

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

кафедра прикладної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості психічних станів особистості з різним рівнем залежності від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності»

Студентки 2 курсу групи ЗПС 63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Дубовик К.Є.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник доцент кафедри прикладної психології

_____ кандидат психологічних наук Яновська С.Г.

_____ (посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні підходи до дослідження психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в різних сферах життєдіяльності.....	6
1.1 Визначення психічних станів особистості.....	6
1.2 Психологічні особливості користувачів соціальних мереж.....	9
1.3 Вплив соціальних мереж на психічні стани особистості: аналіз сучасних досліджень.....	12
Висновки до 1 розділу.....	16
Розділ 2. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей психічних станів особистості, залежної від соціальних мереж, в професійній сфері життєдіяльності.....	19
2.1 Мета, завдання, характеристика вибірки.....	19
2.2 Характеристика методів дослідження.....	20
2.3 Організація та етапи дослідження.....	23
Висновки до 2 розділу.....	24
Розділ 3. Емпіричне дослідження особливостей психічних станів особистості, залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності.....	25
3.1. Аналіз нормальності розподілу досліджуваних показників.....	25
3.2. Дослідження ставлення досліджуваних до соціальних мереж та ступеня виразності їхньої залежності.....	26
3.2.1. Якісний аналіз даних, отриманих на основі методу незакінчених речень.....	26
3.2.2. Дослідження виразності показників залежності від соціальних мереж.....	31
3.3. Дослідження особливостей психологічних станів користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж.....	37
3.4. Аналіз зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та особливостями психологічних станів користувачів.....	52
3.5. Аналіз зв'язку між ступенем залежності від соціальних мереж та життєвою задоволеністю користувачів у різних сферах життєдіяльності.....	55
Висновки до 3 розділу.....	61
Висновки.....	64
Список використаних джерел.....	66

ВСТУП

Актуальність даного дослідження зумовлена стрімкою еволюцією інформаційних технологій, яка фундаментально змінює сучасне суспільство та професійну сферу життєдіяльності кожної окремої людини. Інтернет-ресурси стали невід'ємною частиною людської цивілізації, глибоко проникнувши в усі аспекти суспільного життя та спричинивши їхню значну трансформацію. Ці масштабні зміни, особливо їхні наслідки для продуктивності праці, професійної ідентичності та організаційної культури, привертають пильну увагу науковців з різних галузей знань, що підкреслює важливість обраної теми.

Залежність від соціальних мереж є нагальною проблемою сучасності. Вона має значний вплив на фізичне та психічне благополуччя, що прямо відбивається на здатності особистості до ефективної професійної діяльності. Особливо важливо, що критерієм цієї залежності виступає не тільки час, витрачений в онлайн-просторі, але й скорочення часу, відведеного на реальне життя та виконання професійних обов'язків. Компульсивне використання соціальних мереж часто призводить до прокрастинації, зниження концентрації уваги та погіршення якості роботи, створюючи ризик професійного вигорання.

Інформаційні технології здійснюють значний трансформаційний вплив на різні аспекти сучасного життя, включаючи фізичне та психічне благополуччя, а також соціальні інститути сім'ї, освіти та, особливо, професійної діяльності. Хоча швидке зростання цих технологій є рушійною силою сучасності та відкриває численні позитивні можливості – від доступу до глобальних знань та онлайн-сервісів до дистанційної роботи, мережевої співпраці та професійного нетворкінгу – водночас воно призводить до серйозних викликів. Зокрема, йдеться про втрату професійних меж, зростання тривожності через необхідність постійної онлайн-присутності та зростання переваги віртуального над реальним світом, що руйнує баланс між роботою та особистим життям і негативно впливає на психологічні стани зайнятої особистості.

Дослідженням проблеми залежності від соціальних мереж займаються такі провідні науковці як: Н. Атаманчук, О. Камінська, Т. Процюк сфера їх

дослідження вплив соціальних мереж на психічні стани та особистісні риси, І. Нохріна, О. Шинкарук займаються описом та класифікацією залежності від соціальних мереж, С. Яновська, П. Севост'янов, Р. Туренко досліджують адаптацію україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж, а також такі зарубіжні дослідники, серед яких С. Андреассен сфера досліджень якого розробка Бергенської шкали залежності від соціальних мереж, М. Гріффітс займається теоретичним обґрунтуванням поведінкових залежностей, включаючи залежність від соціальних мереж, Д. Кусс систематизацією наукових робіт про залежність від соціальних мереж, та інші.

Мета дослідження – визначення особливостей психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності.

Завдання:

– проаналізувати теоретичні підходи до дослідження психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності;

– дослідити ставлення досліджуваних до соціальних мереж та ступінь вираженості їхньої залежності;

– визначити особливості психічних станів користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж в професійній сфері

– проаналізувати особливості зв'язку між ступенем залежності від соціальних мереж та особливостями психічних станів користувачів;

– порівняти психічні стани особистості залежної від соціальних мереж в різних сферах її життєдіяльності.

Об'єкт дослідження – психічні стани особистості.

Предмет психічні стани особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності.

Гіпотези дослідження:

1. Ставлення до соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності має амбівалентний характер, у якому поєднуються як конструктивні, так і потенційно проблемні аспекти.

2. Ступінь залежності від соціальних мереж пов'язаний з психічними станами особистості в аспекті емоційної напруги та переживання перешкод.

Методи та методики дослідження:

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.

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.

Методика «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена для визначення рівня задоволеності життям, оптимізму, власного позитивного стану у осіб з різним ступенем залежності від соціальних мереж.

Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman) адаптація П. Севост'янова, С. Яновської, Р. Туренко. Для діагностики ступеня залежності досліджуваних від соціальних мереж.

Метод незавершених речень для якісного аналізу ставлення респондентів до соціальних мереж в різних сферах життєдіяльності

Методи математичної статистики - первинний математичний аналіз (для описової статистики), контент-аналіз (для роботи з якісними текстовими даними), кореляційний аналіз (критерій Спірмена), порівняльний аналіз (критерій Манна-Уїтні), критерій Колмогорова-Смирнова для перевірки нормальності розподілу, описові статистики для вивчення виразності досліджуваних параметрів, критерій Краскелла-Уолліса для порівняння груп з різним рівнем залежності від соцмереж.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В РІЗНИХ СФЕРАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Визначення психічних станів особистості

Психічні стани особистості є однією з фундаментальних категорій психологічної науки, що займає проміжне положення між такими психічними процесами як короткочасний та динамічний та психічними властивостями з стабільними та стійкими рисами.

Стосовна сутності та загальної характеристики станів варто зазначити, що психічний стан визначається як відносно стійка, цілісна характеристика психічної діяльності особистості, що відображає її взаємодію із середовищем у певний проміжок часу.

На відміну від рис характеру вони динамічні, мінливі та можуть швидко змінюватися залежно від зовнішніх умов та внутрішніх чинників, наприклад стан тривоги може змінитися станом спокою та навпаки.

Стан інтегративний, він об'єднує та координує функціонування когнітивних, емоційних, вольових та психічних процесів та фізіологічних реакцій організму.

Стани виконують регулюючу функцію, готуючи особистість до певної діяльності або реакції. Вони є внутрішнім фоном, який визначає якість сприйняття, мислення та ефективність дій.

Глибоке розуміння психічного стану особистості слугує ключовим регуляторним механізмом для ідентифікації та подолання психологічних труднощів і конфліктів, сприяючи оптимізації як загальної якості життя, так і індивідуального психічного благополуччя. Важливо наголосити на змінності цього стану, обумовленій впливом різноманітних факторів та часових проміжків, що робить його одночасно унікально особистісним і високодинамічним виміром психіки [6].

Зосередимо увагу на структурі психічного стану яка зазначена у таблиці 1.1. Будь-який психічний стан є багатокomпонентним утворенням, що включає такі взаємопов'язані рівні:

Таблиця 1.1.

Компонент	Зміст	Приклад для стану "Втома"
Когнітивний	Сприйняття, мислення, увага, пам'ять.	Зниження концентрації уваги, уповільнення мислення.
Емоційний	Суб'єктивні переживання та почуття.	Почуття роздратування, незадоволення, апатія.
Вольовий	Спонування до дії, контроль, цілеспрямованість.	Зниження бажання працювати, труднощі із самоконтролем.
Фізіологічний	Вегетативні реакції, м'язовий тонус, гормональний фон.	Підвищення пульсу, млявість м'язів, зміна дихання.
Поведінковий	Зовнішні прояви, моторика, експресія.	Уповільнені рухи, зниження активності.

Тепер розглянемо класифікацію психічних станів. Тут варто зазначити, що стани можуть класифікуватися за різними критеріями. За глибиною та тривалістю можна визначити:

- короткочасні стани, які пов'язані з поточною діяльністю, як приклад стартова лихоманка у спортсменів;
- ситуативні, коли стани, спричинені певною зовнішньою ситуацією, це може бути стан радості від несподіваної зустрічі, або стан горя від отриманої інформації про загибель близької людини;

– довготривалі – до яких можна віднести стійкі стани, що тривають тижнями чи місяцями, це може бути хронічний стрес або депресія;

– за якістю впливу на діяльність позитивні, що сприяють активності та підвищують натхнення, рішучість, радість та негативні, які пригнічують активність та знижують ефективність: страх, апатія, тривога та фрустрація;

за домінуючим компонентом емоційні – афект та настрої і вольові – рішучість та розгубленість [8].

Для комплексної оцінки будь-якого психічного стану можуть бути зафіксовані його характеристики за такими вимірами як емоційна полярність, активація, тонус і напруга.

Усі ці характеристики є взаємопов'язаними і здебільшого змінюються узгоджено. Наприклад, для психічних станів, які характеризуються позитивною емоційною полярністю, типовим є підвищення рівня активації та тонусу на тлі зниження внутрішньої напруги [7].

Психічні стани є критичною детермінантою продуктивності індивіда в усіх сферах життєдіяльності, від пізнавальної та соціальної активності до міжособистісної взаємодії та процесів самореалізації [1]. Психічний стан слід розглядати як комплексну, інтегративну характеристику психічної діяльності, яка актуалізується протягом певного часового проміжку. Ці стани вирізняються динамічністю, вони постійно змінюються та супроводжують життєдіяльність особистості у її взаємодії з оточуючим середовищем, суспільством загалом та іншими суб'єктами [11].

Психічний стан виконує ключові функції у системі життєдіяльності особистості. Регуляторна функція полягає у забезпеченні та підтримці гармонійних, збалансованих відносин між внутрішніми психічними структурами та фізіологічними утвореннями організму, а інтегративна функція передбачає об'єднання окремих психічних компонентів і формування функціональних одиниць типу "процес – стан – властивість". Ця функціональна єдність складається з ієрархічно організованих психічних процесів та психологічних властивостей. Саме тому психічний стан концептуально

розглядається дослідниками як складний, інтегративний, цілісний поліфункціональний та поліструктурний феномен психічного життя особистості. Він виконує роль сполучної ланки між психічними процесами як динамічними проявами та психічними властивостями як стабільними характеристиками.

Крім того, психічний стан визначається як складний інтегративний прояв психіки у всій сукупності її взаємозв'язків, що одночасно відображає наявні психологічні властивості особистості та характер впливу зовнішніх факторів. Він забезпечує певний рівень мобілізації та активності, що може як сприяти, так і перешкоджати продуктивній психічній діяльності індивіда.

1.2. Психологічні особливості користувачів соціальних мереж

На основі теоретичного узагальнення можна виділити комплекс психологічних особливостей та поведінкових патернів, які характеризують користувачів, схильних до формування залежності від соціальних мереж, безпосередньо у контексті їхньої професійної сфери життєдіяльності.

Ключова особливість полягає у хронічному порушенні саморегуляції часу, що було підтверджено надзвичайно високими показниками щоденного перебування у соціальних мережах. Психологічно це проявляється у використанні соціальних мереж як механізму втечі від складних або рутинних професійних завдань. Ця поведінка призводить до професійної прокрастинації, яка, своєю чергою, викликає тривожність і відчуття провини. Таким чином, залежність від соціальних мереж створює замкнене коло, де емоційне розвантаження шукається у віртуальному світі замість продуктивного вирішення робочих проблем.

Особливості психічних станів залежних користувачів включають підвищену емоційну лабільність та наявність внутрішнього конфлікту. У професійній сфері це проявляється як труднощі з концентрацією на робочих завданнях через постійну потребу перевіряти сповіщення. Виникає низька стійкість до робочого стресу, що призводить до швидкої втоми. Виникає

вищий ризик міжособистісних конфліктів у колективі, оскільки залежність може викликати дратівливість та зниження якості спілкування. Цей конфлікт між вимогами професійної дисципліни та імпульсивним бажанням скористатися мережею погіршує загальне психологічне благополуччя на робочому місці.

Британський Інститут біології «Biologist» опублікував результати дослідження впливу соціальних мереж на здоров'я людини. Було виявлено, що надмірне захоплення соціальними мережами може впливати на здоров'я через нестачу реального спілкування людьми. Ця нестача спілкування може негативно впливати на роботу імунної системи, гормональний дисбаланс, роботу артерій і процеси мислення, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи таких хвороб, як рак, серцево-судинні захворювання і слабоумство [10].

Конструювання власного образу у віртуальному просторі є центральним аспектом функціонування особистості в соціальних мережах. Користувачі займаються ретельним моделюванням свого іміджу, свідомо контролюючи його сприйняття іншими суб'єктами. Як правило, цей процес спрямований на створення ідеалізованого життєвого наративу або образу, що відповідає соціально схвалюваним та загальноприйнятим стандартам.

Глибоке розуміння психологічних особливостей користувачів соціальних мереж є ключовою передумовою для оптимізації як індивідуального використання платформ, так і стратегій їхнього подальшого розвитку. Мотиваційне ядро користувацької активності формується за рахунок задоволення соціальних потреб, потреби у самовираженні та прагнення до взаємодії в онлайн-середовищі. Ці чинники детермінують міжособистісні відносини та мають прямий вплив на формування їхнього емоційного стану.

Щодо ключових психологічних потреб та механізмів їхньої реалізації у цифровому просторі, варто підкреслити, що потреба у соціальній приналежності виступає однією з провідних і первинних мотиваційних сил. Користувачі соціальних мереж демонструють стійке прагнення до відчуття

зв'язку з іншими індивідами, активно формуючи розгалужену мережу віртуальних стосунків та шукаючи соціальне визнання і емоційну підтримку в онлайн-спільнотах. Це інтенсивне прагнення підживлює їхню участь у групових чатах, коментуванні контенту та інших формах інтеракції, що створює як ілюзорне, так і реальне відчуття глибоких соціальних зв'язків.

Другою значущою психологічною потребою є самовираження. Соціальні мережі надають користувачам унікальній інструментарій для конструювання та редагування власного віртуального образу. Це здійснюється через публікацію фотографій, статусних повідомлень, відеоматеріалів та іншого контенту. Така активність дозволяє задовольнити потребу в самовираженні, а також прагнення до самовдосконалення та презентації бажаного "Я" зовнішньому світу. При цьому характерною особливістю є селективний підхід, коли для публічного доступу обираються лише ті аспекти життя, які корелюють з ідеалізованим образом.

Спілкування в соціальних мережах суттєво впливає на емоційний стан користувачів, демонструючи подвійну природу. З одного боку, позитивні взаємодії, наприклад, "лайки", підбадьорливі коментарі, особисті повідомлення та отримувана підтримка можуть значно підняти настрій та покращити загальний емоційний фон. Відчуття прийняття та приналежності може зміцнювати самооцінку та сприяти емоційній стабільності. З іншого боку, спостереження за ідеалізованими образами життя, які демонструються іншими користувачами, може призвести до відчуття неповноцінності, роздратування та заздрості. Постійне порівняння себе з "ідеальними" версіями інших людей може підірвати самооцінку та викликати психологічний дискомфорт. Крім того, ризик зіткнення з негативним контентом, кібербулінгом чи соціальним відторгненням в онлайн-просторі може спричинити стрес, тривожність і навіть розвиток депресивних станів. Щодо ролі онлайн-самопрезентації варто зазначити, що онлайн-самопрезентація є ключовим аспектом використання соціальних мереж. Користувачі ретельно підходять до вибору того, як їх сприйматимуть інші, створюючи образ, який

часто відображає ідеалізоване життя або відповідає загальноприйнятим стандартам краси, успіху чи щастя. Цей процес постійного "редагування" власної особистості для публічного споживання може призводити до розриву між реальним "Я" та віртуальним образом, створюючи внутрішню напругу.

Розуміння психологічних особливостей користувачів соціальних мереж є ключовим для оптимізації їхнього використання та розвитку самих платформ. Задоволення соціальних потреб, самовираження та взаємодія в онлайн-середовищі значною мірою формують мотивацію користувачів, їхні стосунки та емоційний стан. Подальші дослідження у цьому напрямку допоможуть глибше розкрити взаємозв'язки цих аспектів, сприяючи розробці стратегій для безпечного та здорового використання соціальних мереж.

1.3 Вплив соціальних мереж на психічні стани особистості: аналіз сучасних досліджень

XXI століття є часом високих технологій, що принесли суспільству абсолютно новий етап розвитку. Інформаційний обмін, спілкування між людьми, встановлення стосунків, пошук роботи і безпосередньо сама робота перейшли з реального світу до віртуального простору. Постійне перебування в соціальних мережах стає причиною проблем з психологічним самопочуттям та самооцінкою. Особи, які проводять у соціальних мережах не значний час, більш благополучні психологічно. Також були виявлені зв'язки між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям, емоційними бар'єрами у спілкуванні, самооцінкою та комунікативними здібностями особистості [4].

Сьогодні Інтернет є практично в кожній родині і пропонує безліч можливостей. Особливо це стосується соціальних мереж, які в останні роки набули надзвичайної популярності. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей. З кожним днем соціальні мережі розвиваються, удосконалюються, а разом з тим стають більш значущі для повсякденного життя особистості. Велика кількість громадян відвикла від

живого спілкування, звивши його до мінімуму. Уся комунікація, а разом з нею і професійна діяльність перейшли до іншого світу, віртуального [3].

З однієї сторони, вони є основним засобом комунікації з колегами, виступають джерелом інформації, але з іншого боку, соціальні мережі негативно впливають на фізичне та психологічне здоров'я особистості, виникає певна залежність від постійного перегляду повідомлень, тривога що можна не вчасно побачити указівки керівництва. Адже від постійного перегляду повідомлень в робочих чатах та публікацій в соціальних мережах, страждає сфера психологічного благополуччя. Також соціальні мережі можуть призводити до залежності та порушень у відносинах з іншими людьми [2].

В Україні поширюються дослідження на тему впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. О. Шинкарук та співавтори наголошують на важливості вивчення такого впливу та аналізують існуючі розробки з цієї теми. Науковці здебільшого підкреслюють негативні наслідки впливу Інтернету, зокрема розвиток залежності, сприяння гіподинамії, зростання тривожності та виникнення соціального відчуження [14].

У своєму дослідженні О. Пілюлько визначає, що у сучасному суспільстві соціальні мережі відіграють важливу роль у підтримці та просуванні соціальних ініціатив, особливо для людей з соціально-психологічними потребами. Завдяки своїй широкій доступності та можливості швидкого поширення інформації, соціальні платформи, такі як Facebook, Instagram, Twitter та TikTok, стають ефективними інструментами для об'єднання спільнот, залучення волонтерів і створення підтримки для тих, хто її потребує. Соціальні мережі слугують важливим ресурсом для обміну досвідом і знаннями серед людей із соціально-психологічними потребами та фахівців, які працюють у цій сфері.

Наприклад, онлайн-групи підтримки дозволяють учасникам ділитися своїми переживаннями, отримувати поради та моральну підтримку, що може значно підвищити їхню самооцінку та сприяти психологічній стабільності. Соціальні мережі полегшують доступ до інформації про наявні ресурси та

програми підтримки, які можуть бути корисними для людей з особливими потребами. Інформаційні кампанії можуть поширюватися через соціальні медіа, залучаючи увагу до важливих питань, таких як психічне здоров'я, інтеграція в суспільство, рівні можливості тощо. Це дозволяє підвищити обізнаність суспільства і сприяти змінам у сприйнятті людей з особливими потребами [13].

Крім того, соціальні мережі стимулюють розвиток волонтерських рухів і благодійних проектів, спрямованих на підтримку людей із соціально-психологічними потребами. Платформи дають змогу координувати зусилля волонтерів, організовувати заходи та збір коштів, а також залучати нових учасників. Завдяки цьому, соціальні ініціативи набувають більшої ефективності та охоплюють ширшу аудиторію. Однак, використання соціальних мереж також має свої виклики, зокрема з поширенням дезінформації та небезпекою кібербулінгу. Незважаючи на ці проблеми, правильне використання соціальних платформ може суттєво змінити життя людей з соціально-психологічними потребами на краще, надаючи їм голос та підтримку в суспільстві.

Таким чином, роль соціальних мереж у підтримці соціальних ініціатив для людей із соціально-психологічними потребами є надзвичайно важливою та багатогранною. Вони сприяють створенню інклюзивного середовища, де кожен може знайти підтримку та розуміння, а також залучати широкі маси до активної участі у вирішенні соціальних проблем [12].

Н. Малеева у своїх працях глибоко аналізує ключові аспекти впливу соціальних мереж на соціально-психологічний стан особистості. Вона не лише констатує наявність цього впливу, а й зосереджується на комплексному дослідженні феномену залежності від соціальних мереж, що став характерним для сучасного суспільства. Авторка детально розкриває соціально-психологічні механізми, які лежать в основі формування цієї залежності, включаючи такі чинники, як потреба у соціальному визнанні, прагнення до самовираження та специфічні патерни поведінки в онлайн-середовищі. Дослідження авторки охоплює широкий спектр наслідків постійного з'єднання з соціальними мережами, системно розглядаючи їхній вплив на три ключові сфери життя

індивіда: психічне здоров'я, соціальні відносини та особистісний розвиток. У контексті психічного здоров'я авторка вивчає потенційні ризики, такі як зростання тривожності, депресивні стани, проблеми із самооцінкою, що можуть виникнути внаслідок надмірного використання соцмереж. Щодо соціальних відносин, аналізується зміна характеру взаємодії, можливе відчуження від реального спілкування та формування поверхневих зв'язків. Нарешті, у плані особистісного розвитку, Н. Малєєва звертає увагу на вплив соціальних мереж на формування ідентичності, ціннісних орієнтирів та адаптаційних можливостей особистості в умовах цифрової ери [9].

Концепція "Інструментарій соціальних мереж" фокусується на аналізі постійної конкуренції та інтенсивного психологічного впливу за увагу та соціальне схвалення у віртуальному просторі. Автори цього підходу акцентують на тому, що ця віртуальна "боротьба" за отримання позитивних реакцій, таких як "лайки" та коментарі, провокує значні та не завжди сприятливі зміни в психічному стані користувачів.

У наукових працях детально розкриваються наслідки постійного змагання, що може призводити до підвищеного рівня стресу, незадоволеності власним життям та навіть до формування дисфункціональних патернів поведінки, що впливають на загальне психічне благополуччя. Facebook – як поле бою, а Instagram – як концентраційний табір вільного часу із «лайками» наглядачами. Це наше сьогодення. Пітер Сінгер та Емерсон Брукінг витратили довгих п'ять років, щоб провести ґрунтовне дослідження розвитку Інтернету, найвідоміших соцмереж сьогодення та процесу перетворення їх на зброю в сучасному світі. Від історії появи Всесвітньої павутини, смайликів, твітів та мемів автори розповідають про використання платформ соцмереж авторитаристами, революціонерами, силами оборони, терористами, Дональдом Трампом, росією, Китаєм, США та багатьма іншими фігурантами онлайн-життя [15]. Глибоко занурюється в аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку та загальне психічне здоров'я користувачів у своїх дослідженнях К. Грін. Він не просто констатує наявність цього впливу, а й ретельно вивчає психологічні аспекти та

механізми, що лежать в основі формування як позитивної, так і негативної самооцінки в умовах постійної взаємодії з цифровим середовищем.

Дослідник аналізує, як такі фактори, як постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, прагнення до соціального схвалення у вигляді "лайків" та коментарів, а також ризик зіткнення з кібербулінгом чи соціальним відторгненням в онлайн-просторі, можуть суттєво змінювати сприйняття власної цінності. Грін звертає увагу на те, як ці динаміки впливають на вразливість індивіда до розвитку таких проблем, як тривожність, депресія, незадоволеність власним тілом та життям. Він розглядає, яким чином віртуальні взаємодії можуть або сприяти зміцненню здорової самооцінки через відчуття приналежності та підтримки, або ж, навпаки, підривати її, призводячи до підвищення самокритичності та невпевненості. Таким чином, праці К. Гріна надають важливе розуміння того, як складна взаємодія з соціальними мережами формує внутрішній світ людини[5].

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

Проведений аналіз наукових джерел засвідчує, що XXI століття характеризується значною трансформацією соціальної та професійної діяльності, яка масово мігрувала у віртуальний простір соціальних мереж. Це явище має амбівалентний вплив на особистість, виступаючи як потужний інструмент комунікації, роботи, соціальної підтримки та просування ініціатив, так і джерелом значних психологічних ризиків.

Основна маса досліджень підкреслює прямий зв'язок між тривалістю перебування в соціальних мережах та погіршенням психологічного благополуччя. Виявлено зростання рівня тривожності, схильності до

депресивних станів та незадоволеності життям.

У професійній сфері виникає тривога через необхідність постійного моніторингу робочих чатів, що також шкодить психологічному благополуччю. Виявлено, що залежність від соціальних мереж значно модифікує і дестабілізує психічні стани індивіда. Нав'язливе використання цифрових платформ, зокрема фантомні вібрації та постійна потреба перевірки переводить психіку в стан хронічної активації та високої напруги, що призводить до виснаження енергетичних ресурсів.

У професійній сфері життєдіяльності залежність від соціальних мереж та цифрових комунікацій стає провідним чинником формування дезадаптивних психічних станів. Серед них домінують втома, роздратування, апатія та підвищений стрес.

Ключовим виявленим наслідком є підвищення рівня тривоги через необхідність постійного моніторингу робочих чатів, корпоративних груп та електронної пошти. Ця вимога до неперервної доступності стирає межі між робочим та особистим часом, підтримуючи стан перманентної внутрішньої напруги та емоційного вигорання. Таким чином, публічна політика та корпоративне управління мають враховувати, що психічні стани працівників, опосередковані залежністю від соціальних мереж, є критичним ризиком для їхнього психічного здоров'я та професійної продуктивності, вимагаючи розробки чітких регламентів цифрової гігієни та психопрофілактики.

Надмірне використання соціальних мереж перетворюється на залежність, що призводить до порушень у відносинах із навколишнім світом, зведення живого спілкування до мінімуму. Залежність впливає на три ключові сфери: психічне здоров'я, соціальні відносини та особистісний розвиток.

Поряд із ризиками, соціальні мережі є важливим позитивним ресурсом. Вони підтримують соціальні ініціативи, слугують ефективними платформами для об'єднання спільнот, обміну досвідом та психологічної підтримки для людей із соціально-психологічними потребами.

Таким чином, дослідження підтверджують, що залежність від соціальних

мереж є актуальним соціально-психологічним феноменом, який вимагає уваги. Не зважаючи на те, що соціальні мережі надають колосальні можливості для комунікації надмірне та неконтрольоване їхнє використання прямо корелює з негативними змінами у психологічних станах особистості, зокрема зниженням самооцінки, зростанням тривожності та соціальним відчуженням.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ, ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, В ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки

Мета дослідження – визначення особливостей психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності;

2. Дослідити ставлення досліджуваних до соціальних мереж та ступінь вираженості їхньої залежності;

3. Визначити особливості психічних станів користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж в професійній сфері;

4. Проаналізувати особливості зв'язку між ступенем залежності від соціальних мереж та особливостями психічних станів користувачів.

5. Порівняти психічні стани особистості залежної від соціальних мереж в різних сферах її життєдіяльності.

Дослідницька вибірка, що включала 60 осіб, була сформована за методом випадкового відбору. Використання цього підходу, реалізованого через онлайн-платформу, забезпечило об'єктивність вибору учасників, що є критично важливим для отримання репрезентативних та достовірних результатів у дослідженнях, пов'язаних із цифровою поведінкою.

Вибірку представляють опитувані різної вікової групи (від 15 до 62 років). Статевий розподіл у вибірці переважно жіночий:

- 46 осіб – жіночої статі 76.7%,
- 14 осіб – чоловічої статі. 23.3 %

Враховуючи обраний віковий та статевий розподіл, ця вибірка адекватно відображає різноманітність активних користувачів соціальних мереж у цільовому сегменті дослідження.

Респонденти, включені у вибірку, є активними користувачами соціальних мереж із тривалим досвідом взаємодії з цифровим середовищем. Ця інформація підтверджує відповідність вибірки цільовій аудиторії.

Щоденна тривалість перебування у соціальних мережах є значною та становить 68,3% респондентів.

Зазначена висока активність та інтенсивність використання соціальних мереж цільовою аудиторією робить вибірку придатною для виявлення закономірностей у взаємозв'язку між цифровою поведінкою та психологічними показниками.

2.2. Характеристика методів дослідження

Соціальні мережі є ключовим комунікативним середовищем сьогодення, забезпечуючи спілкування, інформаційний обмін, розваги та робочі процеси. Разом з тим, їх інтенсивне та нерегульоване використання може стати чинником негативного впливу на психічну сферу та поведінку індивіда. З огляду на це, дослідження кореляції психічних станів із залежністю від соціальних мереж набуває особливої наукової значущості для розробки стратегій управління цим явищем.

Метод анкетування було використано як допоміжний інструментарій для збору первинних кількісних та якісних даних, необхідних для поглибленого аналізу. Основна мета анкетування полягала у визначенні поведінкових патернів респондентів у контексті використання соціальних мереж.

За допомогою анкети були зібрані наступні дані:

- соціально-демографічна інформація та стаж користування мережами;
- інтенсивність користування, а саме щоденна кількість часу, проведеного в мережах;

– платформи, що домінують, мається на увазі ідентифікація соціальних мереж, які є найбільш привабливими для респондентів (зокрема, Instagram, TikTok, Telegram, Facebook та ін.);

– суб'єктивна оцінка впливу, в наслідок якої виявлено афективні та поведінкові зміни, що пов'язані із надмірним користуванням, а також порушення робочого, навчального та побутового режиму.

Отримані кількісні дані дозволяють провести статистичний аналіз та деталізацію вибірки за критерієм інтенсивності використання платформ, що підвищує об'єктивність подальшого психодіагностичного аналізу.

Метод незавершених речень слугує інструментом для глибокого, якісного аналізу ставлення респондентів до соціальних мереж. Суть методу полягає у запропонуванні досліджуваним особам завершити незакінчені фрази, що відображають їхні суб'єктивні думки та почуття. Подальша інтерпретація цих продовжень за допомогою контент-аналізу дає змогу ідентифікувати спектр ставлень (як позитивних, так і негативних), а також визначити основні тенденції у сприйнятті та використанні соціальних мереж. Таким чином, цей метод збагачує дані анкетування, забезпечуючи глибше розуміння психологічних та емоційних факторів.

Методика "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка використовується для кількісної оцінки психічних станів (тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність) у осіб із різним ступенем залежності від соціальних мереж. Даний інструмент є суб'єктивним за природою, оскільки ґрунтується на самооцінці респондентами власних станів відповідно до розроблених автором шкал. Застосування цієї методики дозволяє встановити потенційні відмінності у психічному та емоційному профілі між групами осіб, що мають різний рівень залежності від соціальних мереж.

Методика Б. Ньюгартена "Індекс життєвого задоволення" використовується для визначення рівня суб'єктивного благополуччя, зокрема задоволеності життям, оптимістичних установок та позитивного самоствавлення, у вибірці з різною вираженістю залежності від соціальних мереж. Цей

інструмент дозволяє провести комплексну оцінку психоемоційного стану. Аналіз результатів є важливим для встановлення кореляції між ступенем залежності від соціальних мереж та загальним психічним станом індивіда, допомагаючи зрозуміти його вплив на якість життя.

Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman) адаптація П. Севост'янова, С. Яновської, Р. Туренко. Для діагностики ступеня залежності досліджуваних від соціальних мереж. Оцінка рівня залежності відбувається за трьома факторами: «Значущість соціальних мереж», «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» та «Конфлікт через соціальні мережі».

Для того, щоб ми мали можливість визначитися з тим, які саме методи статистичного аналізу є найбільш доцільними для здійснення процедур обчислення, закладених у завдання нашого дослідження, проведемо аналіз характеру розподілу емпіричних показників, що вивчаються у нашій роботі, на предмет відповідності нормальному, застосовуючи критерій Колмогорова-Смирнова (таблиця 3.1).

Таблиця 2.1

Аналіз розподілу даних із застосуванням критерію Колмогорова-Смирнова

Показник	Невідповідність нормальності	Критерій К.-С.	p (2-ст)
Тривожність	,110	,110	,066
Фрустрація	,110	,110	,066
Агресивність	,076	,076	,200
Ригідність	,084	,084	,200
Інтерес до життя	,189	,189	,000
Послідовність в досягненні цілей	,143	,143	,004
Узгодженість між цілями	,169	,169	,000
Позитивна оцінка себе	,201	,201	,000
Фон настрою	,183	,183	,000
Загальна життєва задоволеність	,091	,091	,200
Значущість соцмереж	,178	,178	,000
Самопочуття без соцмереж	,205	,205	,000
Конфлікт через соцмережі	,215	,215	,000
Залежність (загальна) від СМ	,100	,100	,200

Як видно з таблиці 3.1, нормальний розподіл ($p > 0,05$) було отримано за всіма шкалами Методики «Самооцінка психічних станів». Проте, за методикою «Індекс життєвої задоволеності» нормальний розподіл виявлено лише за показником загальної життєвої задоволеності; а за Шкалою залежності від соціальних мереж – також лише за інтегральним показником.

Оскільки у завданнях нашого дослідження закладене проведення кореляційного аналізу, в який включаються всі досліджувані шкали, а також з огляду на більшу зручність при співставленні показників, отримуваних в рамках різних процедур, ми схилиємося до використання непараметричних методів обробки даних, нехтуючи тим, що в одній з методик всі шкали мають нормальний розподіл. Таким чином було обрано методи математичної статистики

Методи математичної статистики здійснює: первинний математичний аналіз (для описової статистики), контент-аналіз (для роботи з якісними текстовими даними), кореляційний аналіз (критерій Спірмена), порівняльний аналіз (критерій Манна-Уїтні), критерій Колмогорова-Смирнова для перевірки нормальності розподілу, описові статистики для вивчення виразності досліджуваних параметрів, критерій Краскелла-Уолліса для порівняння груп з різним рівнем залежності від соцмереж.

2.3. Організація та етапи дослідження

Дане емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей психічних станів активних користувачів соціальних мереж у віковій когорті 30–45 років. Актуальність роботи зумовлена загальносвітовою тенденцією до посилення інтеграції цифрових комунікацій у повсякденне життя та необхідністю верифікації інструментів для діагностики потенційно дезадаптивних патернів поведінки, зокрема, залежності від соціальних мереж.

Емпіричний етап дослідження проводився протягом трьох календарних місяців, а саме: з червня по серпень 2025 року. Цей період було обрано з метою забезпечення стабільності соціально-психологічних умов, що дозволило зібрати

дані в умовах, які мінімізують вплив короточасних або сезонних змін у моделях користування соціальними мережами. Збір первинної інформації здійснювався дистанційно з метою максимального охоплення цільової аудиторії, що характеризується високою цифровою активністю. Для забезпечення технічної реалізації опитування використовувався функціонал онлайн-платформи Google Forms.

Висновки до 2 розділу

Вибірка обсягом 60 респондентів була сформована випадковим чином за допомогою Google Forms для вивчення користування соціальними мережами серед молоді. Застосування методу випадкових чисел забезпечило різноманітність учасників за віком, статтю, професією та поведінкою в мережі (тривалість користування, популярні платформи).

Діагностичні та математико-статистичні методи повністю відповідають дослідницьким завданням. Їхнє поєднання дозволяє провести якісний та кількісний аналіз зібраних даних, доповнюючи та підсилюючи наукову значущість результатів. Такий комплексний підхід забезпечує глибше розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан особистості та дає можливість підтвердити висунуті гіпотези.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ, ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Аналіз нормальності розподілу досліджуваних показників

Для того, щоб ми мали можливість визначитися з тим, які саме методи статистичного аналізу є найбільш доцільними для здійснення процедур обчислення, закладених у завдання нашого дослідження, проведемо аналіз характеру розподілу емпіричних показників, що вивчаються у нашій роботі, на предмет відповідності нормальному, застосовуючи критерій Колмогорова-Смирнова (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Аналіз розподілу даних із застосуванням критерію Колмогорова-Смирнова

Показник	Невідповідність ь нормальності	Критерій К.-С.	p (2-ст)
Тривожність	,110	,110	,066
Фрустрація	,110	,110	,066
Агресивність	,076	,076	,200
Ригідність	,084	,084	,200
Інтерес до життя	,189	,189	,000
Послідовність в досягненні цілей	,143	,143	,004
Узгодженість між цілями	,169	,169	,000
Позитивна оцінка себе	,201	,201	,000
Фон настрою	,183	,183	,000
Загальна життєва задоволеність	,091	,091	,200
Значущість соцмереж	,178	,178	,000
Самопочуття без соцмереж	,205	,205	,000
Конфлікт через соцмережі	,215	,215	,000
Залежність (загальна) від СМ	,100	,100	,200

Як видно з таблиці 3.1, нормальний розподіл ($p > 0,05$) було отримано за всіма шкалами Методики «Самооцінка психічних станів». Проте, за методикою «Індекс життєвої задоволеності» нормальний розподіл виявлено лише за показником загальної життєвої задоволеності; а за Шкалою залежності від соціальних мереж – також лише за інтегральним показником.

Оскільки у завданнях нашого дослідження закладене проведення кореляційного аналізу, в який включаються всі досліджувані шкали, а також з огляду на більшу зручність при співставленні показників, отримуваних в рамках різних процедур, ми схилиємося до використання непараметричних методів обробки даних, нехтуючи тим, що в одній з методик всі шкали мають нормальний розподіл.

Отже, у подальшому для порівняння груп з різними рівнями виразності залежності від соціальних мереж ми використовуватимемо критерій Краскелла-Уолліса, а для проведення пошуку лінійних зв'язків між досліджуваними змінними – критерій Спірмена.

3.2. Дослідження ставлення досліджуваних до соціальних мереж та ступеня виразності їхньої залежності

3.2.1. Якісний аналіз даних, отриманих на основі методу незакінчених речень

Отримані за методом незакінчених речень відповіді дозволяють виявити низку сталих тенденцій у ставленні респондентів, залежних від соціальних мереж, до їх використання у професійній сфері життєдіяльності. Загалом можна констатувати, що образ соціальних мереж у свідомості досліджуваних є багатовимірним, амбівалентним та емоційно насиченим: соцмережі одночасно постають як ресурс, інструмент, простір життя й відпочинку, але також як чинник, що обмежує продуктивність, час і психологічну автономію.

Як показує аналіз відповідей на перше незакінчене речення «Соцмережі для мене це...», для більшості опитаних соціальні мережі насамперед асоціюються з інформаційною функцією. У значній кількості формулювань фігурують такі визначення, як «джерело інформації», «різноманітна інформація», «новини», «доступ до інформації», «можливість розширення свого кругозору», «отримання інформації для навчання та роботи», що свідчить про те, що саме інформативний аспект цифрового середовища є одним із ключових для досліджуваної вибірки: соцмережі розглядаються як основний канал

отримання актуальних відомостей про події у світі, професійній сфері, колі знайомих, а також як засіб навчання й самоосвіти.

Іншим виразним смисловим блоком є розуміння соціальних мереж як простору комунікації. Досліджувані прямо визначають соцмережі як «спілкування», «швидкий спосіб спілкування», «засіб для обміну інформацією», «зв'язок з рідними та близькими людьми», «спосіб спілкування з людьми, які далеко», що підкреслює значущість соціальних мереж як платформи підтримання міжособистісних контактів – як у формальному (робочому, навчальному), так і в неформальному, емоційно забарвленому вимірі. Для частини респондентів важливим є саме відчуття приналежності до соціального простору, можливість «бути в курсі того, що відбувається з деякими людьми» та зберігати включеність у соціальне оточення, навіть за фізичної дистанції.

Окремо виокремлюється група відповідей, де соцмережі прямо співвідносяться з професійною діяльністю та сферою роботи. Частина респондентів описує їх як «робота», «робота та відпочинок», «моя робота та дозвілля», підкреслює, що працює у сфері SMM, маркетингу, реклами, взаємодії з клієнтами, де соціальні мережі є базовим інструментом діяльності. Соцмережі тут виступають не просто засобом, а умовою професійного функціонування: вони забезпечують доступ до цільової аудиторії, дозволяють реалізовувати проєкти, вибудовувати особистий бренд, здійснювати піар та підтримувати зв'язок із партнерами.

Паралельно з цим досить виразною є лінія сприйняття соцмереж як простору дозвілля, розваги й психологічного розвантаження. У відповідях фіксуються формулювання на кшталт «розвага», «відпочинок», «музика і відео, щоб заснути», «життя», «частка життя», «сьогодення, сучасне життя». Для частини респондентів соцмережі стають невід'ємним фоном повсякденності, у якому поєднуються робота, комунікація та відпочинок. Водночас окремі висловлювання («вбивати свій час», «вбивання часу», «уникнення від реалій», «стан життя, в якому я проводжу більшу частину») вказують на усвідомлення елементів залежної та навіть унікаючої поведінки: соцмережі виступають

способом уникнення реальності, відволікання від власних переживань і побутових труднощів.

Невелика за чисельністю (12%), але важлива для інтерпретації група відповідей демонструє або незацікавленість, або критичне дистанціювання («нічого», «все», без конкретизації змісту). Ми схилиємося до думки, що такі формулювання можуть свідчити про або сформовану стійкість до залучення в цифровий простір, або про труднощі у рефлексії та вербалізації власного ставлення до нього.

Аналіз відповідей на друге незакінчене речення «Використання соцмереж в робочому процесі обмежує...» дозволяє з'ясувати, як саме респонденти усвідомлюють вплив соціальних мереж на свою професійну ефективність та організацію часу. Частина відповідей містить прямі вказівки на негативний вплив на концентрацію уваги та продуктивність: соцмережі «обмежують виконання робочих завдань», «працездатність», «результат», «діяльність», «здатність зосередитись», «уважність», «здатність мислити», «процес роботи», «робочий процес». Окремі респонденти описують цей вплив більш розгорнуто, згадуючи «відволікання, зниження продуктивності та потенційні ризики для інформаційної безпеки», що вказує на усвідомлення не лише індивідуально-психологічних наслідків, а й ризиків, пов'язаних із професійною відповідальністю.

Дуже часто соцмережі пов'язуються з витратами часу. Значна частка відповідей прямо вказує, що використання соцмереж у робочому процесі «обмежує час», «мій час», «вільний час», «час на виконання роботи», «час на іншу роботу». Цікаво, що у ряді формулювань підкреслюється не лише зниження робочої ефективності, а й звуження можливостей відпочинку: надмірна кількість робочих груп у месенджерах, постійні повідомлення й оновлення обмежують час для відновлення ресурсів, призводять до відчуття постійної включеності в робочі процеси й неможливості психологічного «відключення». В окремих висловлюваннях фігурує тема втрати особистого простору й «можливості побути наодинці з собою».

Водночас помітною (29%) є група відповідей, у яких респонденти зазначають, що використання соцмереж нічого не обмежує або навіть допомагає в роботі. Прямі формулювання на кшталт «нічого», «не обмежує», «мене не обмежує», а також згадки про те, що для респондентів соцмережі – це насамперед маркетинг, робочий інструмент, або що «не залежу в роботі від соціальних мереж», демонструють відносно адаптивні стратегії їх використання. Для частини опитаних соціальні мережі інтегровані в професійну діяльність таким чином, що не переживаються як зовнішній заважаючий чинник, а є природною частиною робочого середовища. Деякі респонденти навпаки підкреслюють, що соцмережі сприяють «можливості швидко знаходити потрібну інформацію», «допомагають розвиватися й координувати діяльність», підвищувати ефективність комунікації.

Окрему увагу привертають емоційно забарвлені висловлювання, де респонденти критично оцінюють власну поведінку («ти просто погано працюєш, якщо сидиш у телефоні»). Такі відповіді відображають внутрішній конфлікт між потребою постійно бути онлайн та усвідомленням того, що це може шкодити результативності й професійній самореалізації. Водночас для деяких опитаних ключовим наслідком використання соцмереж є не стільки професійні, скільки особистісні обмеження: зниження відчуття свободи, втручання цифрового середовища в особистий час і простір.

Відповіді на третє незакінчене речення «Завдяки соцмережам в роботі я...» дозволяють простежити, які саме ресурси, на думку респондентів, надають соцмережі в професійному контексті, а також виявити амбівалентність їхнього впливу на психічні стани особистості, залежної від цих платформ. Значна частина відповідей (39%) підкреслює інструментальну, ресурсну функцію: завдяки соцмережам респонденти «швидко знаходять потрібну інформацію», «знаходять матеріал», «отримують різноманітну корисну інформацію», «знаходять поради», «корисний матеріал», «нові цікавинки для роботи», «лайфхаки». У цьому аспекті соцмережі сприймаються як потужне середовище

обміну досвідом, інновацій, професійного розвитку, що дозволяє «бути в курсі подій», «розвиватися», «ставати кращим», «набути нових здібностей».

Для частини респондентів соціальні мережі прямо пов'язані з кар'єрними можливостями й економічними ресурсами: завдяки їм вони можуть «заробляти гроші, сидючи вдома з дитиною», «заробляти великі гроші», здійснювати рекламу, просувати власну діяльність, підтримувати зв'язок із партнерами, знаходити потрібні контакти, «робити піар» своїй роботі, формувати й розвивати особистий бренд. У ряді випадків соцмережі описуються як ключовий або навіть єдиний канал здійснення професійної активності, без якого робота була б неможливою або істотно обмеженою.

Водночас у відповідях досить чітко проступає амбівалентність впливу соцмереж на роботу та психологічний стан досліджуваних. Поряд із твердженнями про розвиток, мотивованість, натхнення й ефективність фіксуються й такі формулювання, як «лінуюсь», «не завжди уважний», «не завжди встигаю зробити все, що запланувала», «відволікаюсь», «знаходжу натхнення, але втрачаю увагу», «нічого не встигаю». Це свідчить про суперечливе поєднання феноменів продуктивності та прокрастинації, коли соціальні мережі одночасно розширюють професійні можливості й стимулюють відкладання справ, фрагментацію уваги, емоційне виснаження.

У низці відповідей особливо чітко простежується відчуття постійної включеності та неможливості психологічного від'єднання від цифрового простору: респонденти зазначають, що «майже завжди у курсі всіх подій», але при цьому «не можуть почуватися спокійно та вільно навіть у ванній кімнаті». Такі висловлювання демонструють, як професійне використання соцмереж непомітно переплітається з особистим життям, створюючи стійкий фон напруги, тривоги та емоційного перевантаження.

Показовими є й відповіді тих, хто заявляє, що не використовує соціальні мережі в роботі або «не бере участі» в комунікації через них. Ці випадки можна розглядати як прояви або обмеженої залученості до цифрового середовища, або свідомих спроб сформувати межі між професійною діяльністю та онлайн-

простором. Вони особливо важливі на фоні значної частки респондентів, для яких соцмережі описуються як «стан життя, в якому я проводжу більшу частину», «все», «частка життя», що свідчить про високий рівень інтегрованості й потенційної залежності.

Узагальнюючи результати якісного аналізу, можна констатувати, що ставлення досліджуваних до використання соцмереж характеризується виразною амбівалентністю. З одного боку, соцмережі сприймаються як невід’ємна частина сучасного життя, важливий інформаційний ресурс, головний канал комунікації, інструмент професійного розвитку та заробітку. Вони забезпечують швидкий доступ до знань, новин, контактів, дозволяють розширювати можливості кар’єрного зростання й організації діяльності, компенсувати просторові та часові обмеження офлайн-взаємодії. З іншого боку, респонденти чітко усвідомлюють ризики надмірної залученості: втрату концентрації, зниження продуктивності, витік робочого часу у нецільове користування, звуження простору відпочинку й особистої автономії, а також відчуття внутрішньої напруги через постійну необхідність «бути онлайн». У цьому поєднанні ресурсності та виснажливості проявляються ключові психологічні особливості станів особистості в контексті надмірної залученості до соціальних мереж: професійна активність стає тісно переплетеною з цифровим середовищем, яке одночасно підтримує успішність та одночасно підсилює ризики психологічного перенавантаження.

3.2.2. Дослідження виразності показників залежності від соціальних мереж

Результати обчислення описових статистик, що були отримані на основі Шкали залежності від соціальних мереж, представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати обчислення описових статистик, отриманих на основі Шкали залежності від соціальних мереж:

Показник	Мінімум	Максимум	Ср. знч. ± ст. відх.
----------	---------	----------	----------------------

Значущість соцмереж	4	28	15,3±7,14
Самопочуття без соцмереж	4	28	10,58±7,29
Конфлікт через соцмережі	3	21	7,47±5,19
Залежність (загальна) від СМ	11	76	33,35±16,11

Як ми бачимо, загалом по виборці як загальний показник залежності від соціальних мереж, так і його парціальні складові, - знаходяться в межах норми. І, перш ніж приступати до інтерпретації таких результатів, поглянемо на частотний розподіл рівнів виразності загального показника залежності від соціальних мереж (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Частотний розподіл рівнів виразності загального показника залежності від соціальних мереж

Ступінь	Частота	Відсотки
Висока	19	31,7
Норма	26	43,3
Низька	15	25,0

Як ми можемо бачити, найбільш чисельною виявилася група досліджуваних, показник залежності від соцмереж яких є відповідним нормі (26 осіб, або 43,3%); дещо менш чисельною – група з високим рівнем залежності (19 осіб або 31,7%); найменш чисельною – група з низьким рівнем залежності (15 осіб або 25%).

Отримані результати дозволяють припустити, що для більшості досліджуваних соціальні мережі виступають інтегрованим, але не критично-надмірним елементом повсякденного життя; їхнє використання є звичним інструментом комунікації, роботи та рекреації, який не призводить до значних порушень функціонування.

Водночас, структура розподілу рівнів залежності вказує на важливу внутрішню специфіку структурованості вибірки. Найбільша група – досліджувані з показниками, що відповідають нормі – демонструє збалансоване ставлення до соціальних мереж: ймовірно, вони активно користуються

цифровими платформами, але зберігають контроль над частотою та мотивами звернення до них, здатні гнучко регулювати власну поведінку та не схильні до формування надмірних емоційних або поведінкових прив'язаностей, що може відображати тенденцію поступового засвоєння навичок цифрової грамотності, коли люди набувають досвіду інтеграції онлайн-ресурсів у робоче та приватне життя без втрати автономності.

Показники другої за чисельністю групи – осіб із високим рівнем залежності – заслуговують особливої уваги. Така частка респондентів із підвищеними проявами залежності може свідчити про зростання соціальної та професійної значущості цифрових комунікацій у сучасних умовах. Прискорена цифровізація, перехід на дистанційні або гібридні формати роботи, інтенсифікація онлайн-комунікацій, а також вплив соціальних подій (зокрема, пов'язаних із військовою ситуацією в Україні) можуть сприяти тому, що люди все частіше звертаються до соціальних мереж як до ключового каналу взаємодії зі світом. У таких умовах соціальні мережі набувають не лише інструментального, а й компенсаторного характеру: вони використовуються для підтримання соціальних зв'язків, отримання інформації про безпеку, пошуку емоційної підтримки, відволікання та зниження стресу. За таких обставин, підвищена активність у соціальних мережах може трансформуватися у більш виражені ознаки залежності, зокрема у домінування думок про мережу, дискомфорт за умов її недоступності або виникнення суперечностей із соціальним оточенням через надмірне використання.

Той факт, що група з низьким рівнем залежності є найменш чисельною, також може мати соціально-психологічне підґрунтя. З одного боку, це може вказувати на те, що повна або майже повна відсутність потреби в активному використанні соціальних мереж стає дедалі менш типовою у суспільстві, де цифрова комунікація фактично є невід'ємною складовою професійної та соціальної взаємодії. З іншого боку, низький рівень залежності може бути характерним для осіб, які або мають високий рівень саморегуляції та чіткі межі особистісного цифрового споживання, або навпаки – є менш інтегрованими в

цифрове середовище (наприклад, мають високу зайнятість, специфіку професії, що не потребує активної онлайн-взаємодії, або критичне ставлення до цифрових технологій).

Важливо підкреслити, що висока частка респондентів із нормальним та водночас значна частка з підвищеним рівнем залежності можуть, знову-таки, відображати зазначений нами в ході якісного аналізу результатів дослідження амбівалентний характер сучасного ставлення до соціальних мереж. З одного боку, вони є корисним ресурсом, необхідним для підтримання професійних контактів та інформаційної навігації. З іншого боку, їхня постійна доступність, алгоритмічна винагороджувальна система та соціальна динаміка можуть поступово формувати поведінкові патерни, характерні для залежності, навіть за відсутності усвідомленої патологічної мотивації.

З огляду на структуру факторів методики, можна припустити, що у досліджуваній вибірці найбільш виражені елементи залежності пов'язані саме зі значущістю соціальних мереж та емоційним дискомфортом за умов їхньої недоступності, тоді як конфлікт із соціальним оточенням може проявлятися менш системно. Це узгоджується із загальними тенденціями цифрової поведінки, коли внутрішні переживання та інтенсивність залучення до онлайн-активності наростають швидше, ніж реальні соціальні наслідки, які часто стають очевидними лише на пізніших етапах формування залежності.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що хоча рівень залежності від соціальних мереж у більшості досліджуваних залишається в межах норми, значна частка осіб із підвищеним рівнем залежності може відображати загальносвітові та національні тенденції посилення цифрової залученості. В умовах постійної присутності соціальних мереж у повсякденному житті, високого рівня соціальної невизначеності, інформаційного перевантаження та зростаючих потреб у швидкому доступі до комунікації вони стають середовищем, що формує нові психоемоційні та поведінкові особливості людини. Таким чином, можна зазначити, що залежність від соціальних мереж серед досліджуваних переважно має нормативний

характер, однак розподіл рівнів залежності вказує на істотну внутрішню варіативність, ймовірно, пов'язану з сучасними соціальними й професійними умовами. Найбільш чисельна група респондентів демонструє збалансоване використання соціальних мереж, тоді як значна частка осіб із підвищеною залежністю відображає зростаючу роль цифрових платформ у підтриманні комунікації, отриманні інформації, емоційній регуляції та професійній діяльності в умовах цифровізації та суспільної нестабільності. Водночас менша представленість осіб із низьким рівнем залежності свідчить про те, що мінімальна залученість у соціальні мережі стає радше винятком, ніж типовим явищем для сучасного дорослого населення. Таким чином, результати окреслюють амбівалентний характер впливу соціальних мереж, які одночасно виступають необхідним інструментом повсякденності та потенційним чинником формування залежнісних поведінкових патернів.

Проте, щоб зробити картину дослідження виразності показників залежності від соціальних мереж ще більш повною, розглянемо частотний розподіл виборів періодичності відвідування соціальних мереж, виявлених на основі застосування авторської анкети (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Частотний розподіл виборів періодичності відвідування соціальних мереж, виявлених на основі застосування авторської анкети

Періодичність	Кількість виборів	Відсоток
Зовсім не заходжу	0	0,00%
Раз на тиждень	0	0,00%
Два-три рази на тиждень	1	1,67%
Раз на день	5	8,33%
Два-три рази на день	13	21,67%
Постійно протягом дня	41	68,33%

На наш погляд, отриманий розподіл цілком узгоджується з раніше отриманими показниками Шкали залежності від соціальних мереж, де найбільш чисельною була група з нормативним рівнем залежності, але при цьому значною була і група з підвищеними проявами даного феномену. Висока

частота звернення до соціальних мереж не суперечить нормальному рівню залежності: у сучасних умовах регулярність користування сама по собі не є свідченням патології, а відображає загальний формат цифрової повсякденності. Для групи з нормативним рівнем залежності така частота може означати, що вони активно використовують соцмережі в якості інструменту інформаційної навігації, комунікації та організації повсякденних задач, але без формування вираженої втрати контролю.

Водночас частина досліджуваних із високим рівнем залежності демонструє поведінковий патерн, який легко вписується в категорію «постійно протягом дня». Саме для цієї групи характерно домінування думок про соцмережі, підвищена емоційна включеність, дискомфорт у разі недоступності та ризик виникнення конфліктів з оточенням через надмірне користування. Тобто висока інтенсивність онлайн-активності у цих респондентів може розглядатися як поведінкове відображення тих внутрішніх процесів, які були виявлені за факторами методики («значущість соціальних мереж», «емоційний дискомфорт», «конфліктність»).

Показово, що найменша група – респонденти з низьким рівнем залежності – водночас є найменш представленою і в категоріях рідкісного користування соцмережами. Це створює важливий акцент: низький рівень залежності не обов'язково означає мінімальне користування соцмережами. Навпаки – навіть респонденти, які не мають яскраво виражених залежнісних характеристик, можуть звертатися до соцмереж кілька разів на день. Це лише підкреслює, що в сучасному цифровому середовищі інтенсивність користування не завжди є прямим індикатором залежності, а залежність проявляється переважно в емоційно-мотиваційній, а не у чисто поведінковій складовій.

З погляду соціально-психологічних тенденцій отримані дані є цілком закономірними: цифрові технології стали ключовим каналом комунікації, роботи, самоосвіти та соціальної навігації. Особливо в українських реаліях, де соцмережі відіграють роль джерела оперативної інформації про безпеку,

платформи для підтримання соціальних зв'язків та способу психологічного зниження стресу, частотність звернень до них різко зростає навіть без формування патологічних моделей поведінки.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що соціальні мережі займають значне, але в більшості випадків контрольоване місце в житті досліджуваних. Хоча рівень залежності в основній частині вибірки перебуває в межах норми, висока частота користування свідчить про те, що цифрові платформи стали природною та невід'ємною частиною повсякденної діяльності. Водночас значна частка респондентів із підвищеним рівнем залежності відображає зростаючу роль соцмереж у емоційній регуляції та соціальній взаємодії, особливо в умовах суспільної нестабільності та інформаційного перевантаження.

Мінімальна представленість групи з низьким рівнем залежності та фактична відсутність респондентів, які практично не користуються соцмережами, підкреслюють, що мінімальна цифрова залученість стає нетиповою для сучасної молоді, а цифрова взаємодія – базовою частиною соціального функціонування. Таким чином, отримані результати формують цілісне уявлення про амбівалентний характер соціальних мереж: вони виступають необхідним ресурсом і водночас потенційним джерелом залежнісних патернів, що у різному ступені проявляються у різних групах досліджуваних.

3.3. Дослідження особливостей психічних станів користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж

Перш ніж переходити до порівняльного аналізу показників психічних станів користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж, з метою визначення виразності цих показників розглянемо описові статистики загалом по всій виборці.

Отже, результати обчислення описових статистик, що були отримані на основі Методики «Самооцінка психічних станів», представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати обчислення описових статистик, отриманих на основі
Методики «Самооцінка психічних станів»

Показник	Мінімум	Максимум	Ср. знч. \pm ст. відх.
Тривожність	0	18	6,9 \pm 3,48
Фрустрація	0	15	6,28 \pm 3,9
Агресивність	0	19	9,6 \pm 4,53
Ригідність	0	18	9,15 \pm 4,5

Як ми можемо бачити з таблиці 3.5, такі стани, як тривожність та фрустрація, виразні у досліджуваних на низькому рівні; агресивність та ригідність – на середньому.

Маємо відзначити, що отримана конфігурація є показовою, оскільки вона демонструє одночасно відносну емоційну стабільність і помірну жорсткість поведінкових реакцій, що, в цілому, може бути доволі характерним для дорослих осіб, які працюють у різних сферах професійної діяльності в умовах сучасних соціальних викликів.

Аналізуючи отримані результати, маємо сказати, що низькі показники тривожності свідчать про те, що більшість респондентів не схильні до надмірного внутрішнього напруження, невпевненості чи очікування загроз. Для них характерна достатня психологічна стійкість у типових життєвих обставинах, уміння зберігати спокій та емоційну рівновагу. Це може бути пов'язано з тим, що працюючі досліджувані, які вже інтегровані у певні професійні ролі, частіше демонструють сформовані в ході їхньої професійної діяльності механізми саморегуляції, які знижують ризик підвищеної тривожності. Крім того, у суспільстві, яке тривалий час перебуває під впливом воєнних та соціальних стресорів, може відбуватися адаптація до хронічного стресу, що зумовлює відносне зниження суб'єктивного переживання тривоги як «фону» повсякденності. Замість різких проявів тривожності формується своєрідна толерантність до невизначеності та стресових стимулів, що відображається у низьких значеннях цієї шкали.

Подібно до цього, низький рівень фрустрації свідчить про те, що досліджувані, загалом, не відчують значного розчарування, незадоволеності чи безпорадності перед перешкодами, що може вказувати на достатній рівень стресостійкості, ефективні копінг-стратегії та здатність до конструктивної взаємодії з труднощами. В контексті сучасних українських реалій, де значна частина населення стикається з об'єктивно складними ситуаціями, такий результат може відображати феномен «психологічної мобілізації»: люди, вимушені пристосовуватись до складного середовища, розвивають здатність переносити фруструючі впливи без значних емоційних зривів. Замість підвищеної чутливості до невдач чи перешкод формується своєрідна емоційна витривалість, що знижує показники фрустрації.

Водночас середній рівень агресивності вказує на те, що доволі вагома частка респондентів проявляє схильність до наполегливості, активного відстоювання власних інтересів та емоційної реактивності. При цьому маємо застерегти, що такий результат не свідчить про деструктивну агресію, але може відображати наявність енергійності, імпульсивності або прагнення до швидкого розв'язання конфліктних ситуацій. В умовах соціальної нестабільності, інформаційної перевантаженості та підвищених вимог до професійної адаптивності помірна агресивність може виконувати функцію захисту особистісних кордонів і підтримання ефективної самоорганізації. У цьому контексті її середня виразність є закономірною: суспільство, що переживає тривале напруження, формує у людей підвищену готовність до активних реакцій та мобілізації ресурсів, що безпосередньо пов'язано з емоційно-вольовими аспектами агресивності.

Середній рівень ригідності також є доволі очікуваним результатом в контексті нашого дослідження. Він вказує на те, що респонденти помірно схильні до стереотипності мислення, збереження сталих моделей поведінки, певної інертності у зміні установок або звичок. Підвищена гнучкість потребує ресурсів, тоді як хронічний стрес, професійні навантаження та соціальна невизначеність можуть сприяти зростанню потреби у структурованості та

передбачуваності. Ригідність у середньому діапазоні може виконувати адаптивну функцію, забезпечуючи відчуття стабільності та контролю у складних життєвих обставинах. Це особливо актуально в умовах тривалих соціальних потрясінь, коли людина змушена опиратися на перевірені моделі поведінки, щоб знизити рівень когнітивного навантаження.

Таким чином, отримані результати формують цілісний профіль, у якому поєднуються низькі показники емоційно-негативних станів (тривожності та фрустрації) та помірні показники поведінково-емоційних реакцій (агресивності та ригідності). Така структура може вказувати на адаптивні компенсаторні процеси, характерні для сучасного дорослого населення, – емоційна стриманість і здатність контролювати негативні переживання поєднуються зі схильністю до наполегливості, активності та збереження стабільних моделей поведінки. Це, в свою чергу, може відображувати складний вплив сучасних соціальних умов, зокрема тривалої військової загрози, змін у професійних практиках, прискореної цифровізації та зростання рівня загального життєвого стресу. У таких обставинах психічні стани досліджуваних формуються як результат одночасної адаптації до зовнішніх викликів і внутрішньої потреби у стабільності, що робить отримані показники цілком закономірними та соціально обумовленими.

Отже, узагальнюючи результати дослідження психічних станів, можна зазначити, що аналізована вибірка характеризується поєднанням емоційної стабільності та помірної поведінкової напруженості: низькі рівні тривожності й фрустрації свідчать про достатню стресостійкість, сформовані навички саморегуляції та адаптацію до тривалих соціальних викликів, тоді як середні показники агресивності та ригідності відображають збереження активної позиції в міжособистісних ситуаціях і водночас потребу в сталості, передбачуваності та структурованості поведінки. Така конфігурація психічних станів є закономірною для працюючого населення, що функціонує в умовах хронічного соціального напруження, інформаційного перевантаження та високих вимог до самоконтролю, і свідчить про адаптивне поєднання емоційної

витривалості з помірною готовністю до мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях. Тепер поглянемо на результати порівняльного аналізу показників психічних станів користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж із застосуванням критерію Краскелла-Уолліса (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Результати порівняльного аналізу показників психічних станів користувачів з різним рівнем залежності від соціальних мереж

Показник	Виразність	Ср. ранг	Хі-квадрат	p (2-ст.)
Тривожність	Висока	29,13	6,122	,043*
	Норма	37,63		
	Низька	22,07		
Фрустрація	Висока	29,34	6,743	,034*
	Норма	36,33		
	Низька	21,87		
Агресивність	Висока	30,68	,712	,701
	Норма	32,15		
	Низька	27,40		
Ригідність	Висока	26,97	5,498	,064
	Норма	36,44		
	Низька	24,67		

Примітка: * - $p \leq 0,05$

Як видно з результатів, що наведені у таблиці 3.6, з-поміж усіх показників психічних станів достовірні відмінності між досліджуваними з різним рівнем залежності від соціальних мереж виявлено за двома показниками – а саме за показниками станів тривожності та фрустрації. При цьому, варто відзначити, що характер відмінностей у виразності залежності в трьох групах за вказаними показниками виявилася надзвичайно неочікуваною. Так, достовірно найвища тривожність виявилася у досліджуваних групи учасників з рівнем виразності залежності від соціальних мереж, відповідним нормі; найнижча тривожність – в осіб з низьким (нижчим за норму) рівнем залежності; а носії високого рівня залежності зайняли проміжну позицію щодо виразності тривожності між тими, хто має відповідну нормі, і тими, хто має нижчу за

норму виразність залежності від соціальних мереж. Аналогічним виявився результат і щодо фрустрації (найвища – у досліджуваних з нормальною виразністю залежності; найнижча – у тих, в кого низький рівень залежності; проміжна – в осіб з високим рівнем залежності).

Відзначимо, що отримані результати порівняльного аналізу психічних станів у групах з різним ступенем залежності від соціальних мереж виявляють складну, нелінійну структуру взаємозв'язків між емоційними станами тривожності та фрустрації й рівнем залученості в онлайн-середовище. Іншими словами, той факт, що достовірно вищі показники тривожності та фрустрації зафіксовано саме в групі з «нормальним» рівнем залежності, тоді як особи з низьким рівнем залежності мають найнижчі значення цих станів, а респонденти з високою залежністю займають проміжну позицію, свідчить про наявність наближеної до U-подібної чи інверсної залежності. Це вже саме по собі є важливою емпіричною знахідкою, що суперечить простим уявленням на кшталт «чим вища залежність від соцмереж, тим вищий рівень емоційного неблагополуччя».

Отже, найбільш емоційно вразливою виявилась група досліджуваних, чий рівень виразності залежності від соціальних мереж відповідає нормі, що може свідчити про те, що саме «умовно нормативне» користування соцмережами в сучасних умовах пов'язане з найбільшою емоційною напругою. Такі користувачі, як правило, достатньо активно залучені до цифрових каналів комунікації, але при цьому ще зберігають чітку присутність у «реальному житті», балансуючи між онлайн-овими й офлайн-овими вимогами. У результаті вони інтенсивно переживають інформаційне перевантаження, постійні оновлення новинних стрічок (зокрема – події війни, соціально-економічні кризи, соціальні конфлікти), ефекти соціального порівняння, очікування миттєвої відповіді у професійній та міжособистісній взаємодії. Усе це створює фон підвищеної тривожності та фрустрації: людина ніби «втягнута» в соціальні мережі достатньо сильно, щоб емоційно реагувати на події, але ще не настільки

пов'язана з ними, щоб повністю використовувати онлайн-середовище як домінуючий (і звичний) механізм психологічної «адаптації будь-якою ціною».

Група з низьким рівнем залежності від соціальних мереж, яка демонструє найнижчі показники тривожності та фрустрації, може розглядатися як така, що має відносно більш адаптивну позицію щодо цифрового простору. Ці респонденти, ймовірно, менше залежать від постійних онлайн-стимулів, рідше потрапляють у ситуації надмірного інформаційного навантаження, менше залучені до соціального порівняння на основі «ідеалізованих» образів, представлених у соцмережах, та рідше відчують тиск очікувань бути «завжди на зв'язку». Вони можуть більше спиратися на офлайн-джерела підтримки, стосунки, професійну реалізацію та власні стратегії саморегуляції, що забезпечує нижчий рівень емоційної напруги. З огляду на сучасні тенденції, коли соціальні мережі часто стають простором колективної тривоги, взаємної фрустрації та емоційної поляризації, нижчий ступінь включеності в це середовище закономірно пов'язаний з нижчими показниками відповідних негативних психічних станів.

Найбільш парадоксальною на перший погляд виглядає проміжна позиція групи з високим рівнем залежності від соціальних мереж: попри інтенсивне користування, їхня тривожність і фрустрація не є найвищими, а навіть нижчими за показники осіб з «нормальною» залежністю. Це, на наш погляд, може бути інтерпретовано як прояв специфічних механізмів психологічної адаптації та саморегуляції. По-перше, соціальні мережі для таких осіб, ймовірно, виконують виражену компенсаторну функцію: вони використовуються як основний спосіб «зняття напруги», втечі від тривожних думок, отримання швидкої підтримки, розваг або відволікання. Суб'єктивний рівень тривоги та фрустрації за таких умов може бути зниженим не тому, що об'єктивно немає стресорів, а тому, що вони «перекриваються» постійною онлайн-активністю, своєрідним «цифровим анестетиком».

По-друге, при високому рівні залежності можлива певна емоційна притупленість, десенсибілізація до негативної інформації та звикання до

постійного потоку новин і соціальних стимулів. Людина одночасно переживає багато подій, але перестає так гостро на них реагувати, що також може знижувати показники переживаної тривоги й фрустрації. По-третє, не можна виключати і роль особистісних та когнітивних чинників: респонденти з високою залежністю можуть інакше інтерпретувати власні стани, мати меншу рефлексивність або схильність занижувати виразність негативних переживань у самооцінці, оскільки усвідомлення їхнього зв'язку із залежністю створює внутрішній дискомфорт.

Таким чином, група з високою залежністю, можливо, знаходиться в стані відносно «приспосованої дезадаптації»: зовнішньо (за суб'єктивною самооцінкою) вони не демонструють пікових рівнів тривожності та фрустрації, але їхня емоційна рівновага підтримується за рахунок інтенсивного, потенційно надмірного користування соцмережами. Проте, у середньостроковій перспективі такий механізм може бути доволі вразливим: при будь-якому обмеженні доступу до онлайн-середовища (технічному, соціальному чи ситуативному) ризик різкого зростання тривоги й фрустрації для цієї групи може бути значно вищим, ніж для інших.

Знову-таки, з огляду на сучасний суспільний контекст, отримані результати можна пов'язати з процесами цифровізації, хронічного стресу та інформаційної турбулентності. Нормативний рівень користування соцмережами сьогодні передбачає постійне перебування в полі численних повідомлень, новин, контенту, що апелює до загроз, втрат, соціальних конфліктів. Ті, хто «вбудовані» в цей режим, але ще не «перейшли межу» до виражено залежнісного функціонування, опиняються в ситуації максимальної напруги: вони вже занадто залучені, щоб бути байдужими, але ще недостатньо «злиті» з онлайн-середовищем, щоб використовувати його як постійний інструмент емоційного уникнення. Відповідно, підвищена тривожність і фрустрація у цієї групи видаються закономірним відображенням того, що є «ною нормою» повсякдення у суспільстві, яке переживає тривалу війну, соціальну нестабільність і надмірну інформаційну насиченість. Іншими словами, отримані

результати можуть свідчити про те, що емоційне неблагополуччя (у вигляді тривожності та фрустрації) найбільш виражене не стільки у крайніх полюсах цифрової поведінки, скільки у «центрі», де поєднуються значна залученість до соцмереж із відносним збереженням чутливості до реальних подій і власних переживань. Низька залежність виявляється захисним чинником, а висока – може маскувати психологічну вразливість за рахунок специфічних копінг-стратегій, пов'язаних із цифровою поведінкою. Такий патерн підкреслює необхідність тонкого, диференційованого підходу до аналізу взаємозв'язків між користуванням соціальними мережами та психічним станом: не достатньо просто виходити з припущення, що більше використання відповідає більшому дистресу; натомість слід враховувати функції, які соцмережі виконують для людини, і ті механізми адаптації, що за ними стоять.

Тепер поглянемо на результати обчислення описових статистик, що були отримані на основі Методики «Індекс життєвої задоволеності» (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Результати обчислення описових статистик, що були отримані на основі Методики «Індекс життєвої задоволеності»

Показник	Мінімум	Максимум	Ср. знч. \pm ст. відх.
Інтерес до життя	0	7	4,83 \pm 1,71
Послідовність в досягненні цілей	1	8	5,6 \pm 1,7
Узгодженість між цілями	0	8	4,47 \pm 2,25
Позитивна оцінка себе	0	8	5,43 \pm 1,89
Фон настрою	0	8	5,5 \pm 2,41
Загальна життєва задоволеність	9	37	25,83 \pm 7,62

З таблиці 3.7 видно, що, як загальний індекс життєвої задоволеності, так і його окремі складові, формально знаходяться в межах норми, хоча маємо констатувати певну тенденцію до їхнього зниження.

Відзначимо, що отримані показники формують специфічний психологічний профіль, який поєднує формальну збереженість ключових компонентів життєвої задоволеності з латентною емоційною напругою та зниженим фоном оптимізму. Зазвичай така конфігурація є характерною для

суспільств, що перебувають у стані тривалої соціально-політичної нестабільності, та для осіб, які функціонують у хронічно стресогенному середовищі.

За шкалою «Інтерес до життя» нормативні результати з тенденцією до зниження можуть свідчити про часткову втрату емоційної включеності в повсякденні події. Люди формально зберігають інтерес до основних сфер життєдіяльності, проте він може бути менш інтенсивним, ніж у стабільних соціальних умовах. Це узгоджується з теоріями про те, що хронічний соціальний стрес, інформаційне перевантаження та постійна присутність у медіапросторі негативних новин зменшують здатність особистості відчувати ентузіазм і спонтанну радість у буденному житті. Сучасні умови в Україні – війна, економічні труднощі, невизначеність майбутнього – створюють фон, на якому емоційне забарвлення повсякденності природним чином набуває більш стриманого характеру.

За шкалою «Послідовність у досягненні цілей» нормативність показників за умови загальної тенденції до зниження може свідчити про амбівалентну ситуацію: з одного боку, респонденти мають сформовану цілеспрямованість і здатність рухатися до поставлених задач; з іншого – під впливом стресових факторів вони можуть відчувати зниження енергії, втомлюваність, зменшення довгострокової мотивації. У суспільстві, де значна частина населення живе в умовах непередбачуваності, стратегії планування на майбутнє нерідко стають короткостроковими, ситуативними та менш стабільними. Тому цілком закономірно, що навіть у «нормі» ця шкала може вказувати на певне послаблення рішучості та наполегливості.

Шкала «Узгодженість між поставленими й досягнутими цілями» відображає суб'єктивне відчуття відповідності між бажаним і фактичним. Тенденція до зниження може свідчити про поширене відчуття, що реалізація життєвих цілей ускладнюється зовнішніми обставинами. Частина респондентів може відчувати, що їхні плани, побажання й ресурси не завжди співвідносяться з реаліями соціального середовища. У контексті суспільних подій – війни,

вимушених змін життєвих стратегій, адаптації до нових форм роботи – це є вкрай логічним. Особистість може залишатися здатною досягати цілей, але сама ситуація у суспільстві знижує відчуття контрольованості життя, що позначається на рівні суб'єктивної життєвої задоволеності.

Показники за шкалою «Позитивна оцінка себе і власних вчинків» також формально перебувають у межах норми, але тенденція до їхнього зниження свідчить про деяке звуження позитивного самосприйняття. Це може бути наслідком як хронічної втоми, так і феномену соціального порівняння, яке посилюється активним використанням соціальних мереж. Люди дедалі частіше порівнюють свої життєві досягнення із «віртуальними» успіхами інших, що може призводити до ефекту зниження самооцінки, навіть якщо реальні життєві результати залишаються стабільними. В умовах кризи цей ефект посилюється: люди оцінюють себе суворіше, виокремлюють власні недоліки та зосереджуються на тому, що їм «не вдалося», що знижує загальне тло самооцінки.

Шкала «Загальний фон настрою» найбільш чутливо відображає загальну соціально-психологічну атмосферу. Тенденція до зниження нормальних значень свідчить про те, що оптимізм та емоційна задоволеність життям у досліджуваних осіб перебувають під впливом широкого спектра негативних факторів – від хронічної тривоги до соціальної виснаженості. Сучасні дослідження підтверджують, що в умовах суспільної кризи зниження базового рівня позитивного настрою стає масовим явищем. Це не свідчить про патологію, але демонструє адаптивне пристосування до реалій, у яких надмірний оптимізм може сприйматися як невідповідний.

Нарешті, інтегральний показник життєвої задоволеності показує ту саму тенденцію: знаходячись у межах норми, він усе ж виражає нижчу за бажану інтенсивність позитивного ставлення до життя. Це свідчить про те, що життєва задоволеність у нинішніх умовах є радше стабільною, ніж високою; вона зберігається на прийнятному рівні, але не вирізняється ресурсністю та внутрішньою легкістю, властивою психологічно благополучним епізодам

соціальної стабільності. Таким чином, отримані результати демонструють, що доросле населення у сучасних умовах виявляє збережену, але знижено насичену позитивними переживаннями життєву задоволеність. Нормативні показники всередині тенденції до зниження відображають специфічну форму адаптації до кризової реальності, у якій життєва задоволеність підтримується радше за рахунок внутрішніх ресурсів особистості, а не зовнішньої стабільності. Це підкреслює важливість розвитку психологічних стратегій підтримки благополуччя та профілактики емоційного виснаження в умовах довготривалих суспільних потрясінь.

Перейдемо до порівняльного аналізу показників життєвої задоволеності користувачів з різним ступенем залежності від соціальних мереж із застосуванням критерію Краскелла-Уолліса (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Результати порівняльного аналізу показників життєвої задоволеності користувачів з різним рівнем залежності від соціальних мереж

Показник	Виразність	Ср. ранг	Хі-квадрат	p (2-ст.)
Інтерес до життя	Висока	29,74	,118	,943
	Норма	30,35		
	Низька	31,73		
Послідовність в досягненні цілей	Висока	29,47	5,889	,048*
	Норма	26,17		
	Низька	39,30		
Узгодженість між цілями	Висока	32,89	,650	,723
	Норма	28,69		
	Низька	30,60		
Позитивна оцінка себе	Висока	28,82	,711	,701
	Норма	29,92		
	Низька	33,63		
Фон настрою	Висока	27,97	5,372	,068
	Норма	27,25		
	Низька	39,33		
Загальна життєва задоволеність	Висока	29,03	2,452	,293
	Норма	28,08		
	Низька	36,57		

Примітка: * - $p \leq 0,05$

Результати, наведені у таблиці 3.8, вказують на те, що з-поміж усіх показників життєвої задоволеності достовірні відмінності між досліджуваними з різним ступенем залежності від соціальних мереж встановлено лише за одним – за показником послідовності в досягненні цілей. Тут, так само, як і в попередньому порівняльному аналізі, характер відмінностей є нелінійним: найвища послідовність притаманна користувачам з низьким рівнем залежності від соціальних мереж; найнижча – тим, чий рівень залежності відповідає нормі; досліджувані з високим рівнем залежності займають проміжну позицію між першими та другими.

Отримані результати порівняльного аналізу показників життєвої задоволеності в групах із різним рівнем залежності від соціальних мереж засвідчують, що найбільш чутливим до ступеня цифрової залученості виявився саме компонент, пов'язаний із послідовністю в досягненні цілей. Формальна відсутність достовірних відмінностей за іншими шкалами індексу життєвої задоволеності дозволяє припустити, що загальне емоційно-оцінне ставлення до життя є відносно стабільним незалежно від рівня залежності, натомість саме цілеспрямованість, рішучість і стійкість у реалізації життєвих планів виявляються особливо вразливими щодо особливостей користування соціальними мережами. Нелінійний характер виявлених відмінностей (найвища послідовність у групі з низьким рівнем залежності, найнижча – у користувачів із «нормативним» рівнем, проміжна – у респондентів із високою залежністю) вказує на складну, криволінійну взаємодію між цифровою поведінкою та вольово сферою особистості, яка не зводиться до прямолінійної логіки «більше користування – менше послідовності».

Найвищі показники послідовності в досягненні цілей у групі користувачів із низьким рівнем залежності від соціальних мереж можна інтерпретувати як прояв більшої автономії, розвиненої саморегуляції та здатності до концентрації на довгострокових завданнях. Особи, які меншою мірою залучені до цифрового середовища, ймовірно, рідше зазнають ефектів постійної фрагментації уваги, «розриву» діяльності нотифікаціями, феномену

багатозадачності та прокрастинації, пов'язаної з пасивним споживанням контенту. Обмежене використання соціальних мереж, у цьому контексті, може виступати умовою збереження цілісного часово-діяльнісного континууму: людина легше утримує фокус на завданні, послідовніше просувається до мети, рідше відволікається на короткочасні стимули. Крім того, така позиція може бути пов'язана із загальною орієнтацією на «офлайнові» джерела задоволення і самореалізації – професійну діяльність, реальні соціальні контакти, хобі, – що структурують життя та підсилюють відчуття смислової спрямованості.

Найнижча послідовність у досягненні цілей у групі з «нормативним» рівнем залежності від соціальних мереж виглядає особливо показово, тим більше, що аналогічно нелінійний патерн був виявлений раніше й щодо тривожності та фрустрації. Можна припустити, що саме помірна, «соціально прийнятна» інтенсивність користування соцмережами у сучасних умовах створює найбільше напруження між вимогами офлайнового життя (робота, сім'я, реальні зобов'язання) та потоком цифрових стимулів. Такі користувачі зазвичай достатньо активні онлайн, але не досягають тієї «тотальної включеності», коли соціальні мережі стають головною площиною самореалізації. У результаті виникає ситуація хронічного «розірваного» фокусу: з одного боку, є реальні цілі та завдання, з іншого – постійний приплив інформації, повідомлень, соціальних порівнянь і дрібних цифрових задач, які розмивають послідовність, породжують схильність відкладати важливе на користь швидких, але малозначущих онлайн-активностей. На цьому тлі цілком закономірно, що суб'єктивно послідовність у досягненні цілей у таких осіб знижується: життєва стратегія стає фрагментарнішою, короткострокові імпульси частіше «перебивають» довгострокові наміри.

Проміжна позиція користувачів із високим рівнем залежності від соціальних мереж (як за послідовністю у досягненні цілей, так і за раніше описаними тривожністю та фрустрацією) може відображати суперечливий характер їхньої адаптації. З одного боку, інтенсивне користування соцмережами сприяє подальшому розмиванню меж між роботою та дозвіллям, посилює

схильність до відкладання завдань та переключення уваги на «миттєві винагороди». З іншого боку, саме для цієї групи соціальні мережі, ймовірно, часто стають не лише джерелом розваг, а й важливим інструментом професійної діяльності, самопрезентації, налагодження контактів, отримання інформації й підтримки. Це може частково «компенсувати» негативний вплив залежнісних патернів на цілеспрямованість, оскільки частина цілей реалізується всередині самого цифрового середовища (наприклад, через онлайн-проекти, професійні спільноти, дистанційну роботу). У такому разі послідовність ніби «перематюється»: вона може знижуватися в одних сферах, але підтримуватися чи навіть посилюватися в інших, пов'язаних із онлайн-активністю, що й дає проміжний за виразністю результат.

Якщо співвіднести ці дані із ширшим соціальним контекстом – тривалою війною, економічною нестабільністю, загальною невизначеністю майбутнього та повсюдною цифровізацією – стає зрозуміло, чому саме послідовність у досягненні цілей виявляється специфічно пов'язаною з рівнем залежності від соціальних мереж. У кризових умовах здатність вибудовувати і послідовно реалізовувати життєві плани стає ресурсом, що потребує значних внутрішніх зусиль. Соціальні мережі, будучи одночасно і джерелом підтримки, і каналом дистресу, і способом уникнення, можуть як посилювати, так і підірвати вольову регуляцію. Ті, хто зберігають дистанцію щодо цифрового середовища, мають більше шансів утримувати сталою власну цільову орієнтацію; ті, хто включені в нього на «середньому», умовно нормальному рівні, виявляються максимально вразливими до фрагментації поведінки; а особи з високою залежністю ніби вибудовують іншу траєкторію адаптації, переносячи значну частину своєї цілеспрямованості в онлайн-простір.

Отже, виявлені відмінності за показником послідовності в досягненні цілей підтверджують, що саме цільова, вольова й мотиваційна сфера є одним із ключових «місць дотику» між залежністю від соціальних мереж і життєвою задоволеністю. Результати свідчать не стільки про прямий лінійний вплив інтенсивності користування на цілеспрямованість, скільки про складну,

багаторівневу конфігурацію, в якій поєднуються особистісні стратегії саморегуляції, способи використання соцмереж (як ресурсу чи як уникання), а також вплив ширшого соціального контексту. Це підкреслює необхідність подальших досліджень, спрямованих на виявлення тих умов, за яких цифрове середовище підтримує життєву послідовність і реалізацію цілей, і тих, за яких воно сприяє їх розмиванню та фрагментації.

3.4. Аналіз зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та особливостями психологічних станів користувачів

Поглянемо на результати кореляційного аналізу показника загальної залежності від соціальних мереж та показників психічних станів із застосуванням критерію Спірмена (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Результати кореляційного аналізу показника загальної залежності від соціальних мереж та показників психічних станів користувачів

Показник	r	p (2-ст)
Тривожність	0,157	0,230
Фрустрація	0,130	0,322
Агресивність	0,090	0,493
Ригідність	0,090	0,492

Як видно з результатів кореляційного аналізу, значущих зв'язків між показником залежності від соціальних мереж та показниками психічних станів не встановлено.

Отже, відсутність статистично значущих кореляцій між загальним показником залежності від соціальних мереж та показниками психічних станів за критерієм Спірмена підтверджує виказане нами вище припущення про те, що у межах цієї вибірки не виявлено простого монотонного зв'язку типу «чим вища залежність – тим більше/менше виражений певний психічний стан». Іншими словами, рівень загальної залежності від соціальних мереж сам по собі не може розглядатися як однозначний чинник тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності, якщо розглядати його лінійно й одномірно на всій

сукупності досліджуваних. То ж, це добре узгоджується з уже отриманими раніше результатами порівняльного аналізу, де характер відмінностей між групами з різним ступенем залежності виявився нелінійним і парадоксальним, а не таким, що може бути описаний прямою пропорційною залежністю.

Проте, відсутність кореляцій не означає відсутності будь-якого зв'язку як такого, а радше може вказувати на складний, імовірно криволінійний, модераторний або опосередкований характер взаємодії між цими змінними. Психічні стани дорослої особистості, яка живе й працює в умовах тривалої соціальної кризи, формуються під впливом багатьох чинників – воєнної реальності, економічної нестабільності, професійних і сімейних навантажень, особистісних ресурсів, попереднього досвіду травматизації, особливостей темпераменту та характеру. На цьому тлі залежність від соціальних мереж є лише одним з елементів складної системи, який, до того ж, може виконувати різні психологічні функції: компенсаторну, емоційно-регуляційну, комунікативну, інформаційну, розважальну тощо. Відповідно, її вплив на психічні стани не є однозначним: для одних людей активне використання соціальних мереж посилює тривогу й фрустрацію, для інших – частково їх знижує за рахунок відчуття включеності, підтримки, можливості відволіктися або отримати контроль над інформацією.

Ще один важливий аспект пов'язаний із тим, що кореляційний аналіз за Спірменом виявляє лише загальну тенденцію – чи зростають/падають дві змінні загалом уздовж усього континууму значень. Якщо ж у стосунках між ними є, наприклад, U-подібна або інверсна U-подібна крива, як це припускається на основі групового порівняння (найвищі значення тривожності та фрустрації у групи з «нормальним» рівнем залежності, нижчі – у груп з низькими та високими рівнями), то монотонна кореляція виявитися не повинна. У такому випадку середні й високі значення залежності можуть по-різному поєднуватися з психічними станами, а загальна картина буде «згладжена» і не дасть чіткої лінії зростання чи спадання. Це підкреслює обмеженість лінійних і рангових кореляцій як єдиного інструменту аналізу – вони не фіксують складних,

неоднорідних структур взаємозв'язків, які вже були виявлені при групуванні за рівнями залежності.

Суттєву роль також може відігравати внутрішня неоднорідність вибірки. Особи з подібним рівнем залежності від соціальних мереж можуть істотно відрізнятися за типами використання цих ресурсів, стилем онлайн-поведінки, професійними вимогами, особистісними особливостями та життєвими обставинами. Для частини респондентів соціальні мережі є переважно інструментом роботи й підтримання професійних контактів, для інших – простором емоційного «втечі» чи сублимації, для третіх – основною сценою самопрезентації та отримання визнання. За таких умов один і той самий рівень «загальної залежності» може мати різну психологічну «начинку» й по-різному співвідноситися з емоційним станом. У статистичному вимірі це може проявлятися у «погашенні» кореляцій: позитивні й негативні зв'язки у підгрупах накладаються одне на одне й дають у підсумку нульовий або статистично незначущий результат.

Свою роль відіграють і контекстні чинники сучасного суспільства. Соціальні мережі настільки глибоко інтегровані в повсякденність, що сам факт їх активного використання перестає бути «аномалією» або чітким показником проблеми – він стає новою нормою. У ситуації війни й хронічної невизначеності соцмережі виконують низку життєво важливих функцій: оперативне інформування про загрози, підтримання зв'язку з рідними та близькими, мобілізацію волонтерських і громадянських ініціатив, обмін досвідом, пошук роботи, психологічну підтримку. У таких умовах сама по собі висока залученість у цифрове середовище не обов'язково означає підвищене психологічне неблагополуччя; навпаки, вона може виступати частиною адаптивної стратегії виживання й збереження соціальної інтегрованості, і саме тому глобальних кореляцій з тривожністю чи фрустрацією може не бути.

У ширшому контексті сучасних тенденцій відсутність значущих кореляцій можна розглядати як індикатор «нормалізації» цифрової залежності в суспільстві. Соціальні мережі перестають сприйматися як щось зовнішнє

стосовно життєвого простору особистості й стають одним із базових середовищ її існування. У такій ситуації сам рівень залежності від них усе менше пояснює варіативність психічних станів, поступаючись місцем більш тонким змінним – змісту взаємодії в мережі, соціальному контексту, якості стосунків, наявності чи відсутності підтримки, досвіду травми, рівню ресурсів і життєвої стійкості. Тобто не стільки «скільки часу я у соцмережах», скільки «що я там роблю і як це пов'язано з моїм життям» стає більш значущим для емоційного стану.

Таким чином, відсутність значущих кореляцій між загальним рівнем залежності від соціальних мереж і показниками психічних станів у даному дослідженні свідчить не про відсутність зв'язку як такого, а про його складний, багатофакторний і нелінійний характер, що підкреслює необхідність подальших, більш диференційованих досліджень, що враховуватимуть різні типи цифрової поведінки, контекст використання соцмереж, модераторну роль життєвих обставин і психологічних ресурсів особистості, а також використовуватимуть методи аналізу, чутливі до криволінійних та опосередкованих взаємозв'язків.

3.5. Аналіз зв'язку між ступенем залежності від соціальних мереж та життєвою задоволеністю користувачів у різних сферах життєдіяльності

Поглянемо на результати кореляційного аналізу показника загальної залежності від соціальних мереж та показників життєвої задоволеності із застосуванням критерію Спірмена (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10

Результати кореляційного аналізу показника загальної залежності від соціальних мереж та показників життєвої задоволеності користувачів

Показник	r	p (2-ст)
Інтерес до життя	0,020	0,882
Послідовність в досягненні цілей	-0,137	0,296
Узгодженість між цілями	0,116	0,376
Позитивна оцінка себе	-0,100	0,448
Фон настрою	-0,393**	0,002
Загальна життєва задоволеність	-0,087	0,507

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Як ми можемо бачити з таблиці 3,10, з-поміж усіх показників життєвої задоволеності, показник залежності від соціальних мереж виявив лише одну значущу кореляцію (зворотну) – з показником «Загальний фон настрою».

Отже, отримані результати вказують на вибірковий, специфічний характер взаємозв'язку між цифровою залученістю та емоційним благополуччям. Така конфігурація є показовою: різні аспекти задоволеності життям (інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими й досягнутими цілями, позитивне ставлення до себе) виявилися відносно незалежними від ступеня користування соціальними мережами, тоді як емоційний тонус – базовий настрій, рівень оптимізму, емоційна насиченість життя – демонструє чутливість до цього чинника.

Зворотний характер зв'язку означає, що зі зростанням залежності від соціальних мереж загальний фон настрою має тенденцію до зниження, що може інтерпретуватися як свідчення того, що саме емоційний компонент життєвої задоволеності є найбільш вразливим у контексті активного використання соцмереж, тоді як когнітивно-оцінні та мотиваційні аспекти (задоволеність цілями, самооцінка, ставлення до життя загалом) більш стабільні та опираються прямому впливу цифрової поведінки.

Одним із ключових пояснювальних механізмів може бути феномен інформаційного перенасичення, – коли соціальні мережі генерують безперервний потік емоційно насичених стимулів – новин, повідомлень, соціальних порівнянь, тривожних або суперечливих висловлювань – які суттєво впливають на емоційну сферу, але набагато слабше впливають на когнітивно-оцінну частину життєвої задоволеності. У суспільстві, яке переживає тривалу війну, соціально-політичну нестабільність та інформаційну поляризацію, соціальні мережі стають одним із головних каналів отримання новин, значна частина яких має негативний, тривожний, стресогенний характер. Тривале та інтенсивне перебування у такому середовищі закономірно знижує рівень позитивного настрою, формує стан емоційної перевантаженості, виснаження, частого переживання напруги чи пригніченості. Це відповідає описаному в

літературі явищу «цифрової емоційної інтоксикації» – зниження базового позитивного емоційного фону під впливом надмірної кількості емоційно збуджувального контенту.

Другим можливим механізмом, який би пояснював виявлений результат, може виступати соціальне порівняння – один із найпоширеніших психологічних ефектів взаємодії з соцмережами. Користувачі постійно бачать ідеалізовані образи життя інших людей, що продукує ефект заниження рівня власного емоційного задоволення. Навіть за умови того, що фактичні життєві досягнення чи рівень самореалізації залишаються стабільними, емоційний баланс може зміщуватися в бік менш оптимістичного сприйняття реальності. Залежність від соцмереж посилює цей ефект, оскільки за умов високої залученості експозиція до «ідеалізованого контенту» є значно більшою.

Третій аспект інтерпретації зазначеного результату може стосуватися впливу соціальних мереж на здатність до емоційної регуляції: у користувачів, що мають підвищену залежність, цифрова активність часто стає домінуючим способом регулювання настрою – своєрідною копінг-стратегією, яка використовується для відволікання, зняття напруги або пошуку емоційної підтримки. Однак такі стратегії є не стільки продуктивними, скільки короткотривалими, оскільки вони не усувають стресорів, а лише відтермінують зіткнення з ними. Врешті-решт, це може породжувати «ефект емоційного дефіциту»: зовнішньо активна онлайн-взаємодія не супроводжується стабілізацією глибинного емоційного фону, що проявляється у зростанні пригніченості або зниженні позитивного настрою.

Четверте пояснення може полягати в тому, що загальний фон настрою є найбільш чутливою шкалою до щоденних коливань емоційної динаміки. Інші аспекти задоволеності життям – інтерес до життя, цілеспрямованість, самооцінка – змінюються значно повільніше і вимагають для істотних коливань або тривалого часу, або значних життєвих подій. Настрій же може реагувати навіть на короткострокові зміни інформаційного середовища, соціальної взаємодії, типу контенту чи інтенсивності онлайн-активності. Таким чином,

оскільки соціальні мережі впливають саме в режимі «тут і зараз», вони найбільше зачіпають саме цю емоційно-динамічну шкалу.

Також важливо враховувати загальний соціальний контекст: в умовах війни та невизначеності одним із провідних джерел тривоги стають інформаційні повідомлення, що надходять із соцмереж. Люди з високим рівнем залежності змушені постійно перебувати у режимі перевірки новин, оновлення стрічки, відстеження подій, що у свою чергу формує стійкий фон емоційного виснаження. Відповідно, зниження загального настрою може виявлятися прямим побічним ефектом такої інформаційної поведінки.

Отже, єдина значуща зворотна кореляція між залежністю від соціальних мереж та загальним фоном настрою вказує на те, що саме емоційний аспект життєвої задоволеності є найбільш вразливим щодо цифрової залученості. Натомість когнітивно-оцінні та мотиваційні компоненти життєвої задоволеності залишаються більш стабільними й менш залежними від інтенсивності користування соцмережами. Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які показують, що соціальні мережі впливають на емоційне благополуччя значно сильніше, ніж на загальні життєві оцінки чи структуру життєвих цілей.

Поглянемо на результати кореляційного аналізу показника загальної залежності від соціальних мереж та показників життєвої задоволеності із застосуванням критерію Спірмена (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Результати кореляційного аналізу показника загальної залежності від соціальних мереж та показників життєвої задоволеності користувачів

Показник	r	p (2-ст)
Інтерес до життя	0,020	0,882
Послідовність в досягненні цілей	-0,137	0,296
Узгодженість між цілями	0,116	0,376
Позитивна оцінка себе	-0,100	0,448
Фон настрою	-0,393**	0,002
Загальна життєва задоволеність	-0,087	0,507

Примітка: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Як ми можемо бачити з таблиці 3,9, з-поміж усіх показників життєвої задоволеності, показник залежності від соціальних мереж виявив лише одну значущу кореляцію (зворотну) – з показником «Загальний фон настрою».

Отже, отримані результати вказують на вибірковий, специфічний характер взаємозв'язку між цифровою залученістю та емоційним благополуччям. Така конфігурація є показовою: різні аспекти задоволеності життям (інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими й досягнутими цілями, позитивне ставлення до себе) виявилися відносно незалежними від ступеня користування соціальними мережами, тоді як емоційний тонус – базовий настрій, рівень оптимізму, емоційна насиченість життя – демонструє чутливість до цього чинника.

Зворотний характер зв'язку означає, що зі зростанням залежності від соціальних мереж загальний фон настрою має тенденцію до зниження, що може інтерпретуватися як свідчення того, що саме емоційний компонент життєвої задоволеності є найбільш вразливим у контексті активного використання соцмереж, тоді як когнітивно-оцінні та мотиваційні аспекти (задоволеність цілями, самооцінка, ставлення до життя загалом) більш стабільні та опираються прямому впливу цифрової поведінки.

Одним із ключових пояснювальних механізмів може бути феномен інформаційного перенасичення, – коли соціальні мережі генерують безперервний потік емоційно насичених стимулів – новин, повідомлень, соціальних порівнянь, тривожних або суперечливих висловлювань – які суттєво впливають на емоційну сферу, але набагато слабше впливають на когнітивно-оцінну частину життєвої задоволеності. У суспільстві, яке переживає тривалу війну, соціально-політичну нестабільність та інформаційну поляризацію, соціальні мережі стають одним із головних каналів отримання новин, значна частина яких має негативний, тривожний, стресогенний характер. Тривале та інтенсивне перебування у такому середовищі закономірно знижує рівень позитивного настрою, формує стан емоційної перевантаженості, виснаження, частого переживання напруги чи пригніченості. Це відповідає описаному в

літературі явищу «цифрової емоційної інтоксикації» – зниження базового позитивного емоційного фону під впливом надмірної кількості емоційно збуджувального контенту.

Другим можливим механізмом, який би пояснював виявлений результат, може виступати соціальне порівняння – один із найпоширеніших психологічних ефектів взаємодії з соцмережами. Користувачі постійно бачать ідеалізовані образи життя інших людей, що продукує ефект заниження рівня власного емоційного задоволення. Навіть за умови того, що фактичні життєві досягнення чи рівень самореалізації залишаються стабільними, емоційний баланс може зміщуватися в бік менш оптимістичного сприйняття реальності. Залежність від соцмереж посилює цей ефект, оскільки за умов високої залученості експозиція до «ідеалізованого контенту» є значно більшою.

Третій аспект інтерпретації зазначеного результату може стосуватися впливу соціальних мереж на здатність до емоційної регуляції: у користувачів, що мають підвищену залежність, цифрова активність часто стає домінуючим способом регулювання настрою – своєрідною копінг-стратегією, яка використовується для відволікання, зняття напруги або пошуку емоційної підтримки. Однак такі стратегії є не стільки продуктивними, скільки короткотривалими, оскільки вони не усувають стресорів, а лише відтермінують зіткнення з ними. Врешті-решт, це може породжувати «ефект емоційного дефіциту»: зовнішньо активна онлайн-взаємодія не супроводжується стабілізацією глибинного емоційного фону, що проявляється у зростанні пригніченості або зниженні позитивного настрою.

Четверте пояснення може полягати в тому, що загальний фон настрою є найбільш чутливою шкалою до щоденних коливань емоційної динаміки. Інші аспекти задоволеності життям – інтерес до життя, цілеспрямованість, самооцінка – змінюються значно повільніше і вимагають для істотних коливань або тривалого часу, або значних життєвих подій. Настрій же може реагувати навіть на короткострокові зміни інформаційного середовища, соціальної взаємодії, типу контенту чи інтенсивності онлайн-активності. Таким чином,

оскільки соціальні мережі впливають саме в режимі «тут і зараз», вони найбільше зачіпають саме цю емоційно-динамічну шкалу.

Також важливо враховувати загальний соціальний контекст: в умовах війни та невизначеності одним із провідних джерел тривоги стають інформаційні повідомлення, що надходять із соцмереж. Люди з високим рівнем залежності змушені постійно перебувати у режимі перевірки новин, оновлення стрічки, відстеження подій, що у свою чергу формує стійкий фон емоційного виснаження. Відповідно, зниження загального настрою може виявлятися прямим побічним ефектом такої інформаційної поведінки.

Отже, єдина значуща зворотна кореляція між залежністю від соціальних мереж та загальним фоном настрою вказує на те, що саме емоційний аспект життєвої задоволеності є найбільш вразливим щодо цифрової залученості. Натомість когнітивно-оцінні та мотиваційні компоненти життєвої задоволеності залишаються більш стабільними й менш залежними від інтенсивності користування соцмережами. Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які показують, що соціальні мережі впливають на емоційне благополуччя значно сильніше, ніж на загальні життєві оцінки чи структуру життєвих цілей.

Висновки до 3 розділу

1. Узагальнення результатів якісного аналізу незавершених речень у поєднанні з даними про рівень залученості до соціальних мереж засвідчує, що ставлення досліджуваних до цифрового середовища має складний, суперечливий характер, у якому поєднуються як його конструктивні, так і потенційно проблемні аспекти. Досліджувані виразно усвідомлюють важливу роль соціальних мереж у сучасній комунікації, професійній діяльності, отриманні інформації та організації повсякденних процесів життєдіяльності, що підкреслює інтеграцію онлайн-платформ у структуру сучасної соціальної взаємодії. Разом із тим, вони відзначають і низку обмежень, зокрема зниження концентрації уваги, відволікання від робочих завдань, порушення балансу між діяльністю і відпочинком, а також внутрішню напругу, пов'язану з постійною

необхідністю залишатися доступними в цифровому просторі. Результати оцінки рівня залученості до соціальних мереж при цьому демонструють переважання користувачів із середньою, умовно нормативною інтенсивністю використання, однак присутність як низько-, так і високозалучених учасників відображає різноманіття стратегій використання цифрового середовища і складність феномену цифрової взаємодії.

2. Дані щодо психічних станів досліджуваних свідчать про загальну емоційну стабільність і збалансованість: переживання тривоги та фрустрації виражені на низькому рівні, що вказує на достатню адаптивність вибірки, тоді як емоційна реактивність та поведінкова сталість проявляються на середньому рівні. Проте порівняльний аналіз станів осіб із різним рівнем залученості до соціальних мереж демонструє наявність специфічних відмінностей, що стосуються саме емоційної напруги та переживання перешкод. Вони мають нелінійний характер: найвищі значення цих переживань виявлено в групі з середньою, умовно нормативною інтенсивністю користування, тоді як низько- та високоактивні користувачі демонструють нижчу емоційну напруженість. Подібний нелінійний патерн простежується і в аналізі життєвої задоволеності: хоча її загальний рівень і основні компоненти залишаються в межах типових значень, спостерігається тенденція до зниження оптимізму та емоційного комфорту. Відмінності між групами з різним рівнем залученості виявлено лише щодо цілеспрямованості та наполегливості у досягненні поставлених цілей, де найвища вираженість характерна для низькозалучених користувачів, а найнижча – для тих, хто використовує мережі на середньому рівні, тоді як високоактивні користувачі займають проміжну позицію. Загалом отримані результати свідчать про складну інтеграцію цифрової активності у сферу емоційного та мотиваційного функціонування особистості.

3. Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність лінійних або рангових залежностей між загальним рівнем залученості до соціальних мереж і вираженістю психічних станів у вибірці, що засвідчує те, що інтенсивність цифрової активності не є фактором, який у межах даного

дослідження прямо пов'язаний із переживанням тривожності, емоційного розчарування, агресивності чи поведінкової ригідності на загальному рівні. Психічні стани досліджуваних залишаються відносно незалежними від загальної частоти та інтенсивності використання соціальних мереж, що вказує на складний, багатофакторний характер зв'язку між цими явищами, який не зводиться до прямої взаємодії.

4. Кореляційний аналіз показників життєвої задоволеності засвідчив наявність єдиного значущого зв'язку між загальним рівнем залученості до соціальних мереж та емоційним тоном повсякденного життя. Зі зростанням інтенсивності цифрової активності спостерігається тенденція до зниження загального настрою, тоді як інші структурні компоненти життєвої задоволеності – інтерес до життя, самооцінні судження, оцінювання результативності власної діяльності та узгодженість життєвих цілей – не демонструють статистично значущих асоціацій із ступенем цифрової залученості. Отриманий результат вказує на вибіркочувливість емоційного компонента життєвої задоволеності до інтенсивності взаємодії з соціальними мережами.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні підходи до дослідження психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері. На основі теоретичного аналізу ставлення досліджуваних до соціальних мереж характеризується комплексністю та внутрішньою суперечливістю, зазначені цифрові платформи розглядаються ними як значуще джерело інформації, комунікації та професійних можливостей, але одночасно усвідомлюються як фактор, здатний знижувати продуктивність діяльності, ускладнювати саморегуляцію та створювати стан внутрішньої напруженості через постійну доступність. Загальний рівень залученості до соціальних мереж відповідає сучасним тенденціям цифрової поведінки, однак у межах вибірки простежується суттєва варіативність, що охоплює як низьку, так і підвищену активність, відображаючи різні моделі взаємодії з цифровим середовищем.

2. Визначено, що емоційний і поведінковий узагальнений профіль досліджуваних засвідчує достатній рівень психологічної стабільності. Інтенсивність переживань тривоги та емоційного розчарування є низькою, а активність емоційних реакцій і поведінкова сталість залишаються в межах середньої вираженості. Порівняльний аналіз показав, що взаємозв'язки між цифровою залученістю та психоемоційними характеристиками мають вибірковий, нелінійний характер: відмінності між групами виявлені лише щодо окремих емоційних та мотиваційних компонентів, де умовно нормативна інтенсивність цифрової активності пов'язана з більшою емоційною напруженістю та меншою цілеспрямованістю порівняно з низькою і високою залученістю. Життєва задоволеність досліджуваних загалом зберігається в межах нормативних значень, хоча спостерігається тенденція до помірною зниження окремих її емоційних і мотиваційних аспектів.

3. Визначено, що загальний рівень взаємодії з соціальними мережами не демонструє статистично підтверджених лінійних зв'язків із психічними станами користувачів, що свідчить про те, що інтенсивність цифрової

активності сама по собі не визначає характер емоційних переживань у вибірці, а вплив соціальних мереж на психічні стани має складну, багаторівневу природу.

4. Визначено, що зі сфери життєвої задоволеності найбільш чутливим до рівня цифрової залученості виявився емоційний тонус досліджуваних. Встановлена зворотна кореляція між загальним рівнем використання соціальних мереж та загальним настроєм свідчить про зниження емоційного благополуччя з посиленням інтенсивності цифрової активності. Інші компоненти життєвої задоволеності продемонстрували відносну автономність від цифрової поведінки, що підкреслює вибірковість впливу соціальних мереж на суб'єктивне благополуччя особистості.

5. Порівняння психічних станів особистості залежної від соціальних мереж в різних сферах її життєдіяльності демонструє, що якщо у професійній сфері залежність переважно викликає стан напруги і тривоги, то в особистісній сфері вона генерує астеничні емоційні стани, що призводять до зниження самооцінки та життєвого тону. Це підтверджує поліфункціональний деструктивний вплив залежності від соціальних мереж на цілісну структуру психічного здоров'я особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 51-60.
2. 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.
3. Грін К. Самооцінка в цифрову епоху. *Психологія інтернету*. Видавництво "Знання". К., 2020. с. 120-145.
4. Данько Ю. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
5. Ісакова Т. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с.
6. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 178-182.
7. Малеева Н. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20. №. 3 (37). С. 20-23.
8. Малеева Н. С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. №. 1. С. 74-78.
9. Маслоу А. Мотивація та особистість. URL:<https://www.youtube.com/watch?v=qeVp9slakW4> (дата звернення: 29.10.2025).
10. Мгалобішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. URL:<https://visnyk.nuou.org.ua>. doi. 10.33099/2617-6858-24-77-1-102-112. (дата звернення: 30.10.2025).
11. Нохріна І. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність

студентської молоді. *Соціальна роботи та психологія: освіта і наук*. Випуск 1. 2024. С 46-53.

12. Пілюлько О. Роль соціальних мереж у підтримці соціальних ініціатив для людей з соціально-психологічними потребами. *Суспільство та національні інтереси*. Випуск 4. 2024. С 63-72. URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4\(4\)-63-71](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-4(4)-63-71). (дата звернення: 02.11.2025).

13. 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.

14. Севостьянов П., Яновська С., Туренко Р., Д. Півовар. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). *Visnyk of V N Karazin Kharkiv National University A Series of Psychology*. 2024. URL: <https://www.researchgate.net>. (дата звернення: 01.11.2025).

15. Татарченко О. Сучасні дослідження психологічного впливу соціальних мереж на розвиток особистості та суспільства № 7(47). 2025: *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1393-1406](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1393-1406). (дата звернення: 20.10.2025).

16. Чорна Л.В., Танасійчук І.М. Особливості прояву агресії в соціальних мережах: філософський аналіз. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 4. С.177-185, URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.4.24>. (дата звернення: 14.10.2025).

17. Шинкарук О. «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.

18. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів,

аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: <https://surl.li/cwjhim>. (дата звернення: 15.10.2025).

19. Ala-Kortesmaa S., Munoz C. Challenges in virtual team communication in the context of virtual exchange experience. *European Journal of Open, Distance and E-Learning*. 25(1). 2023. P. 49-61.

20. . 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.

21. Boyd D. Taken Out of Context American Teen Sociality in Networked Publics" Berkekey. 2008 URL: <https://www.danah.org/papers/TakenOutOfContext.pdf>. (дата звернення: 17.10.2025).

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

23. Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Taymur I., Evren B., Topcu M. The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 2015, 228(1), 156–161.

24. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 2001, 17(2), 187–195.

25. Donati M. A., Chiesi F., Ammannato G., Primi C. Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 2015, 8(2), 129–132.

26. Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z. Social networking addiction: *An overview of preliminary findings Behavioral addictions*. 2014. P. 119-141.

27. Jie G., Xinguang C., Jing Z., Fang L. I., Dunjin Z., Zengzhen W. Adolescent addictive internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction*

Research & Theory. 2009, 17(3). P. 291–305.

28. Ko, Ko C. H., Yen J. Y., Chen C. S., Yeh Y. C., Yen C. F. Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2009,163(10). P. 937–943.

29. Korkmaz M., Kiran-Esen B. The effects of peer-training about secure Internet use on adolescents. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 2012, 4 (38), 180.

30. 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.

31. Peng W., Liu M. Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 2010, 13(3), 329–333.

32. 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.

33. 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.

34. 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

35. Singer. P. W., Brooking. E. T. (2018). *Likewar: The Weaponization of Social Media*. Boston, Massachusetts: Houghton Mifflin Harcourt. 2018, 416 c.

36. Suler John R. The Psychology of Cyberspace URL: https://www.johnsuler.com/article_pdfs/psychoan_cyberpsy.pdf.

37. Turkle Sherry Alone Together URL: <https://litmir.club/bd/?b=374230>.

АНОТАЦІЯ

Катерина Дубовик. - Психологічні стани особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності

Робота присвячена аналізу питань психологічних станів особистості залежної від соціальних мереж в професійній сфері життєдіяльності, впливу соціальних мереж на психологічні стани особистості в професійній сфері життєдіяльності. Проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 60 осіб, яких було залучено та опитано через сучасні онлайн-платформи, а саме через вайбер, телеграм, вацап та соціальні мережі. На основі дослідження було визначено психологічні стани особистості залежної від соціальних мереж у професійній діяльності, проаналізовано безпосередньо їхні психологічні характеристики та визначено особливості психологічних характеристик опитувальних за різними методиками.

Ключові слова: соціальні мережи, онлайн-середовище, професійна діяльність, психологічні стани, психологічні особливості, емоційні стани.

ABSTRACT

Kateryna Dubovyk. - Psychological states of a person addicted to social networks in the professional sphere of life

The work is devoted to the analysis of psychological states of individuals dependent on social networks in the professional sphere of life, and the influence of social networks on psychological states of individuals in the professional sphere of life. An empirical study was conducted involving 60 people who were recruited and interviewed via modern online platforms, namely Viber, Telegram, WhatsApp and social networks. Based on the study, the psychological states of individuals dependent on social networks in their professional activities were identified, their psychological characteristics were analysed, and the peculiarities of the psychological characteristics of respondents were determined using various methods.

Keywords: social networks, online environment, professional activity, psychological states, psychological characteristics, emotional states.