціально-мережевого розладу.

Як ми бачимо, група зловживаючих користувачів проявляє бажання створити про себе гарне враження в мережі, побудувати стосунки з іншими користувачами, проводячи велику кількість часу онлайн, водночас з частковим або повним ігноруванням соціального життя. Необхідність у схваленні з боку інших за рахунок «лайків», коментарів призводить до постійного прагнення відслідковувати свою сторінку, тривожності та відчуття самотності. Дифузна самотність підкріплюється проблемою самоідентифікації юних користувачів з іншими більш популярними користувачами, що нерідко буває амбівалентним. З одного боку, юні користувачі впевнені в якості свого контенту, з іншого – страждають від непорозуміння та пустоти. Потрібно відмітити, що умовне відчуття себе частиною спільноти залежить від прямих міжперсональних повідомлень та коментарів. Враховуючи, патерн використання соцмереж опитаними користувачами, можна зауважити, що пасивне використання соцмереж, тобто робити пости та очікувати «лайки», репости і т.п, ще більше затягує юних користувачів у надмірне залучення, що в значній мірі негативно впливає на якість життя.

Отримані результати, що відображені в табл. Б.4. (Додаток Б), дозволили зробити висновок, що зі збільшенням віку надмірна залученість в соціальні мережі знижується. За даними інтерв'ю було встановлено, що користувачі вікової групи 18-19 років віддають перевагу живому спілкуванню та активному відпочинку в порівнянні зі скролінгом соцмереж.

Турбота батьків та повага автономії юних користувачів здатні знижувати мотивацію до частого та надмірного використання соцмереж. В той же час, байдужість батьків або надмірна турбота та конформізм призводять до патологічної залученості підлітків та юнаків у віртуальну комунікацію. Останнє пов'язане з тим, що високий рівень конформізму, наявність різних поглядів на одну

ситуацію можуть викликати серйозні конфлікти та створити багато проблем для юнаків. Отже, юнаки надмірно використовують соцмережі як засіб уникнення неприємностей. Встановлено, що кількість соцмереж в яких досліджувані мають акаунти не впливає на розвиток соціально-мережевого розладу та на психологічне благополуччя. Збільшення часу проведеного в мережі пов'язано з пошуком нових онлайн-друзів або підтримки зв'язку з реальними знайомими та друзями. Такий тип проведення часу у соцмережах може стати предиктором розвитку та підкріплення залежної поведінки. Зловживання соцмережами, що призводить до психологічного неблагополуччя залежить не від одного окремого фактору, а від сукупності: часу проведеного онлайн, відносин в родині та близькому колі. В результаті проведеного анкетування та інтерв'ю було встановлено, що користувачі обох груп віддають перевагу обговорювати проблеми з родиною або близькими друзями. Можна констатувати, що оскільки юнаки не використовують соцмережі як засіб вирішення власних негараздів та труднощів, дані фактори не є провокуючими для виникнення залежності та порушення психологічного благополуччя. Соціальні мережі в певній мірі впливають на стан здоров'я в цілому: починаючи від надання доступу до медичної та цікавої інформації пов'язаної з протіканням та лікуванням хвороб, закінчуючи зменшенням фізичної активності користувачів у зв'язку з частим перебуванням у віртуальному просторі опосередковано через смартфони або інші гаджети. Існує багато досліджень науковців, що свідчать про порушення сну у зв'язку з використанням соцмереж⁴⁹. Однак, в нашому дослідженні встановлено, що в обох групах юнаків виникають розлади сну в рідких випадках, що проявляється у вигляді поверхневого сну, безсоння та пізнього пробудження.

Нам вдалося за допомогою опитувальника С.Г. Корчагіної встановити зв'язок між патологічною залученістю у соцмережі з дифузною самотністю⁵⁰. Це пояснюється тим, що юнаки, проводячи все більше часу за віртуальною комунікацією, починають ідентифікувати себе з іншими користувачами,

⁴⁹ Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: монографія. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 294 с.

⁵⁰ Дячок, О. (2017). Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(6-7), 51–55. вилучено із <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/112>

відмовляючись від прояву власних особливостей. Подібна стратегія поведінки формується через незадоволеність власним життям та небажанням або неможливістю виправити ситуацію, внаслідок чого юні користувачі все більше відгороджуються від реальності та оточуючих, знаходячи «нових» себе у кіберпросторі. Така закономірність, в кінцевому результаті, може призвести до того, що юнаки починають ніби вживатися у роль інших, повністю ігноруючи власну індивідуальність. Виникаюча безнадія є наслідком порушень сну та відчуття самотності, однак не має впливу на формування залежності від соцмереж.

Результати тесту FPI за шкалами поведінкової сфери показали, що вороже і агресивне ставлення до навколишнього середовища, необхідність відстоювати свою домінантність та емоційні вибухи по відношенню до протиставленої думки інших серед юнаків є наслідками використання соціальних мереж, а не провокуючими факторами виникнення залежності. Комунікбельність, відкритість та маскулінність – фемінність є опосередкованими факторами, оскільки юні користувачі в більшій мірі віддають перевагу пасивному спілкуванню переважно з реальними знайомими та намагаються підтримувати більш сприятливий імідж, ніж у житті. Оскільки серед обох груп виявлений середній рівень врівноваженості, це свідчить про те, що молоде покоління не отримавши бажаної реакції на власні публікації, можуть діяти двома шляхами: або видаляти пости та навіть власний акаунт, або почати викладати все більше постів кожного дня для привернення уваги.

Досліджуваний компонент емоційної складової соцмереж показав, що вони є наслідком та позитивним підкріпленням для наступного їх використання. Ілюзія причетності та важливості для великого кола людей підвищує настрій, самооцінку, відчуття власних значимості та влади, зацікавленість. Однак, з іншого боку, юні користувачі відчувають нервозність, втомлюваність та заздрість, що в перспективі може спровокувати розвиток тривожності та депресії.

Нами було встановлено (табл. 2.5.), що використання соцмереж для юних користувачів є джерелом цікавої інформації та пошуку однодумців, внаслідок чого вони схильні в значній мірі покладатися на віртуальну комунікацію, що надалі

може призвести до довгострокових наслідків для психічного здоров'я. Через позитивне емоційне підкріплення юнаки все частіше звертаються до віртуального простору, що провокує розвиток відчуття перевантаження та виникнення так званого технологічного стресу.

Таблиця 2.5

Достовірні кореляційні зв'язки між кількістю часу перебування у соцмережах (від ≤ 1 години до ≥ 6 годин) та вивченими показниками

Показник	Коеф. Парної кореляції, (r, *)
Кількість СМ	r = 0,239*
Вирішення проблем (родина/СМ)	r = 0,349**
Врівноваженість	r = -0,267*
Радість	r = 0,425***
Вседозволеність	r = 0,287*
Приплив сил	r = 0,285*
Зацікавленість	r = 0,339**

Враховуючи велику кількість відсутніх та слабких кореляційних зв'язків вивчених показників з «Часом, що проводиться у соцмережах протягом доби» 7 достовірних зв'язків було включено в аналіз дискримінанта. На підставі сьоми відібраних ознак, тісно пов'язаних з «патологічною залученістю в соцмережі», були визначені такі коефіцієнти, які по значеннях функції дискримінанта дозволяють з максимальною вірогідністю здійснити розподіл досліджуваних на групи – незловживаючі (група №1) та зловживаючі / «залежні» (група №2) користувачі.

У групі «залежних» користувачів яскраво виражені усі показники, крім Врівноваженості. Емоції у формуванні патологічної залученості насправді відіграють важливу роль, особливо в контексті інформації та поведінки в соціальних мережах. Позитивні враження та емоції пов'язані з розвагами, релаксацією та зручністю стають предикторами повторного та все частішого використання соцмереж.

Отже, користувачі, які проводять все більше і більше часу в соцмережах мають високий ризик виникнення негативних наслідків у зв'язку з нездоровим ставленням до потреби в популярності та нав'язливою звичкою постійної перевірки профілів соціальних мереж та оновлень статусу.

Далі було проведено тест оцінки значущості відмінностей змінних у незловживаючій групі (№1) та у групі зловживаючих (№2). З метою виявити наявність у відібраному наборі з 7 показників розділяючих/дискримінуючих особливостей, які можуть зробити висновок про відношення до однієї з двох порівнюваних груп.

Оцінювалася тестова величина Лямбда Уїлкса (Wilks-Lambda) та простий дисперсійний аналіз, тобто наскільки значущо відрізняються між собою змінні в порівнюваних групах. Для всіх змінних (предикторів) отримана значуща відмінність між групами.

Як демонструє табл. 2.6 (колонка значущості), у п'ятих змінних спостерігається достовірна відмінність між групами ($p \leq 0,015-0,005$). Дві змінні «Кількість соцмереж» та «Врівноваженість» мають лише тенденцію ($p \geq 0,1$) та можуть бути виключені з моделі.

Таблиця 2.6.

**Критерій рівності групових середніх значень
досліджуваних показників**

Показники	Лямбда Уїлкса	F	df.1	df.2	Значущість
<i>Кількість соцмереж</i>	0,954	2,635	1	55	0,110
Вирішення проблем (родина/СМ)	0,863	8,763	1	55	0,005
<i>Врівноваженість</i>	0,964	2,036	1	55	0,159
Радість	0,865	8,608	1	55	0,005
Вседозволеність	0,898	6,250	1	55	0,015
Приплив сил	0,886	7,095	1	55	0,010
Зацікавленість	0,899	6,205	1	55	0,016

Таким чином, ми припускаємо, що надмірна залученість в соцмережі може бути однією з форм дезадаптованої стратегії для відволікання юних користувачів від негативних афективних станів, що виникають в реальному житті. Патологічна залученість у «залежної» групи пов'язана з величезною різноманітністю можливостей, які пропонують соцмережі. Юнаки знаходяться у просторі, в якому вони оточені масою повідомлень і стимулами одночасно без зайвої напруги, тому часто вони готові пожертвувати своїми контактами з іншими людьми в реальному світі.

За допомогою Лямбда Уїлкса був виконаний тест для оцінки – чи значущі обидві порівнюванні групи (№1 та №2), чи відрізняються одна від одної за середніми значеннями дискримінантної функції (табл. 2.7. та 2.8.).

Таблиця 2.7.

Лямбда Уїлкса (λ) для досліджуваних груп

Критерій для функцій	Лямбда Уїлкса, λ	Хі-квадрат, χ^2	ст.свободи df	Рівень значущості, p
1	0,730	16,199	7	0,023

Проведений дискримінантний аналіз дозволив виділити відмінності між двома групами. Користувачі з групи незловживаючих соцмережами також мають сторінки у декількох платформах соцмереж, однак вони витрачають менше часу на пошук, порівняння та вибір своїх варіантів.

За даними опитування було встановлено, що користувачі свідомо скорочують час, який проводять в соцмережах, у порівнянні з тим, що може запропонувати реальне спілкування.

В результаті аналізу з'ясувалося, що юнаки щоденно проводять 6 годин на добу онлайн в результаті того, що соцмережі дають відповідь на їх актуальні потреби у причетності до широкого кола та релаксі.

Таблиця 2.8.

Коефіцієнти стандартизованої канонічної дискримінантної функції та коефіцієнти функції класифікації досліджуваних показників

Показники	Функція	Група СМ	
	1	№1	№2
Кількість соцмереж	0,299	1,472	1,760
Вирішення проблем (Родина/СМ)	0,467	0,975	1,917
Врівноваженість	-0,217	2,321	2,151
Радість	0,550	2,811	3,469
Вседозволеність	-0,187	-0,463	-0,590
Приплив сил	0,234	-0,280	-0,076
Зацікавленість	0,225	1,871	2,123
Константа:	—	-16,7	-21,14

Примітка. Значущість критерія Бокса склала 3,84; $F=3,74$; значущість = 0,053 або 95%.

Отже, заявлений час шість і більше годин, проведених у віртуальному світі стає явним предиктором потенційної залежності. Постійний потік цікавої інформації, спілкування з іншими користувачами, створення та підтримка власного віртуального іміджу ще більше провокує патологічну залученість у мережу.

Підводячи підсумок, можна констатувати, що користувачі з «залежної» групи схильні розглядати своє використання соцмереж як проблематичне, оскільки не усвідомлюють можливих негативних наслідків.

Звичайно, соцмережі мають як негативні, так і позитивні фактори впливу на психіку особистостей юнацького віку. Однак, важливо враховувати, що звичка щоденного багатогодинного використання соцмереж може призвести до патологічних проблем, зокрема, залежності та соціально-мережевого розладу.

Згідно з отриманими даними базисним конструктором отриманої моделі є час, проведений в соціальних мережах. Отримані дані дозволяють встановити, що *чим більше часу користувачі проводять в соцмережах, тим більше нівелюються реальні відносини, внаслідок онлайн-ізоляції в соціальному плані.*

Намагання втекти від проблем, скорегувати своє коло спілкування, позбутися самотності в мережі призводить до підвищення рівня стресового стану через невідповідність очікуваного спілкування в мережі та порушення стосунків з

оточуючими, що призводить до невротичності, депресивності, а також може негативно вплинути на психологічне благополуччя юних користувачів.

Отже, в результаті проведеного багатомірного шкалювання було встановлено, що юні користувачі, проводячи більшість часу в мережі стикаються з рядом порушень психологічного стану. В результаті постійного доступу до соцмереж, завдяки смартфонам, зникають межі реального та віртуального спілкування. Юнаки використовують соцмережі не тільки в якості розваг, а й для спілкування на тему навчання, що нерідко призводить до роздратування у зв'язку з відсутністю можливості позбавитися хоч на час організаційних питань. Спонтанна та реактивна агресивність є результатами невідповідності очікувань юнаків їх соціальної ролі у віртуальному та реальному світі, нерозуміння з боку близького оточення та емоційної втомленості. Юні користувачі відчують себе більш розкутими в мережі. Вони легше встановлюють контакт з іншими, більш вільно висловлюють свої думки, можуть за вигаданим образом проектувати власні особливості, відчують значимість своїх коментарів та реакцій на пости інших користувачів. Однак, така невідповідність реальності часто стає причиною поганого настрою. Проводячи багато часу в соцмережах та спостерігаючи за новинами та фотознімками друзів, юні користувачі часто відчують себе самотніми, порівнюючи власне життя з іншими. Нами було встановлено, що більшість досліджуваних є пасивними користувачами соцмереж, тобто вони лише спостерігають за життям інших. Спілкування є досить нечастим, оскільки вони не є ініціаторами або ж онлайн-спільнота не сприймає юних користувачів, не відповідаючи на їх повідомлення, не реагуючи на їхні пости, що призводить до підвищення відчуття самотності, переживань з приводу зовнішності та навіть проявів депресії. Юні користувачі відчують значний стрес через соціальне перевантаження, що виникає внаслідок постійних повідомлень з різних онлайн-платформ, що провокує у користувачів відчуття власної відповідальності по відношенню до інших у вигляді: повідомлень, коментарів, реакцій на пости.

Сучасні юнаки досить уміло приховують частоту використання соцмереж серед близьких, оскільки гаджети не лише джерело онлайн-розваг, а й інструмент

для виконання домашнього завдання та розвитку. Така амбівалентність гаджетів слугує фактором маскування проявів соцмережевого розладу.

Таким чином, описаний тип поведінки стає стресором для юних користувачів, викликаючи в свою чергу постійне відчуття напруги, що супроводжується відчуттям самотності, порушеннями сну, невротизацією та порушенням психологічного благополуччя в цілому.

Юнаки починають відчувати внутрішню порожнечу, яку вони намагаються заповнити різноманітним цікавим контентом для зняття напруження. За отриманими даними можна зробити висновок, що соціальні мережі не є джерелом стресу для юних користувачів.

Серед користувачів незалежно від міри активності у соцмережах визначена тенденція зміщувати увагу з негативних переживань на онлайн-простір, через що періодично виникають непорозуміння з близьким колом спілкування. Однак, не дивлячись на останнє, юнаки не замінюють соціальними мережами різні форми дозвілля та навчання. Але потрібно відзначити, що за даними опитування під час виконання нецікавої діяльності або домашніх завдань більшу частину часу займає саме перегляд соціальних мереж.

Соцмережі можуть виступати як джерело розширення світогляду, так і стати тригером для стресу, замкненості, перепадів настрою до проявів депресії.

Проведене дослідження дозволяє виявити як причини, так і наслідки перебування у віртуальному світі на психологічне благополуччя юних користувачів в залежності від типу поведінки. Змінюючи патерни спілкування, юнаки змінюють також власну ідентифікацію та намагаються вирішити дилему, яке «Я» у встановленні контакту з іншими є пріоритетним: реальне чи віртуальне.

Факторний аналіз був проведений з наступними показниками: 1. Вік; 2. Час у соцмережах; 3. Стаж соцмережевого використання; 4. Рівень стресу; 5. Депресивність; 6. Екстра/інтроверсія; 7. Емоційна лабільність; 8. Маскулінність – Фемінність; 9. Психологічне благополуччя. Як продемонстровано у табл. 2.9., проведений факторний аналіз дозволив виділити 2 фактори: «Психологічний стан» та «Залученість у соцмережі».

Таблиця 2.9.

Обернена матриця компонентів психологічного стану користувачів у зв'язку з залученістю у соціальні мережі

Показники	Компонент	
	1	2
Депресивність	0,875	
Емоційна лабільність	0,860	
Рівень стресу	0,737	
<u>Психологічне благополуччя</u>	<u>-0,652</u>	
Екстра-/інтроверсія		0,717
<i>Маскулінність – Фемінність *</i>	<u>-0,529</u>	<u>0,572</u>
Стаж в СМ		0,563
Вік		0,311
Час в СМ		0,270

Примітка. Метод виділення факторів: метод головних компонент (МГК). Метод обертання: варімакс з нормалізацією Кайзера. а. Обернення зійшло за 3 ітерації.

Фактор «Психологічний стан» дозволяє зробити висновок, що зниження рівня психологічного благополуччя є наслідком частого соціального порівняння юнаками себе та інших користувачів, негативного сприйняття якості онлайн-взаємодії, або проблематичним використанням соцмереж. Ці фактори представляють пізнавальний та інтерактивний стилі використання соцмереж, які мають прямий зв'язок з депресивністю, переживанням стресу та тривожністю, що можуть бути посилені за рахунок постійного характеру віртуального соціального навантаження.

Другий фактор «Залученість у соцмережі» може бути інтерпретований таким чином, що юнаки доволі рано стають користувачами соцмереж, що накладає на них «відповідальність» швидко включатися у тренди та підтримувати імідж. Юнаки використовують соцмережі для швидкого та зручного налагодження контактів без додаткових зусиль. Така легкість встановлення контакту значно полегшує спілкування для інтровертованих юнаків. Однак, соцмережі, як медаль, має два боки. Юнаки можуть і не усвідомлювати, що соцмережі є досить адиктивними. Це проявляється у постійній перевірці смартфонів незлічену кількість разів на день як у вільний час, так і при виконанні домашніх завдань чи спілкуванні з іншими. Можна зробити проміжний висновок, що збільшуючи час у соцмережах, юнаки збільшують ризик виникнення проблем з психологічним станом та здоров'ям в

цілому. Стресовим чинником також виступає тиск потреби показати себе з найкращого боку, створити свій унікальний та ідеальний образ. Прагнення бути в тренді займає все більше часу та старань з боку юнаків.

Як проілюстровано на рис. 2.3, проведений факторний аналіз дозволив виділити три класичних кластера: конституціонально-генотипічний, часовий та психоемоційні відгуки.

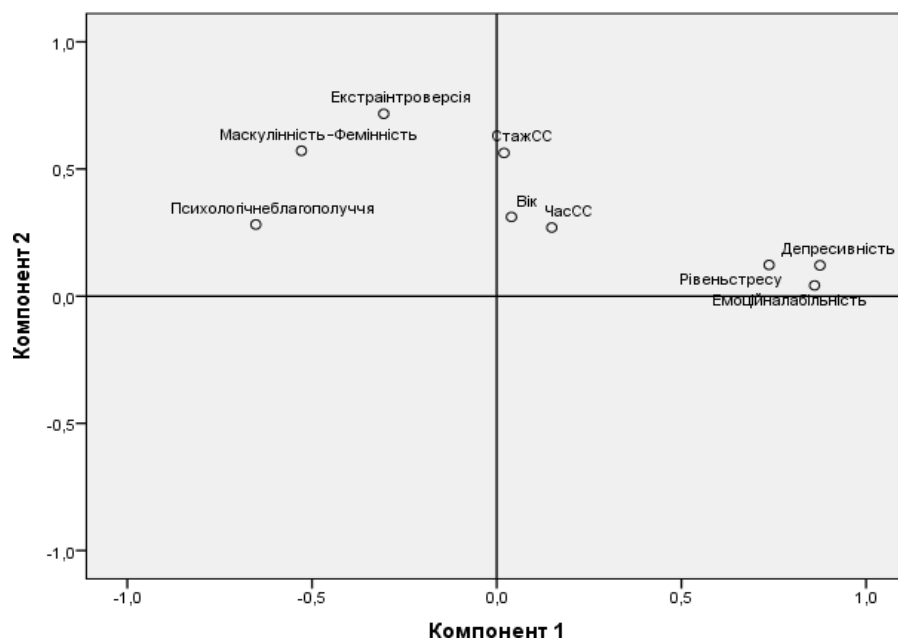


Рис. 2.3. Діаграма компонентів конституціонально-генотипічного, часового та психоемоційного типу юнаків як користувачів соцмереж

Соціальні мережі загалом можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічний стан користувачів. Важливо враховувати, що психологічне благополуччя не представляє собою відсутність психічних відхилень. Повна модель психічного здоров'я вимагає не лише відсутності психопатології, а й орієнтації на позитивні показники функціонування, такі як суб'єктивне самопочуття та задоволеність взаємодією з іншими.

Отже, юнаки через аффіліативну потребу проводять додаткові години у мережі, нехтуючи сном у рідкісних випадках. Через необхідність соціального схвалення, юні користувачі є нерішучими та надмірно поступливими у питаннях власного здоров'я, тобто вони обирають провести час з кимось аби закріпити стосунки, а не оптимальний режим.

Юнаки обирають три варіанти вирішення, коли стикаються з проблемами. По-перше, це пошук допомоги у родині; по -друге, серед друзів; по-третє, у соціальних мережах.

Таким чином, при частому зверненні до соцмереж, щоб уникнути зіткнення зі стресовими ситуаціями у своєму повсякденному житті, юнаки рідше їх переборюють та можуть з часом потрапити в замкнуте коло загострення персональних та психологічних проблем.

Проведене дослідження дозволило встановити, що надмірне більше чотирьох годин на добу залучення у соцмережі в поєднанні з патерном поведінки стороннього спостерігача призводить до порушення психологічного стану юних користувачів. У нашому дослідженні були підтвердженні отримані результати зарубіжних вчених про те, що втеча від проблем у соціальні мережі є ключовим тригером для виникнення порушення психологічного благополуччя⁵¹.

⁵¹ Сафін О.Д. Регулятори агресивної поведінки особистості. Збірник наукових праць № 2. Частина III. Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1996. С. 101-103

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дозволило встановити наступні індивідуальні особливості поведінки юних користувачів у соціальних мережах.

Соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні риси. Велике значення має характер проведення часу користувачами в онлайн-середовищі. Встановлено, що юнаки віддають перевагу пасивному використанню соцмереж, що призводить до зниження рівня психологічного благополуччя та підвищення рівня переживання актуальної самотності.

За отриманими даними середній час проведення досліджуваними у соціальних мережах складає більше чотирьох годин на добу, що в значній мірі негативно впливає на здоров'я користувачів у цілому. Стосовно психологічного благополуччя, варто зазначити, що надмірна онлайн-залученість (більше 4-6 годин на добу) провокує когнітивно-емоційну стурбованість, що супроводжується змінами сну, ескалюванням соціальної відмежованості та порушенням самооцінки.

Дослідження дозволило виявити феномен «17 років» серед найактивніших користувачів соціальних мереж. Феномен «17 років» – це період індивідуалізації та природній кризовий етап розвитку людини. Для даного періоду також характерна екзистенційна криза, внаслідок потреби знайти своє місце у житті. Соціальні мережі у контексті етапу індивідуалізації мають роль джерела пошуку себе та споглядання за життям інших. Важливо відмітити, що у період становлення психіки, негативні фактори, з якими юний користувач може зустрітись у віртуальному просторі (кібербулінг, відсутність реакцій на пости, тролінг, ігнорування) призводять до порушень з боку психологічного стану.

Соціальні мережі створені для спілкування між користувачами, однак покоління зумерів реєструючись на різноманітних онлайн-платформах, як непарадоксально, мають за мету не комунікацію, а ефективну самопрезентацію у очах інших. Отже, юнаки віддають перевагу пасивному використанню соцмереж.

Проблема самотності та соціальних мереж є актуальною у XXI столітті. Звичайно, патологічна залученість у соціальні мережі загострює відчуття власної

відокремленості від інших, що має негативні наслідки для психологічного благополуччя. Проведене дослідження свідчить, що незадовільний рівень психологічного благополуччя асоційований із загостренням розбалансування діяльності механізмів ідентифікації та відчуження, поганим настроєм, тривожністю, зануренням у соціальні мережі для втечі від проблем та неприємних думок, а також уникненням нових знайомств чи зустрічей зі знайомими.

Соціальні мережі безумовно мають й позитивні наслідки для психологічного стану користувачів: спілкування з користувачами зі всього світу, отримання актуальної інформації про останні тенденції, можливість розвиватися у якості блогера, творчої особистості та пошук власного потенціалу. Негативні наслідки проявляються саме через негігієнічне та неконтрольоване використання соціальних мереж, що відображено у результатах даного магістерського дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Комунікація в мережі дозволяє юнакам набути соціальних знань, накопичити соціальний досвід. Соціальні мережі являють собою платформу для трансформації особистості, що значно розширює межі та знімає бар'єри спілкування. Комунікативний зв'язок встановлюється досить швидко та користувачі без проблем отримують фідбек. Саме через ці причини соцмережі серед юнаків стають пріоритетним засобом спілкування, що значно дистанціює від реальних соціальних ролей.

Проаналізовані теоретичні моделі пояснюють виникнення порушень психологічного благополуччя у зв'язку з використанням соцмереж з точки зору медичного та біопсихосоціального підходів. Проблемне використання соцмереж згідно біопсихосоціального підходу визначається рядом симптомів адикції: змінами настрою, загальним занепокоєнням, толерантністю, симптомами відміни, конфліктністю та рецидивом.

2. Соціальні мережі мають амбівалентний вплив на психологічне благополуччя користувачів. Нами було встановлено, що соціальні мережі є платформою для пошуку натхнення, цікавої інформації та співрозмовників. Легкість в установленні контакту сприяє адаптації та подоланню соціальної тривожності серед користувачів із сором'язливістю. Можливість ділитися своїми захопленнями та іншим контентом дозволяє юним користувачам отримувати зворотний зв'язок та відчувати себе причетними до спільноти. Таким чином, юнаки задовольняють потребу у вигідній самопрезентації, прийняття та ствердження оточуючими, що є необхідним для розвитку здорової самооцінки та позитивного самовідчуття. Останнє є тригером для зростання зацікавленості та росту частки віртуальної комунікації в житті юних користувачів. Позитивне емоційне підкріплення стимулює часте звернення до віртуального простору, що провокує невротизацію, розвиток відчуття перевантаження та формування «технологічного стресу».

Нами виявлено, що соцмережі дійсно сприяють симптомам тривоги та депресії. Ілюзія причетності не зменшує відчуття самотності, а лише підкріплює його за рахунок нагороди у вигляді «лайків» та підписників, захоплюючого дизайну та контенту майже кожної соціальної платформи, змушуючи часто перевіряти оновлення. Однак, подібні особливості соцмереж імітують, а не задовольняють потребу в увазі.

Соціальні мережі потенційно можуть забезпечувати відчуття причетності, підвищуючи задоволеність віртуальним міжособистісним спілкуванням. В реальності ж юні користувачі займають позицію «спостерігачів» та взаємодіють з іншими спрощеними типами комунікації за допомогою коментарів під постами чи опитуваннями в сторіз, що значно редукує можливість завести продуктивне спілкування. Останнє може провокувати зниження настрою, відчуття самотності та підвищувати рівень сором'язливості у встановленні контактів.

Соціальні мережі по суті створені не лише для спілкування, а й для того, щоб врятувати від нудьги. Відчуття задоволення та радості від перебування в соцмережах є сильним стимулом для все більшого їх використання. Принцип залученості в соцмережі заснований на принципі біхевіористів «стимул- реакція». Однак, для того, щоб відрізнити хобі від адикції потрібно враховувати, що проведений час в соцмережах повинен приносити відчуття легкості та задоволення, а не відчуття постійної та напруженої перевірки усіх акаунтів на наявність оновлень. Взаємовідносини та комфорт в родині є значними предикторами формування залежності від соцмереж. Так, можливість висловлювати свої думки, почуття і незалежність мають негативний зв'язок зі зловживанням онлайн-спілкуванням.

Юнаки незалежно від умов навколишнього середовища час від часу відчувають себе самотніми. Це може бути пов'язано як з відчуттям своєї унікальності, сором'язливості, непорозуміння з оточуючими, так і з зануренням у соціальні мережі. Соціальні мережі у контексті нашого дослідження мають амбівалентний вплив на переживання самотності. При інтерпретації даних ми

дійшли висновку, що важливо пам'ятати, що самотність представляє собою суб'єктивне відчуття, яким людина відображає власну реальність.

Зокрема, позиція стороннього спостерігача, яку займають юні користувачі має значний вплив на розвиток соціально-мережевого розладу.

Пасивне залучення у соцмережі має свої наслідки: труднощі завершення сеансу, порушення сну, скарги на самопочуття та концентрацію уваги під час навчання, формування передумов та розвиток залежності або соціально-мережевого розладу. Самотність та пасивне проведення часу онлайн пов'язані у контексті створення ілюзорної причетності до спільноти та у той самий час відірваності від інших. Займаючи позицію спостерігача у юних користувачів загострюється відчуття відокремленості та емоційної відірваності від інших, що провокує зниження психологічного благополуччя.

3. Залученість у соцмережі та ізоляція є провокуючими факторами, які впливають на самопочуття та переживання відокремленості від інших. Найпростішою копінг-стратегією для юнаків, щоб впоратися з проблемами та негативними думками є втеча у віртуальний світ, що є комфортним середовищем.

Факторний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок виникнення порушень психологічного благополуччя з тривалим використанням соцмереж на протязі кожного дня. Виявлена закономірність пояснюється тим, що юнаки підсвідомо керуються бажанням або прагненням перенести вимушену самоізоляцію без негативних переживань, маскуючи свої страхи частим та тривалим проведенням онлайн. Дослідження показує, що через самоізоляцію юні користувачі відчувають значний психологічний стрес через страх перед невідомим та зміни звичного ритму життя. Зосередившись на віртуальному світі, завдяки якому юні користувачі можуть підтримувати основні механізми соціалізації, вони створюють прийнятну атмосферу для витіснення поганих думок. Отже, досліджувані мали посилену тенденцію до використання соцмереж як копінг-стратегії. Подібний тип поведінки пов'язаний з позитивним ефектом, що в деякій мірі покращує психологічне благополуччя. Ці результати підкреслюють доцільність використання соцмереж як психологічного ресурсу в кризові періоди. При цьому важливо зазначити, що

головне значення має саме поведінка та усвідомлення користувачів типу використання та кількості часу проведеного онлайн. При надмірному проведенні часу в соцмережах та постійному моніторингу власної сторінки та інших користувачів виникає порушення психологічного стану. Стрес та тривога були пов'язані як з адаптивними, так і з неадаптивними формами використання соцмереж, що безпосередньо пов'язано з ескапізмом. Багато часу в соціальних мережах погіршує почуття розлуки чи відірваності від суспільства, що має негативні наслідки для психологічного благополуччя. Дослідження надає додаткову інформацію про те, що незадовільний рівень психологічного благополуччя пов'язаний із поглибленням дисбалансу в механізмах ідентифікації та відчуження. Останнє супроводжується проявами зниженого настрою, занепокоєнням, ще більшим зануренням у соціальні мережі, щоб уникнути проблем та неприємних думок.

Соціальні мережі побудовані таким чином, щоб задовольняти потреби та інтереси користувачів. Звичайно, тривожні новини про поточну ситуацію у стрічці новин спливають, але вони змінюються прийнятним та смішним контентом для відволікання уваги. Юнаки можуть налаштувати свою стрічку таким чином, щоб захистити себе від небажаної інформації для комфортного проведення часу онлайн. Виникнення емоційного та когнітивного збудження внаслідок надмірного використання соцмереж призводить до порушень сну, включаючи безсоння, як у повсякденності, так і в період ізоляції, війни.

Проводити час у соцмережах абсолютно нормальне явище, оскільки люди по всьому світу можуть бути об'єднані. Соцмережі у наш час є джерелом актуальної та цікавої інформації. Проте, важливо пам'ятати про грамотний та здоровий розподіл часу для використання соціальних мереж. При ознаках соціально-мережевого розладу важливо при роботі з юними користувачами зазначити, що подолати постійну тягу до перевірки гаджетів на наявність сповіщень чи повідомлень потрібно поступово. Так званий метод «невеликих кроків» допоможе у цьому питанні через: відключення сповіщень, вимкнення вібрації та використання функції на телефоні, яка контролює, скільки часу витрачається на

різноманітні додатки соціальних мереж. Не останнє значення має усвідомлення юними користувачами, що мотивує їх надмірно довго та пасивно використовувати соцмережі: втеча від поганих думок, нудьги, самотності чи інших негативних переживань. Отже, проведення аналізу та зміни патернів власної поведінки можуть стати основоположним засобом для гігієнічного для психологічного стану проведення часу онлайн.

Перспективами подальших досліджень виступають розробка корекційно-реабілітаційної програми для користувачів з соціально-мережовим розладом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київський національний університет ім. Т. Шевченка. Київ, 2004. 20 с.
2. Білоус Т.Л. Аспекти вивчення саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ України у професійній діяльності. Право і безпека – Право и безопасность – Law and Safety. 2019. № 4 (75). С. 24-29. Відновлено з: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/5075>
3. Галієва О.М. (2018). Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. «Молодий вчений». № 12 (64). Психологічні науки. С. 49-53
4. Гречко Т.П. (2010). Загальна характеристика основних психічних станів особистості. Вісник Національної академії оборони 4 (17). С. 122-126
5. Дьяченко М.И. (1998). Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. М.: Хэлтон, 399 с.
6. Дьяченко М.И. (2006). Психология высшей школы: Учеб. пособие для вузов. Мн. : Харвест. 416 с.
7. Дячок, О. (2017). Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(6-7), 51–55. Відновлено з: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/112>
8. Єзерницький Л., & Ренке С. (2019). Соціально-психологічна характеристика студентства періоду пізньої юності. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (10). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p>
9. Калька Н., Ковальчук З. (2020). Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС. 232 с.
10. Калюжна Є.М. (2008). Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ. 24 с

11. Качмар О.В. (2016). Фрустраційна теорія агресії. Соціальна філософія. Т. 286, № 274. С. 30-35
12. Ковальська Н., & Попій А. (2021). Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. Відновлено з: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>
13. Костюк Г.С. (1998). Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. : Радянська школа. 608 с.
14. Левитов Н.Д. (1964). О психических состояниях человека. М. : Просвещение. 344 с.
15. Луценко О.Л. (2017). Freiburg personality inventory fpi – validity testing and local standardization. The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», (61), 49-54. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211>
16. Макаrchук Н.О. (2004). Фрустрованість особистості як чинник внутрішньоособистісної конфліктності в пізньому юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологія. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. № 2 (26). С. 110-118.
17. Москалець В.П. (2010). Структурно-функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2010. № 2 (40). С. 20–26.
18. Науменко Н. (2023). наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. Вчені записки Університету «КРОК», (3(71), 184-192. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-184-192>
19. Остапенко Г.В. (2004). Самооцінка в підлітковому віці. Наука і освіта. №3. С. 130-132.
20. Пасічник І.Д., Максименко С.Д. (2010). Роль когнітивно–стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності . Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск: «Сучасні дослідження когнітивної психології». Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія». Вип.14. С. 3-11.

21. Пеньковець Д.В. (2013). Формування професійно особистісних якостей у майбутніх вчителів фізичного виховання Як психолого-педагогічна проблема. Відновлено з: file:///C:/Users/Inessa/Downloads/VchdpuP_2013_2_108_49.pdf

22. Пов'якель Н.І. (2003). Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: монографія. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова. 294 с.

23. Психологическая энциклопедия (2003). / ред. Р. Корсини, А. Ауэрбах. 2.изд. СПб.: Питер ; М.; СПб.; Нижний Новгород : [б.и.]. 1094 с.

24. Психологія особистості. (2009). Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.

25. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф./ Шамне А.В., Прахова С.А. К.: НУБіП України, 2018. 278 с.

Відновлено

з:

https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/0564/2515/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d1%84%d1%96%d1%8f_%d0%a8%d0%b0%d0%bc%d0%bd%d0%b5_%d0%9f%d1%80%d0%b0%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Романова О. (2018). Методики для дослідження феномену відданості організації у персоналу медичних закладів. Організаційна психологія. Економічна психологія, (2(13)), 99-106. Retrieved із <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/91>

27. Рубинштейн С.Л. (2003). Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. 512 с.

28. Сафін О.Д. (1996). Регулятори агресивної поведінки особистості. Збірник наукових праць № 2. Частина III. Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ. С. 101-103

29. Синоруб Г.П. (2020). Асинхронна комунікація в процесі дистанційного навчання: переваги і недоліки. «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи», 30 квітня, № 5. С. 68-70

30. Тітова Т.Ю., Цибах Л.М. Дослідження розвитку соціального інтелекту В дітей дошкільного віку. Відновлено з: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/63.pdf
31. Тлумачний словник основних філософських термінів / Петрушенко В.Л. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2009. 264 с.
32. Томчук С.М. (2005). Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Серія: Екологічна психологія. К. : Міленіум. Т.7. Вип. 6. С. 372-380.
33. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л.А. Чепи. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2010. 302 с.
34. Фурман А.В. (2008). Ідея професійного методологування: Монографія. Ялта Тернопіль : Економічна думка. 205 с.
35. Халік О.О. (2022). Динаміка змін в характеристиках тривожності практичних психологів-початківців з різними типами освіти в результаті використання системи тренінгової роботи. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 1, 195-202. Відновлено з: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7590>
36. Чепелева Н.В. (2002). Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. Психологічна герменевтика. К. С. 3-13.
37. Шамне А.В. (2008). Новоутворення розвитку самосвідомості як чинник становлення особистісного рівня саморегуляції поведінки у підлітково-юнацькому віці. Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві : зб. наук. праць / уклад. : Н.М. Токарева. Кривий Ріг. С. 53-75.
38. Шамне А.В. (2018). Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія Київ. 278 с.
39. Шебанова С.Г. (1999). Психокорекція агресивної поведінки. Педагогіка та психологія. № 3. С. 15-23.

40. Штих І. (2019). Роль психічних станів та цільових настановлень учнів у процесі навчальної взаємодії. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (13). Відновлено з: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-13.%p>
41. Щотка О.П. (2001 (2002)). Вікова психологія дорослої людини: навч. видання. 2-ге вид., перероб. і доп. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя. 194 с.
43. Bar-On R. (1997). Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multy-Health System, P. 215.
44. Betz N.E. (1993). Individuality and diversity: Theory and research in counseling psychology. Annual Review of Psychology. № 44. P. 343-381.
45. Dadds M.R, Spence C.H, Holland D.E. et al. (1997). Prevention and early intervention for anxiety disorders: a controlled trial. Consult. Clin. Psychol. №65 (4). P. 627-635.
46. Dollard J., Doob L., Miller N. Et al. (1939). Frustration and Agression. New-Hawen, Yale. P. 98-138.
47. Eron L.D.(1994). Theories of Aggression: Fron Drives to Cognitions. Aggressive behavior: Current Perspectives / Ed.Huesmann L. R. – N.Y. : Plenum Press. P. 3-13.
48. Gardner H. (1993). Multiple intelligences. N.Y. P. 176.
49. James William. (2000).The Principles of Psychology, Vol. 1. Dover Publications Inc.; Reprint edition. 696 p.
50. Kaur Ramandeep & Bashir Hilal. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. Відновлено з: <https://ijoe.vidyapublications.com/Issues/Vol5/Vol5-4.pdf>
51. Lorenz K. (1974). Aggression (so-called evil). K. : Progress-Univers. 389 p
52. McCullough James P. Treatment for Chronic Depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). The Guilford Press; 1st edition. 326 p.
53. Tang-Mui Joo, Chan-Eang Teng. (2017). Impacts of Social Media (Facebook) on Human Communication and Relationships: A View on Behavioral Change and Social Unity. International Journal of Knowledge Content Development & Technology Vol.7, No.4, 27-50 (December). P. 27-50. Відновлено з: <https://www.ijkcdt.net/xml/12711/12711.pdf>

ДОДАТКИ

Таблиця А.1.

Специфіка впливу соцмереж в залежності від статі

Показники	Стать	cV%	Середнє	±б	%%
Коло спілкування	Дівчата	57,8	1,88	1,08	106,8
	Хлопці	68,2	1,76	1,20	
Вирішення проблем (родина/см) Група	Дівчата	45,3	1,48	0,671	91,9%
	Хлопці	48,3	1,61	0,778	
Втеча від проблем в СМ	Дівчата	44,3	2,67	1,183	96,7%
	Хлопці	47,1	2,76	1,300	
Стан здоров'я	Дівчата	29,2	3,38	0,987	94,9%
	Хлопці	29,3	3,56	1,042	
Порушення сну	Дівчата	27,6	3,40	0,939	79,4%
	Хлопці	28,7	4,28	1,227	
Рівень стресового стану	Дівчата	50,1	2,64	1,322	110,5%
	Хлопці	69,0	2,39	1,650	

Примітка: cV% ≤ 30% – порівнювані групи гомогенні; cV% ≥ 30% - 50% – гетерогенні.
%% – відсоткове відношення відмінності між групами дівчат та хлопців

Таблиця А.2.

Статистично перевірена диференціація психологічного профілю користувачів СМ залежно від статі (1 - дівчата, 2 - хлопці)

Показники	Стать	cV%	М	±б	%%
Стан самотності	1	36,5	7,55	2,760	112,4%
	2	39,8	6,72	2,675	
Дифузна самотність	1	24,6	6,98	1,718	119,7 %
	2	28,9	5,83	1,689	
Відчуждаюча самотність	1	29,4	6,83	2,011	91,8%
	2	30,7	7,44	2,281	
Диссоційована самотність	1	24,9	7,86	1,958	101,8%
	2	24,7	7,72	1,904	
Шкала благополуччя ВООЗ	1	45,9	13,24	4,487	91,7%
	2	47,3	14,44	5,823	
Невротичність	1	31,2	6,50	2,027	113,6%
	2	31,6	5,72	1,809	
Спонтанна агресивність	1	35,2	5,95	2,095	92,3%
	2	29,8	6,44	1,917	
Депресивність	1	27,1	6,52	1,770	134,9%
	2	46,1	4,83	2,229	
Взаємовідносини в родині	1	56,5	2,24	1,265	143,6%
	2	50,3	1,56	0,784	
Комфорт в родині	1	19,7	4,14	0,814	98,1%
	2	28,8	4,22	1,215	
Кількість соцмереж	1	58,9	2,29	1,349	71,1%

	2	48,3	3,22	1,555	
Час, проведений в СМ на добу	1	33,3	3,07	1,022	98,4%
	2	27,5	3,12	0,857	
Труднощі виходу з СМ	1	27,5	2,81	0,773	76,9%
	2	19,2	3,65	0,702	
Провідна діяльність у СМ (Група «Мережа»)	1	50,4	1,93	0,973	84,3%
	2	45,7	2,29	1,047	
Віддання переваги СМ реальності	1	33,4	3,12	1,041	104%
	2	40,8	3,00	1,225	
Коло спілкування	1	57,8	1,88	1,087	106,8%
	2	68,2	1,76	1,200	
Вирішення проблем (родина/см) Група	1	45,3	1,48	0,671	91,9%
	2	48,3	1,61	0,778	
Втеча від проблем у СМ	1	44,3	2,67	1,183	96,7%
	2	47,1	2,76	1,300	
Стан здоров'я	1	29,2	3,38	0,987	94,9%
	2	29,2	3,56	1,042	
Порушення сну	1	27,6	3,40	0,939	79,4%
	2	28,7	4,28	1,227	
Рівень стресового стану	1	50,1	2,64	1,322	110,5%
	2	69,0	2,39	1,650	
Дратівливість	1	25,2	6,81	1,714	105,7%
	2	26,8	6,44	1,723	
Товариськість	1	21,9	5,88	1,292	92,0%
	2	19,5	6,39	1,243	
Врівноваженість	1	31,7	5,69	1,801	94,8%
	2	24,9	6,00	1,495	
Реактивна агресивність	1	26,2	6,24	1,635	97,7%
	2	27,9	6,39	1,787	
Сором'язливість	1	15,7	7,17	1,124	140,3
	2	37,3	5,11	1,906	
Відкритість	1	28,2	7,19	2,027	96,6%
	2	20,7	7,44	1,542	
Екстра-/Інтроверсія	1	32,6	5,14	1,676	85,6%
	2	24,9	6,00	1,495	
Емоційна лабільність	1	29,6	6,24	1,845	130,5%
	2	39,7	4,78	1,896	
Маскулінність- фемінність	1	47,5	4,26	2,025	74,5%
	2	41,0	5,72	2,347	

Продовження Додатку А

Таблиця А.3.

**Кореляційний зв'язок часу перебування у соцмережах та
взаємовідносин у родині із психологічними розладами**

Час перебування у соцмережах	Вирішення проблем в соціальних мережах $r=0,375$; $p\leq 0,003$
	Дифузна самотність $r=0,327$; $p\leq 0,015$
	Зацікавленість $r=0,321$; $p\leq 0,015$
	Радість $r=0,411$; $p\leq 0,001$
	Приплив сил $r=0,285$; $p\leq 0,04$
	Вседозволеність: $r=0,281$; $p\leq 0,04$
	Неврівноваженість: $r=0,261$; $p\leq 0,05$
Взаємовідносини в родині	Стан самотності $r=0,427$; $p\leq 0,001$
	Дифузна самотність $r=0,405$; $p\leq 0,001$
	Врівноваженість $r=-0,370$; $p\leq 0,04$
	Спонтанна агресивність $r=0,365$; $p\leq 0,005$
	Шкала благополуччя ВООЗ $r=-0,327$; $p\leq 0,01$
	Емоційна лабільність $r=0,311$; $p\leq 0,015$
	Сором'язливість $r=0,301$; $p\leq 0,02$
	Суб'єктивна оцінка стану здоров'я $r=0,280$; $p\leq 0,01$
	Порушення сну $r=0,279$; $p\leq 0,03$
	Дисоційована самотність $r=0,278$; $p\leq 0,03$
	Рівень стресового стану: $r=0,262$; $p\leq 0,04$

Таблиця А.4.

Описові статистики наслідків надмірного перебування в мережі

Показники	Середнє, М	Сер.кв. відхилення , ±σ	N
Час, проведений в соцмережах на добу	3,12	0,993	60
Взаємовідносини в сім'ї	2,03	1,178	60
Комфорт в сім'ї	4,17	0,942	60
Кількість соцмереж	2,57	1,466	60
Труднощі виходу з соцмереж	3,05	0,839	59
Провідна діяльність в соцмережах (Група «Мережі»)	2,03	0,999	59
Перевага соцмереж реальності	3,08	1,087	59
Коло спілкування	1,85	1,111	59
Вирішення проблем (сім'я/соцмережі) група	1,52	0,701	60
Втеча від проблем у соцмережі	2,69	1,207	59
Стан здоров'я	3,43	0,998	60
Порушення сну	3,67	1,100	60
Рівень стресового стану	2,57	1,419	60
Стан самотності	7,30	2,739	60
Дифузна самотність	6,78	1,757	60
Відчужена самотність	7,03	2,123	60
Дисоційована самотність	7,83	1,932	60
Шкала благополуччя ВООЗ	13,43	4,785	60
Невротичність	6,30	1,960	60
Спонтанна агресивність	6,10	2,039	60
Депресивність	6,08	2,019	60
Дратівливість	6,73	1,656	60
Комунікабельність	6,03	1,288	60
Врівноваженість	5,77	1,731	60
Реактивна агресивність	6,28	1,668	60
Сором'язливість	6,65	1,516	60
Відкритість	7,27	1,885	60
Екстра-/Інтроверсія	5,40	1,659	60
Емоційна лабільність	5,80	1,964	60
Маскулінність - фемінність	4,70	2,212	60
Радість	3,81	1,224	59
Агресія	2,48	1,625	58
Заздрість	2,16	1,899	58
Нервозність	2,43	1,546	58
Втома	2,90	1,507	58
Байдужість	3,10	1,517	59
Почуття власної влади	2,63	1,728	57
Вседозволеність	2,75	2,065	56
Приплив сил	2,81	1,630	57
Зацікавленість	3,81	1,317	58

Таблиця А.5.

Парні кореляції Пірсона

$r=-0,408/\rho\leq 0,001^{***}$	
	Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург
Взаємовідносини в родині	$r=0,305/\rho\leq 0,018^*$
Комфорт в родині	$r=0,367/\rho\leq 0,004^{**}$
Втеча від проблем в соцмережі	$r=0,301/\rho\leq 0,025^*$
Стан здоров'я	$r=0,290/\rho\leq 0,025^*$
Порушення сну	—
Стан самотності	—
Рівень стресового стану	$r=0,317/\rho\leq 0,015^{**}$
Дифузна самотність	$r=-0,260/\rho\leq 0,045^*$
Дисоційована самотність	$r=-0,350/\rho\leq 0,005^{**}$
Невротичність	$r=-0,325/\rho\leq 0,01^{**}$
Депресивність	$r=0,348/\rho\leq 0,007^{**}$
Сором'язливість	$r=-0,275/\rho\leq 0,033^*$
Маскулінність – Фемінність	$r=0,371/\rho\leq 0,033^*$
Радість	—
Агресія	—
Заздрість	$r=-0,315/\rho\leq 0,015^*$
Нервозність	—
Втома	—
Байдужість	—
Відчуття влади	$r=-0,281/\rho\leq 0,035^*$
Вседозволеність	$r=-0,284/\rho\leq 0,035^*$
Приплив сил	—

**Трьохфакторна модель
впливу соцмереж на психологічний стан користувачів
Обернена матриця компонентів (сумарний=70,7%)**

Показники	Компонент = 49,5%		
	1=26,3%	2=14,4%	3=9,8%
<u>Заздрість</u>	0,896		
Шкала благополуччя ВООЗ	0,814		
Відчуття власної влади	0,792		
Приплив сил	0,762		
Агресія	0,686		
Байдужість	0,661		
Радість	0,634		0,488
Втома	0,553		
Провідна діяльність в соцмережах	0,478		
Комфорт в родині	-0,455	-0,376	
Втеча від проблем в соціальні мережі	-0,372		
<u>Стан самотності</u>		0,808	
Депресія		0,763	
Дисоційована самотність		0,763	
Дифузна самотність		0,578	0,352
Порушення сну		-0,567	
Сором'язливість		0,530	
Психологічне благополуччя (самооцінювання)	-0,397	-0,440	
<u>Час, проведений в соцмережах за добу</u>			0,664
Рівень стресового стану			-0,576
Вирішення проблем в соцмережах			0,554
Вік			-0,520

Метод виділення факторів: метод головних компонент.

Метод обернення: «Варімакс» з нормалізацією Кайзера.

а. Обернення зійшло за 5 ітерацій.

**Матриця перетворень
компонентів**

Компонент	1	2	3
1	0,913	0,356	0,202
2	0,304	-0,920	0,245
3	-0,273	0,162	0,948

ДОДАТОК Б*Таблиця Б. 1.***Пояснена дисперсія сукупності групи незловживаючих соціальними мережами користувачів**

Компонент	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	Відсоток дисперсії	Сумарний відсоток	Всього	Відсоток дисперсії	Сумарний відсоток
1	3,296	32,961	32,961	3,083	30,828	30,828
2	1,954	19,535	52,497	1,840	18,402	49,230
3	1,509	15,092	67,589	1,836	18,359	67,589
4	1,021	10,206	77,795			
5	0,907	9,071	86,865			
6	0,599	5,991	92,856			
7	0,425	4,246	97,102			
8	0,244	2,436	99,538			
9	0,039	0,388	99,926			
10	0,007	0,074	100,000			

*Таблиця Б.2.***Пояснена дисперсія сукупності групи зловживаючих соцмережами користувачів**

Компонент	Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	Відсоток дисперсії	Сумарний відсоток
1	2,852	28,525	28,525
2	2,435	24,351	52,876
3	1,134	11,342	64,218

*Таблиця Б.3.***Двофакторна матриця компонентів після обертання групи зловживаючих соцмережами користувачів**

Показники	Фактор	
	1 = 28,6%	2 = 26,2%
Приплив сил	0,838	
Радість	0,828	
Відчуття власної влади	0,815	
Вседозволеність	0,791	
Порушення сну		0,812
Дифузна самотність		0,707
Шкала благополуччя ВООЗ		-0,686
Взаємовідносини в родині		-0,594
Втеча від проблем в СМ		0,490
Вирішення проблем (Родина/СМ)		0,350

Таблиця Б.4.

Варіаційна статистика у групі СМ №1 (незловживаючих СМ – до 2-3 годин) та у групі СМ №2 (зловживаючих СМ)

Показники	Група СМ	%% 1-2	Середнє, М	±σ	±m	t-критерій Стьюдента
Вік	1	107,9%	18,56	3,119	,780	1,98
	2		17,20	1,773	,267	*
Взаємовідносини в родині	1	112,5%	3,50	,632	,158	1,7
	2		3,11	,895	,135	
Комфорт в родині	1	109%	4,44	1,031	,258	1,3
	2		4,07	,900	,136	
Кількість соцмереж	1	73,5%	2,06	1,124	,281	-2,0
	2		2,80	1,488	,224	
Час, проведений в СМ на добу	1	45,7%	1,63	,500	,125	1,33
	2		3,57	,501	,076	
Труднощі виходу з СМ	1	99,7%	3,06	,854	,213	-
	2		3,07	,846	,128	
Провідна діяльність у СМ (Група «Мережа»)	1	106,5%	2,13	,834	,215	-
	2		2,00	1,057	,159	
Віддання переваги СМ реальності	1	104,9%	3,20	1,014	,262	-
	2		3,05	1,120	,169	
Коло спілкування	1	120,6%	1,87	,834	,215	1,4
	2		1,55	,730	,110	
Вирішення проблем (родина/см) Група	1	68,9%	1,13	,352	,091	-2,5
	2		1,64	,750	,113	
Втеча від проблем у СМ	1	77,5%	1,93	1,100	,284	-1,6
	2		2,49	1,183	,180	
Стан здоров'я	1	112,3%	3,75	,931	,233	1,4
	2		3,34	1,033	,156	
Порушення сну	1	79,5%	2,06	,929	,232	-1,85
	2		2,59	,996	,150	
Рівень стресового стану	1	91,7%	2,44	,629	,157	-
	2		2,66	1,569	,237	
<i>Опитувальник виду самотності (С.Г. Корчагіна)</i>						
Стан самотності	1	85,6%	6,44	2,780	,695	-1,3
	2		7,52	2,808	,423	
Дифузна самотність	1	85,3%	5,88	1,857	,464	1,96
	2		6,89	1,755	,265	
Відчуждаюча самотність	1	91,7%	6,44	2,707	,677	-
	2		7,02	1,994	,301	
Дисоційована самотність	1	88,8%	7,06	2,265	,566	-1,4
	2		7,95	1,964	,296	
Шкала благополуччя ВООЗ	1	95,3%	13,06	3,924	,981	-
	2		13,70	5,056	,762	
<i>Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI)</i>						
Невротичність	1	100%	6,25	1,770	,443	-

	2		6,25	2,103	,317	
Спонтанна агресивність	1	88,5%	5,53	1,959	,506	-1,2
	2		6,25	2,059	,310	
Депресивність	1	102,9%	6,20	1,971	,509	-
	2		6,02	2,074	,313	
Дратівливість	1	90,5%	6,27	1,580	,408	-1,4
	2		6,93	1,662	,251	
Товариськість	1	93,3%	5,73	1,534	,396	-1,0
	2		6,14	1,212	,183	
Врівноваженість	1	109,2%	6,20	1,656	,428	1,0
	2		5,68	1,722	,260	
Реактивна агресивність	1	100,9%	6,33	1,543	,398	-
	2		6,27	1,744	,263	
Сором'язливість	1	97,8%	6,53	1,060	,274	-
	2		6,68	1,667	,251	
Відкритість	1	90,8%	6,73	2,463	,636	-1,1
	2		7,41	1,647	,248	
Екстраверсія–інтроверсія	1	97,1%	5,27	1,580	,408	-
	2		5,43	1,717	,259	
Емоційна лабільність	1	91,9%	5,47	2,200	,568	-
	2		5,95	1,892	,285	
Маскулінізм–фемінізм	1	84,9%	4,13	1,959	,506	-1,1
	2		4,86	2,299	,347	
<i>Емоції:</i>						
Радість	1	75,8%	3,07	,704	,182	-3,2
	2		4,05	1,272	,194	
Агресія	1	85,3%	2,20	1,612	,416	-
	2		2,58	1,636	,250	
Заздрість	1	78,9%	1,80	1,146	,296	-1,0
	2		2,28	2,097	,320	
Нервозність	1	77,5%	2,00	1,464	,378	-1,3
	2		2,58	1,562	,238	
Втома	1	78,2%	2,40	1,502	,388	-1,5
	2		3,07	1,486	,227	
Байдужість	1	98,7%	3,07	1,223	,316	-
	2		3,11	1,617	,244	
Відчуття власної влади	1	61,5%	1,79	1,672	,447	-2,2
	2		2,91	1,674	,255	
Вседозволеність	1	52,6%	1,64	1,336	,357	-2,7
	2		3,12	2,144	,331	
Приплив сил	1	60%	1,86	1,027	,275	-2,8
	2		3,10	1,694	,261	
Зацікавленість	1	80,3%	3,21	1,424	,381	-1,9
	2		4,00	1,254	,191	