

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

Бакалаврський дослідницький проєкт

053»Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ У МОЛОДІ»**

Виконала: здобувач 4 курсу 3 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Ісікова Поліна Дмитрівна

Керівник: доцент кафедри, к.мед.н, доцент
Кравченко Т. Ю

Рецензент: доцент кафедри, к педагог. н.,
доцент Гурін Р. С.

Одеса - 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідуюча кафедрою психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О.М.Цільмак

« ____ » _____ 20 ____ року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

Ісіковва Поліна Дмитрівна

1. Тема роботи «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді», Керівник роботи Кравченко Тетяна Юріївна, кандидат медичних наук, доцент, затверджені наказом НУ «ОЮА» від «_» _ 2026 року № _
2. Строк подання здобувачем роботи ____ 2026 року _____
3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу М.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу М.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	лютий, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	квітень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

_____ (ініціал та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

_____ (ініціал та прізвище)

АННОТАЦІЯ

Ісікова П. Д. «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді». - Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня – бакалавр, галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026.

У представленій роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді та їх взаємозв'язок із рівнем тривожності.

Актуальність дослідження зумовлюється стрімким розвитком цифрових технологій, активним використанням соціальних мереж у повсякденному житті молоді та ризиком формування залежної поведінки, що може негативно впливати на емоційний стан, рівень тривожності та психологічну стабільність особистості.

У межах роботи здійснено аналіз сучасних наукових підходів до розуміння залежності від соціальних мереж та її психологічних наслідків. Визначено, що надмірне використання соціальних мереж може призводити до підвищення тривожності, зниження самоконтролю та формування емоційної залежності від онлайн-взаємодії.

Методологічна база дослідження представлена сукупністю взаємопов'язаних методів: теоретичними (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння), емпіричними (анкетування, психодіагностичне тестування), а також методами інтерпретації та узагальнення отриманих даних. Такий підхід забезпечив комплексність та достовірність результатів дослідження.

У процесі дослідження застосовувалася авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей користування соціальними мережами у молоді. Також були використані стандартизовані психодіагностичні методики: методика діагностики інтернет-залежності К. Янг та шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера (STAI). Отримані результати дозволили визначити

рівень інтернет-залежності та рівень тривожності респондентів, а також проаналізувати їх взаємозв'язок.

У роботі розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та корекцію залежності від соціальних мереж у молоді. Запропоновані заходи передбачають формування навичок цифрової гігієни, розвиток емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та тривожності у молоді, а також у визначенні психологічних ознак залежної поведінки в умовах активного використання соціальних мереж.

Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій практичними психологами, соціальними педагогами та фахівцями у сфері роботи з молоддю для профілактики інтернет-залежної поведінки.

Результати дослідження можуть бути використані для подальшої розробки програм психологічної профілактики та корекції залежності від соціальних мереж, а також у подальших наукових дослідженнях у сфері цифрової психології.

Ключові слова: соціальні мережі, інтернет-залежність, молодь, тривожність, психологічні ознаки, цифрова поведінка, емоційний стан, саморегуляція.

ABSTRACT

Isikova P. D. «Psychological signs of social media addiction in young people».

- Qualification scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for obtaining a bachelor's degree in higher education in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy», Odesa, 2026.

The presented work theoretically substantiates and empirically investigates the psychological signs of addiction to social networks in youth and their relationship with the level of anxiety.

The relevance of the study is due to the rapid development of digital technologies, the active use of social networks in the everyday life of young people and the risk of developing addictive behavior, which can negatively affect the emotional state, level of anxiety and psychological stability of the individual.

As part of the work, an analysis of modern scientific approaches to understanding Internet addiction and the influence of social networks on the psycho-emotional state of the individual was carried out. It was determined that excessive use of social networks can lead to increased anxiety, decreased self-control, and the formation of emotional dependence on online interaction.

The methodological basis of the study is represented by a set of interrelated methods: theoretical (analysis, synthesis, generalization, systematization, comparison), empirical (questionnaire, psychodiagnostic testing), as well as methods of interpretation and generalization of the obtained data. This approach ensured the comprehensiveness and reliability of the study results.

In the process of the study, an author's questionnaire was used, aimed at identifying the features of the use of social networks in young people. Standardized psychodiagnostic methods were also used: the K. Young Internet Addiction Diagnostic Methodology and Spielberger's Reactive and Personality Anxiety Scale (STAI). The results obtained allowed us to determine the level of Internet addiction and the level of anxiety of the respondents, as well as analyze their relationship.

The work developed practical recommendations aimed at preventing and correcting addiction to social networks in young people. The proposed measures include the formation of digital hygiene skills, the development of emotional self-regulation and a decrease in anxiety levels.

The scientific novelty of the study lies in the comprehensive analysis of the relationship between the level of Internet addiction and anxiety in young people, as well as in the identification of psychological signs of addictive behavior in conditions of active use of social networks.

The practical value of the results obtained lies in the possibility of using the developed recommendations by practical psychologists, social educators and specialists in the field of working with youth to prevent Internet-dependent behavior.

The results of the study can be used for the further development of psychological prevention programs and correction of addiction to social networks, as well as in further scientific research in the field of digital psychology.

Keywords: social networks, Internet addiction, youth, anxiety, psychological signs, digital behavior, emotional state, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У МОЛОДІ.....	13
1.1. Етапи, організація та методи дослідження.....	13
1.2. Аналіз результатів анкетування.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У МОЛОДІ.....	25
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	25
2.2. Практичні рекомендації для профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у молоді.....	34
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією, широким розповсюдженням інформаційних технологій та активним використанням соціальних мереж у повсякденному житті молоді. Соціальні мережі стали не лише засобом комунікації, але й важливою частиною соціальної ідентичності, навчальної діяльності та дозвілля. Водночас надмірне залучення до онлайн-простору може призводити до формування залежної поведінки, що супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням самоконтролю, підвищеною тривожністю та труднощами у реальній соціальній взаємодії.

Особливо вразливою до впливу соціальних мереж є молодь, оскільки саме в цьому віці активно формуються механізми саморегуляції, самооцінка та способи емоційного реагування. Постійне перебування в цифровому середовищі, порівняння себе з іншими користувачами, прагнення до соціального схвалення (лайків, коментарів) можуть сприяти формуванню психологічної залежності та викликати негативні емоційні стани.

У зв'язку з цим дослідження психологічних ознак залежності від соціальних мереж у молоді є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє виявити особливості впливу цифрового середовища на емоційну сферу особистості та розробити ефективні профілактичні та корекційні заходи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема залежності від соціальних мереж є відносно новим, але активно досліджуваним напрямом у сучасній психологічній науці, який сформувався на перетині клінічної психології, психології розвитку та цифрової поведінки особистості [6]. Її становлення пов'язане із загальним розвитком інтернет-технологій наприкінці XX - початку XXI століття та стрімким поширенням соціальних платформ, що змінили характер міжособистісної взаємодії [5,24].

Перші наукові підходи до вивчення інтернет-залежності були запропоновані К. Янг, яка ще у 1990-х роках описала феномен патологічного використання інтернету як поведінкову адикцію, що проявляється у втраті контролю над часом онлайн, компульсивному бажанні перебувати в мережі та негативних наслідках для соціального функціонування особистості [7,20]. Її роботи стали основою для подальших досліджень цифрових залежностей та розробки діагностичних методик [6,30].

Подальший розвиток проблеми пов'язаний із працями Д. Гріффітса та Д. Кусс, які у 2010-2015 роках розширили розуміння інтернет-залежності, розглядаючи її як форму поведінкової адикції, подібної до ігрової та азартної залежності. Вони наголошували, що надмірне використання соціальних мереж може формувати залежну поведінку через механізми підкріплення, миттєвого соціального винагородження (лайки, коментарі) та постійної доступності контенту [11,29].

Окремий напрям досліджень присвячений впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді [15,26]. Сучасні емпіричні роботи показують, що активне користування соціальними платформами пов'язане з підвищенням рівня тривожності, депресивних проявів, зниженням самооцінки та формуванням емоційної залежності від зовнішньої оцінки [4,17]. Зокрема, дослідження 2010-2020-х років демонструють, що алгоритмічна структура соціальних мереж (постійні сповіщення, стрічка новин, персоналізований контент) підсилює механізми компульсивного використання та формує звичку постійного перевіряння пристроїв [2,22].

Значний внесок у розуміння механізмів цифрової залежності зробили також дослідження нейропсихологічного характеру. Встановлено, що надмірне використання соціальних мереж активує систему винагороди мозку, зокрема дофамінові механізми, що призводить до формування поведінкових патернів, подібних до адиктивних розладів [3,14]. Це підтверджує, що залежність від соціальних мереж має не лише поведінковий, але й нейробіологічний компонент [16,23].

В українській науковій традиції проблема інтернет та соціально-мережевої залежності також активно досліджується [13]. Сучасні українські науковці (зокрема представники психологічних шкіл Києва, Львова та Харкова) відзначають, що молодь є найбільш вразливою групою щодо формування цифрових залежностей через особливості вікового розвитку, потребу у соціальному схваленні та недостатній рівень сформованості саморегуляції. У роботах підкреслюється, що надмірне використання соціальних мереж негативно впливає на навчальну мотивацію, міжособистісні стосунки та емоційну стабільність [19].

Окремі дослідження, проведені в Україні останніми роками, підтверджують наявність значного рівня проблемного використання соціальних мереж серед підлітків і студентської молоді. Зокрема, виявлено зв'язок між частотою використання соціальних платформ і підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження та зниженням якості реального соціального спілкування [25].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить, що феномен залежності від соціальних мереж є складним багатовимірним явищем, яке включає поведінкові, когнітивні, емоційні та нейропсихологічні компоненти [21,27,31]. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема залишається недостатньо вивченою саме в контексті взаємозв'язку між інтернет-залежністю та рівнем тривожності у молоді, що обґрунтовує актуальність подальшого емпіричного дослідження [12,18,28].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми залежності від соціальних мереж у сучасній психологічній літературі.
2. Охарактеризувати етапи організації та методи емпіричного дослідження.
3. Провести психодіагностичне обстеження рівня інтернет-залежності та тривожності у молоді.

4. Проаналізувати отримані емпіричні результати та виявити їх взаємозв'язок.

5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості молоді як користувачів соціальних мереж.

Предмет дослідження: психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді та їх взаємозв'язок із рівнем тривожності.

Методологічна база дослідження. У підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано наступні наукові підходи:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури (синтез та критична оцінка існуючих концепцій, виявлення прогалин у дослідженнях); систематизація (впорядкування та структурування інформації для виявлення закономірностей); класифікація (розподіл об'єктів дослідження за певними ознаками); узагальнення отриманих результатів (формулювання загальних висновків на основі окремих фактів); порівняльний аналіз (зіставлення теоретичних моделей з емпіричними даними, отриманими в ході дослідження); формування обґрунтованих висновків (синтез результатів та формулювання основних положень).

- емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження (фіксація проявів досліджуваних явищ у реальних умовах); анкетування та тестування (застосування стандартизованих психометричних інструментів для оцінки досліджуваних характеристик).

- інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження (розгляд отриманих даних з метою виявлення глибинних зв'язків та закономірностей); концептуальне тлумачення (інтеграція результатів дослідження в існуючий теоретичний контекст, розширення та уточнення наявних знань); компаративний аналіз (зіставлення результатів дослідження з попередніми

науковими даними, представленими в психологічній літературі, виявлення схожостей та відмінностей).

- математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних (обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики).

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження: авторська анкета «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді», методика методики діагностики інтернет-залежності К. Янг, методика реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI).

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами та сімейними психологами для розробки програм психологічної підтримки дітей з дисфункційних сімей.

Також матеріали дослідження можуть застосовуватися у профілактичній та корекційній роботі з молоддю, які мають труднощі з інтернет залежністю.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 37 сторінок. Список використаної літератури налічує 31 найменувань, а також робота містить 3 таблиці та 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У МОЛОДІ

1.1 Етапи, організація та методи дослідження

Дослідження з теми «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді» проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу дослідження.

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що у молоді з підвищеним рівнем інтернет-залежності спостерігається вищий рівень тривожності, емоційної напруженості та зниження здатності до саморегуляції, що може свідчити про негативний вплив надмірного використання соціальних мереж на психологічний стан особистості.

З метою емпіричного дослідження психологічних ознак залежності від соціальних мереж у молоді було розроблено авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей користування соціальними мережами, частоти та тривалості перебування в онлайн-просторі, емоційного ставлення до соціальних мереж, а також суб'єктивного сприйняття впливу цифрового середовища на навчальну діяльність, міжособистісні взаємини та загальний психоемоційний стан респондентів (див. Додаток А). Анкета була адаптована для проведення у гугл формі, що забезпечило зручність та доступність проходження опитування.

Вибірка дослідження становила 30 респондентів молодіжного віку. У дослідженні брали участь студенти закладів освіти, що дозволило отримати дані, репрезентативні для аналізу особливостей користування соціальними мережами та емоційного стану молоді в умовах сучасного цифрового середовища.

Базою проведення дослідження став один із закладів освіти України. Усі респонденти були попереджені про мету дослідження та гарантії конфіденційності отриманих даних, що сприяло підвищенню щирості відповідей та забезпеченню достовірності результатів.

Наступним етапом стало проведення психодіагностичного обстеження, у межах якого було здійснено підбір валідних та стандартизованих методик відповідно до мети дослідження. Серед них було обрано: методику діагностики інтернет-залежності К. Янг та методику реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI).

Зазначені психодіагностичні методики є широко апробованими у психологічній практиці та дозволяють комплексно дослідити особливості користування інтернетом, рівень залежної поведінки, а також емоційний стан особистості, зокрема рівень тривожності.

Методика діагностики інтернет-залежності К. Янг спрямована на виявлення ступеня компульсивного використання інтернету та соціальних мереж, труднощів самоконтролю, емоційної залежності від онлайн-активності та впливу цифрового середовища на повсякденне функціонування особистості [1,9,10]. Вона дозволяє визначити рівні інтернет-залежності: низький, середній та високий.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI) використовується для оцінки ситуативної та особистісної тривожності, що дає змогу визначити як тимчасові емоційні реакції на стресові ситуації, так і стійкі індивідуальні особливості схильності до переживання тривоги. Це є важливим у контексті дослідження психологічних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

При відборі методик враховувалися їхні психометричні характеристики, зокрема валідність, надійність та стандартизованість. Валідність забезпечує відповідність методик предмету дослідження, надійність гарантує стабільність результатів, а стандартизованість - однакові умови проведення діагностики для всіх респондентів.

Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиць, що дозволило здійснити їх подальший кількісний та якісний аналіз, а також визначити основні закономірності взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності у молоді.

1.2 Аналіз результатів анкетування

Дослідження психологічних ознаки залежності від соціальних мереж у молоді здійснювалося в декілька етапів.

На першому етапі нами було створено авторську анкету, яка складалася з 14 запитань, спрямованих на визначення особливостей користування соціальними мережами, частоти та тривалості перебування в онлайн-просторі, переваг у використанні різних соціальних платформ, емоційного ставлення до соціальних мереж, а також самооцінки впливу інтернет-активності на навчальну діяльність, соціальну взаємодію та психоемоційний стан молоді.

Респонденти мали можливість самостійно оцінити власні звички користування соціальними мережами, рівень залученості до онлайн-спілкування та суб'єктивне відчуття контролю над часом, проведеним в інтернеті, що дозволило отримати первинні дані про характер їхньої цифрової поведінки.

В результаті анкетування нами було отримано наступні дані, які далі будуть представлені схематично.

1. Ваш вік
30 ответов

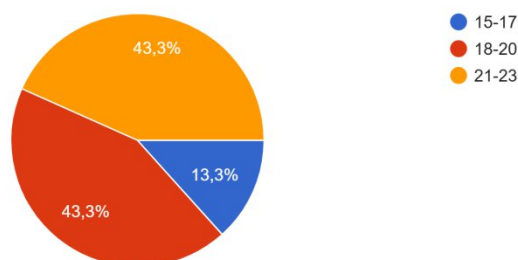


Рисунок 1.1 Вік респондентів

Для зручності проведення дослідження анкету було побудована у гугл формі. У анкетуванні взяли участь 30 осіб.

Дані, представлені на рисунку 1.1, демонструють, що розподіл респондентів за віком. Частка опитаних у вікових категоріях 18-20 років та 21-23 роки є однаковою і складає по (43,3%) для кожної групи. Найменший показник (13,3%) зафіксовано серед учасників віком від 15 до 17 років.

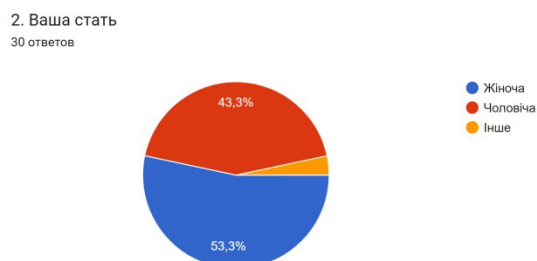


Рисунок 1.2 Стать респондентів

Рисунок 1.2. демонструє, що в дослідженні взяло участь 30 респондентів з яких в дослідженні взяло участь 30 респондентів, з яких 16 осіб жіночої статі (53,3%), 13 осіб чоловічої статі (43,3%) та 1 особа (3,4%), що обрала варіант «Інше». Такий розподіл вибірки відображає гендерний склад учасників опитування, що дозволяє врахувати різні погляди респондентів при подальшому аналізі впливу сімейних факторів на емоційний стан підлітків.

На рисунку 1.3. простежується що, найбільша частка респондентів (70%) обрала варіант «від 2 до 5 годин», що вказує на значну залученість молоді до віртуального спілкування протягом дня. Частка опитаних, які проводять у соціальних мережах «до 2 годин», складає 20%. Найменший показник (10%) зафіксовано серед тих, хто присвячує цьому заняттю «більше 5 годин». Такий розподіл свідчить про високий рівень інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя опитаних, що може бути однією з передумов формування психологічної залежності від цифрового середовища.

3. Скільки часу на день Ви зазвичай проводите в соціальних мережах?
30 ответов

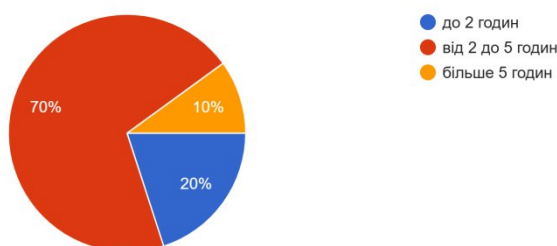


Рисунок 1.3 Розподіл респондентів за тривалістю щоденного перебування в соціальних мережах

Більшість учасників на рисунку 1.4. демонструють, щонайбільша частка респондентів (63,3%) обрала варіант «Кілька разів на день». Частка опитаних, які відповіли «Дуже часто», складає (33,3%). Найменший показник (3,4%) зафіксовано серед тих, хто обрав варіант «Рідко». Такий розподіл свідчить про наявність нав'язливої потреби в постійному моніторингу оновлень у віртуальному просторі, що є важливою психологічною ознакою залежності від соціальних мереж та може вказувати на підвищений рівень тривожності або страх пропустити важливу інформацію.

4. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі протягом дня?
30 ответов

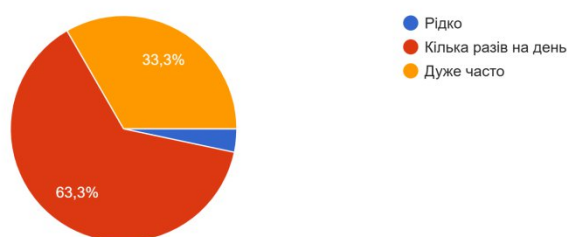


Рисунок 1.4 Інтенсивність перевірки соціальних мереж респондентами протягом дня

Більшість учасників на рисунку 1.5. демонструють, що найбільша частка респондентів (53,3%) обрала варіант «Іноді», що свідчить про періодичне виникнення імпульсивного бажання перевірити оновлення відразу після сну. Частка опитаних, які відповіли «Так» та «Ні», є однаковою і складає по (23,3%) для кожної категорії. Це розподілення вказує на те, що для значної частини молоді цифрова активність стає пріоритетним ранковим ритуалом. Високий сукупний показник респондентів, які відповіли «Так» або «Іноді» (76,6%), свідчить про глибоку інтегрованість соціальних мереж у психоемоційну сферу особистості, що є однією з яскравих ознак формування цифрової залежності та може негативно впливати на рівень ранкової концентрації, емоційну стабільність і загальний психологічний комфорт протягом дня.

5. Чи відчуваєте Ви потребу перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження?
30 ответов

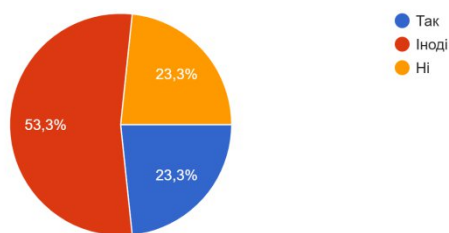


Рисунок 1.5 Наявність потреби у перевірці соціальних мереж одразу після пробудження

На рисунку 1.6 представлено результати опитування щодо емоційного стану молоді в умовах вимушеного цифрового обмеження. Наочно простежується, що переважна більшість опитаних осіб (66,7%) відчувають легкий дискомфорт, коли не мають доступу до соціальних мереж протягом тривалого часу. Значна частка учасників дослідження (23,3%) зазначили, що відчувають при цьому сильне занепокоєння, тоді як лише (10%) респондентів зберігають спокій.

Отримані статистичні дані свідчать про те, що для (90%) опитаних відсутність доступу до віртуального середовища стає стресовим фактором, що супроводжується негативними емоційними реакціями від дискомфорту до тривоги. Такі результати вказують на високий ступінь психологічної прив'язаності до соціальних мереж, де цифрова комунікація виступає не лише інструментом спілкування, а й важливим механізмом саморегуляції. З позиції когнітивно-поведінкової терапії, подібна емоційна вразливість до «інформаційного вакууму» може свідчити про наявність сформованих дисфункціональних переконань щодо необхідності постійного онлайн-зв'язку.

Це блокує розвиток навичок автономності та вміння перебувати наодинці з собою, що потребує проведення спеціальної психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток стресостійкості та формування більш адаптивних стратегій емоційного реагування поза межами віртуального світу.

6. Як Ви почуваєтесь, якщо тривалий час не маєте доступу до соціальних
30 ответов

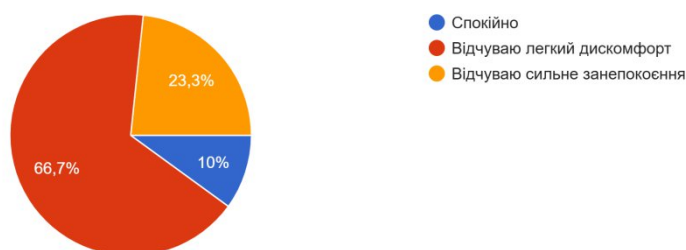


Рисунок 1.6 Емоційна реакція респондентів на тривалу відсутність доступу до соціальних мереж

На рисунку 1.7 простежується що, більшість учасників відповіли, що найбільша частка опитаних (50%) обрала варіант «Іноді», що свідчить про періодичне виникнення труднощів із дотриманням запланованих часових меж у соціальних мережах. Частка респондентів, які відповіли «Часто», складає (26,7%), тоді як найменший показник (23,3%) зафіксовано серед тих, хто обрав варіант «Ніколи».

Такий високий сумарний показник випадків перевищення запланованого часу (76,7% загалом) свідчить про поширеність проблеми порушення самоконтролю у віртуальному просторі серед молоді. Систематична втрата контролю над часом, проведеним у мережі, є однією з ключових ознак адиктивної поведінки та вказує на складність у свідомому регулюванні цифрової активності. Постійна невідповідність між запланованим і фактичним часом перебування онлайн може призводити до накопичення психологічного дискомфорту, зниження продуктивності в реальному житті та посилення почуття провини. З позиції когнітивно-поведінкової терапії, ці результати демонструють необхідність роботи над розвитком навичок саморегуляції, усвідомленого планування діяльності та трансформації автоматичних паттернів поведінки, що сприятиме більш адаптивному та збалансованому використанню цифрових ресурсів.

7. Чи трапляється так, що Ви проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?
30 ответов

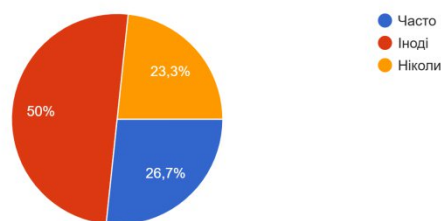


Рисунок 1.7 Суб'єктивна оцінка респондентами втрати контролю над часом перебування в соціальних мережах

На рисунку 1.8 ми можемо спостерігати, оцінку респондентами того, як соціальні мережі впливають на їхню продуктивність та щоденну діяльність. Наочно простежується, що більшість опитаних (56,7%) зазначають, що соціальні мережі впливають на їхню успішність «частково». Значна частка респондентів (26,7%) вказала на те, що цей вплив є «суттєвим», тоді як найменша група (16,7%) вважає, що соціальні мережі взагалі не впливають на їхні справи.

8. Чи впливають соціальні мережі на Вашу успішність або виконання повсякденних справ?
30 ответов

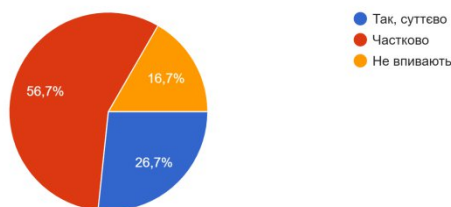


Рисунок 1.8 Вплив соціальних мереж на успішність та виконання повсякденних справ респондентів

Рисунок 1.9 демонструє, що переважна більшість опитаних (80%) зазначили, що вони «іноді» порівнюють себе з іншими користувачами соціальних мереж. Значна частина респондентів вказала, що робить це «часто» (16,7%), і лише найменша частка учасників (3,3%) відповіла, що «ніколи» не займається таким порівнянням.

9. Як часто Ви порівнюєте себе з іншими користувачами соціальних мереж?
30 ответов

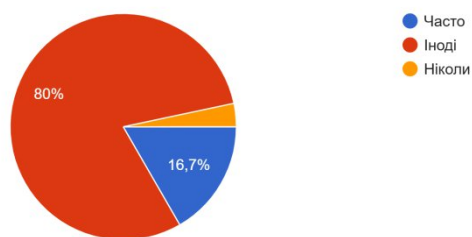


Рисунок 1.9 Частота порівняння респондентами себе з іншими користувачами соціальних мереж

На рисунку 1.10 простежується, що половина учасників опитування (50%) зазначили, що відчують байдужість після перегляду соціальних мереж. Частка опитаних, які вказали, що відчують позитивні емоції, складає (26,7%).

Найменший показник (23,3%) зафіксовано серед тих, хто після використання мереж відчуває негативні емоції.

10. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте після перегляду соціальних мереж?
30 ответов

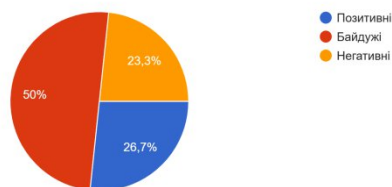


Рисунок 1.10 Емоційний стан респондентів після перегляду соціальних мереж

На рисунку 1.11 ми можемо спостерігати, що більша частина опитаних зазначила, що кількість вподобань та коментарів не впливає на їхній настрій (66,7%). Інша частина учасників розділилася порівну: по (16,7%) респондентів вказали, що такий вплив є суттєвим «Так», або частковим «Частково».

11. Чи впливає кількість вподобань (лайків) та коментарів на Ваш настрій?
30 ответов

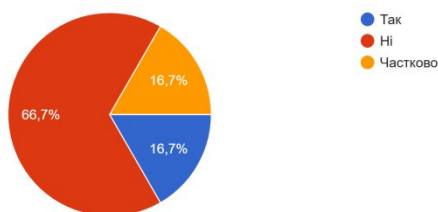


Рисунок 1.11 Вплив соціальної активності (лайків та коментарів) на настрій респондентів

На рисунку 1.12 видно, що більшість учасників опитування зазначають, що «іноді» нехтують спілкуванням з близькими через соціальні мережі (66,7%). Частка респондентів, які обрали варіант «ніколи», складає (20%). Найменша частина опитаних констатує, що подібна ситуація трапляється з ними «часто» (13,3%).

12. Чи трапляється, що Ви нехтуєте спілкуванням з близькими через соціальні мережі?
30 ответов

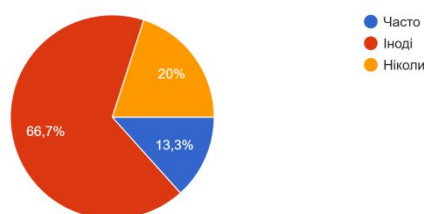


Рисунок 1.12 Самооцінка респондентами тенденції нехтувати спілкуванням з близькими на користь соціальних мереж

Рисунок 1.13 демонструє, що більшість опитаних (60%) робили спроби обмежити час перебування в соціальних мережах, проте ці дії виявилися безрезультатними. Частка учасників, які зазначили, що ніколи не намагалися обмежувати свій час онлайн, складає 23,3%. Найменша частка респондентів (16,7%) відповіла, що їм вдалося успішно реалізувати такі обмеження.

13. Чи намагалися Ви обмежити час користування соціальними мережами?
30 ответов

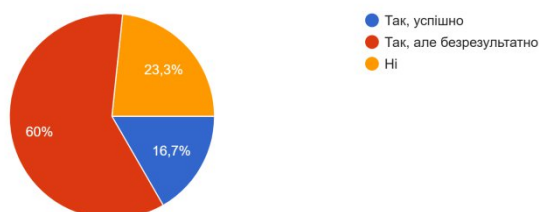


Рисунок 1.13 Спроби респондентів обмеження часу використання соціальних мереж

На рисунку 1.14 простежується, що переважна більшість учасників опитування вважають соціальні мережі помірно важливими у повсякденному житті (70%). Частка опитаних, які вказали, що ці ресурси є для них дуже

важливими, складає (20%). Найменша частина респондентів визнала їх малозначущими (10%).

14. Наскільки важливими для Вас є соціальні мережі у повсякденному житті?
30 ответов

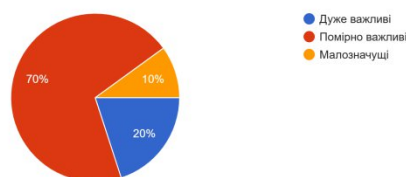


Рисунок 1.14 Оцінка значущості соціальних мереж у повсякденному житті респондентів

На рисунку 1.15 простежується, що більшість учасників опитування вважають, що можуть частково мати залежність від соціальних мереж, обравши варіант відповіді «Частково» (63,3%). Частка опитаних, які вказали, що мають таку залежність («Так»), складає 23,3%. Найменша частина респондентів зазначила, що не має подібної залежності, віддавши перевагу варіанту «Ні» (13,3%).

15. Чи вважаєте Ви, що можете мати залежність від соціальних мереж?
30 ответов

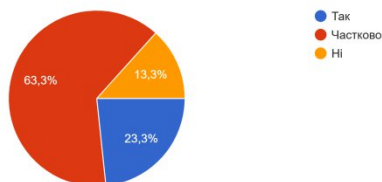


Рисунок 1.15 Суб'єктивна оцінка респондентами наявності залежності від соціальних мереж

Таким чином, здійснене нами анкетування молоді надало змогу здобути цілісне уявлення про особливості використання соціальних мереж, інтенсивність цифрової активності, характер емоційних реакцій на віртуальне середовище та суб'єктивне сприйняття респондентами власної залежності від онлайн-платформ.

Отримані результати вказують на те, що переважна більшість опитаних активно інтегрована у віртуальне середовище, проводячи в соціальних мережах від 2 до 5 годин щодня. Виявлено високу інтенсивність взаємодії з цифровим простором: майже всі респонденти перевіряють оновлення кілька разів на день

або частіше, а понад 75% відчувають потребу в перевірці мереж одразу після пробудження. Така залученість супроводжується значною емоційною вразливістю: 90% молодих людей відчувають дискомфорт або занепокоєння при тривалій відсутності доступу до мережі, а 80% часто або іноді порівнюють себе з іншими користувачами, що є вагомим чинником зниження самооцінки.

Результати також демонструють труднощі у самоконтролі: понад 75% респондентів періодично втрачають відчуття часу в мережі, а 80% стикаються з нехтуванням реальним спілкуванням на користь віртуального. Більше 80% опитаних визнають, що соціальні мережі частково або суттєво впливають на їхню продуктивність, причому 83,3% молоді не вдається ефективно обмежити свій час онлайн, попри усвідомлення проблеми. У підсумку, 86,6% респондентів відкрито визнають наявність у себе ознак залежності (повну або часткову), що підкреслює гостру потребу впровадження психокорекційних програм, спрямованих на розвиток навичок свідомого керування цифровим часом, корекцію дисфункціональних когнітивних схем та формування внутрішньої опори, що допоможе молоді відновити психологічний баланс і гармонізувати реальне життя з цифровою активністю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У МОЛОДІ

2.1. Аналіз результатів психодіагностичного обстеження

Для підтвердження гіпотези нами був здійснений другий етап наукового дослідження, на якому проведено психодіагностичне обстеження респондентів.

З цією метою були обрані психодіагностичні методики, а саме: методика на інтернет залежність К. Янга, методика реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI).

Дані методики є стандартизованими, валідними та надійними психодіагностичними інструментами, які дозволяють комплексно дослідити рівень інтернет-залежності, особливості користування соціальними мережами, а також рівень ситуативної та особистісної тривожності у молоді.

Респонденти були попереджені про конфіденційність отриманих даних, що сприяло підвищенню щирості відповідей та забезпечило достовірність результатів дослідження.

Отримані результати психодіагностичного обстеження представлені у вигляді кількісних показників за двома основними методиками, що дає змогу визначити рівень інтернет-залежності та рівень тривожності у вибірці, а також проаналізувати можливий взаємозв'язок між ними в контексті психологічних ознак залежності від соціальних мереж у молоді.

У даному розділі здійснено аналіз отриманих даних, визначено основні групи респондентів за рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності, а також окреслено загальні закономірності, що спостерігаються у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.1 містить результати психологічного обстеження за методикою на інтернет залежність К. Янга, яка дозволяє оцінити ступінь компульсивного користування інтернетом та соціальними мережами, наявність емоційної

залежності від онлайн-активності, труднощі самоконтролю та вплив цифрового середовища на повсякденне функціонування особистості.

Шкала передбачає такі категорії для оцінки рівня інтернет-залежності:

- низький рівень інтернет-залежності (0-30 балів)
- середній рівень інтернет-залежності (31-49 балів)
- високий рівень інтернет-залежності (50-100 балів)

Таблиця.2.1

Результати обстеження за методикою інтернет залежність К. Янг

Рівень інтернет залежності			
№ Респондента	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	20		
2	18		
3	15	30	
4		35	
5		32	
6		31	50
7	22		
8	25		
9		38	
10			55
11			52
12			56
13	30		
14	30		
15	30		
16		38	
17		40	
18		41	

19		33	
20		37	
21		32	
22		31	
23		38	
24		45	
25		42	
26		40	
27		31	
28		39	
29		49	
30		45	
31		32	
32			58
33	21		
34	30		
35		32	
36		45	
37		41	
38		38	
39		44	
40		46	

По даним таблиці 2.1 видно, що респонденти, які взяли участь у дослідженні, мають різний рівень інтернет залежності за методикою К. Янга.

Низький рівень інтернет-залежності виявлено у частини вибірки, зокрема у респондентів 1, 2, 3, 7, 8, 13, 14, 15, 33, 34. Це свідчить про контрольоване використання інтернету та соціальних мереж, відсутність вираженої залежності

поведінки, а також здатність респондентів самостійно регулювати час перебування в онлайн-середовищі.

Більшість респондентів мають середній рівень інтернет-залежності. Це вказує на наявність помірної схильності до надмірного користування інтернетом і соціальними мережами, періодичної втрати контролю над часом онлайн та формування елементів залежної поведінки.

Високий рівень інтернет-залежності виявлено у респондентів 6, 10, 11, 12, 32, 40, що свідчить про виражену залежність від інтернет-середовища, труднощі у контролі часу перебування онлайн, емоційну залученість до соціальних мереж та можливі ознаки компульсивної поведінки.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня інтернет-залежності у вибірці, що може вказувати на формування стійких моделей активного використання соціальних мереж у молоді та підкреслює актуальність подальшого дослідження психологічних особливостей залежності від цифрового середовища.

Таблиця 2.2 містить результати психологічного обстеження за методикою шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга (STAI), де оцінюється рівень ситуативної та особистісної тривожності у молоді, що дозволяє визначити особливості їхнього емоційного стану та схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях, у тому числі в контексті активного користування соціальними мережами.

Шкала дозволяє комплексно оцінити два компоненти тривожності: ситуативну тривожність (як стан у конкретний момент) та особистісну тривожність (як стійку індивідуальну характеристику).

- низький рівень тривожності (0-20 балів)
- середній рівень тривожності (21-40 балів)
- високий рівень тривожності (41-60 балів)

Таблиця.2.2

Результати обстежування за шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI).

Рівень тривожності			
№ Респондента	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	20		
2		30	
3		20	
4			46
5	15		
6		20	
7		21	
8		44	
9		28	
10		39	
11		40	
12		45	
13		27	
14			60
15		38	
16		33	
17		40	
18	20		
19		40	
20		35	
21		37	
22		32	
23		39	
24		33	
25			55
26			43

27		36	
28	26		
29			50
30			52
31			55
32			50
33		36	
34		32	
35		38	
36		40	
37		40	
38			50
39		33	
40		38	

По даним таблиці 2.2 видно, що респонденти, які взяли участь у дослідженні, мають різний рівень тривожності, визначений за шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI).

Низький рівень тривожності виявлено у незначної частини вибірки, зокрема у респондентів 1, 5, 18, 28. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан, низьку схильність до переживання тривоги, внутрішнього напруження та стресових реакцій, а також достатній рівень емоційної стійкості.

Більшість респондентів мають середній рівень тривожності. Це вказує на наявність помірної емоційної напруги, періодичних проявів тривожності, хвилювання та внутрішнього дискомфорту, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, соціальними факторами та інтенсивним використанням соціальних мереж.

Високий рівень тривожності виявлено у респондентів 4, 8, 12, 14, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 38, що свідчить про значну емоційну напруженість, підвищену

чутливість до стресових ситуацій, труднощі емоційної регуляції та схильність до переживання вираженої тривоги.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня тривожності у вибірці, що може вказувати на загальну емоційну нестабільність молоді та підкреслює можливий зв'язок між рівнем тривожності та схильністю до інтернет-залежної поведінки, зокрема активного використання соціальних мереж.

Таблиця.2.3

Узагальнені показники результатів дослідження.

№ Респонде нта	Рівень інтернет залежності			Рівень тривожності		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
1	20			20		
2	18				30	
3	15				20	
4		30				46
5		35		15		
6		32			20	
7		31	50		21	
8	22				44	
9	25				28	
10		38			39	
11			33		40	
12			52		43	
13			56		27	
14	30					60
15	30				38	
16	30				33	

17		38			40	
18		40		20		
19		41			40	
20		33			35	
21		37			37	
22		31			32	
23		38			39	
24		45			33	
25		42				55
26		40				43
27		31			36	
28		39		26		
29		49				50
30		45				52
31		32				55
32			58			50
33	21				36	
34	30				32	
35		32			38	
36		45			40	
37		41			40	
38		38				50
39		44			33	
40		46			38	

По даним таблиці 2.3 видно, що у респондентів простежується взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності, визначеними за методикою К. Янга та шкалою особистісної та реактивної тривожності

Спілбергера (STAI). Це свідчить про наявність певних закономірностей у емоційній сфері молоді, яка активно користується соціальними мережами.

Зокрема, у респондентів із високим рівнем інтернет-залежності 7, 11, 12, 13, 32 переважає високий рівень тривожності, що свідчить про підвищену емоційну напруженість, внутрішній дискомфорт, труднощі емоційної саморегуляції та схильність до переживання стресових станів.

Респонденти з низьким рівнем інтернет-залежності 1, 2, 3, 8, 9, 33 здебільшого демонструють низький або середній рівень тривожності, що вказує на відносно стабільний емоційний фон, кращу психологічну адаптацію та нижчу схильність до стресових реакцій.

У групі респондентів із середнім рівнем інтернет-залежності (переважна більшість вибірки) спостерігається переважно середній рівень тривожності, що може свідчити про наявність помірного емоційного напруження, ситуативних коливань настрою та часткових труднощів у саморегуляції емоційного стану, пов'язаних із активним використанням соціальних мереж.

Особливо слід відзначити респондентів 10, 19, 24, 25, 29, 30, 31, 38, у яких при середньому рівні інтернет-залежності зафіксовано високий рівень тривожності, що може вказувати на підвищену емоційну чутливість, внутрішнє напруження та схильність до переживання стресу навіть за відсутності вираженої залежної поведінки.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності у вибірці спостерігається прямий взаємозв'язок: зі зростанням рівня інтернет-залежності підвищується рівень тривожності. Це може свідчити про те, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане з емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та труднощами психологічної адаптації у молоді, що підтверджує актуальність дослідження психологічних ознак залежності від соціальних мереж.

2.2 Практичні рекомендації для профілактики та корекції залежності від соціальних мереж

Проведені емпіричні дослідження дозволили встановити зв'язок між ступенем залежності від мережі Інтернет та рівнем тривожності серед молоді. Це вказує на психологічну вразливість частини опитаних щодо надмірного використання соціальних платформ. Отримані висновки наголошують на важливості розробки та впровадження дієвих методів для попередження та корекції залежної поведінки в цифровому просторі.

Залежність від соціальних мереж розвивається поступово, часто супроводжуючись зростанням тривожності, ослабленням самоконтролю, складнощами в управлінні емоціями та потребою постійно перебувати в онлайні. У зв'язку з цим, критично важливим є застосування комплексного підходу, що охоплює як профілактичні, так і корекційні психологічні аспекти.

Першочерговим завданням є впровадження профілактичних заходів серед молоді, що передбачають формування навичок цифрової гігієни. Це означає навчання раціональному використанню соціальних мереж, встановленню часових обмежень перебування в інтернеті, а також розвиток критичного мислення щодо онлайн-контенту. Важливо прищеплювати молоді розуміння того, що соціальні мережі не повинні замінювати реальне спілкування та інші форми активності.

Другий напрямок полягає у розвитку саморегуляції емоцій. Тут доречно застосовувати психологічні техніки для зниження тривожності, зокрема дихальні вправи, методи релаксації, підходи когнітивно-поведінкової терапії (наприклад, ідентифікація та зміна деструктивних думок), а також ведення щоденника емоцій. Це допомагає зменшити внутрішнє напруження, яке часто підштовхує до надмірного використання соціальних мереж як способу втечі від стресу.

Третій важливий аспект - створення альтернативних видів діяльності та залучення інтересів. Рекомендується заохочувати молодь до участі в спортивних, творчих та соціальних заходах, які сприяють живому спілкуванню

та покращують соціальну адаптацію. Це дозволяє зменшити психологічну залежність від віртуального середовища та підвищити рівень задоволеності від реального життя.

Особливу увагу слід приділити роботі над самооцінкою та емоційним станом молоді. Підвищена тривожність і емоційна нестабільність часто є факторами ризику для розвитку залежної поведінки. Тому важливо допомагати формувати адекватну самооцінку, впевненість у власних силах та навички конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

Також дієвим виявляється впровадження психоосвітніх програм, що інформують молодь про потенційні ризики надмірного користування соціальними мережами. Такі програми можуть бути реалізовані в освітніх установах у форматі тренінгів, лекцій або групових консультацій з психологом.

Загалом, корекція залежності від соціальних мереж має ґрунтуватися на комплексному підході, який поєднує профілактику, розвиток емоційної стабільності та формування здорових моделей поведінки в цифровому середовищі.

Таким чином, виявлені під час дослідження результати підтверджують потребу в систематичному впровадженні психологічних заходів, спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності та тривожності серед молоді. Втілення запропонованих рекомендацій сприятиме формуванню більш гармонійного емоційного стану, зміцненню психологічної стійкості та розвитку усвідомленого підходу до використання соціальних мереж.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломного дослідження на тему «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді» було досягнуто поставленої мети та реалізовано визначені завдання, що дозволило сформулювати узагальнені теоретичні й емпіричні висновки.

Теоретичний аналіз засвідчив, що залежність від соціальних мереж є сучасною формою поведінкової адикції, яка формується під впливом інтенсивного використання цифрових технологій, потреби у соціальному схваленні та постійній онлайн-взаємодії. Встановлено, що соціальні мережі виступають не лише засобом комунікації, але й фактором формування емоційних станів особистості, зокрема рівня тривожності, самооцінки та психологічної стабільності. Особливо вразливою групою є молодь, у якої ще триває формування механізмів саморегуляції, критичного мислення та емоційної стійкості.

У рамках емпіричного етапу було охарактеризовано організацію та методи дослідження, а також підібрано психодіагностичний інструментарій, що відповідає вимогам валідності, надійності та стандартизованості. Для отримання емпіричних даних було застосовано методику діагностики інтернет-залежності К. Янг, шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI), а також авторську анкету. У дослідженні взяли участь 30 респондентів молодіжного віку, що забезпечило достатню репрезентативність отриманих даних.

Під час психодіагностичного обстеження було встановлено, що значна частина респондентів має середній рівень інтернет-залежності та помірний рівень тривожності. Водночас у частини вибірки зафіксовано високі показники інтернет-залежності, що супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною напруженістю та труднощами емоційної саморегуляції. Такі результати можуть свідчити про формування залежної поведінки від соціальних мереж та її негативний вплив на психоемоційний стан молоді.

Аналіз емпіричних результатів дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та рівнем тривожності у досліджуваній вибірці. Зокрема, виявлено, що зі зростанням рівня інтернет-залежності підвищується рівень тривожності, емоційної нестабільності та внутрішнього напруження. Це підтверджує припущення про те, що надмірне використання соціальних мереж може виступати фактором психологічного ризику для молоді.

На підставі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у молоді. Запропоновані заходи спрямовані на формування цифрової гігієни, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості, а також зменшення часу надмірного перебування в соціальних мережах та розширення реальних соціальних контактів.

Отримані результати дослідження підтверджують актуальність проблеми психологічної залежності від соціальних мереж у сучасній молоді та її вплив на емоційну сферу особистості. Встановлено, що цифрове середовище може виступати як фактор ризику розвитку тривожності та емоційної нестабільності.

Таким чином, можна констатувати, що мету дослідження досягнуто, а всі поставлені завдання виконано в повному обсязі.

Сформульовані висновки та практичні рекомендації можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками, а також у межах профілактичної роботи з молоддю щодо запобігання формуванню залежної поведінки від соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді». URL: <https://docs.google.com/forms/d/1tcTez8JX-Uslyi0A7-zUtQp-lFmikwzGZwHJUO7Mxs/edit> (дата звернення: 07.06.2026)
2. Березовська Л. І., Гончарук Н. М. Психологічні детермінанти розвитку залежності від соціальних мереж у студентської молоді. Психологічні студії. 2023. Вип. 2. С. 23-31.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 339 с.
4. Дмитрієва С. М., Максимець С. М. Адиктивна поведінка підлітків в умовах цифровізації. Психологічні перспективи. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2022. Вип. 39. С. 78-92.
5. Заброда О. В., Стаднік А. В. Психологічні особливості залежності від соціальних мереж у підлітковому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 22. С. 56-65.
6. Ковальчук З. Я. Соціальні мережі як фактор формування інтернет-залежності в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. № 2(21). С. 112-121.
7. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія залежностей : навч. посіб. Київ : Ельга, 2018. 264 с.
8. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф., Гулевська-Черниш Г. М. Медична психологія : підручник. Київ : ВД «Слово», 2020. 632 с.
9. Методика «Діагностики інтернет-залежності К. Янг». URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/ (дата звернення: 07.06.2026)
10. Методика «Реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI)». URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 07.06.2026)
11. Помиткін Е. О., Лановенко І. І., Іванова І. В. Психологічна безпека освітнього середовища : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 228 с.

12. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Академія, 2017. 360 с.
13. Тимофєєва М. П., Шевченко О. В. Взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та рівнем тривожності у підлітків. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 14, № 25. С. 145-155.
14. Федоренко Р. П. Гендерні особливості залежності від соціальних мереж у молодіжному середовищі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 3. С. 98-107.
15. Цільмак О. М., Конуп О. Ф. Пізнання психології особистості та майстерності професійної взаємодії: тренінговий комплекс : метод. посіб. Одеса : РВВ ОДУВС, 2018. 88 с.
16. Akbarizadeh M., Sabagh K., Naderifar M. Behavioral Addiction to Social Media in Children and Adolescents. Innovative Journal of Pediatrics. 2025. Vol. 35(4). e156408. DOI: 10.5812/ijpediatr-156408.
17. Andreassen C. S., et al. The relationship between addictive use of social media and depressive symptoms. Journal of Behavioral Addictions. 2016. Vol. 5(3).
18. Bányai F., et al. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. PLOS ONE. 2017. Vol. 12(1)
19. Capozza F. Internet Addiction e social network: la sfida della Media Education. Master's Thesis. Università di Torino, 2020.
20. Carter B., et al. 'There's more to life than staring at a small screen': a mixed methods cohort study of problematic smartphone use. BMJ Mental Health. 2024.
21. Griffiths M. D. Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Behavioral Addictions. Elsevier, 2014.
22. Gur'ianova V. V. Socio-psychological factors of bullying manifestations in adolescence (aggressiveness, empathy, peer support). Psychosomatic Medicine and General Practice. 2026.
23. Hjetland G. J., Skogen J. C., Hysing M., Sivertsen B. The Association Between Self-Reported Screen Time, Social Media Addiction, and Sleep Among

Norwegian University Students. *Frontiers in Public Health*. 2021. Vol. 9. 794307. DOI: 10.3389/fpubh.2021.794307.

24. Kosola S., Möro S., Holopainen E. Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. *Archives of Disease in Childhood*. 2024. DOI: 10.1136/archdischild-2023-326521

25. Krishnamurthy K., Bharatha A., Mehta S., et al. Navigating the Digital Dilemma: Internet and Smartphone Addiction among Children and Adolescents. *Advances in Human Biology*. 2026. Vol. 16(1). P. 20-30. DOI: 10.4103/aihb.aihb_53_25.

26. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social Networking Sites and Addiction: A Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14(3).

27. Martínez Pérez S., Fernández Robles B., Barroso Osuna J., Llorente Cejudo C. Young university students and techno-addiction. The use of social networks in their social-educational context. *Digital Education Review*. 2021. № 39. P. 105-120. DOI: 10.1344/der.2021.39.105-120.

28. Primack B. A., et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*. 2017. Vol. 53(1). P. 1-8.

29. Scott H., Woods H. C. Fear of missing out (FoMO) and sleep in adolescents. *Journal of Adolescence*. 2018. Vol. 68. P. 61-65.

30. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*. 2018. Vol. 12. P. 271-283.

31. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1(3). P. 237-244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Психологічні ознаки залежності від соціальних мереж у молоді»

1. Ваш вік:
2. Скільки часу на день Ви зазвичай проводите в соціальних мережах?
3. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі протягом дня?
4. Чи відчуваєте Ви потребу перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження?
5. Як Ви почуваетесь, якщо тривалий час не маєте доступу до соціальних мереж?
6. Чи трапляється так, що Ви проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?
7. Чи впливають соціальні мережі на Вашу успішність або виконання повсякденних справ?
8. Як часто Ви порівнюєте себе з іншими користувачами соціальних мереж?
9. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте після перегляду соціальних мереж?
10. Чи впливає кількість вподобань (лайків) та коментарів на Ваш настрій?
11. Чи трапляється, що Ви нехтуєте спілкуванням з близькими через соціальні мережі?
12. Чи намагалися Ви обмежити час користування соціальними мережами?
13. Наскільки важливими для Вас є соціальні мережі у повсякденному житті?
14. Чи вважаєте Ви, що можете мати залежність від соціальних мереж?

Методика діагностики інтернет-залежності К. Янг

Інструкція: Вам пропонується тестовий матеріал який складається з 40 тверджень.

Уважно прочитайте твердження, і не роздумуючи дуже довго, оберіть один з варіантів відповіді:

- низький рівень інтернет-залежності (0-30 балів)
- середній рівень інтернет-залежності (31-49 балів)
- високий рівень інтернет-залежності (50-100 балів)

Опитувальник:

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Ластесья, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?
18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?
27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

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

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

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

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

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

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

Додаток В

Методика реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI).

Інструкція: Вам пропонується тестовий матеріал який складається з 40 тверджень.

Уважно прочитайте твердження, і не роздумуючи дуже довго, оберіть один з варіантів відповіді:

до 30 балів - низький рівень

31 - 45 - середній рівень

46 і більше балів - високий рівень

Опитувальник:

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я напружений
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості і напруженості
16. Я задоволений
17. Я занепокоєний
18. Я занадто збуджений мені не по собі

19. Мені радісно
20. Мені приємно
21. Я відчуваю задоволення
22. Я дуже швидко втомлююся
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші
25. Нерідно я програю через те, що достгньо швидко приймаю рішення
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене
29. Я занадто переживаю через дрібниці
30. Я цілком щасливий
31. Я беру все надто близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості у собі
33. Зазвичай я почуваю себе у безпеці
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощі
35. У мене буває нудьга, хандра
36. Я задоволений
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу за
них забути
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і
клопоти