

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості психічних станів особистості залежної від  
соціальних мереж»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Кравченко Н.В.

Керівник кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри прикладної психології, Яновська С.Г.

Чотириохривнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2023 рік

## ЗМІСТ

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                         | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....      | 8  |
| 1.1. Поняття психічного стану особистості .....                                                                    | 8  |
| 1.2. Соціально-психологічні характеристики соціальної мережі та її функції.....                                    | 12 |
| 1.3. Психологічні особливості користувачів соціальних мереж.....                                                   | 16 |
| 1.4. Аналіз досліджень впливу соціальних мереж на зміни психічних станів особистості.....                          | 17 |
| Висновки до 1 розділу.....                                                                                         | 18 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ..... | 20 |
| 2.1 Характеристика вибірки дослідження .....                                                                       | 20 |
| 2.2 Характеристика методів дослідження .....                                                                       | 20 |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                         | 24 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....       | 25 |
| 3.1 Аналіз результатів за методом анкетування .....                                                                | 25 |
| 3.2. Аналіз результатів за методом незавершених речень.....                                                        | 27 |
| 3.3. Аналіз результатів дослідження ступеня інтернет залежності .....                                              | 31 |
| 3.4.Аналіз результатів дослідження психічних станів особистості, яка є користувачем соціальних мереж .....         | 32 |
| 3.5 Статистичний аналіз зв'язків та різниць основних показників дослідження.....                                   | 37 |
| Висновок до розділу 3.....                                                                                         | 45 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                      | 48 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                   | 51 |
| ДОДАТКИ                                                                                                            |    |

## ВСТУП

Сучасний світ переживає еру цифрових технологій, де соціальні мережі визначають нові засади спілкування та взаємодії. Інтернет-платформи стали невід'ємною частиною повсякденного життя, суттєво змінюючи не лише способи отримання інформації, а й взаємовідносини між людьми. Однак, разом з беззаперечними перевагами, які надає використання соціальних мереж, виникає ряд питань щодо впливу цих платформ на психічний стан особистості.

**Актуальність теми дослідження.** Зростання популярності соціальних мереж породжує необхідність розуміння їх впливу на психіку і поведінку користувачів. Сьогодення свідомість про соціальні мережі стає важливою складовою вивчення психології, оскільки вони впливають на формування і утримання емоційного стану особистості. Проблеми психічного здоров'я, такі як стрес, депресія та тривожність, можуть бути пов'язані з інтенсивним використанням соціальних мереж.

Аналіз психічних станів осіб, які активно взаємодіють з соціальними мережами, стає важливим завданням для науковців, психологів та суспільства в цілому. Дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан може відкрити нові горизонти для розвитку психологічної науки та сприяти створенню стратегій для забезпечення психічного благополуччя Інтернет-користувачів.

**Рівень академічного розкриття проблеми дослідження.** У даній роботі ми враховуємо точки зору не лише вітчизняних вчених, таких як Прищак М.Д., Мацко Л.А., Біленька І., Білик Н. І., але й зарубіжних дослідників, серед яких К. Янг, Ш. Сінгер, К. Грін та інші.

Сполучаючи підходи вітчизняних та міжнародних науковців, ми розглядаємо різні аспекти цієї проблеми. Українські дослідники акцентують увагу на особливостях взаємодії індивіда з соціальними мережами в умовах національного та культурного контексту. Водночас, зарубіжні вчені, такі як К. Янг, пропонують глобальний погляд на проблему, розглядаючи вплив

соціальних мереж у світлі глобальних тенденцій. Сінгер і Грін вносять цінний внесок у наше розуміння теми, висвітлюючи аспекти взаємодії особистості з соціальними мережами та їх вплив на психічне благополуччя. Їх дослідження дозволяють розширити горизонти нашого розуміння, зокрема в контексті викликів, які виникають у зв'язку з глобалізацією та швидким розвитком технологій.

Наша робота прагне розкрити не лише схожість та розбіжності у підходах різних дослідників, але й внести власний внесок у розуміння взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та психічним станом особистості.

**Об'єкт дослідження:** психічні стани особистості.

**Предмет дослідження:** психічні стани особистості залежної від соціальних мереж.

**Мета дослідження:** визначення особливостей психічних станів особистості залежної від соціальних мереж

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психологічні підходи до дослідження психічних станів особистості залежної від соціальних мереж.
2. Визначити особливості ставлення досліджуваних до соціальних мереж та ступінь їх залежності.
3. Визначити особливості психічних станів особистості, яка є користувачем соціальних мереж з різним ступенем залежності.
4. Проаналізувати особливості зв'язку психічних станів особистості та ступеня її залежності від соціальних мереж.
5. Порівняти виразність психічних станів особистості з різним ступенем залежності від соціальних мереж.

**Гіпотези дослідження**

В рамках даної кваліфікаційної роботи ми висуваємо наступні гіпотези:

1. Соціальні мережі можуть впливати на психічний стан користувачів як в позитивному, так і в негативних напрямках

2. Надмірне використання соціальних мереж призводить до погіршення психічного стану користувачів.

Методи та методики дослідження:

1. **Метод анкетування** для визначення найбільш привабливих соціальних мереж, кількості часу, проведеного в них; афективних змін та станів як наслідку надмірного (неможливості) перебування в мережі; визначення особливостей робочих/навчальних/побутових показників через надмірне користування соціальними мережами, тощо.
2. **Метод незавершених речень** для визначення ставлення досліджуваних до соціальних мереж. Досліджувані продовжували такі речення (сформульовані нами): «Соціальні мережі для мене це - ...», «Через залученість до соціальних мереж я не можу ...», «Завдяки соціальним мережам я ...». Інтерпретація продовження речень була проведена за допомогою методу контент аналізу.
3. **Тест на Інтернет-залежність Кімберлі-Янг** (Internet Addiction Test - IAT) для визначення наявності ознак Інтернет залежності у людини. Тест складається з 20 запитань, які оцінюють такі аспекти, як залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, спілкування в чатах, пошук інформації в Інтернеті та інше.
4. **Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка** для визначення виразності таких станів як тривожність, агресивність, фрустрації та ригідності у осіб з різним ступенем залежності від соціальних мереж.
5. **Методика «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена** для визначення рівня задоволеності життям, оптимізму, власного позитивного стану у осіб з різним ступенем залежності від соціальних мереж.
6. **Методи математичної статистики:** первинний математичний аналіз, контент аналіз, кореляційний аналіз (критерій Спірмена), порівняльний аналіз (критерій Манна-Уїтні).

**Аналіз вибірки дослідження:** У рамках дослідження була сформована вибірка, що включала 60 осіб, обраних шляхом розповсюдження опитування в соціальних мережах, таких як Instagram, Facebook, Telegram. Опитування було здійснене через онлайн-платформу Google Forms. Такий підхід гарантує об'єктивність вибору досліджуваних, що важливо для отримання репрезентативних результатів.

Вибірку представляють досліджувані віком від 18 до 30 років, що відповідає групі молоді, яка свідомо долучається до соціальних мереж. З цієї групи 30 учасниць жіночої статі та 30 - чоловічої. Враховуючи стать та вік, ця вибірка відображає різноманітність користувачів соціальних мереж у цільовому сегменті дослідження.

**Хід дослідження:** Наша робота зосереджується на аналізі впливу соціальних мереж на психічний стан та поведінку індивіда. Для досягнення цієї мети, використано різноманітні методи, що охоплюють широкий спектр аспектів взаємодії особистості з цифровим середовищем. Анкетування стало ключовим інструментом для збору даних, оцінюючи не лише улюблені соціальні мережі та час, витрачений в них, а й афективні зміни та стани, викликані переважаючим використанням мереж.

Метод незавершених речень дозволив отримати глибше розуміння ставлення досліджуваних до соціальних мереж, виявляючи емоційні та психологічні відгуки через аналіз їх власних продовжень речень. Для конкретного визначення Інтернет-залежності, застосовано тест Кімберлі-Янг, який оцінив рівень залежності від різних аспектів Інтернет-використання, включаючи соціальні мережі.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка визначила виразність тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у залежності від ступеня використання соціальних мереж. Оцінюючи рівень задоволеності життям та оптимізму, методика «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена дозволила з'ясувати, як використання соціальних мереж впливає на психологічний стан досліджуваних.

Методи математичної статистики, такі як первинний математичний аналіз, контент-аналіз, кореляційний та порівняльний аналіз, використовувались для об'єктивної обробки та інтерпретації отриманих даних, що надає нам можливість зробити висновки та визначити образ впливу соціальних мереж на психічний стан особистості.

Отже, зіставлення результатів цих методів дозволило нам отримати глибоке розуміння взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та психічним станом досліджуваних, а також визначити можливі стратегії для підтримання психологічного благополуччя в цифровому віці.

## **РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

### **1.1. Поняття психічного стану особистості**

Психічний стан особистості є важливим і вдосконалим комплексним аспектом психічного функціонування людини. Цей стан динамічний, і він охоплює в собі різноманітні аспекти психологічного стану особистості, які постійно взаємодіють і впливають один на одного [31]. Цей комплекс обговорюється та досліджується в контексті психології та психіатрії, адже він надає можливість аналізувати і визначати різноманітні стани людської психіки. Розуміння психічного стану особистості є ключем до розуміння та вирішення психологічних проблем та конфліктів, а також покращення якості життя та психічного здоров'я кожного із нас. Важливо враховувати, що цей стан може змінюватися під впливом різних чинників і в різний час, що робить його як глибоко особистим, так і динамічним аспектом нашої психічної реальності.

В дослідженнях виділяють параметри за якими можна класифікувати різні види психічних станів, такі як:

- вплив на особистість (позитивні та негативні, стеничні та астеничні);
- переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- глибина (глибокі, поверхневі);
- години протікання (короткочасні, тривалі та ін.); [18]

Психічні стани мають певні особливості. Умови класифікуються залежно від того, яка з цих характеристик виступає на перший план у даний момент часу. Емоційні характеристики відображають домінування тих чи інших емоцій у даному стані, їх інтенсивність, полярність (переважання позитивних чи негативних емоцій: радості та смутку). Ознака деяких умов неочевидна. Наприклад, подив чи зосередженість не можна чітко визначити як позитивні чи негативні.



Емоційні стани - це ейфорія, радість, задоволення, смуток, тривога, страх, паніка [25]. Стани активації показують причетність індивіда до ситуації або відчуження від неї. Підвищена активність проявляється в ясності свідомості, енергійності поведінки, бажанні вирішити поставлене завдання, подолати труднощі. З іншого боку полюса спостерігається зниження інтенсивності і темпу рухів, спад активності.

Стани активації включають збудження, натхнення, піднесення, концентрацію, відволікання, нудьгу та апатію. Тонізуючі стани відображають тонус і енергетичні ресурси організму. Тонус відчувається як наявність або відсутність енергії, великий або малий ресурс сил, внутрішня зібраність або відсутність, інертність, млявість. Тонічні стани - неспання, монотонність і психічне насичення, втома і перевтома, сонливість і сон.

При низькій напрузі людина розкута, розкута, відчуває внутрішній комфорт, при високій – напружена, відчуває внутрішню несвободу, вимушеність своєї поведінки [37]. Стани напруги включають напругу, емоційне розв'язання, розчарування, сенсорний голод і стресові стани.

Для кожного стану можуть бути записані емоційні характеристики, характеристики активації, тоніки та напруги. Усі характеристики взаємопов'язані і в більшості випадків змінюються узгоджено. Наприклад, при психічних станах, для яких характерні позитивні емоції (стан радості), спостерігається підвищення активації і тонусу, зниження напруги.

Також психічні стани можна розділити на класи в залежності від того, яку саме сферу психіки вони найбільше характеризують. При цьому будуть виділяти когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові психічні стани. Іноді розглядається тільки один вид психічного стану - емоційні стани, а останні вважаються видом емоцій. Це не зовсім так, оскільки емоційні стани відрізняються від емоцій і емоційних реакцій тим, що перші більш стійкі і менш об'єктивні (все радіє, сумує). Емоційні стани, як і психічні стани взагалі, значною мірою характеризують діяльність і впливають на неї.

Через те, що психічні стани, як і інші психічні явища, можна виміряти за допомогою різних параметрів, багато з них неможливо однозначно віднести до того чи іншого класу [9].

Питання про місце психічних станів у системах психічних явищ пов'язане з проблемою співвідношення психічного стану і психіки, як діалектичного співвідношення частини і цілого. При цьому «психіка» розглядається як складна система взаємопов'язаних психічних компонентів, психічний стан як певний, визначений взаємозв'язок і взаємодія цих компонентів протягом певного часу, тимчасовий стан цієї системи.

Психічні стани є важливою умовою продуктивності людини у сфері життєдіяльності, пізнання, соціальної, міжособистісної взаємодії та самореалізації. Психічний стан сприймається як комплексна характеристика психічної діяльності протягом певного періоду часу. Стану змінюються та супроводжують життєдіяльність особистості стосовно оточуючих, суспільству загалом та іншим людям [16]. Прояв та перебіг психічних станів залежить від їх індивідуальних психічних та нейрофізіологічних якостей, попереднього настрою, індивідуального досвіду особистості, фізіології, конкретної життєвої ситуації, віку та інших змінних.

Життя людини супроводжується різними психологічними станами. Наприклад, емоційні стани (настрій, емоції, пристрасть, смуток, тривога, натхнення). Деякі з них (наприклад, пристрасть чи натхнення) містять ще й вольовий компонент. Іншим психічним станом є вольовий стан, який починається з «мотиваційної боротьби» і часто вважається етапом вольового процесу. Далі ми обговоримо стан свідомості, що визначається як психічний стан, у якому відбувається наша розумова діяльність [28].

При теоретичному аналізі поняття емоційно-вольового стану в сучасній науці встановлено, що психічний стан розглядається дослідниками як складне, цілісне, багатофункціональне та багатоструктурне явище психологічного життя. Крім того, вчені класифікують психічні стани на позитивні та негативні залежно від характеру впливу на особистість,

діяльність та відносини, що може бути внутрішнім (наприклад, внутрішня тривога, почуття тощо) або зовнішнім (наприклад, виражені емоції, такі як радість чи смуток) [2].

Основними функціями психічного стану є: регуляторна - підтримання гармонійних відносин між структурами та утвореннями особистості та організму; інтегративний - об'єднання окремих психічних станів та утворення функціональних одиниць (процес-стан-властивість), що складаються з ієрархічно організованих психічних процесів та психологічних властивостей.

Тому психічний стан розглядається дослідниками як складне, інтегративне, цілісне поліфункціональне та поліструктурне явище психічного життя особистості, що виступає сполучною ланкою між психічними процесами та властивостями; як складний інтегративний прояв психіки у всіх її взаємозв'язках, що відображає психологічні властивості та характер впливу зовнішніх факторів на особистість; як засіб організації психічних процесів та формування властивостей особистості, що забезпечує певний рівень мобілізації та активності особистості, що сприяє чи перешкоджає продуктивній психічній діяльності [36].

Виникнення психічних станів визначається, передусім, особливостями взаємодії суб'єкта з різними життєвими ситуаціями, у яких реалізуються його психічні властивості, особистісні смисли, досвід, система відносин до дійсності та собі.

Детермінантами виникнення психічних станів є різні ситуації, сам суб'єкт та особистісний зміст як їх системоутворюючий фактор. Розглянемо докладніше кожен чинник розвитку психічних станів. Психологічна ситуація – це об'єктивна сукупність певних елементів довкілля (подій, умов, обставин тощо. буд.), надають на особистість стимулюючий, причинний і коригуючий вплив. Воно задає просторово-часові межі реалізації діяльності суб'єкта та визначає його активність. Ситуація відображає суттєві сторони життя суб'єкта, його розвиток та самореалізацію [19].

Таким чином, психічний стан - це особлива психологічна категорія, яка відрізняється від психологічного процесу та психологічних особливостей особистості і в той же час впливає на них. У класичному поділі психічних явищ вони відрізняються динамічністю, нестійкістю та зниженням швидкості їх зміни – процесів, станів та властивостей відповідно. Психічні стани – це психологічні характеристики людини, які є відносно статичні і постійні моменти його психічного досвіду.

## **1.2. Соціально-психологічні характеристики соціальної мережі та її функції**

Соціальні мережі - це феномен сучасного інтернет-світу, який надає людям можливість зв'язуватися, спілкуватися і ділитися інформацією в онлайн-середовищі [4]. Вони створюють унікальну платформу для соціальних взаємодій та спільнот, і їхні соціально-психологічні характеристики відіграють важливу роль у формуванні наших звичок, переконань та поведінки.

Соціальна мережа - це цифрова платформа чи сервіс, призначений для взаємодії та обміну інформацією між користувачами через Інтернет. На таких платформах люди можуть створювати профілі, встановлювати зв'язки з іншими користувачами, обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео, а також брати участь у спільнотах чи групах зі спільними інтересами [13]. Соціальні мережі часто використовуються для збудування соціальних, професійних чи бізнес-зв'язків, обміну інформацією та відтворення онлайн-спільнот. Найпопулярнішими прикладами соціальних мереж є Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn та інші.

Перша важлива характеристика соціальних мереж полягає в їхній здатності сприяти формуванню та розвитку спільнот. Соціальні мережі дозволяють користувачам об'єднуватися в групи та спільноти з подібними інтересами або цілями. Ця можливість створює віртуальну платформу для спілкування та обміну інформацією з людьми, навіть якщо вони фізично знаходяться на великій відстані один від одного.

Спільноти на соціальних мережах можуть бути різноманітними - від груп, спрямованих на обговорення конкретних інтересів, до спільнот, що об'єднують людей, які поділяють спільні цінності або ж мету. Це створює можливість для побудови нових дружб та знайомств, обміну ідеями і досвідом, а також допомагає відчувати приналежність до певної групи, що може бути особливо важливим для тих, хто відчуває потребу в підтримці та розумінні своїх інтересів та поглядів.

Соціальні мережі допомагають користувачам не лише зберігати зв'язок зі своїми знайомими, а й створювати нові спільноти та відкривати для себе нових людей, що сприяє розширенню горизонтів та розвитку особистості.

Друга важлива характеристика соціальних мереж - це спільне споживання інформації. Соціальні мережі створюють платформу, на якій користувачі можуть ділитися різними видами контенту, включаючи новини, фотографії, відео та інше. Це робить інформаційний обмін більш швидким і доступним, забезпечуючи миттєвий доступ до оновлень від друзів, рідних, а також великої кількості джерел новин та розважального контенту.

З одного боку, ця можливість дозволяє користувачам бути в курсі всього, що відбувається у світі, а також ділитися своїми враженнями та думками з іншими. Вона сприяє підтримці соціальних зв'язків та побудові спільнот на основі спільних інтересів.

З іншого боку, постійний потік інформації, що подається на соціальних мережах, може створювати інформаційний перевантаження для користувачів. Це може призводити до відчуття стресу та надмірної напруги, особливо якщо користувачі відчувають необхідність в постійному відстеженні новин або відповіді на повідомлення.

Як бачимо, спільне споживання інформації на соціальних мережах має як позитивні, так і негативні аспекти, і важливо збалансувати свій онлайн-досвід для забезпечення психологічного благополуччя.

Третя важлива характеристика соціальних мереж - це можливість вираження самовираження та самоідентифікації. Соціальні мережі надають

користувачам платформу для вираження своїх думок, переконань, ідентичності та унікальної особистості [5]. Ця можливість дозволяє людям створювати власний віртуальний образ, вибирати, яку інформацію ділитися зі світом та створювати свій унікальний цифровий слід.

Соціальні мережі стають місцем, де користувачі можуть виражати свої ідеї, погляди, творчість та інтереси. Вони можуть публікувати статуси, написані ними тексти, фотографії, відео, музику і багато іншого, що відображає їхню особисту ідентичність. Це дозволяє людям виражати себе та спілкуватися з іншими відповідно до їхнього власного стилю та вибору.

Однак разом з можливістю самовираження і самоідентифікації приходить і відповідальність за контент, який користувачі публікують. Важливо бути обережним та відповідальним у вираженні своїх думок і переконань, оскільки вони можуть впливати на сприйняття інших користувачів та відображати на вашу власну ідентичність в мережі [22].

Соціальні мережі надають можливість для виразу самовираження та самоідентифікації, що робить їхній вплив на психічний стан індивіда ще більш важливим та виразним.

Четверта важлива характеристика соціальних мереж - це їх вплив на ментальний стан користувачів. Соціальні мережі можуть викликати як позитивні, так і негативні емоції, і це є важливим аспектом їх впливу на психічний стан індивіда.

З одного боку, соціальні мережі можуть бути джерелом радості та підтримки. Вони дозволяють користувачам спілкуватися з друзями та родиною, виражати свою прихильність та отримувати позитивну зворотну відгук від інших. Важливі події в житті користувачів, такі як народження дитини чи досягнення важливих цілей, можуть бути відзначені та відсвятковані разом зі спільнотою.

З іншого боку, соціальні мережі можуть призводити до стресу і тривожності. Однією з причин є порівняння себе з іншими користувачами, які можуть представляти своє життя у вигляді ідеалізованого образу. Це

може призвести до почуття незадоволення власним життям та низької самооцінки. Крім того, на соціальних мережах може з'являтися негативний контент або ситуації онлайн-булінгу, які можуть суттєво впливати на психічний стан користувачів.

Соціальні мережі мають комплексний вплив на ментальний стан індивіда, і розуміння цього впливу допомагає користувачам бути обережними та відповідальними у використанні цих платформ для забезпечення свого психологічного благополуччя [25].

П'ята важлива характеристика соціальних мереж - це їхні можливості для моніторингу та контролю. Соціальні мережі надають користувачам можливість відстежувати і контролювати свою активність та інтеракції в мережі. Ця можливість може бути корисною для самопізнання і самоконтролю, а також для забезпечення здорового та відповідального використання соціальних мереж.

Користувачі можуть перевіряти свої активності, такі як кількість часу, проведеного на платформі, кількість публікацій чи коментарів, а також спостерігати за реакціями і взаємодіями з іншими користувачами. Це може допомогти їм розуміти, як їхня активність впливає на їхні емоції і психічний стан.

Крім того, можливість контролювати свої інтеракції і конфіденційність на платформі є важливою для забезпечення безпеки та приватності користувачів. Контроль за параметрами конфіденційності і налаштуваннями безпеки може зменшити ризик неприємних ситуацій та зберегти особисті дані.

Можливості моніторингу та контролю на соціальних мережах допомагають користувачам краще розуміти свою активність, зберігати приватність та забезпечувати відповідальне використання цих платформ для збереження свого психічного благополуччя [7].

Загалом, соціальні мережі мають багато важливих соціально-психологічних характеристик, які впливають на наш психічний стан і

поведінку у віртуальному та реальному світі. Вони можуть бути цінним інструментом для спілкування, але також потребують розуміння та уважності щодо їхнього впливу на наше емоційне і психологічне благополуччя.

### **1.3. Психологічні особливості користувачів соціальних мереж**

Сучасне суспільство невіддільне від соціальних мереж, які виконують різноманітні соціокультурні та комунікаційні функції. Спілкування в онлайн-середовищі надає можливість задовольняти різноманітні психологічні потреби користувачів. Однак необхідно ретельно дослідити, як саме соціальні мережі впливають на емоційний стан, самопочуття та соціальні відносини особистості.

Першою ключовою психологічною потребою є потреба в соціальній приналежності. Користувачі соціальних мереж прагнуть відчуття зв'язку з іншими та створення мережі віртуальних відносин. Отже, вони шукають визнання та підтримку в онлайн-спільнотах [39].

Другою важливою потребою є самовираження. Соціальні мережі дозволяють користувачам створювати та редагувати свій віртуальний образ, використовуючи фотографії, статуси та інші форми контенту. Це дозволяє задовольнити потребу у власному самовираженні та самовдосконаленні.

Спілкування в соціальних мережах може впливати на емоційний стан користувачів. З одного боку, позитивні взаємодії та підтримка можуть підняти настрій та покращити емоційний стан. З іншого боку, виткання ідеального образу життя на платформах може призвести до відчуття неповноцінності та роздратування у користувачів [14].

Онлайн-самопрезентація є ключовим аспектом використання соціальних мереж. Користувачі ретельно вибирають, як їх сприймають інші, створюючи вигляд ідеального життя чи образу, що відповідає загальноприйнятим стандартам.

Розуміння психологічних особливостей користувачів соціальних мереж є ключем для оптимізації їхнього використання та розвитку платформ. Задоволення соціальних потреб, самовираження та взаємодія в онлайн-



середовищі визначають велику частину мотивації користувачів, формуючи їхні відносини та емоційний стан. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть розкрити деталі та взаємозв'язки цих аспектів у більшому обсязі.

#### **1.4. Аналіз досліджень впливу соціальних мереж на зміни психічних станів особистості**

В Україні поширюються дослідження на тему впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Шинкарук О. та співавтори наголошують на важливості вивчення такого впливу та аналізують існуючі розробки з цієї теми [32]. Так, в Україні найчастіше виявляють кількісні показники використання Інтернету (статевий та віковий розподіл), а також причини інтернет-залежності, проте прогнозування тенденцій розвитку даного явища ще не є достатньо розвиненим. Дослідники виділяють вплив Інтернету як переважно негативний, оскільки він викликає залежність, призводить до малорухливого способу життя, тривожності та відчуження від інших особистостей.

У своєму дослідженні І. Біленька (2020) зосереджується на ролі соціальних мереж у наданні підтримки особам під час кризових ситуацій [1]. Автор виявляє, що віртуальне спілкування може відігравати ключову роль у забезпеченні емоційної підтримки та психологічної реабілітації.

Малєєва Н.С. розглядає ключові аспекти впливу соціальних мереж на соціально-психологічний стан особистості [19]. Авторка досліджує як феномен залежності від соціальних мереж формується в сучасному суспільстві та які соціально-психологічні механізми лежать в його основі. Розглядає вплив постійного з'єднання з соціальними мережами на психічне здоров'я, соціальні відносини та особистісний розвиток [19].

У книзі П. Сінгера та Е. Брукінга (2019) "Війна лайків. Зброя в руках соціальних мереж" досліджується психологічний вплив конкуренції за увагу та лайки в соціальних мережах [28]. Автори звертають увагу на зміни в психічному стані користувачів, які можуть виникнути в результаті цієї віртуальної "війни".

К. Грін (2020) розглядає вплив соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я користувачів [8]. Дослідник аналізує психологічні аспекти, що визначають, як соціальні мережі можуть впливати на формування позитивної або негативної самооцінки.

Дослідження Н. Гнасевич та В. Чорпіти (2016) [7] розглядає філософські аспекти впливу соціальних мереж на форми комунікацій. Автори аналізують, як зміна способів спілкування в онлайн-середовищі впливає на сучасні форми міжособистісної взаємодії.

Загальний аналіз цих досліджень дозволяє визначити різноманітні аспекти впливу соціальних мереж на психічний стан особистості, що варто враховувати при подальших наукових дослідженнях та розвитку психології в онлайн-середовищі.

### **Висновки до першого розділу**

Психічний стан є складним, інтегративним, цілісним поліфункціональним та поліструктурованим явищем психічного життя особистості та виступає сполучною ланкою між психічними процесами та властивостями, що забезпечує певний рівень мобілізації та активності особистості, сприяє чи перешкоджає продуктивній психічній діяльності. Основними функціями психічного стану є: регуляторна - підтримання гармонійних відносин між структурами та утвореннями особистості та організму; інтегративна - об'єднання окремих психічних станів та утворення функціональних одиниць, що складаються з ієрархічно організованих психічних процесів та психологічних властивостей.

Використання людиною соціальних мереж може призводити до різноманітних наслідків: від залежності, тривожності, відчуження до спрощення життя та спілкування. Багато наявних досліджень наголошують на превалюванні негативного впливу соціальних мереж на розвиток особистості: збільшення фрустрації соціальних потреб через брак якісної

міжособистісної взаємодії, зменшення позитивності у сприйнятті власного Я, переживання негативних психічних станів. Високий рівень залежності від соціальних мереж призводить до занепокоєння, зміни самооцінки, низької якості реальних особистих стосунків і навіть до провокування психосоматичних захворювань.

Залученість до соціальних мереж також може призводити до зростання самостійності, розвитку інтересів, опанування різноманітних навичок, покращенню власного психічного стану.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

### **2.1 Характеристика вибірки дослідження**

У рамках дослідження була сформована вибірка досліджуваних, що включала 60 осіб, обраних шляхом випадкового відбору, що був здійснений через онлайн-платформу Google Forms. Такий підхід гарантує об'єктивність вибору осіб, що важливо для отримання репрезентативних результатів.

Вибірку представляють опитувані віком від 18 до 30 років, що відповідає групі молоді. З цієї групи 30 осіб жіночої статі та 30 - чоловічої. Враховуючи стать та вік, ця вибірка відображає різноманітність користувачів соціальних мереж у цільовому сегменті дослідження.

Окрім цього, респонденти, представлені в вибірці, активно користуються соціальними мережами у тривалому періоді. В середньому, їхній стаж користування соціальними мережами коливається від 2 до 10 років. Щоденно вони витрачають у соціальних мережах від 2 до 10 годин. Ця інформація відображає активність та інтенсивність використання соціальних мереж цільовою аудиторією дослідження.

Дослідницький процес тривав протягом трьох місяців, з серпня по жовтень 2023 року. Часові рамки обрані для того, щоб врахувати можливі зміни у користуванні соціальними мережами від досліджуваних під час дослідження та спостерігати за їхніми тенденціями та змінами упродовж цього періоду.

### **2.2 Характеристика методів дослідження**

В сучасному світі соціальні мережі стали важливою частиною повсякденного життя для багатьох людей. Вони використовуються для спілкування, отримання інформації, розваги, а також як інструмент для роботи та навчання. Проте, разом зі своїми безсумнівними перевагами, вони можуть впливати на психічний стан та поведінку користувачів. Дослідження психічних станів, які залежать від використання соціальних мереж, важливо

для розуміння та управління цим явищем, для чого нами і був використаний ряд методів.

**Метод анкетування** є поширеним і досить ефективним інструментом для дослідження відношення людей до соціальних мереж та їхнього впливу на їхній повсякденний життєвий режим та емоційний стан. Використовуючи анкети, ми зібрали дані про те, які саме соціальні мережі вважаються найбільш привабливими для респондентів, скільки часу вони проводять в цих мережах, які афективні зміни відбуваються у них через надмірне користування соціальними мережами, а також визначити особливості їхнього робочого, навчального і побутового життя, які можуть бути пов'язані зі зловживанням соціальними мережами. Цей метод дозволяє зібрати кількісні дані, які можуть бути піддані статистичному аналізу та порівнянню.

Особи у вибірці використовують різноманітні платформи соціальних мереж, що включає в себе Instagram, Snapchat, TikTok, Telegram, Facebook та Twitter. Така деталізація дозволяє краще розуміти, які саме соціальні мережі є популярними серед даної групи та їхні вподобання щодо цих платформ.

**Метод незавершених речень**, у свою чергу, дозволяє розкрити ставлення досліджуваних осіб до соціальних мереж на більш глибокому та якісному рівні. Респонденти повинні завершити речення, що стосуються їхньої власної думки та почуттів щодо соціальних мереж. Інтерпретація продовження речень за допомогою методу контент-аналізу дозволяє виявити як позитивні, так і негативні аспекти відношення людей до соціальних мереж, а також виокремити ключові теми та тенденції в їхньому сприйнятті та користуванні цими медіа. Цей метод доповнює анкетування, надаючи глибше розуміння психологічних та емоційних аспектів ставлення до соціальних мереж.

**Тест на Інтернет-залежність Кімберлі-Янг (IAT)** є інструментом для визначення наявності ознак інтернет-залежності у людини. Цей тест складається з 20 запитань, які оцінюють різні аспекти Інтернет залежності, включаючи залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, спілкування в

чатах, пошук інформації в Інтернеті та інші аспекти. Тест розроблений Кімберлі-Янг і дозволяє оцінити рівень інтернет-залежності, допомагаючи виявити, наскільки особа може бути залежною від використання Інтернету та соціальних мереж.

**Методика "Самооцінка психічних станів"** Г. Айзенка використовується для визначення виразності різних психічних станів, таких як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність, у осіб з різним ступенем залежності від соціальних мереж. Ця методика базується на самооцінці і дозволяє індивідам оцінювати свої власні психічні стани за допомогою питань та шкал, розроблених Г. Айзенком. Вона може бути корисною для вивчення, як вплив залежності від соціальних мереж впливає на психічний стан та емоційний стан осіб, допомагаючи виявити можливі відмінності у цих станах між особами з різним рівнем залежності від соціальних мереж.

**Методика "Індекс життєвого задоволення"** Б. Ньюгартена використовується для визначення рівня задоволеності життям, оптимізму та позитивного ставлення до себе у осіб з різним ступенем залежності від соціальних мереж. Ця методика дозволяє оцінити загальний психологічний стан і емоційний стан індивіда. Результати цієї методики можуть вказувати на те, наскільки індивід відчуває задоволення від життя та як його ставлення до себе та навколишнього світу може бути пов'язане з використанням соціальних мереж. Вивчення рівня задоволеності може виявити вплив залежності від соціальних мереж на загальний психічний стан індивіда.

**Методи математичної статистики**, такі як первинний математичний аналіз, контент-аналіз, кореляційний аналіз (критерій Спірмена), порівняльний аналіз (критерій Манна-Уїтні), є інструментами, які можуть використовуватися для обробки та аналізу даних, зібраних під час дослідження залежності від соціальних мереж та її впливу на психічний стан осіб. Первинний математичний аналіз дозволяє описати базові статистичні характеристики даних, контент-аналіз може бути використаний для аналізу

текстової інформації та виокремлення ключових тем, а кореляційний аналіз та порівняльний аналіз допомагають встановити взаємозв'язки між змінними та робити статистичні порівняння між групами. Ці методи є важливими для розуміння і обґрунтування впливу соціальних мереж на психічний стан осіб у наукових дослідженнях.

Вивчення впливу залежності від соціальних мереж на психічний стан та ставлення осіб вимагає використання різноманітних методів дослідження. Розглянуті методи дозволяють нам підходити до цього комплексного питання з різних кутів, отримуючи якісні та кількісні дані.

### **Висновки до другого розділу**

Зібрана вибірка представляє собою групу респондентів, яка була обрана випадковим чином через Google Forms для проведення дослідження щодо користування соціальними мережами серед молоді. Вона включає 60 осіб, з різноманітними характеристиками, такими як вік, стать, тривалість користування соціальними мережами та популярність різних соціальних платформ. Вибірку було сформовано за допомогою методу випадкових чисел, тому досліджувані належать до різноманітних соціальних, вікових, професійних груп тощо.

Обрані діагностичні методи та методики відповідають сформульованим дослідницьким задачам. Використані методи дослідження припускають можливість якісного та кількісного аналізу зібраних даних. Поєднання обраних досліджуваних методів дозволяє глибше розуміти вплив соціальних мереж на психічний стан особистості. Обрані методи доповнюють один одного та надають можливість розширити науковий погляд та підтвердити висунуті гіпотези. В результаті цього, ми можемо отримати більш повне розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан користувачів.

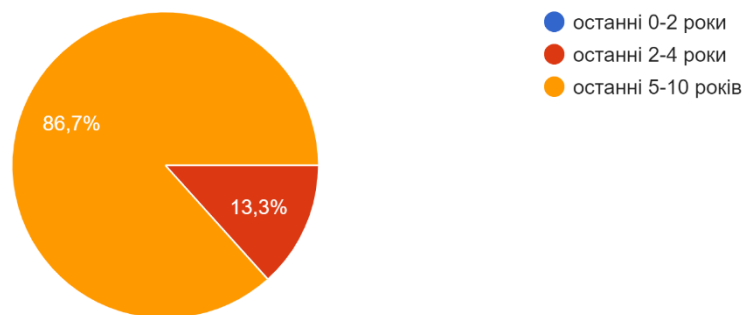
Математично-статистичні методи обробки даних спрямовані на доповнення і підсилення наукової значущості якісних результатів кількісними.



### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

#### 3.1 Аналіз результатів за методом анкетування

У сучасному інформаційному суспільстві, переплетеному мережею електронних зв'язків, соціальні мережі стають не лише платформою для спілкування, але й важливим аспектом формування психічних станів особистості. Зростаюча взаємодія з цими цифровими просторами викликає неабияке зацікавлення щодо впливу соціальних мереж на емоційний стан, самосприйняття та психічне благополуччя індивідів.

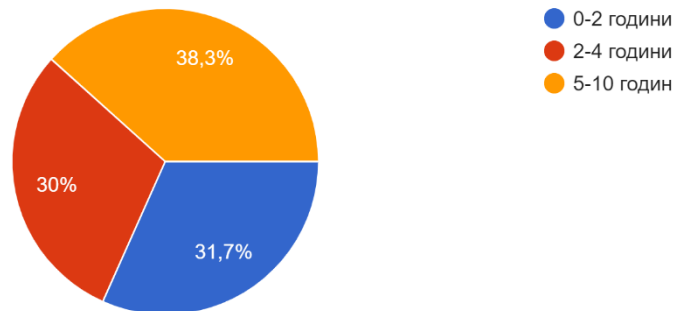


Діаграма. 3.1. Період користування респондентів соціальними мережами

За діаграмою бачимо, що більшість учасників опитування зазначають, що вони активно користуються соціальними мережами впродовж останніх 5-10 років. Це свідчить про стабільну і тривалу присутність особистостей у цифровому просторі соціальних мереж.

Є також видимість зростання інтересу до соціальних мереж у недавні роки, оскільки деякі респонденти вказали, що активно користуються ними протягом останніх 2-4 років. Це говорить про збільшення важливості соціальних мереж у сучасному соціумі та зріст їхнього впливу.

Загалом, вказані терміни свідчать про довготривалий вплив соціальних мереж на особистість, що робить цю тему важливою для дослідження та розуміння психічних станів користувачів у цьому контексті.



Діаграма. 3.2. Час перебування респондентів у соціальних мережах (у день)

За зібраною інформацією можна виділити наступні основні тенденції щодо тривалості часу, який учасники опитування витрачають на перебування у соціальних мережах. Значна кількість учасників опитування визнали, що витрачають від 5 до 10 годин на день у соціальних мережах. Це свідчить про велику активність і велику кількість часу, яку користувачі приділяють цим платформам.

Інша частина опитаних вказала, що вони проводять від 2 до 4 годин на день у соціальних мережах. Це є помірним рівнем активності, що вказує на те, що для цих осіб соціальні мережі є значущим, але не єдиним аспектом їхньої онлайн-активності.

Учасники опитування відзначили, що витрачають від 0 до 2 годин на день у соціальних мережах. Це може свідчити про менший рівень прив'язаності до цих платформ або обмежений час для їхнього використання.

Загалом, спостережені тенденції свідчать про значущий вплив соціальних мереж на щоденну активність користувачів і різні підходи до управління часом в цьому контексті.

Отже, у результаті проведеного анкетування визначено кілька ключових аспектів використання соціальних мереж та їхнього впливу на психічний стан користувачів. Проведений аналіз анкетних даних надає важливі висновки, що варто враховувати для подальших досліджень у цій області. За результатами анкетування встановлено, що більшість респондентів проявляють активність у користуванні соціальними мережами впродовж 5-10 років, свідчаючи про сталу і стійку присутність особистостей у цифровому просторі соціальних мереж. Зафіксоване збільшення інтересу до соціальних мереж в останні роки вказує на зростання їхньої важливості у сучасному соціумі.

Ми виявили, що значна частина респондентів витрачає від 5 до 10 годин на день у соціальних мережах, що свідчить про високий рівень активності і значну кількість часу, приділяють цим платформам. Інша частина опитаних витрачає менше часу, що може вказувати на меншу прив'язаність до соціальних мереж або обмежений час для їхнього використання. Учасники дослідження визначають різноманітні ролі соціальних мереж, включаючи аспекти відпочинку, навчання, розваг, комунікації та використання часу. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан та поведінку користувачів.

### **3.2. Аналіз результатів за методом незавершених речень**

Методика "Незавершені речення" є психологічним інструментом, який використовується для вивчення особистісних характеристик, мотивації та емоційних станів особистості. Цей метод включає надання учасникам певних незавершених речень, і їм пропонується доповнити ці речення своїми власними думками, почуттями чи досвідом.

Аналіз отриманих відповідей може допомогти виявити тенденції, специфічні для досліджуваної групи, і розкрити особливості психічних

станів, які можуть бути пов'язані з використанням соціальних мереж. Методика "Незавершені речення" надає можливість отримати квалітативну інформацію, яка доповнює кількісні дані та дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ учасників дослідження.

#### 1) Соціальні мережі для мене це - ...

У представлених відповідях виявлено різноманітні підходи до сприйняття соціальних мереж та їхнього використання в різних сферах життя. Деякі учасники розглядають соціальні мережі як засіб відпочинку та розваг, виражаючи бажання розслабитися, дізнатися щось цікаве або використовувати їх як метод відволікання.

Водночас інші акцентують на аспектах спілкування та комунікації, визнаючи соціальні мережі як засіб взаємодії з друзями, колегами чи навіть з людьми, які знаходяться на відстані. Деякі вбачають у соціальних мережах можливість навчання, обміну інформацією та отримання нових знань.

Також відзначено використання соціальних мереж як джерела інформації та можливості слідкувати за подіями в світі. Для деяких це є засобом розваги та отримання новин, в той час як для інших - можливість вивчення нового та вдосконалення себе.

Загалом, відповіді відображають різноманіття ролей, які відводять соціальним мережам в житті користувачів, включаючи аспекти відпочинку, навчання, розваг, комунікації та використання часу. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан та поведінку користувачів.

#### 2) Через залученість до соціальних мереж я не можу ...

Багато учасників визнають, що залученість до соціальних мереж впливає на їхню здатність вчасно виконувати заплановані завдання та справи. Проте, велика частина відповідей також виражають бажання бути продуктивними за межами соціальних мереж, зосереджуватись на важливих справах та використовувати час ефективно.

Деякі учасники виражають впевненість у власних можливостях, незважаючи на залученість до соціальних мереж, і вбачають у них можливість саморозвитку та контролю. Крім того, відповіді підкреслюють бажання досягти балансу між використанням соціальних мереж та іншими аспектами життя, такими як сімейний час, хобі та особистий розвиток.

Ряд респондентів також виражають невизначеність в розумінні питання чи навіть відсутність відчуття обмежень через залученість до соціальних мереж. Це свідчить про різноманітність сприйняття впливу соціальних мереж на щоденну діяльність та психічний стан користувачів.

### 3) Завдяки соціальним мережам я ...

Узагальнюючи відповіді, можна виділити кілька ключових тенденцій у сприйнятті соціальних мереж користувачами. Для багатьох людей це не лише засіб спілкування, але й важливий інформаційний ресурс. Вони використовують соціальні мережі для підтримки зв'язку з друзями, отримання новин, а також для розвитку та самовдосконалення.

Деякі користувачі вбачають в соціальних мережах можливість заробітку, продажу своїх послуг, а також як інструмент для роботи та розвитку бізнесу. З іншого боку, соціальні мережі для багатьох є засобом відпочинку, розваг та відволікання від повсякденної рутини.

Зазначено також, що соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок з тими, хто знаходиться на відстані, розширювати коло спілкування та знаходити однодумців. Водночас, відповіді вказують і на негативний вплив соціальних мереж, такий як витрачання занадто багато часу на них та можливий відволікання від реального життя.

Сучасне використання соціальних мереж визначається різноманітністю їхніх функцій та впливом на різні аспекти життя користувачів. Для кращого розуміння цього явища, було проведено опитування, в якому учасники визначили своє ставлення до соціальних мереж за різними категоріями.

Таблиця 3.1.

## Розподіл відповідей на відкриті запитання за категоріями

| Категорія                                                | Відсоток |
|----------------------------------------------------------|----------|
| <b>Спосіб отримання інформації</b>                       |          |
| Як інформаційний ресурс                                  | 20%      |
| Джерело новин та подій                                   | 15%      |
| Засіб навчання та обміну знань                           | 10%      |
| <b>Розваги та відпочинок</b>                             |          |
| Засіб відпочинку та розваг                               | 18%      |
| Відволікання від повсякденності                          | 12%      |
| <b>Спосіб комунікації</b>                                | 35%      |
| Засіб взаємодії з друзями                                | 15%      |
| Засіб спілкування з колегами                             | 20%      |
| <b>Обмеження від використання соціальних мереж</b>       |          |
| Залученість до світу та відволікання від реального життя | 25%      |
| Поселення в інформаційному бульбашці                     | 10%      |
| <b>Досягнення та можливості</b>                          |          |
| Засіб саморозвитку та самоконтролю                       | 18%      |
| Можливість заробітку та розвитку бізнесу                 | 12%      |
| <b>Залученість до світу та інформаційна</b>              |          |
| Як інструмент для роботи та отримання новин              | 10%      |
| <b>Праця</b>                                             | 15%      |

Однією з основних властивостей соціальних мереж є їхнє різноманіття функцій у житті користувачів. В результаті опитування було виявлено, що значна частина використання соціальних мереж припадає на їхню роль у комунікації та відпочинку. Зокрема, 35% відводиться на спілкування, а 18% - на розваги. Однак, учасники опитування також усвідомлюють обмеження та ризики використання соціальних мереж, такі як залученість до віртуального світу (25%) та потенційне поселення в інформаційні бульбашки (10%).

Велике значення також приділяється можливостям саморозвитку та заробітку, що відображено відсотками 18% та 12% відповідно. Це свідчить

про те, що соціальні мережі для багатьох стають інструментом для особистого і професійного росту.

У цілому, різноманіття функцій соціальних мереж відзначено у відповідях, що підкреслює їхню важливість в різних сферах життя та діяльності користувачів.

### 3.3. Аналіз результатів дослідження ступеня інтернет залежності

Третім етапом нашого дослідження було використання "Тесту на Інтернет-залежність Кімберлі-Янг". Цей тест розроблений доктором Кімберлі-Янг та призначений для визначення ступеня залежності від Інтернету серед учасників дослідження. Тест містить ряд питань, спрямованих на визначення рівня інтернет-залежності у різних аспектах життя користувача. Відповіді на ці питання дозволяють отримати комплексну картину ставлення особистості до використання Інтернету, виявити можливі проблеми та визначити рівень впливу цього аспекту на психічний стан.

Аналіз результатів методики надав можливість краще розуміти, наскільки інтенсивно учасники дослідження взаємодіють з Інтернетом, і чи існують витоки залежності, що можуть впливати на їхній психічний стан та загальний рівень життя. Такий аспект дослідження сприяє глибокому розумінню динаміки взаємодії особистості з цифровим середовищем та може служити основою для розробки рекомендацій чи інтервенцій у випадках виявлення проблем з інтернет-залежністю.

Таблиця 3.2.

Показники за методикою Інтернет-залежності К.Янг

| Категорія                         | Відсоток |
|-----------------------------------|----------|
| Залежність від Інтернету відсутня | 63.3%    |
| Слабо виражена залежність         | 20%      |
| Значний вплив залежності          | 16,7%    |

Дослідження інтернет-залежності за методикою К.Янг виявило, що зі 60 учасників дослідження більшість (63.3%) не виявили ознак залежності від Інтернету. Ще 20% учасників мали слабо виражену залежність, тоді як 16.7% виявили значний вплив залежності.

Ці результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження володіють здатністю використовувати мережу раціонально. Однак важливо звернути увагу на те, що 36.7% (20% + 16.7%) учасників виявили певний рівень залежності. Використовуючи дану методику, вдалося розділити учасників дослідження на три групи, що і буде аналізуватися далі.

Враховуючи зростаючу роль Інтернету у сучасному суспільстві, це дослідження може слугувати основою для розробки подальших стратегій попередження та лікування інтернет-залежності з метою забезпечення психічного та фізичного благополуччя користувачів.

### **3.4.Аналіз результатів дослідження психічних станів особистості, яка є користувачем соціальних мереж**

На четвертому етапі нашого дослідження ми використовуємо методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка дозволяє глибше зануритися у вивчення психічних аспектів особистості. Цей інструмент спрямований на вимірювання тривожності, емоційної стабільності, екстраверсії/інтроверсії та інших характеристик, що визначають психічний стан.

Переважно, методика дозволяє оцінити рівень тривожності та емоційної стабільності, що має важливе значення для розуміння емоційного фону особистості. Також, вивчення екстраверсії та інтроверсії розкриває особистісні особливості у відношенні до зовнішнього середовища та соціальної активності.

Використовуючи цей комплексний психометричний інструмент, ми сподіваємося отримати глибше розуміння психічного стану учасників



дослідження та виявити його взаємозв'язок із попередніми результатами вивчення впливу Інтернет-залежності.

Таблиця 3.3.

Показники за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

| Показник                          | Висока (В) | Помірна (П) | Низька (Н) |
|-----------------------------------|------------|-------------|------------|
| Залежність від Інтернету відсутня |            |             |            |
| Тривожність                       | 2.6%       | 63.1%       | 34.2%      |
| Фрустрація                        | 5.2%       | 39.4%       | 55.2%      |
| Агресивність                      | 18.4%      | 60.5%       | 21.05%     |
| Ригідність                        | 23.6%      | 71.05%      | 5.2%       |
| Слабо виражена залежність         |            |             |            |
| Тривожність                       | 33.3%      | 58.3%       | 8.3%       |
| Фрустрація                        | 25%        | 58.3%)      | 16.7%      |
| Агресивність                      | 33.3%      | 50%         | 16.7%      |
| Ригідність                        | 33.3%      | 58.3%       | 8.3%       |
| Значний вплив залежності          |            |             |            |
| Тривожність                       | 70%        | 30%         | 0%         |
| Фрустрація                        | 70%        | 30%         | 0%         |
| Агресивність                      | 20%        | 70%         | 10%        |
| Ригідність                        | 70%        | 30%         | 0%         |

У проведеному дослідженні розглядалися результати застосування методики "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка, в якій респондентам було запропоновано оцінити свій рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності на трьох рівнях: високому (В), помірному (П) і низькому (Н). Аналіз даних вказує на інтересні тенденції в розподілі результатів за вказаними показниками.

У групі респондентів з відсутньою залежністю від Інтернету виявлено, що основна частина відповідей спрямована на помірний рівень тривожності (63.1%) та фрустрації (39.4%). Зазначено високий рівень агресивності у

18.4% респондентів, що може вказувати на особливості психічного стану в цій групі. Ригідність, в свою чергу, більш виражена серед тих, хто визначив свою залежність від Інтернету на помірному рівні (71.05%).

У групі із слабо вираженою залежністю від Інтернету взагалі можна відзначити менший рівень тривожності (33.3%), фрустрації (25%), та агресивності (33.3%) порівняно із вищеописаною групою. Ригідність виявилася найменш вираженою в цій групі, адже більшість респондентів обрали помірний рівень (58.3%).

У групі зі значним впливом залежності від Інтернету спостерігається високий рівень тривожності (70%) та фрустрації (70%), а також помірний рівень агресивності (70%). Ригідність у цій групі також виявилася вищою, основна частина респондентів обрала високий рівень (70%).

Отже, аналіз результатів вказує на зв'язок між рівнем залежності від Інтернету та психічним станом особистості. Знання цих тенденцій може бути корисним при розробці програм та стратегій для психологічної підтримки та розвитку осіб, особливо в сучасному світі, де використання Інтернету стає все більш невід'ємною частиною повсякденного життя.

На останньому етапі нашого дослідження використовувалася методика "Індекс життєвого задоволення" відомого психолога Б. Ньюгартена. Ця методика призначена для визначення рівня задоволеності життям, оптимізму та власного позитивного стану у осіб з різним ступенем залежності від соціальних мереж.

Методика включає в себе ряд запитань, спрямованих на вивчення загальної задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та оптимістичного погляду на майбутнє. Респондентам пропонується визначити ступінь згоди чи незгоди з різними твердженнями, що стосуються їхнього емоційного стану та взаємодії з соціальними мережами.

Результати цього етапу дозволять нам отримати важливі відомості про внутрішній світ учасників дослідження, оцінити, наскільки вони задоволені своїм життям та визначити, чи існує зв'язок між рівнем задоволеності та

ступенем залежності від соціальних мереж. Такий аналіз є важливим для розуміння психологічного благополуччя та факторів, що можуть впливати на нього в сучасному цифровому суспільстві.

Таблиця 3.4.

Розподіл індексу задоволеності життям серед респондентів

| Рівень                            | Кількість | Відсоток |
|-----------------------------------|-----------|----------|
| Залежність від Інтернету відсутня |           |          |
| Низький                           | 8         | 21.05%   |
| Середній                          | 11        | 28.9%    |
| Високий                           | 19        | 50%      |
| Слабо виражена залежність         |           |          |
| Низький                           | 7         | 58.3%    |
| Середній                          | 4         | 33.3%    |
| Високий                           | 1         | 8.3%     |
| Значний вплив залежності          |           |          |
| Низький                           | 9         | 90%      |
| Середній                          | 0         | 0        |
| Високий                           | 1         | 10%      |

У цьому дослідженні було проведено аналіз індексу задоволеності життям серед респондентів, зрозуміти як впливає рівень залежності від Інтернету на загальне враження про якість їхнього життя. Дані таблиці вказують на цікаві зв'язки між рівнем залежності та рівнем задоволеності життям.

У групі з низькою залежністю від Інтернету високий рівень задоволеності життям виявився найпоширенішим, становлячи 50%. Середній та низький рівні задоволеності життям також присутні, але в їхньому випадку відсоткове співвідношення не таке вражаюче: 28.9% та 21.05% відповідно.

У групі із слабо вираженою залежністю від Інтернету варто відзначити, що найбільша частина респондентів обирає низький рівень

задоволеності життям (58.3%). Також присутні середній (33.3%) і високий (8.3%) рівні задоволеності, але вони менш поширені порівняно з низьким рівнем.

У групі зі значним впливом залежності від Інтернету найвищий відсоток спостерігається в категорії низького рівня задоволеності життям (90%). Це може вказувати на те, що інтенсивна залежність від Інтернету може бути пов'язана з менш задовільним враженням від життя. Також є представники групи із високим рівнем задоволеності (10%).

Таким чином, виявлено, що рівень залежності від Інтернету може впливати на індекс задоволеності життям, і ці дані можуть бути використані для розробки програм і стратегій для поліпшення якості життя осіб, особливо тих, які демонструють високий рівень залежності від Інтернету.

Більшість учасників дослідження не виявили схильність до патологічної залежності від Інтернету, однак існує певна частина, яка може відчувати схильність до залежності. Це важливий аспект для подальшого розвитку стратегій здорового використання Інтернету. За результатами аналізу визначено, що більшість учасників дослідження мають високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та помірний рівень ригідності. Це свідчить про наявність психічних напруг та стресів у їхньому житті, що вимагає уваги та подальших досліджень.

Розподіл учасників за рівнем задоволеності життям під час використання соціальних мереж показав, що значна частина відчуває низький рівень задоволеності (43.3%), тоді як середній та високий рівні становлять відповідно 33.3% і 23.3%. Це свідчить про потребу подальших досліджень та розуміння впливу соціальних мереж на загальне задоволення життям користувачів.

### 3.5 Статистичний аналіз зв'язків та різниць основних показників дослідження

Проведено статистичний аналіз отриманих даних з метою виявлення зв'язків та різниць між різними показниками. Для цього використаємо два основні методи: кореляційний аналіз, зокрема критерій Спірмена, для визначення ступеня залежності між різними факторами, а також порівняльний аналіз, в тому числі критерій Манна-Уїтні, для виявлення значущих відмінностей між групами респондентів. Ці методи дозволять глибше розуміти взаємозв'язки та відмінності, що можуть існувати в досліджуваних психічних станах та рівні задоволеності життям серед учасників дослідження.

Дослідження включає описові статистики, що характеризують психоемоційний стан осіб із інтернет-залежністю. Зібрана інформація включає вік та результати психологічних тестів, таких як К. Янг, рівень задоволення, тривога, фрустрація, агресивність та жорсткість. Усього вивчено 60 валідних записів без пропущених даних.

Таблиця 3.5.

Описові статистики

| Показник | N  | Мінімум | Максимум | Середнє | Середньоквадратичне відхилення |
|----------|----|---------|----------|---------|--------------------------------|
| Вік      | 60 | 18,00   | 30,00    | 22,8333 | 3,16852                        |
| К_Янг    | 60 | 2,00    | 71,00    | 27,0167 | 18,68607                       |
| Задовл   | 60 | 2,00    | 39,00    | 24,9833 | 8,34122                        |
| Тривож   | 60 | 2,00    | 20,00    | 10,7667 | 4,31146                        |
| Фрустр   | 60 | 0,00    | 20,00    | 8,9167  | 5,47194                        |
| Агресс   | 60 | 3,00    | 20,00    | 11,2000 | 4,37559                        |
| Ригідн   | 60 | 6,00    | 18,00    | 12,3333 | 3,50141                        |

В таблиці 3.5. подано результати описових статистик досліджуваних. Середній вік досліджуваних становить приблизно 22,83 років з розмахом від 18 до 30 років. Результати тестів К. Янг, задоволення, тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності розкривають велику варіабельність у відповідях досліджуваних.

Наприклад, середній бал за К. Янг складає 27,02, але зауважується велике стандартне відхилення (18,69), що свідчить про різноманітність у реакціях осіб на дане тестування. Аналіз таких показників може служити основою для подальших досліджень психологічного стану та розробки індивідуалізованих підходів до психотерапевтичної підтримки.

У цьому дослідженні використовувався одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова для аналізу розподілу параметрів, отриманих за методикою "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка серед респондентів залежно від рівня їхньої залежності від Інтернету. У таблиці нижче представлені результати цього аналізу для кожного з психічних параметрів, а саме: віку, К. Янг, рівня задоволеності, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Таблиця 3.6.

Результати одновибіркового критерію Колмогорова-Смірнова для розподілу параметрів за віком та методиками Інтернет залежності, самооцінки психічних станів та задоволеності життям

|                                        |                       | вік        | К_Янг      | задовл     | тривож     | фрустр     | агресс     | ригідн     |
|----------------------------------------|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| N                                      |                       | 0060       | 0060       | 0060       | 0060       | 0060       | 0060       | 0060       |
| Параметри нормального a,b розподілу    | Середнє               | 0022.8333  | 0027.0167  | 0024.9833  | 0010.7667  | 0008.9167  | 0011.2000  | 0012.3333  |
|                                        | Ідхилення середньокв. | 0003.16852 | 0018.68607 | 0008.34122 | 0004.31146 | 0005.47194 | 0004.37559 | 0003.50141 |
| Найбільші екстремальні розбіжності     | Абсолютна             | 0000.102   | 0000.171   | 0000.115   | 0000.082   | 0000.113   | 0000.073   | 0000.131   |
|                                        | Позитивні             | 0000.102   | 0000.171   | 0000.065   | 0000.082   | 0000.113   | 0000.066   | 0000.131   |
|                                        | Негативні             | -000.072   | -000.090   | -000.115   | -000.073   | -000.067   | -000.073   | -000.119   |
| Статистика критерію                    |                       | 0000.102   | 0000.171   | 0000.115   | 0000.082   | 0000.113   | 0000.073   | 0000.131   |
| Асимптоматична значимість (2-стороння) |                       | с ,193     | с ,000     | с ,048     | с,d ,200   | с ,055     | с,d ,200   | с ,012     |

Розподіл вікових параметрів серед респондентів не показав статистично значущих розбіжностей в порівнянні з нормальним розподілом. Аналіз параметра К.Янг вказує на статистично значущі відмінності в розподілі серед груп залежно від рівня залежності від Інтернету. Середній рівень задоволеності життям виявився найвищим серед респондентів із відсутньою залежністю від Інтернету, тоді як середній рівень задоволеності серед інших груп більш варійований.

Розподіл інших психічних параметрів показує значущі відмінності між групами респондентів залежно від рівня їхньої залежності від Інтернету. Наприклад, група зі значним впливом залежності від Інтернету виявилася більш тривожною та фрустрованою порівняно з іншими групами. Загальним висновком з аналізу цієї таблиці є те, що рівень залежності від Інтернету впливає на психічний стан особистості, відображаючи варіації у параметрах, які визначають задоволеність життям, тривожність, фрустрацію та інші аспекти психічного здоров'я. Ці висновки можуть бути важливими для подальших досліджень та розробки стратегій для поліпшення психічного благополуччя осіб у цифровому столітті.

У даному дослідженні використовувався критерій Манна-Уїтні для порівняння розподілу параметрів між двома групами респондентів, залежно від їхньої статі. Таблиця "Ранги" містить інформацію про кількість, середній ранг та суму рангів для кожного параметра в обох групах, розділених за статтю. Статистичні критерії визначені для оцінки статистичної значущості відмінностей між групами. Див. табл. 3.7. В даній таблиці ми бачимо тільки одну значущу відмінність між жінками та чоловіками – користувачами соціальних мереж: вік досліджуваних чоловіків більший, ніж в жінок.

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали неодмінною складовою повсякденного життя. Широке використання цих платформ викликає неабиякий інтерес до вивчення взаємозв'язків між тривалістю перебування в соціальних мережах та психічним станом особи.

Таблиця 3.7.

## Критерій Манна-Уїтні

| стать          |         | N  | Середній ранг | Рівень значущості різниці |
|----------------|---------|----|---------------|---------------------------|
| вік            | Стать Ж | 30 | 23,35         | 0,001                     |
|                | Стать Ч | 30 | 37,65         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |
| К_Янг          | Стать Ж | 30 | 33,57         | 0.173<br>$p > 0.05$       |
|                | Стать Ч | 30 | 27,43         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |
| задоволеність  | Стать Ж | 30 | 27,52         | 0,185<br>$p > 0.05$       |
|                | Стать Ч | 30 | 33,48         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |
| тривожність    | Стать Ж | 30 | 31,78         | 0,568<br>$p > 0.05$       |
|                | Стать Ч | 30 | 29,22         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |
| фрустрованість | Стать Ж | 30 | 33,85         | 0,136<br>$p > 0.05$       |
|                | Стать Ч | 30 | 27,15         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |
| агресивність   | Стать Ж | 30 | 28,23         | 0,313<br>$p > 0.05$       |
|                | Стать Ч | 30 | 32,77         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |
| ригідність     | Стать Ж | 30 | 30,27         | 0,917<br>$p > 0.05$       |
|                | Стать Ч | 30 | 30,73         |                           |
|                | Всього  | 60 |               |                           |

У даному дослідженні застосовано критерій Краскела-Уолліса для аналізу розподілу за статтю та досвідом перебування у соціальних мережах. Об'єктом дослідження стали особи різної статі та вікових категорій, які використовують соціальні мережі. Дослідження включало аналіз тривалості щоденного перебування у соціальних мережах, виміряної у годинах, а також розподіл за статтю та досвідом використання соціальних мереж.



За застосуванням критерію Краскела-Уолліса виявлено, що розподіл тривалості перебування у соціальних мережах за статтю не має статистично значущих відмінностей ( $p > 0.05$ ). Це свідчить про те, що представники різної статі проявляють подібні тенденції у часі, витраченому на соціальні мережі.

Щодо розподілу за досвідом використання соціальних мереж, також не було виявлено статистично значущих відмінностей ( $p > 0.05$ ). Це свідчить про те, що особи з різним досвідом використання соціальних мереж в середньому демонструють подібні тривалість перебування на цих платформах.

Отже, наші результати свідчать про те, що розподіл за статтю та досвідом використання соціальних мереж не впливає на тривалість перебування у них. Також, важливо враховувати, що час, витрачений у соціальних мережах, може відображати зміни в психічному стані особи, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Детальне розуміння цих взаємозв'язків може служити основою для подальших досліджень в галузі впливу соціальних мереж на психічне здоров'я.

Розподіл за віком має статистично значущі відмінності між трьома групами, відмінними за часом знаходження в соціальних мережах, що чим старше наші досліджувані, тим більше часу вони знаходять в Інтернеті. Статистично значущі відмінності в розподілі показників К.Янг між групами, відмінними за часом знаходження в соціальних мережах, що може вказувати на вплив витраченого часу на енергійність та активність респондентів.

Виявлені статистично значущі відмінності у розподілі рівня задоволеності життям між групами відмінними за часом знаходження в соціальних мережах. Для інших параметрів також зафіксовані статистично значущі відмінності між групами часу. Результати за критерієм Краскелла-Уолліса свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у проявах психічних станів в групах, відмінних за часом знаходження в соціальних мережах. Це підкреслює важливість врахування часових аспектів при оцінці впливу Інтернету на психічне здоров'я. Див. табл..3.8.

Порівняльний аналіз досліджуваних показників за критерієм часу  
відвідування соціальних мереж (за Краселлом-Уоллісом)

| Показник                        | Кількість годин<br>на добу | N  | Середній ранг | Рівень<br>значущості<br>різниці |
|---------------------------------|----------------------------|----|---------------|---------------------------------|
| Вік                             | 0-2 години                 | 19 | 39,61         | 0,004                           |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 31,78         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 21,98         |                                 |
| Інтернет<br>залежність<br>К.Янг | 0-2 години                 | 19 | 17,68         | 0,000                           |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 25,53         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 44,98         |                                 |
| Задоволеність<br>життям         | 0-2 години                 | 19 | 36,03         | 0,003                           |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 37,03         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 20,83         |                                 |
| Тривожність                     | 0-2 години                 | 19 | 27,26         | 0,000                           |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 20,33         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 41,13         |                                 |
| Фрустрованість                  | 0-2 години                 | 19 | 24,76         | 0,001                           |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 23,06         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 41,07         |                                 |
| Агресивність                    | 0-2 години                 | 19 | 27,32         | 0,506<br>$p > 0.05$             |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 34,00         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 30,39         |                                 |
| Ригідність                      | 0-2 години                 | 19 | 26,32         | 0,004                           |
|                                 | 2-4 години                 | 18 | 23,08         |                                 |
|                                 | 5-10 годин                 | 23 | 39,76         |                                 |

За результатами порівняльного аналізу визначено, що особи, які витрачають більше часу у соціальних мережах, є молодшими за віком. Це може бути пояснено тим, що молоді люди, зазвичай, активніше взаємодіють з інтернет-ресурсами та соціальними платформами. Залежність молоді від соціальних мереж може бути пояснена кількома факторами. По-перше, соціальні мережі стають важливим засобом комунікації для молоді, дозволяючи взаємодіяти, обмінюватися інформацією та виражати свої думки. По-друге, ці платформи надають можливість створення та утримання віртуального соціального оточення, що є важливим для соціального самопочуття та формування ідентичності.

Молодь, знаходячись в періоді активного соціального формування, може використовувати соціальні мережі як майданчик для вираження свого стилю життя, інтересів, а також для встановлення та підтримання соціальних зв'язків. Такий активний відчуття присутності в мережі може впливати на більш тривале перебування у віртуальному просторі.

Враховуючи ці міркування, ми можемо припустити, що вік може визначати ступінь взаємодії людини з соціальними мережами, а молодь, яка більше витрачає часу в цьому середовищі, може демонструвати більшу залежність від соціальних мереж у порівнянні з більш старшими групами населення.

Отже, отримані результати вказують на взаємозв'язки між віком респондентів та різними аспектами їхнього психічного стану, особливо в контексті рівня задоволеності, тривожності, та агресивності.

Далі використано кореляційний аналіз за методом Спірмена для визначення взаємозв'язків між показниками інтернет залежності та психічними станами у досліджуваній групі. Див. табл.. 3.9.

Відзначена значуща пряма кореляція з віком та рівнем задоволеності життям ( $r=0,323$ ,  $p=0,05$ ). Тож, чим більший вік досліджуваних, тим більше задоволення вони отримують від життя.

Таблиця 3.9.

## Показники кореляційного аналізу досліджуваних даних методик

| Показник                | Вік   | Інтернет<br>залежність<br>К.Янг | Задоволеність<br>життям | Тривожність | Фрустрованість | Агресивність | Ригідність |
|-------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------|-------------|----------------|--------------|------------|
| Вік                     | 1,000 | ,214                            | ,323*                   | ,226        | ,214           | ,103         | ,127       |
| Інтернет<br>залежність  | -,214 | 1,000                           | -,500**                 | ,595**      | ,614**         | ,140         | ,498**     |
| Задоволеність<br>життям | ,323* | -,500**                         | 1,000                   | -,620**     | -,648**        | ,390**       | -,304*     |
| Тривожність             | ,226  | ,595**                          | -,620**                 | 1,000       | ,741**         | ,003         | ,611**     |
| Фрустрованість          | ,214  | ,614**                          | -,648**                 | ,741**      | 1,000          | -,027        | ,573**     |
| Агресивність            | ,103  | ,140                            | ,390**                  | ,003        | -,027          | 1,000        | ,316*      |
| Ригідність              | ,127  | ,498**                          | -,304*                  | ,611**      | ,573**         | ,316*        | 1,000      |

Показник інтернет залежності має як прямі, так і зворотні зв'язки з досліджуваними показниками психічних станів людини. Було визначено прямі зв'язки інтернет залежності з тривожністю ( $r=0,595$ ,  $p=0,01$ ), фрустрованістю ( $r=0,614$ ,  $p=0,01$ ) та ригідністю ( $r=0,498$ ,  $p=0,01$ ). Зворотній зв'язок інтернет залежність має з таким психічним станом як задоволеність життям ( $r=-0,500$ ,  $p=0,01$ ). Отже, чим більше залежними від інтернету є наші досліджувані, тим більшою мірою їм притаманні тривожність, фрустрованість та ригідність, і тим менше вони задоволені життям. Таким чином залученість до соціальних мереж та наявність залежності від них, пов'язана з психічними станами користувачів.

Респонденти з високим рівнем залежності від Інтернету виявили нижчий рівень задоволеності життям порівняно з іншими групами. Рівень задоволеності зменшується зі збільшенням залежності від Інтернету. Встановлено статистично значущі відмінності між статтю та рядом

параметрів, що свідчить про можливий вплив гендерних різниць на психічний стан.

Зафіксовано значущі різниці в психічному стані в залежності від часу, витраченого в Інтернеті щоденно. Виявлено ряд взаємозв'язків між віком, рівнем залежності від Інтернету та різними аспектами психічного стану, такими як тривожність, фрустрація та агресивність.

В цілому, отримані результати свідчать про важливість вивчення психічного стану у контексті сучасних факторів, таких як залежність від Інтернету.

### **Висновки до третього розділу**

Було визначено значущий вплив соціальних мереж на щоденну активність користувачів і різні підходи до управління часом в цьому контексті. Значна кількість учасників визнали, що витрачають від 5 до 10 годин на добу у соціальних мережах. Інша частина досліджуваних вказала, що вони проводять від 2 до 4 годин на день у соціальних мережах і невелика кількість вказувала, що на добу вони знаходяться у мережах до двох годин. Встановлено, що значна більшість досліджуваних проявляють активність у користуванні соціальними мережами впродовж 5-10 років, що є свідомством сталої і стійкої присутності у цифровому просторі соціальних мереж.

Можна виділити кілька ключових тенденцій у сприйнятті соціальних мереж досліджуваними користувачами: засіб спілкування, інформаційний ресурс, можливість заробітку, продажу своїх послуг, інструмент для роботи та розвитку бізнесу, крім того, соціальні мережі для багатьох є засобом відпочинку, розваг та відволікання від повсякденної рутини. Досліджувані використовують соціальні мережі для підтримки зв'язку з друзями, отримання новин, а також для розвитку та самовдосконалення. Водночас, було визначено, що соціальні мережі мають негативний вплив на життя: витрачання занадто багато часу на них та відволікання від реального життя.

Було визначено наявність різних рівнів залежності від інтернету: у більшості досліджуваних відсутня інтернет залежність, інші мають слабо виразну ступінь залежності та значний вплив залежності.

У досліджуваних користувачів соціальних мереж є виразними такі психічні стани. Досліджуваних з відсутньою залежністю від Інтернету характеризує високий рівень задоволеності життям, помірний рівень тривожності, агресивності та ригідності і низький рівень фрустрованості; у групі зі слабо вираженою залежністю від Інтернету – середній рівень задоволеності життям, помірний рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; у групі зі значним впливом залежності від Інтернету спостерігається високий рівень тривожності, ригідності та фрустрації, помірний рівень агресивності та низький рівень задоволеності життям. Тож залежність від інтернету впливає на якість та ступінь прояву різних психічних станів.

За результатами порівняльного аналізу визначено, що особи, які витрачають більше часу у соціальних мережах, є молодшими за віком. Це може бути пояснено тим, що молоді люди, зазвичай, активніше взаємодіють з інтернет-ресурсами та соціальними платформами. Залежність молоді від соціальних мереж може бути пояснена кількома факторами. По-перше, соціальні мережі стають важливим засобом комунікації для молоді, дозволяючи взаємодіяти, обмінюватися інформацією та виражати свої думки. По-друге, ці платформи надають можливість створення та утримання віртуального соціального оточення, що є важливим для соціального самопочуття та формування ідентичності.

В результаті кореляційного аналізу визначено, що показник інтернет залежності має прямі зв'язки з тривожністю, фрустрованістю та ригідністю; зворотній зв'язок з задоволеністю життям. Отже, чим більше залежними від інтернету є наші досліджувані, тим більшою мірою їм притаманні тривожність, фрустрованість та ригідність, і тим менше вони задоволені

життям. Таким чином залученість до соціальних мереж та наявність залежності від них, пов'язана з психічними станами користувачів.

## ВИСНОВКИ

В результаті було підтверджено першу висунуту гіпотезу: користувачі соціальних мереж демонструють різноманіття психічних станів, від тривожності та фрустрації до задоволеності життям, тож, соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічний стан користувачів. Друга частина гіпотези також підтвердилась: інтенсивне використання соціальних мереж корелює з високим рівнем тривожності та фрустрації і знижує рівень задоволеності життям.

1. Використання людиною соціальних мереж призводить до залежності, тривожності, відчуження до спрощення життя та спілкування. Багато наявних досліджень наголошують на превалюванні негативного впливу соціальних мереж на розвиток особистості: збільшення фрустрації соціальних потреб через брак якісної міжособистісної взаємодії, зменшення позитивності у сприйнятті власного Я, переживання негативних психічних станів. Високий рівень залежності від соціальних мереж призводить до занепокоєння, зміни самооцінки, низької якості реальних особистих стосунків, проявів негативних психічних станів. Психічний стан є складним, інтегративним, цілісним поліфункціональним та поліструктурованим явищем психічного життя особистості та виступає сполучною ланкою між психічними процесами та властивостями, що забезпечує певний рівень мобілізації та активності особистості, сприяє чи перешкоджає продуктивній психічній діяльності.

2. Було визначено значущий вплив соціальних мереж на щоденну активність користувачів і різні підходи до управління часом в цьому контексті. Значна кількість учасників визнали, що витрачають від 5 до 10 годин на добу у соціальних мережах. Інша частина досліджуваних вказала, що вони проводять від 2 до 4 годин на день у соціальних мережах і невелика кількість вказувала, що на добу вони знаходяться у мережах до двох годин. Встановлено, що значна більшість досліджуваних проявляють активність у користуванні соціальними мережами впродовж 5-10 років, що є свідомством сталої і стійкої присутності у цифровому просторі соціальних мереж. Можна



виділити кілька ключових тенденцій у сприйнятті соціальних мереж досліджуваними користувачами: засіб спілкування, інформаційний ресурс, можливість заробітку, продажу своїх послуг, інструмент для роботи та розвитку бізнесу, крім того, соціальні мережі для багатьох є засобом відпочинку, розваг та відволікання від повсякденної рутини. Досліджувані використовують соціальні мережі для підтримки зв'язку з друзями, отримання новин, а також для розвитку та самовдосконалення. Водночас, було визначено, що соціальні мережі мають негативний вплив на життя: витрачання занадто багато часу на них та відволікання від реального життя.

3. У досліджуваних користувачів соціальних мереж є виразними такі психічні стани. Досліджуваних з відсутньою залежністю від Інтернету характеризує високий рівень задоволеності життям, помірний рівень тривожності, агресивності та ригідності і низький рівень фрустрованості; у групі зі слабо вираженою залежністю від Інтернету – середній рівень задоволеності життям, помірний рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; у групі зі значним впливом залежності від Інтернету спостерігається високий рівень тривожності, ригідності та фрустрації, помірний рівень агресивності та низький рівень задоволеності життям. Тож залежність від інтернету впливає на якість та ступінь прояву різних психічних станів.

4. В результаті кореляційного аналізу визначено, що показник інтернет залежності має прямі зв'язки з тривожністю, фрустрованістю та ригідністю; зворотній зв'язок з задоволеністю життям. Отже, чим більше залежними від інтернету є наші досліджувані, тим більшою мірою їм притаманні тривожність, фрустрованість та ригідність, і тим менше вони задоволені життям. Таким чином залученість до соціальних мереж та наявність залежності від них, пов'язана з психічними станами користувачів.

5. За результатами порівняльного аналізу визначено, що особи, які витрачають більше часу у соціальних мережах, є молодшими за віком. Це може бути пояснено тим, що молоді люди, зазвичай, активніше взаємодіють з

інтернет-ресурсами та соціальними платформами. Залежність молоді від соціальних мереж може бути пояснена кількома факторами. По-перше, соціальні мережі стають важливим засобом комунікації для молоді, дозволяючи взаємодіяти, обмінюватися інформацією та виражати свої думки. По-друге, ці платформи надають можливість створення та утримання віртуального соціального оточення, що є важливим для соціального самопочуття та формування ідентичності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Чернігів: ЧДПСТП, 2008. – С.288-292.
2. Бабенко Ю.А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. – 2013. – №2. – С. 74-79.
3. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*, матеріали міжнар. наук.практ. конф., м. Київ, 1415 березня 2014 р. Київ, 2014. С. 25-29.
4. Ворончук, С., Зубань, О., Робейко, В. Лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook" *Міжнародний науковий електронний журнал ЛОГОΣ.ONLINE*. №10. 2020. С. 10-16.
5. Габелко А. М. Проблема негативного впливу соціальних мереж на молодь *Наукові розробки молоді на сучасному етапі. Київський національний університет технологій та дизайну*, 2017. С. 20-23.
6. Галіч Т. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді" *Спеціальні та галузеві соціології*. Том XV, Випуск 281. 2014 С. 250-256.
7. Гнасевич Н. Філософські аспекти впливу соціальних мереж на форми комунікації. *Соціокультурні та політичні пріоритети української нації в умовах глобалізації: щорічник наукових праць*. Тернопіль, 2016 С. 100-103.
8. Грін К. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я: аналіз психологічних аспектів. *Український психологічний журнал*. 2020. №7. 2020 С. 45-53.
9. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2011. №. 1. С. 369-380.

10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет адикції *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2013. №. 1. С. 11-20.
11. Гуревич Р. С. Використання соціальних мереж Інтернету у взаємодії педагогів і студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. №. 29. С. 49-54.
12. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. №. 2. С. 179-184.
13. Дзюбіна О. Емоційно-оцінний компонент у тематичних групах неологізмів соціальних мереж Twitter та Facebook. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №. 4. С. 253-259.
14. Іванченко, Р., Кулешова, А. Соціокультурне середовище: соціальні мережі та їх вплив на здоров'я людини. *Тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «Траєкторії сталого розвитку українського суспільства: особистість і культура» (15 листопада 2019 року)* С. 102-105.
15. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від соціальних мереж. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. №. 121. С. 149-153.
16. Коцур Н., Горденко С., Варивода К. Психосоматичне здоров'я школярів в умовах упровадження інформаційно-комунікаційних технологій навчання" *Рідна школа : наук.метод. жрнл*. 2018. № 34. С. 27-35.
17. Кухарська Н., Кухарський В. Загрози безпеці дітей у соціальних мережах. *Безпека інформації*. 2014. №. 20, № 2. С. 169-175.
18. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. №. 34. С. 612.

19. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20. №. 3 (37). С. 20-23.
20. Малєєва Н. С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. №. 1. С. 74-78.
21. Мельник В., Чеб С. Характеристика деяких закономірностей впливу у соціальних мереж Інтернет на особистісний розвиток студентів. *Молодь і ринок*. 2011. №. 12. С. 98-102.
22. Новгородський Р. Г. Соціальна робота з підлітками, які мають інтернетзалежність (на прикладі соціальних мереж). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014. №. 122. С. 188-191.
23. Потьомкіна Н.З. Інтернет залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики". *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. № 1 (324). 2019 С. 64-74.
24. Прищак, М. Д.; Мацко, Л. А. Основи психології та педагогіки: навч посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2013. 215 с.
25. Процюк Т. Особливості психологічної залежності сучасних підлітків від соціальних мереж. *Збірник тез Всеукраїнської студентської науковотехнічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“*. 2017. Т. 2. С. 241-242.
26. Руда Н.Л. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 621-629.
27. Самойловська В. Подолання залежності від соціальних мереж у підлітків засобами трудотерапії. *Актуальні проблеми соціальної сфери*: [матеріали II Всеукраїнського дистанційного конкурсу студентських і учнівських наукових робіт з соціальної педагогіки/за заг. ред. НП Павлик].

Житомир: Видво Житомирського державного університету імені Ів. 2014. С. 12-13.

28. Сінгер П., Брукінг Е. Війна лайків. Зброя в руках соціальних мереж. Київ: Книжковий клуб Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 168 с.

29. Слободяник О. В. Вплив електронних соціальних мереж на підлітків. *Наукові записки. Серія: Проблеми фізикоматематичної і технологічної освіти*. 2017. Т. 3. №. 12. С. 42-48.

30. Сторож В. В., Шкарнега О. С. Аналіз психологічних аспектів залежності від соціальної мережі Instagram. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. №. 1 (1). С. 184-189.

31. Федоренко Р. П. Вплив залежності партнерів від соціальних мереж на шлюбно-сімейні взаємини. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. №. 4. С. 261-264.

32. Шинкарук, О., Імас, Є., Денисова, Л., Костюкевич, В. Вплив інформаційнокомунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини". *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 2(42). 2018. С. 13-24.

33. Anderson, E. L.; Steen, E.; Stavropoulos, V. Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood". *International Journal of Adolescence and Youth* 22 (4). 2017 P. 430-454.

34. Boyd D. Taken Out of Context American Teen Sociality in Networked Publics" Berkeley. [Електронний ресурс], 2008. Режим доступу: <https://www.danah.org/papers/TakenOutOfContext.pdj> (дата звернення 01.11.2023).

35. Çam E., Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET*. 2012. Vol. 11. №. 3. P. 14-19.

36. Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z. Social networking addiction: *An overview of preliminary findings Behavioral addictions*. 2014. P. 119-141.
37. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*. 2017. Vol. 14. №. 3. P. 311-314.
38. Vilca L. W., Vallejos M. Construction of the risk of addiction to social networks scale (Cr. ARS). *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 48. P. 190-198.
39. Wang C. W. et al. Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internetrelated addictive behaviors. *Trait differences for gaming addiction and social networking addiction Addictive behaviors*. 2015. Vol. 42. P. 32-35.
40. Wu A. M. S. et al. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among. *Chinese smartphone users Journal of behavioral addictions*. 2013. Vol. 2. №. 3. P. 160-166.

## АНОТАЦІЯ

Сучасний світ, перейшовши в еру цифрових технологій, ставки на використання соціальних мереж як необхідної частини повсякденного життя стали визначальними. Дослідження впливу соціальних мереж на психічний стан особистості стає актуальним завданням для науки та суспільства. У даній роботі об'єднано підходи вітчизняних і зарубіжних вчених, аналізуючи різні аспекти впливу соціальних мереж. Застосовано методи анкетування, тестування та самооцінки психічних станів. Об'ємна вибірка учасників включає представників обох статей у віці від 18 до 30 років. Гіпотези роботи стосуються позитивних та негативних аспектів впливу соціальних мереж на психічний стан користувачів. Результати дослідження мають на меті розкриття взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та психічним благополуччям особистості. Комбінування підходів різних науковців та власний внесок авторів сприятимуть розвитку психологічної науки та визначенню стратегій забезпечення психічного благополуччя користувачів інтернет-платформ.

**Ключові слова:** соціальні мережі, психічний стан, вплив, дослідження, вітчизняні та зарубіжні підходи.



## ABSTRACT

The modern world, having moved into the era of digital technologies, the stakes for the use of social networks as a necessary part of everyday life have become decisive. The study of the influence of social networks on the mental state of an individual becomes an urgent task for science and society. This work combines the approaches of domestic and foreign scientists, analyzing various aspects of the influence of social networks. Methods of questionnaires, testing and self-assessment of mental states were applied. The voluminous sample of participants includes representatives of both sexes aged 18 to 30 years. The hypotheses of the work concern the positive and negative aspects of the influence of social networks on the mental state of users. The results of the study are aimed at revealing the relationship between the use of social networks and the mental well-being of an individual. Combining the approaches of various scientists and the authors' own contribution will contribute to the development of psychological science and the definition of strategies for ensuring the mental well-being of users of Internet platforms.

**Keywords:** social networks, mental state, influence, research, domestic and foreign approaches.