

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦМЕРЕЖ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності


Шифр 24987

номер ШП

Виконала: здобувачка ІІ курсу, гр. ППм-24-1  Аліна МАТКОВСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент  Людмила МІХЕСВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

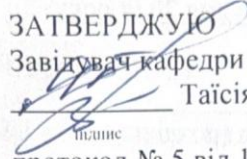
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Аліни МАТКОВСЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соцмереж у студентської молоді».
Керівник кваліфікаційної роботи: Людмила МІХЕСВА, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: шкала кіберкомунікативної залежності (Sahin); шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова; методика визначення рівня саморегуляції поведінки (В. Моросанова); Шкала самотності UCLA; шкала самооцінки М. Розенберга.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади вивчення кіберкомунікативної залежності у молоді, підходи до визначення поняття залежність в науковій літературі, соціальні мережі як середовище формування залежної поведінки, психологічні чинники розвитку залежності від соціальних мереж у молодіжному віці, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку кіберкомунікативної залежності від соцмереж у молодіжному середовищі, організація та методика проведення дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, програма психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
6 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	17.11. 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	16 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач _____ *Аліна* Аліна МАТКОВСЬКА
Ім'я, прізвище
Керівник роботи _____ *Людмила* Людмила МІХЕСВА
Ім'я, прізвище

Кваліфік.
додаток до диплома
Ключові с.
студентська мова
самотність, емоційна
Об'єкт досліджен.
у молодіжному середовищі
Предмет дослід.
колективної взаємодії
За результатами дослід.
тренінгу з профілактики та реабілітації
студентської молоді.
Одержані результати можуть
використатися вивчати школи для дослідження
колективної взаємодії в середовищі студентів.
Дипломник _____
Дата позачасової кваліфікаційної роботи _____

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соцмереж у студентської молоді».

Здобувач Аліна МАТКОВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 66 сторінок, 6 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 61 найменування, 1 додаток.

Ключові слова: кіберкомунікативна залежність; соціальні мережі; студентська молодь; психологічні чинники; саморегуляція; самооцінка; самотність; емоційна нестійкість; тривожність; онлайн-комунікація.

Об'єкт дослідження: кіберкомунікативна залежність від соціальних мереж у молодіжному середовищі.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентської молоді.

За результатами дослідження розроблено програму психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді.

Одержані результати можуть бути використані психологами та викладачами вищої школи для діагностики, профілактики та корекції проявів кіберкомунікативної залежності серед здобувачів вищої освіти.

Дипломник /



Підпис

Аліна МАТКОВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ	10
1.1 Підходи до визначення поняття залежність в науковій літературі ...	10
1.2 Соціальні мережі як середовище формування залежної поведінки ..	17
1.3 Психологічні чинники розвитку залежності від соціальних мереж у молодіжному віці	28
Висновки до розділу	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦМЕРЕЖ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	39
2.1 Організація та методика проведення дослідження	39
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	43
2.3 Програма психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді	55
Висновки до розділу	61
ВИСНОВКИ	64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	67
ДОДАТКИ	73
ДОДАТОК А ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена масовим поширенням соціальних мереж серед студентської молоді в усьому світі. За останні десятиліття онлайн платформи стали невід'ємною частиною життя більшості молодих людей віком 17-23 років, які проводять в інтернеті в середньому по 2-3 години кожного дня. Соціальні мережі надають користувачам можливість швидко обмінюватися інформацією, постійно підтримувати контакт у будь-якому куточку нашої планети та знаходити нових друзів з інших міст чи країн. Завдяки соціальним мережам молодь має змогу представити свою ідентичність у вигідному світлі перед широкою аудиторією, отримати схвалення, самоствердитися, а також дізнаватися важливі новини й отримувати більше можливостей для навчання.

Водночас надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж студентською молоддю призводить до формування кіберкомунікативної залежності, яка проявляється у нав'язливому прагненні перевірити повідомлення, відстежувати реакцію оточення на власні висловлювання чи контент, а також у неможливості контролювати час перебування в онлайн. Це, у свою чергу, негативно впливає на рівень засвоєння навчального матеріалу, емоційний стан, а також на стосунки з друзями, коханими та родиною. Студенти є особливо вразливою групою ризику виникнення кіберкомунікативної залежності, адже саме у цьому віці відбувається інтенсивне становлення особистості, формування професійних і соціальних навичок, цінностей та цілей на подальше життя. Використання онлайн мереж у цей період має як і переваги, зазначені вище, так і суттєві ризики, пов'язані з розвитком залежної поведінки.

Проблема формування кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентської молоді привертає дедалі більше уваги в наукових дослідженнях, оскільки залежність сильно впливає на якість життя сучасних студентів та їх психічне здоров'я. Вивченням даної проблеми займалися такі вітчизняні та зарубіжні науковці як: Ю. Асєєва, О. Бартків, В. Бурова, Р. Девіс,

Т. Ісакова, А. Жичкіна, О. Камінська, С. Каплан, Х. Турецька, А. Шорніков, С. Чен, Л. Юр'єва, К. Янг та ін.

Тим не менш системних досліджень щодо кіберкомунікативної залежності у студентів поки що небагато. А в сучасних умовах вивчення залежної поведінки студентської молоді у соціальних мережах набуває особливого значення, так як від здатності людини контролювати свою активність у соціальних мережах та власні емоції залежить її успішність і психологічне благополуччя.

Таким чином, вибір теми «Психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соцмереж у студентів» зумовлений актуальністю та необхідністю більшого дослідження даної проблематики.

Об'єктом дослідження є кіберкомунікативна залежність від соціальних мереж у молодіжному середовищі.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентської молоді, а також розробити програму психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику та подолання даного виду залежності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових праць щодо понять «залежність» і «кіберкомунікативна залежність».
2. Визначити й обґрунтувати психологічні чинники розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентів.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентському середовищі.
4. Розробити програму психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що кіберкомунікативна залежність студентів формується під впливом поєднання особистісних і

соціально-психологічних чинників (низьким рівнем саморегуляції, емоційної зрілості, критичного мислення, а також підвищеною потребою у соціальному схваленні й уникненні реальної комунікації), а впровадження психологічного тренінгу сприятиме її зниженню та розвитку конструктивної онлайн-поведінки.

Методи дослідження: в процесі здійснення дослідження для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) шкала кіберкомунікативної залежності (Sahin); 2) шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова; 3) методика визначення рівня саморегуляції поведінки (В. Моросанова); 4) Шкала самотності UCLA; 5) шкала самооцінки М. Розенберга.

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді. Матеріали теоретичного й емпіричного дослідження можуть бути впроваджені у навчальні курси з психології здоров'я, інтернет-комунікації та психопрофілактики залежної поведінки, а також використані психологами та викладачами вищої школи для діагностики, профілактики та корекції проявів кіберкомунікативної залежності серед здобувачів вищої освіти.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. До експерименту було залучено 30 здобувачів першого та другого рівнів вищої освіти, з них: 21 дівчина і 9 юнаків факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Психологія.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025», тема доповіді: «Результати дослідження психологічних

чинників кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентському середовищі», (м. Хмельницький, 17-18 листопада 2025 року); XV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 27 листопада 2025 р.), тема доповіді: «Психологічні чинники кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж та їх вплив на здоров'я», стаття «Кіберкомунікативна залежність у структурі сучасних цифрових адикцій: теоретичний огляд» (Психологічні травелоги. Науковий журнал. Хмельницький, 2025, №4).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (61 найменування) та 1 додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 95 сторінка машинописного тексту (основна частина – 66 сторінок). Робота містить 6 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

1.1 Підходи до визначення поняття залежності в науковій літературі

Дослідження феномену залежності почалося ще з прадавніх часів коли люди намагалися зрозуміти природу поведінки, яка виходила за межі контролю. Вже тоді в культурі побутували уявлення про «одержимість», «залежність від духів» та «втрату волі», які в той час вважалися надприродним впливом, а насправді були виявами залежності. Перші спроби раціонально пояснити залежну поведінку зародилися в античні часи. Так Платон – відомий давньогрецький філософ у своєму трактаті «Держава» описував схильність людини до надмірностей як результат суперечностей між раціональною та чуттєвою частиною душі, тоді як Аристотель у творі «Нікомахова етика» підкреслював важливість помірності та самоконтролю – чеснот протилежних адиктивній поведінці [32; 1].

У Середньовічні часи залежність розглядалася переважно з релігійного боку, її вважали слабкістю волі та відходом від духовних цінностей. Трохи згодом в епоху Відродження та просвітництва дослідники почали звертати увагу на психологічні та фізіологічні аспекти залежності.

У XIX-XX ст. з розвитком медицини та психології почали формуватися наукові підходи до розуміння природи залежності, зокрема в медичній літературі було опубліковано діагнози різних видів залежності.

На думку З. Фройда засновника психодинамічного підходу залежна поведінка пояснюється конфліктом між несвідомими потягами та соціальними нормами. Джерелом розладів є витіснені інстинкти, а рівень розвитку «Я» визначає здатність особистості контролювати їхні прояви. А. Адлер вважав, що девіації формуються через комплекс неповноцінності та помилки виховання, які спричиняють низьку соціальну активність і прагнення до влади.

Неофрейдисти (К. Хорні, Е. Еріксон) підкреслювали роль соціального середовища: відсутність безпеки та любові в дитинстві формують базальну тривогу та ворожість, які згодом проявляються у вигляді залежної та агресивної поведінки.

У біхевіоризмі (Дж. Вотсон, Б. Скіннер) поведінка розглядається як результат навчання під впливом зовнішніх стимулів. Відповідно залежна поведінка виникає через неправильне підкріплення – коли винагороду отримують небажані дії, а не навпаки.

Соціальна теорія А. Бандури доповнює біхевіористичний підхід, наголошуючи, що люди навчаються через спостереження. Ті моделі поведінки, що здаються привабливими та ефективними засвоюються та відтворюються, особливо у дітей.

В екзистенційній психології (В. Франкл) девіація пов'язується з втратою сенсу життя. Людина, яка не знаходить мети переживає екзистенційний вакуум, що веде до депресії, суїцидальних думок, залежності тощо.

Гуманістична психологія (А. Маслоу) вбачає джерело відхилень у блокуванні самоактуалізації та фрустрації духовних потреб. Коли людина не реалізує свій потенціал і не задовольняє основні власні потреби, вона стає вразливішою до шкідливих звичок та залежних дій, виявляючи апатію, агресивність або схильність до емоційного дискомфорту, котрий компенсується залежністю від певних речовин чи дій [30].

Кожен напрям психології дає власне визначення поняття «залежність». Так у межах соціальної психології цей термін трактується як надмірна опора на думки, оцінки або ж підтримку інших осіб, що на пряму негативно впливає на самостійність особистості. У загальній психології під залежністю розуміють нав'язливе прагнення здійснювати певні дії або ж вживати конкретні речовини.

У клінічній психології залежність означає маніакальне або патологічне бажання вживати медикаментозні або інші засоби, яке зумовлене необхідністю відчутти певні бажані ефекти або ж уникнути дискомфорту спричиненого їх відсутністю. Усі ці підходи до визначення залежності об'єднують те, що вживання

речовини або ж здійснення конкретних дій стає основною цінністю залежного, посуваючи на другий план такі цінності як стосунки з близькими, самореалізація, фінансовий добробут, безпека, здоров'я, гідність тощо[42].

Останні роки поруч з терміном «залежність» почали вживати ще один термін «адикція», які відрізняються в тому, що залежність є ширшим поняттям і вона може бути як здоровою, так і патологічною. До нормальних залежностей відносять залежність від повітря, води, їжі тощо. Патологічними ж вважаються наркотична, алкогольна, тютюнова залежності, а також залежність від азартних ігор та інтернету. В той час, адикція – патологічна форма залежності, яка потребує клінічного лікування і характеризується втратою контролю та порушенням адаптації. В сучасних наукових джерелах, описуючи залежну поведінку, часто використовується поняття «адиктивна поведінка», введене В. Міллером у 1984 р. Адиктивна поведінка є однією з форм девіантної поведінки, тобто такої, що відрізняється від соціальних норм та має деструктивний характер. Вона полягає у прагненні людини втекти від реальності через штучну зміну власного психічного стану шляхом вживання певних хімічних речовин або постійну фіксацію на певних видах діяльності, які забезпечують сильні емоційні переживання та підтримують їх високу інтенсивність [6].

Також для адиктивної поведінки характерна її циклічність, яка проявляється у постійній зміні фаз, до яких входять:

- внутрішня готовність до адикції: зацікавленість об'єктом або бажання його спробувати;
- накопичення бажання та внутрішньої напруги: залежний відчуває сильну потребу отримати об'єкт якомога швидше;
- активний пошук та очікування об'єкта залежності: концентрація уваги на ньому і планування способів його отримання;
- переживання специфічних емоцій після вживання об'єкта;
- тимчасове зняття напруги після отримання об'єкта;
- ремісія: коли потреба в об'єкті тимчасово знижується [42].

Існує декілька моделей природи залежної поведінки, які розвивалися разом з культурою і їх список досі не вважається остаточним. Першою була моральна модель, яка вважала залежність наслідком бездуховності, моральної слабкості та розбещеності. Наступною парадигмою була модель хвороби, в якій залежність розглядалася як важке часто невиліковне захворювання, а людина, що страждає від залежності повинна боротися з нав'язливими прагненнями протягом життя та нести особисту відповідальність за цей процес. Третя модель симптоматична, полягає у аналізі залежної поведінки як окремих поведінкових симптомів чи звичок.

Психоаналітична модель вважає залежну поведінку проявом порушеної особистісної динаміки. За цією моделлю схильність до залежностей визначається ще в перші роки життя і продовжує підтримуватися несвідомими мотивами та рисами характеру особистості. Системо-особистісна модель трактує залежну поведінку як дисфункціональну, тобто таку, що пов'язана з порушенням життєво важливих функцій та системи значущих соціальних відносин людини.

На даному етапі розвитку науки перевага надається біопсихосоціальної моделі, котра розглядає адикцію як наслідок збоїв у функціонуванні багатокомпонентної системи «соціум – особистість – організм» [27].

Згідно В. Морозова адиктивний процес формується поступово та має послідовний характер розвитку. Його зародження відбувається переважно на емоційному рівні – у вигляді прагнення уникнути дискомфортних емоцій або отримати швидке задоволення. За частого використання дана форма реагування закріплюється і поведінкові прояви адикції набувають регулярного характеру.

Встановлюється типова частота повторення залежних дій, котра створює ілюзію контролю над ситуацією, але насправді свідчить про поступове занурення особистості в залежність. Дослідження вченого вказують на існування взаємозв'язку між частотою залежної поведінки та зростанням кількості життєвих труднощів. Таким чином, чим нижчий у людини рівень стресостійкості і здатності до подолання фрустраційних ситуацій, тим імовірніше формування та закріплення адиктивної поведінки. На наступному етапі адикція перетворюється

на стереотипний спосіб реагування на будь-які складні життєві обставини. Така поведінка стає способом уникнення реальності і втрачає свою ситуативність, адже залежний починає використовувати її навіть при незначному рівні стресу. На останній стадії адиктивного процесу на якій залежна поведінка починає домінувати у всіх сферах життя людини: руйнуються соціальні зв'язки, знижується працездатність, відбуваються серйозні психічні зміни, її автор називає катастрофічною. Оскільки на ній руйнується не лише психіка залежного, а і біологічні механізми функціонування його організму – порушується обмін речовин, гормональний баланс, імунна система, що призводить до виснаження і поступового руйнування життєво важливих ресурсів особистості [28].

Розвиток адиктивної поведінки бере початок з ранніх етапів онтогенезу. З самого народження дитина переходить із симбіотичного стану в утробі матері до самостійного існування, що потребує активізації адаптаційних механізмів. Смоктальний рефлекс, який формується ще до народження є одним із них, він забезпечує не лише фізіологічні потреби, а й має заспокійливу дію. Надмірна фіксація дитини на процесі смоктання чи годування може свідчити про ранні прояви залежності, так звану сагіно- або феласмозалежність, коли дитина використовує ці дії для зняття тривоги, а не для задоволення голоду.

Якщо базові потреби дитини у захисті, любові, спілкуванні не задовільняються, формується недовіра до світу, підвищена тривожність і схильність до самозаспокоєння через повторювані дії, що в майбутньому може стати основою для адиктивних моделей поведінки. У ранньому дитинстві така фіксація проявляється через смоктання пальців або предметів, у підлітковому – через тютюнопаління, алкоголь чи інші форми залежності, які виконують таку ж саму функцію – зняття напруги та компенсацію емоційного дефіциту.

У перші три роки у дитини з'являються перші ознаки парентозалежності – потреби постійної присутності батьків як джерела безпеки. Її надмірний розвиток може гальмувати становлення самостійності та соціалізації. У дошкільному віці залежність може проявлятися через надмірне занурення в гру,

так звану пезозалежність, що значно затримує перехід дитини до навчальної діяльності.

Критичним для формування адиктивних стратегій є підлітковий період. Невирішені конфлікти дитинства, гормональні зміни та соціальний тиск підсилюють емоційну нестійкість. У цей період у них можуть виникати різні види залежностей, такі як алкогольна, наркотична, харчова, комп'ютерна, комунікаційна, б'юті- адикція, прагнення до невиправданого ризику й створення небезпечних ситуацій та інші. Їх коріння у прагненні підлітка зменшити внутрішню тривогу, ствердити себе та знайти емоційну підтримку поза реальними міжособистісними стосунками.

У молодому віці особистість переживає період соціальної інтеграції та професійного становлення. Головними стають потреби у розвитку стосунків, забезпеченні матеріального добробуту, формуванні життєвих цілей та стратегій їх досягнення. Невідповідність між планами та реальністю, конфлікти в сім'ї або на роботі, фінансові труднощі, розрив соціальних контактів створюють умови для фрустрації основних потреб. Внаслідок утворюваного психоемоційного напруження підвищується ризик формування адиктивної поведінки.

У дорослому віці людина (40-45 років) реалізує свої потреби в самореалізації, продуктивній трудовій діяльності, вихованні нового покоління, перегляді життєвих програм. Стреси, професійні невдачі, падіння соціального престижу можуть спричинити трудоголізм, азартні ігри, адикцію до грошей, фанатизм та комп'ютерну й інтернет-залежність тощо.

У літньому віці (60-70 років) в людини виникають потреби в духовній реалізації, безпеці, стабільності, переосмислення й аналізі життя та підготовки до смерті. Переломні життєві періоди та кризи підсилюють ризик виникнення залежної поведінки, оскільки в цей час особистість більш вразлива до стресових і конфліктних ситуацій. У цьому віці залежна поведінка може проявлятися через телевізійну адикцію, релігійний фанатизм, нав'язливий духовний пошук, медикаментозну залежність або алкоголь.

Таким чином, становлення адиктивної поведінки тісно пов'язане з порушенням базових потреб і дефіцитом емоційної взаємодії на ранніх етапах розвитку. Несформованість довіри до світу, саморегуляції та стабільної самооцінки створює передумови для виникнення різних видів залежностей у більш зрілому віці.

Науковці виділяють три види залежностей: хімічні, біохімічні та нехімічні. До хімічних відносять залежності від психоактивних речовин, таких як алкоголь, наркотики, тютюн, ліки, різноманітні токсини. До біохімічних, які характеризуються компульсивними харчовими звичками, що запускають зміни в мозку, зокрема в системах дофаміну, серотоніну відносять анорексію, булімію, залежність від дієт, переїдання, голодування, роздільне харчування. До нехімічних адикцій, які характеризуються нав'язливою поведінкою без участі психоактивних речовин, яка викликає зміни в психіці й активує системи винагороди в мозку відносять: інтернет-залежність, залежність від азартних ігор, оніоманія (шопінг), фанатизм, залежність від ризику, адикції відносин, трудоголізм, перфекціонізм тощо [30].

Різні форми залежної поведінки часто перетікають одна в одну або ж можуть поєднуватися, що свідчить про спільність механізмів їх функціонування. Так після подолання однієї залежності після проходження лікування або реабілітації людина може знайти нові об'єкти для адикції: колишні курці можуть розвинути переїдання як спосіб замістити потребу у стимуляції нервової системи, а алкоголіки можуть шукати заміну емоційного задоволення у віртуальному світі, соцмережах чи онлайн-іграх.

Таким чином, феномен залежності постає як багатовимірне утворення, у структурі якого взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні чинники. Сучасні наукові підходи засвідчують, що поряд із традиційними хімічними формами дедалі більшого поширення набувають поведінкові адикції, зумовлені впливом цифрового середовища. У цьому контексті соціальні мережі виступають новим простором реалізації залежної поведінки, що потребує ґрунтовного психологічного аналізу.

1.2 Соціальні мережі як середовище формування залежної поведінки

У період розквіту цифрових технологій соціальні мережі посіли центральне місце в житті сучасної молоді, перетворившись із засобу комунікації на простір самореалізації, пізнання світу й підтримання соціальних зв'язків. Проте поряд із позитивним впливом вони створюють низку психологічних ризиків, серед яких схильність до залежної поведінки. Швидкий зворотний зв'язок, система оцінювання через лайки та коментарі, а також постійна потреба бути «на зв'язку» сприяють формуванню стійкої прив'язаності до онлайн-спілкування. Усе це поступово змінює спосіб сприйняття реальності та міжособистісних відносин, формуючи нові психологічні механізми, що лежать в основі кіберкомунікативної залежності.

Поняття «соціальна мережа» було введено Дж. Барнсом у 1954 році. Дослідник розглядав її як особливу форму соціальної структури, що об'єднує певну кількість елементів – індивідів, груп чи спільнот та систему зв'язків між ними, які відображають різні типи соціальної взаємодії [48].

Станом на 2023 р. у світі налічується біля 5,16 мільярда користувачів мережею Інтернет, що становить 64,4% від усього населення планети. Згідно з результатами дослідження, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології у травні 2022 року, 82% респондентів повідомили, що користуються соцмережами принаймні раз на тиждень, при чому 78% з них роблять це щодня або майже щодня. Мешканці міст виявилися більш активними користувачами соціальних мереж, ніж жителі сільської місцевості. Також спостерігається цікава закономірність: з підвищенням віку частка активних користувачів зменшується, тоді як рівень освіти зростає, що прямо корелює з частотою використання інтернету. Особи віком від 70 років і старші становлять найнижчу частку користувачів, натомість особи віком від 18 до 49 років користуються соцмережами найактивніше [20].

Період активного поширення соціальних мереж зазвичай пов'язують із 2003-2004 роками, коли з'явилися такі платформи як LinkedIn, Facebook та

MySpace, що започаткували нову епоху онлайн-комунікації. В Україні популярність соціальних сервісів сформувалася дещо пізніше, однак з кожним роком їхня аудиторія невпинно зростає.

На сьогоднішній день в Україні серед студентської молоді популярністю користуються такі соцмережі як Instagram, Tik Tok та Facebook, починає набирати популярність Threads, також багато часу вони приділяють таким месенджерам як Telegram та Viber, які хоч і не є соціальними мережами у класичному розумінні, але вони використовуються для отримання новин та пізнання нової інформації, для організації груп спілкування, навчання, є зручними та забезпечують швидку передачу повідомлень. Розглянемо їх усі трохи детальніше.

Instagram – це популярна соціальна мережа, орієнтована на обмін візуальним контентом. Користувачі можуть створювати особисті профілі, публікувати фотографії та короткі відео, редагувати їх за допомогою фільтрів та ефектів, а також ділитися матеріалами зі своєю аудиторією. Більшість користувачів виступають не лише споживачами контенту, а й його творцями, що сприяє розвитку культури спільного виробництва медіа. Водночас значна частина аудиторії залишається пасивними спостерігачами, які лише переглядають матеріали без активної взаємодії [41].

Tik Tok – це міжнародна соціальна мережа, створена китайською компанією ByteDance у 2016 році, яка спеціалізується на створенні, редагуванні та поширенні коротких відеороликів тривалістю від 15 до 10 хвилин. Завдяки алгоритмічній системі персоналізованих рекомендацій, простим інструментам редагування й інтерактивним можливостям, платформа сприяє високому рівню залученості користувачів [61].

Facebook – одна з домінуючих соціальних мереж як на глобальному, так і на європейському ринках, зокрема, зберігаючи значну популярність серед українських користувачів. Ця платформа надає людям можливість конструювати персоналізовані цифрові профілі, які можуть включати великий спектр даних, зокрема фотографії, деталі особистих інтересів та контактну інформацію. Крім

того, функціонал мережі сприяє формуванню спільнот за інтересами шляхом створення тематичних груп і сторінок.

Threads – медіаплатформа, запущена в 2023 році, що належить тій ж компанії, що й Instagram та Facebook. Її головна особливість – орієнтація на текстову комунікацію й обговорення в реальному часі [31].

Telegram – це багатофункціональний хмарний месенджер, орієнтований на високу швидкість обміну даними та захист конфіденційності користувачів. Ключовими перевагами месенджеру є швидкість роботи, безпека через використання наскрізного шифрування в «секретних чатах» і функцію самознищення повідомлень, універсальність – доступний на різних пристроях та операційних системах, можливість передачі великих файлів до 4 ГБ, зручний функціонал груп і каналів [37].

Viber – це популярний додаток для обміну миттєвими повідомленнями та здійснення безкоштовних аудіо та відеодзвінків за допомогою мережі Інтернет. Серед переваг сервісу – доступність, зручний інтерфейс та підтримка різних операційних систем. Водночас месенджер орієнтований переважно на особисте та сімейне спілкування, тому має більш соціальний характер порівняно з Telegram чи іншими платформами. Попри зручність і простоту використання додаток поступово втрачає популярність серед молоді, яка останні роки відає перевагу Telegram, але на даний момент студенти все ще користуються месенджером для комунікації стосовно навчання та зв'язку з рідними [38].

Для сучасної молоді віртуальний простір перетворився на ключовий канал соціалізації, де відбувається не лише обмін інформацією, а й формування уявлень про успіх, дружбу, кохання та власну ідентичність. У цьому середовищі інтенсивно змінюються механізми самовираження, сприйняття реальності та побудови міжособистісних зв'язків.

Водночас під впливом цих змін спостерігається поява нових форм залежної поведінки, пов'язаних не з вживанням речовин, а з психологічною потребою у постійній онлайн-присутності та соціальному схваленні. Одним із таких феноменів є залежність від соціальних мереж, що формується на основі ширшого

явища інтернет-залежності, яке охоплює різні типи надмірної активності у цифровому просторі. Саме з'ясування сутності інтернет-залежності є першим кроком до розуміння природи кіберкомунікативної залежності молодіжної аудиторії.

Термін «інтернет-залежність» було введено американським психіатром А. Голдбергом у 1995 р., під яким вчений розумів патологічне використання комп'ютера та вважав, що така форма поведінки має негативний вплив на різні сфери життя людини: побутову, соціальну, навчальну, сімейну, фінансову, професійну та психологічну [52].

К. Янг, котра досліджувала явище інтернет-залежності в подальшому визначила його як компульсивне, надмірне або неконтрольоване використання мережі, що призводить до психологічного дистресу та проблем у різних сферах життя. Вона розглядала цю форму поведінки як новий тип неконтрольованої адикції, подібний за механізмами до ігрової чи хімічної залежності, і розробила тест IAT (Internet Addiction Test) для її діагностики [60].

На відміну від підходу К. Янг, яка акцентувала увагу переважно на поведінкових симптомах, Марк Гріффітс розглядав інтернет-залежність як загальну форму технологічної адикції, де вирішальну роль відіграють психологічні механізми підкріплення. На його думку, людина поступово переходить від звичайного користування мережею до нав'язливого через систему позитивних емоційних стимулів – задоволення, новизну, соціальне схвалення. Учений наголошував, що не сам Інтернет є причиною залежності, а спосіб його використання, який забезпечує людині швидке отримання винагороди та емоційного полегшення [53].

В. Бай та його співавтори розглядають інтернет-залежність як специфічний різновид компульсивної поведінки, що характеризується порушенням здатності особи регулювати власну онлайн-активність. Науковці пов'язують такий тип поведінки з іншими формами адиктивності й емоційними дисфункціями. Подібної позиції дотримуються і Т. Хассан з колегами, підкреслюючи, що індивід із залежною поведінкою продовжує користуватися Інтернетом навіть за

умов очевидної втрати контролю над його дезадаптивним застосуванням, аж до моменту появи виражених негативних наслідків для власного життя та соціального оточення [46; 54].

Ф. Ді Карло та його співавтори розглядають проблематичне використання інтернету як форму поведінкової дисфункції, що виникає внаслідок порушення контролю над імпульсивними діями користувача. Науковці підкреслюють, що такий тип поведінки має риси obsесивно-компульсивного розладу, а його розвиток часто пов'язують із недостатньою емоційною саморегуляцією та підвищеною схильністю до переживання негативних афективних станів [51].

Досить змістовним і обґрунтованим є підхід Л. Гуменюк, яка трактує інтернет-залежність як різновид деструктивної поведінкової реакції. На її думку, така форма адикції виникає тоді, коли людина намагається уникнути або емоційно дистанціюватися від фруструвальної для неї соціальної реальності, занурюючись у віртуальний простір та змінюючи свій психоемоційний стан через онлайн-активність [10].

О. Гузьман та Н. Ляшенко зазначають, що одним із проявів комп'ютерної залежності є надмірне онлайн-спілкування у соціальних мережах. Дослідниці підкреслюють, що це явище особливо поширене серед підлітків і молоді, зокрема серед дівчат та юнаків старшого шкільного або студентського віку. Така поведінка, за їх спостереженнями, часто пов'язана з прагненням розширити соціальні контакти, самовиразитися або створити ідеалізований, більш привабливий образ власного «Я» у віртуальному середовищі [11].

К. Янг виділяє такі види інтернет-залежності:

– кіберсексуальна залежність: характеризується нав'язливим відвідуванням сайтів із сексуальним контентом, участю у віртуальних сексуальних взаємодіях, чатах або відеорозмовах еротичного характеру. Такий тип залежності може призводити до порушення реальних інтимних стосунків, зниження лібідо у реальному житті та соціальної ізоляції;

– залежність від віртуальних стосунків (кіберкомунікативна): проявляється у надмірному спілкуванні в соціальних мережах, чатах, форумах,

що часто замінює реальну міжособистісну взаємодію. Людина формує тісні емоційні зв'язки з онлайн-знайомими, часто ігноруючи реальні соціальні контакти. Цей тип залежності особливо поширений серед підлітків і молоді;

- мережеві компульсії: включають патологічне залучення до онлайн-активностей, пов'язаних із фінансовими або ризиковими діями: азартні ігри, онлайн-аукціони, біржові спекуляції, шопінг. Такі дії можуть мати серйозні економічні та психологічні наслідки;

- інформаційне перевантаження: виявляється у неконтрольованому прагненні до пошуку, збирання та перегляду інформації в інтернеті, навіть без конкретної мети. Людина постійно відчуває потребу бути «в курсі подій», що спричиняє перевтому, тривожність і зниження концентрації уваги;

- комп'ютерна залежність: стосується надмірного використання комп'ютера поза мережею наприклад, залежності від офлайн-ігор або програм. Основним симптомом є сильне емоційне залучення в процес роботи з комп'ютером, яке витісняє інші види діяльності та соціальні контакти [60].

В українському студентському середовищі особливого поширення набуває кіберкомунікативна залежність. Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу можна зробити висновок, що кіберкомунікативна залежність – комплексне психічне явище, суть якого полягає у нав'язливому прагненні до онлайн-спілкування, підвищеній потребі у цифрових взаємодіях та втраті контролю над часом проведеним у мережі [2].

Сучасні студенти активно використовують цифрові платформи не лише для навчання, а й для задоволення власних основних потреб, таких як:

- потреба в автономії: у період активної соціалізації молодь особливо зосереджена на самостійності й незалежності від дорослих, передусім від батьків;

- потреба в самовираженні та визнанні: через Інтернет молодь шукає підтвердження власної цінності, неповторності та значущості, що є надзвичайно важливим у процесі становлення особистісної ідентичності;

- потреба у соціальній приналежності: юнак або дівчина прагне бути членом певної спільноти, яку об'єднують подібні інтереси, цінності й погляди;
- потреба у спілкуванні й емоційній підтримці: соціальні мережі виступають простором, де студенти шукають дружбу, розуміння, симпатію та любов, компенсуючи нестачу емоційних контактів у реальному середовищі;
- інформаційно-пізнавальна потреба: зацікавлення новим і прагнення до отримання знань задовольняються завдяки вільному доступу до величезного обсягу інформації, що водночас сприяє зростанню авторитету серед однолітків;
- потреба у контролі над власним простором: онлайн-середовище створює відчуття керованості ситуацією, дозволяє молодій людині впливати на комунікацію та інформаційні потоки, забезпечуючи ілюзію безпеки;
- потреба бути в курсі подій: постійне оновлення контенту, новин і трендів дає змогу молоді почуватися залученою до суспільного життя й обізнаною щодо актуальних процесів [6].

Інтернет-залежність як і інші види залежності має певні ознаки (критерії), за якими її можна діагностувати. А. Голдберг окреслив первинну систему діагностичних критеріїв інтернет-адикції, яку пізніше розширила та концептуально уточнила К. Янг, запропонувавши такі критерії діагностики інтернет залежності:

- постійні думки про попередню або майбутню онлайн активність та очікування можливості знову зайти в мережу;
- поступове збільшення тривалості перебування в мережі для отримання задоволення;
- неодноразові, безуспішні спроби скоротити або припинити використання мережі;
- поява драгієвливості, тривожності, пригніченого настрою при обмеженні доступу до Інтернету;
- перебування в мережі довше ніж передбачалося;

- схильність приховувати або свідомо занижувати інформацію щодо частоти та часу перебування у соціальних мережах перед близькими чи друзями;
- ігнорування навчальних, робочих чи побутових обов'язків через занурення у віртуальне середовище;
- використання Інтернету як способу зняти емоційну напругу, подолати тривогу, пригніченість чи почуття провини, а також отримати стан ейфорії[52].

Т. Ісакова виокремлює три послідовні стадії становлення інтернет-залежної поведінки. Перший етап характеризується зростанням захоплення онлайн-активністю, коли людина дедалі більше віддає перевагу перебуванню в мережі, поступово відмовляючись від інших видів діяльності. На другому, так званому абстинентному етапі, проявляються негативні наслідки надмірного використання Інтернету: виснаження, порушення сну, зниження концентрації та погіршення когнітивного функціонування. Третій етап пов'язаний із формуванням соціальної дезадаптації, коли стійка потреба постійно бути онлайн поєднується зі зменшенням задоволення від взаємодії у віртуальному середовищі. Це дозволяє розглядати інтернет-залежність як процес, що має чіткі закономірності та визначені стадії розвитку [14].

Інтернет-простір створює умови, що сприяють виникненню адиктивної поведінки, завдяки низці його специфічних властивостей, а саме:

- по-перше, це анонімність онлайн-взаємодій, яка формує відчуття безпеки та психологічного комфорту під час спілкування в мережі;
- по-друге, інтернет дає змогу реалізовувати фантазії із можливістю отримання зворотного зв'язку – створювати альтернативні образи «Я», вербалізувати думки або бажання, що не можуть бути втілені в реальному житті;
- по-третє, користувач має практично необмежений вибір нових контактів, які можна підбирати за будь-якими критеріями, що знижує потребу в емоційному залученні до стабільних міжособистісних зв'язків. Крім того, відкритий і постійний доступ до інформаційних ресурсів стимулює надмірне

використання мережі, формуючи звичку постійно шукати нові враження та соціальні стимули [15].

У період молодості, або ранньої дорослості, людина активно реалізує свій потенціал, шукає ідентичність, встановлює професійні й особисті цілі, формує власне коло спілкування. Важливу роль у цьому відіграють підтримка близьких, соціальні зв'язки та відчуття приналежності. Сучасна молодь дедалі частіше задовольняє ці потреби через соціальні мережі, що стали ключовим простором комунікації, самовираження та соціальної підтримки.

Соціальні платформи приваблюють молодих користувачів можливістю швидкого обміну повідомленнями, мультимедійним контентом, економією часу й легкістю підтримання контактів на відстані. Водночас саме в цьому віці зростає потреба у нових враженнях, емоціях і соціальній динаміці, яку активно стимулює віртуальне комунікативне середовище. Постійні оновлення, нові формати спілкування, функції коментарів, реакцій чи відеоконтенту підтримують зацікавлення користувачів і формують звичку до безперервної взаємодії.

Однак надмірне занурення у віртуальний простір змінює структуру соціальних контактів. Молоді люди все частіше замінюють реальні зустрічі онлайн-спілкуванням, фокусуючись не на змісті взаємодії, а на оцінках, вподобаннях і кількості підписників. Фотографії публікуються не заради збереження спогадів, а заради зовнішнього схвалення, «друзі» додаються для підвищення соціального рейтингу, а не з метою реальної близькості.

Таким чином, віртуальне середовище змінює характер комунікації: воно може як сприяти ефективній взаємодії, підтримці зв'язків і розвитку особистості, так і провокувати дистанціювання, емоційну залежність чи деструктивні моделі поведінки. Комунікативні практики залежних користувачів часто мають компенсаторний або захисний характер, що впливає на їхнє психологічне благополуччя та якість життя [22].

Так теорія компенсаторного використання Інтернету розглядає активність у мережі як спосіб заміщення тих потреб, які залишаються нереалізованими у реальному житті. У ситуаціях стресу, самотності чи емоційного виснаження

користувачі часто звертаються до онлайн-середовища як до засобу регуляції внутрішнього стану – наприклад, шукають підтримку, розваги або соціальну стимуляцію. Соціальні мережі при цьому виконують функцію тимчасового психологічного заспокоєння, компенсуючи брак реальної взаємодії. Однак така компенсація має подвійний ефект: хоча вона короткочасно знижує напруження, та водночас не вирішує реальних життєвих труднощів і може підсилювати емоційну залежність [45].

Окремим психологічним феноменом, пов'язаним із надмірним користуванням соціальними мережами, є FOMO – страх пропустити щось важливе. Цей стан особливо характерний для студентської молоді, яка прагне постійно залишатися «в курсі подій» і бути залученою до соціального життя. Постійне оновлення стрічки, перевірка повідомлень і реакцій викликають тривожність, відчуття напруження та потребу у безперервній онлайн-присутності. FOMO знижує концентрацію під час навчання, провокує емоційне виснаження та сприяє формуванню залежної поведінки, оскільки соціальні мережі стають головним джерелом підтвердження власної соціальної значущості [55].

Соціальні мережі значно впливають на психологічний стан і самооцінку молоді, формуючи як позитивні, так і ризиковані тенденції. Основними аспектами цього впливу є: порівняння себе з іншими, розвиток залежності, кібербулінг, ідеалізація реальності та прагнення до самоствердження.

Порівняння себе з іншими є одним із найпоширеніших чинників погіршення емоційного стану користувачів. Молоді люди часто співвідносять власне життя з ідеалізованими образами, які бачать у стрічці новин. Така поведінка призводить до зниження самооцінки, почуття невдоволеності собою та депресивних переживань. Користувачі зазвичай демонструють лише позитивні сторони життя, що створює ілюзію постійного успіху й добробуту, формуючи викривлене уявлення про реальність [8].

Іншим ризиком є залежність від соціальних мереж, яка проявляється у потребі постійно перевіряти повідомлення, отримувати лайки чи коментарі. Як

зазначає Ю. Асеева, інтернет-залежність супроводжується втратою контролю над часом, емоційною лабільністю та зануренням у віртуальне середовище на шкоду реальному життю. У молоді така поведінка часто є спробою уникнути самотності або емоційної напруги [2].

Ще одним негативним явищем є кібербулінг – агресивна поведінка, що проявляється у приниженні, поширенні образливих повідомлень чи фейкових даних про іншу особу. Цифрове насильство спричиняє страх, тривогу та депресивні стани, а тривале його переживання може призвести до соціальної ізоляції [7].

У соціальних мережах також поширена ідеалізація реальності, коли користувачі демонструють лише привабливі аспекти свого життя. Це створює ілюзію, що інші живуть щасливіше, ніж у реальності, і провокує почуття неповноцінності. Водночас для багатьох молодих людей соцмережі стають простором самовияву і самоствердження, де вони реалізують свої інтереси, демонструють індивідуальність і отримують схвалення через реакції інших [9; 35].

Формування залежності від соціальних мереж зумовлене взаємодією когнітивних, емоційних та нейроповедінкових процесів. Онлайн-платформи створюють середовище, де задоволення базових соціальних потреб поєднується з миттєвими винагородами, що активують систему підкріплення мозку. Система миттєвих винагород – лайки, коментарі та сповіщення активує дофамінову систему мозку, створюючи емоційне задоволення й очікування схвалення. Згодом така динаміка призводить до звички постійно перевіряти стрічку. Паралельно формується процес соціального порівняння: люди спостерігають за ідеалізованими образами інших, що знижує почуття самоцінності й спонукає до створення ідеалізованого образу власного «Я» у мережі.

Водночас мережі стають засобом уникання негативних емоцій: користувачі звертаються до них, щоб зменшити тривогу, самотність або втому, заміщуючи реальні стосунки віртуальними контактами. Цей ефект посилюють алгоритми платформ, що безперервно пропонують новий контент і надсилають

push-сповіщення, підтримуючи стан очікування винагороди. У результаті формується замкнене коло поведінкового підкріплення, коли потреба у позитивних емоціях і прагнення уникнути стресу взаємно підживлюють розвиток залежності від соціальних мереж [58].

Таким чином, соціальні мережі задовольняють базові потреби у визнанні, приналежності, контролі та самовираженні, але одночасно стають засобом уникнення негативних емоцій і стресу. Система миттєвих винагород (лайки, коментарі, сповіщення) активує дофамінову систему мозку, створюючи цикл очікування схвалення. Алгоритми платформ підтримують цей стан, безперервно пропонуючи новий контент і push-сповіщення. У результаті формується замкнене коло поведінкового підкріплення, коли прагнення до позитивних емоцій і уникнення стресу взаємно підсилюють розвиток залежності від соціальних мереж.

1.3 Психологічні чинники розвитку залежності від соціальних мереж у молодіжному віці

Задоволення у віртуальному просторі власних потреб формує сприятливе підґрунтя для розвитку психологічної залежності від онлайн-комунікації. У ситуації, коли саме цифрове середовище стає головним джерелом підтримки, визнання та самореалізації, у студентів поступово знижується здатність задовольняти ці потреби у реальному соціальному контексті. Унаслідок цього виникає емоційна напруга, знижується стійкість до стресу, а взаємодія у мережі починає виконувати компенсаторну функцію. Таке зміщення акцентів у задоволенні потреб створює передумови для формування специфічних психологічних чинників кіберкомунікативної залежності, котрою страждає чимало українських студентів.

Серед особливостей цифрового середовища виділяють низку характеристик, які підсилюють ризик розвитку кіберкомунікативної залежності. До них належать:

- створення користувачем приватного, недоступного для зовнішнього контролю віртуального простору;
- висока правдоподібність комп'ютеризованих процесів;
- повне дистанціювання від подій реального життя;
- знижене відчуття відповідальності за власні дії;
- можливість багаторазового повторення дій без реальних наслідків;
- відчуття повної автономності у прийнятті рішень в онлайн-овому середовищі [17].

Аналіз наукової літератури дозволив нам визначити ключові психологічні чинники кіберкомунікативної залежності студентської молоді, а саме: самотність, низьку самооцінку, дефіцит саморегуляції, емоційну нестійкість та тривожність. Розглянемо їх детальніше.

Самотність є одним із провідних психологічних чинників, що зумовлює виникнення та підтримання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді. Наразі самотність набуває статусу актуальної проблеми громадського здоров'я, оскільки численні дослідження демонструють її зв'язок із погіршенням психічного функціонування, емоційною нестабільністю та зростанням ризиків передчасної смертності.

Попри тривалу історію вивчення, єдиного тлумачення поняття «самотність» досі не вироблено. Суперечність у підходах пояснюється передусім тим, що самотність має суб'єктивну природу, а її переживання детерміноване індивідуальними особливостями людини, її досвідом, очікуваннями й світоглядом.

Складність феноменологічного опису самотності спричинила розвиток різноманітних систем її вимірювання, серед яких найбільш поширеною є UCLA Loneliness Scale, розроблена Р. Гейсом і М. Ді Маттео. З часом у науковій традиції сформувалися різні теоретичні підходи до розуміння самотності. Так, у рамках екзистенційної психології (Б. Міюскович) самотність розглядається як фундаментальна характеристика людського життя. У соціально-філософському

напрямі, представленому Х. Арендт, вона інтерпретується крізь перспективу відчуження особистості в умовах сучасного суспільства.

У сучасній психологічній літературі домінує підхід, згідно з яким самотність визначається як суб'єктивна невідповідність між бажаним рівнем соціальних контактів і їх реальною доступністю (Ф. Манн, Д. Терхун, А. Аль-Шихабі, С. Джонсон). Частина дослідників (Г. Тейлор, Т. Куджо, Ф. Бу, М. Лім) зосереджується на вивченні взаємозв'язку між самотністю, соціальною ізоляцією та станом здоров'я. Інші автори (Г. Крайг, В. Пузько, У. Садлер) підкреслюють, що суб'єктивний досвід самотності здебільшого сприймається як дискомфортний і такий, що потребує подолання.

Відчуття соціальної ізоляції, дефіцит емоційної підтримки та неможливість реалізувати потребу у близьких стосунках у реальному житті спонукають особистість шукати компенсаторні ресурси у віртуальному середовищі. Соціальні мережі надають ілюзію доступності спілкування, прийняття й належності до спільноти, що тимчасово знижує рівень самотності, проте водночас формує залежну поведінку, спрямовану на постійне підтримання онлайн-контактів[16; 17; 19; 58].

Другим важливим чинником розвитку кіберкомунікативної залежності є низька самооцінка. Самооцінка є фундаментальною особистісною характеристикою, що відображає узагальнене ставлення людини до себе, рівень прийняття власних якостей, віру у власні можливості та відчуття особистісної цінності. У психології самооцінка розглядається як ключовий компонент Я-концепції, який визначає поведінкові реакції, соціальну активність і емоційне благополуччя людини. М. Розенберг одним із перших розробив стандартизовану шкалу для вимірювання глобальної самооцінки, підкреслюючи, що вона є стійким, але водночас чутливим до соціальних контекстів показником психологічного благополуччя [43].

Традиційно виділяють актуальну (те, чого особистість реально досягла) та потенційну (які результати вона здатна продемонструвати) самооцінку. Самооцінка може бути високою або низькою, а також відрізнятися за ступенем

стійкості, критичності та самостійності. Вона може набувати адекватного або неадекватного характеру із тенденцією до завищення чи заниження особистих якостей.

Адекватна самооцінка передбачає реалістичне співвіднесення власних можливостей із вимогами діяльності. Людина з такою самооцінкою критично ставиться до себе, правильно оцінює власні невдачі та успіхи, здатна ставити досяжні цілі та враховує реакцію соціального оточення. Оптимальним вважається помірно високий рівень самооцінки, коли індивід поважає себе, відчуває особистісну цінність і задоволення від власних досягнень.

Неадекватна самооцінка (завищена або занижена) порушує внутрішню рівновагу особистості, впливає на мотиваційну та емоційно-вольову сфери й ускладнює міжособистісні взаємини. Занижена самооцінка проявляється у надмірній самокритиці, страху негативної оцінки, підвищеній вразливості та тенденції уникати соціальних контактів. Людина недооцінює свої якості й схильна приписувати власні успіхи випадковості, що знижує ініціативність та соціальну активність.

Завищена самооцінка може сприяти самовпевненості та стійкості до критики, проте при значному розриві між домаганнями й реальними можливостями виникає внутрішня напруженість. Такі люди часто беруться за завдання, які перевищують їхні ресурси, що згодом викликає розчарування й емоційний дискомфорт [18].

На думку Ф. Бакіоглу та А. Тюркюм особи з низькою самооцінкою активніше шукають у мережі підтвердження власної значущості, схвалення з боку інших користувачів і позитивної оцінки свого іміджу. Соціальні мережі дають можливість швидко отримати емоційне підкріплення через лайки, коментарі або збільшення кількості підписників. Зовнішнє схвалення починає замінювати внутрішнє відчуття власної цінності, формуючи залежність від соціальної оцінки [16; 47].

Механізм цього явища пояснюється через феномен самопрезентації. Молодь прагне створити ідеалізований образ себе: більш успішного,

привабливого або соціально прийнятного. У результаті виникає розрив між реальним і віртуальним «Я», що провокує зростання тривожності, незадоволення собою та посилення потреби у постійній перевірці соціального схвалення [36].

Ще одним не менш важливим чинником виступає низький рівень саморегуляції поведінки, яка розглядається як здатність людини самостійно підтримувати відповідність власних дій внутрішнім правилам, нормам, життєвим принципам та індивідуальним цілям. Ці еталони виступають орієнтирами, що забезпечують узгодженість поведінки з особистими й соціальними вимогами. Формування механізмів саморегуляції відбувається поступово, проте найбільш інтенсивно – у підлітковому віці. Засвоюючи соціальний досвід, людина вчиться оцінювати власні вчинки, співвідносити їх із суспільними нормами та враховувати наслідки поведінки для себе й інших.

У вітчизняній психології саморегуляцію поведінки майбутніх фахівців досліджували: І. Гринціва, А. Джагарян, Т. Сінченко, М. Киселевська, О. Шавиро). Структуру системи саморегуляції та її основні компоненти детально описує В. Моросанова.

Саморегуляція охоплює не лише здатність виконувати власну програму дій, а й уміння гнучко змінювати її відповідно до ситуації. Це передбачає адекватне сприймання вимог середовища, реалістичне оцінювання особистих можливостей та вміння діяти поза межами заданих умов, що особливо важливо у мінливому та непередбачуваному соціальному просторі. Таким чином, саморегуляція формує основу успішної адаптації й результативної діяльності особистості.

Зміст саморегуляції має комплексний характер і включає інтелектуальні, емоційні, моральні та мотиваційні компоненти. М. Боришевський виокремлює базові психологічні механізми саморегуляції: самооцінку, рівень домагань, образ Я, оцінні ставлення й соціально-психологічні очікування. Центральним регулятором поведінки є образ Я – узагальнене уявлення про себе, що включає різні його модифікації: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-соціальне, Я-майбутнє тощо.

Від його структури й узгодженості залежить емоційний стан особистості, здатність до саморозвитку та рівень внутрішньої цілісності [5; 26].

Як зазначають А. Браніцька та Т. Колодій, для багатьох студентів характерна імпульсивність, емоційна нестійкість і схильність до уникання труднощів. Соціальні мережі надають легкий доступ до швидких позитивних стимулів, які не потребують значних зусиль, тому молодь часто використовує їх як засіб емоційної компенсації. Внаслідок цього формується звичка реагувати на стрес або втому не через конструктивну діяльність, а через занурення у цифровий світ [16].

Також до чинників розвитку інтернет-залежності відносять тривожність та емоційну нестійкість. Тривожність є одним із центральних понять сучасної психології та психотерапії, що привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. До її вивчення зверталися З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, Р. Мей, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, С. Рубінштейн, В. Астапов та інші. У класичних психоаналітичних підходах (З. Фройд, В. Райх) тривога розглядається як реакція на внутрішній конфлікт між потягами та заборонами, що проявляється як стан внутрішнього напруження, очікування небезпеки та фізіологічної напруги. А. Адлер пов'язував тривогу з неуспішним соціальним досвідом та почуттям неповноцінності, тоді як К. Хорні та інші представники гуманістичного напрямку наголошували на ролі порушених міжособистісних стосунків, браку прийняття й підтримки у формуванні хронічного почуття небезпеки та недовіри до світу. Е. Фромм акцентував увагу на зв'язку тривожності з історико-соціальними змінами, зокрема із зростанням відчуження, самотності та втрати стабільних соціальних зв'язків у сучасному суспільстві.

Особливої уваги феномен тривожності набуває в юнацькому та студентському віці, коли відбувається інтенсивне формування ідентичності, професійного самовизначення й системи життєвих цінностей (Б. Ананьєв, Е. Еріксон, І. Кон). У цей період молода людина стикається з новими вимогами, відповідальністю за власний вибір, зміною соціального оточення та зростанням навчального навантаження. Для тривожних студентів характерними є

невпевненість у своїх можливостях, підвищена чутливість до оцінки оточуючих, схильність до емоційного напруження, почуття самотності й труднощі в міжособистісній взаємодії. Надмірно високий рівень тривожності може ускладнювати адаптацію до умов навчання, знижувати академічну успішність, погіршувати психологічне благополуччя та сприяти використанню неадаптивних форм поведінки (у тому числі компенсаторного звернення до соціальних мереж) [4].

Так Я. Оздемір разом з колегами у своєму дослідженні виявили, що підвищений рівень особистісної тривожності є надійним предиктором розвитку інтернет і соціальної медіа-залежності. Молоді люди, які відчують напруження або невпевненість, часто вдаються до онлайн-комунікації як до способу короточасного зняття емоційного дискомфорту. Цей механізм ґрунтується на негативному підкріпленні – тимчасове полегшення після перебування в мережі стимулює повторення поведінки. У результаті формується цикл «тривога – онлайн-активність – зниження напруги – посилення залежності» [57; 60].

Описані психологічні чинники окреслюють внутрішні передумови формування кіберкомунікативної залежності. Однак вони не дають відповіді на питання як саме ці характеристики перетворюються на стабільну залежну поведінку. Тому доцільно звернутися до теоретичних моделей, що описують внутрішні механізми переходу від звичайного користування мережею до проблематичного. Однією з найбільш обґрунтованих у цьому контексті є когнітивно-поведінкова модель генералізованого проблематичного використання Інтернету (GPIU), запропонована Дж. Девісом і розширена С. Капланом. У межах цієї моделі проблемне використання мережі розглядається як наслідок попередніх психосоціальних труднощів – самотності, депресивності, соціальної тривожності, які спричиняють формування дезадаптивних переконань та способів взаємодії онлайн.

Ключовим компонентом моделі є преференція онлайн-соціальної взаємодії (POSI) – переконання, що спілкування в Інтернеті є комфортнішим, безпечнішим і контрольованішим, ніж взаємодія офлайн. Дослідження показують, що POSI

притаманна молоді з труднощами соціальної взаємодії, емоційною нестійкістю чи дефіцитом соціальних навичок, що робить їх більш уразливими до надмірного використання соцмереж.

Ще одним важливим елементом GPIU є дефіцит саморегуляції, який проявляється у когнітивній зафіксованості на онлайн-активності та компульсивному використанні Інтернету. У поєднанні з використанням мережі як засобу регуляції настрою це призводить до негативних наслідків: зниження навчальної успішності, погіршення міжособистісних контактів, втрати контролю над часом та емоційного виснаження. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку залежної поведінки у молоді [50].

Також у межах когнітивно-поведінкової парадигми залежність від соціальних мереж розглядається як результат взаємодії зовнішніх стимулів та внутрішніх когнітивних процесів. Поведінка користувача закріплюється завдяки системі підкріплень позитивних і негативних.

Позитивне підкріплення полягає у переживанні короточасного задоволення від реакцій аудиторії (лайки, коментарі, повідомлення). Кожна така взаємодія стимулює виділення дофаміну, що створює відчуття радості та мотивацію повторювати дію. Згідно з дослідженнями К. Янг, цей механізм подібний до процесів, характерних для ігрової залежності, і формує емоційну прив'язаність до цифрового середовища [60].

Негативне підкріплення виявляється тоді, коли користування мережею допомагає уникнути неприємних емоцій – самотності, тривоги чи нудьги. Людина заходить у соціальні мережі, щоб розслабитися або відволіктися і справді тимчасово відчуває полегшення. Проте з часом ця поведінка закріплюється як основна стратегія регуляції емоцій, що посилює залежність.

Також у контексті когнітивного підходу важливу роль відіграють дисфункційні переконання, які підтримують адиктивну поведінку, наприклад: «у мережі мене краще розуміють», «онлайн-друзі більш щирі, ніж у реальному житті», «якщо я не відповім одразу, мене забудуть». Такі установки змінюють

сприйняття соціальної реальності, формуючи когнітивні викривлення, які перешкоджають усвідомленому використанню Інтернету [36; 47].

Кіберкомунікативна залежність супроводжується вираженими змінами у емоційній та поведінковій сферах. На емоційному рівні у студентів зростає дратівливість, нетерпимість до критики, схильність до різких перепадів настрою. Вони можуть відчувати тривогу або навіть паніку у разі відсутності доступу до мережі. За спостереженнями Д. Коломієць, тривале перебування в онлайн корелює зі зниженням настрою, відчуттям спустошеності після виходу з соціальної мережі та труднощами у відновленні концентрації [17].

У поведінковому вимірі помітним стає заміщення офлайн-контактів онлайн-взаємодією. Молодь частіше надає перевагу переписці замість особистого спілкування, що призводить до зниження комунікативних навичок і поступового звуження кола реальних соціальних зв'язків. А. Браніцька та Т. Колодій наголошують, що в осіб із високими показниками залежності спостерігається зниження навчальної мотивації, прокрастинація та емоційне виснаження, оскільки віртуальні стимули замінюють реальні досягнення [16].

В умовах українських реалій кіберкомунікативна залежність серед студентів має специфічні особливості. По-перше, через активну цифровізацію освіти (онлайн-курси, дистанційні платформи) соціальні мережі стали не лише інструментом дозвілля, а й навчання. Межа між практичним використанням і «залежністю стає розмитою, оскільки студенти проводять значну частину часу в онлайн-середовищі з навчальною метою. По-друге, соціально-політична ситуація в Україні – війна, вимушені переїзди, втрата соціальних зв'язків – підсилює роль мереж як компенсаторного механізму підтримки. За даними опитувань, близько 65% студентів визнають, що користуються соціальними мережами насамперед для зменшення тривожності та пошуку емоційного контакту [11; 40].

Також для українських студентів характерне формування «цифрової ідентичності» – спроба вибудувати у мережі позитивний образ, що компенсує невизначеність реального життя. Соціальні платформи дозволяють керувати

власним іміджем, обмежувати негативну інформацію про себе й отримувати миттєве підтвердження успіху. Проте така ідентичність часто відрізняється від реальної, що породжує внутрішній конфлікт і посилює ризик психологічного виснаження [11; 56].

Таким чином, що інтернет-залежність, зокрема її кіберкомунікативний різновид, є комплексним явищем, яке формується під впливом особистісних особливостей, специфіки цифрового середовища та соціальних умов, у яких перебуває студентська молодь. Віртуальний простір створює сприятливі можливості для задоволення базових психологічних потреб, проте за певних умов ці механізми перетворюються на адиктивні. Самотність, труднощі з саморегуляцією, занижена самооцінка, емоційна нестійкість і підвищена тривожність значно посилюють вразливість молоді до надмірної онлайн-комунікації, створюючи підґрунтя для переходу від звичайного використання соціальних мереж до залежної поведінки.

Розкриття змісту та структури цього феномена створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення проявів кіберкомунікативної залежності серед студентів та визначення можливих напрямів її профілактики.

Висновки до розділу

Аналіз наукових джерел засвідчує, що поняття залежності трактується дослідниками по різному: одні пов'язують її з дисбалансом між свідомими й несвідомими потягами, інші з порушенням механізмів навчання або з фрустрацією базових потреб, тоді як сучасні наукові підходи розглядають залежність як багатовимірний феномен, у якому взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні детермінанти. Поряд із цим уточнено співвідношення понять «залежність» і «адикція».

Встановлено, що залежна поведінка має складну природу та формується поступово, проходячи певні стадії розвитку – від емоційної напруги й пошуку швидкого полегшення до закріплення стереотипних способів реагування та

втрати контролю над власними діями. Її виникнення пов'язане як із індивідуально-психологічними особливостями (незрілістю особистісних структур, низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, труднощами саморегуляції), так і з впливом середовища на різних етапах онтогенезу.

Здійснений теоретичний аналіз показує, що соціальні мережі виступають специфічним середовищем формування поведінкових адикцій. Їхня привабливість для молоді зумовлена анонімністю, швидким зворотним зв'язком, можливістю конструювання цифрової ідентичності, широкими комунікативними можливостями та системою миттєвих винагород. Разом із тим виявлено, що віртуальне середовище створює умови для появи психологічних ризиків: викривлення самооцінки, залежності від соціального схвалення, FOMO, емоційного виснаження та зниження якості офлайн-взаємодії.

Уточнено, що залежність від соціальних мереж є окремою формою інтернет-адикції, яка поєднує поведінкові, когнітивні й емоційні прояви та характеризується потребою в постійній онлайн-присутності, перевірці реакцій оточення й отриманні емоційної підтримки через цифрові платформи. Значний внесок у її формування роблять такі психологічні чинники, як самотність, занижена самооцінка, труднощі саморегуляції, емоційна нестійкість і тривожність, що спонукають молодь використовувати мережу як засіб компенсації емоційних труднощів.

Доведено, що механізми підкріплення (позитивного: через миттєві винагороди та негативного: через уникнення стресу) відіграють ключову роль у фіксації кіберкомунікативної залежності. Важливу роль мають також дисфункційні переконання, які змінюють сприйняття соціальної реальності та підтримують надмірну залученість у віртуальні взаємодії.

Таким чином, комплексний аналіз теоретичних джерел дозволив визначити сутність залежності як психологічного явища, окреслити особливості функціонування соціальних мереж як середовища її формування та виокремити ключові психологічні чинники розвитку залежності від соціальних мереж у молодіжному віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦМЕРЕЖ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Організація та методика проведення дослідження

Враховуючи теоретичний аналіз проблеми, ключовими факторами, що можуть підсилювати ризик залежної поведінки у сфері онлайн-комунікації, визначено самотність, труднощі саморегуляції, занижену самооцінку, емоційну нестійкість та підвищену тривожність. Саме ці особистісні характеристики формують сприятливе підґрунтя для компенсаторного звернення до соціальних мереж як джерела підтримки, емоційного розвантаження чи соціального схвалення. Для цього було підібрано комплекс валідних психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити емоційний стан, особливості саморегуляції та специфіку онлайн-поведінки студентської молоді.

1) Шкала кіберкомунікативної залежності (С. Sahin) для оцінювання рівня проблемної взаємодії студентів у соціальних мережах, зокрема ступеня залученості, нав'язливості та втрати контролю під час онлайн-спілкування [49].

2) Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова для визначення рівня загальної інтернет-залежності та вираженості компульсивної поведінки в цифровому середовищі [44].

3) Методика визначення рівня саморегуляції поведінки (В. Моросанова) для дослідження сформованості компонентів особистісної саморегуляції, що дозволяють оцінити індивідуальні можливості контролю власної діяльності та поведінкових реакцій у ситуаціях онлайн-взаємодії [29].

4) Шкала самотності UCLA для виявлення інтенсивності переживання суб'єктивної самотності, дефіциту соціальної підтримки та незадоволеності міжособистісними контактами, які є вагомими психологічними детермінантами залежної поведінки в мережі [39].

5) Шкала самооцінки Розенберга для оцінки рівня глобальної самооцінки як особистісного чинника, пов'язаного з пошуком зовнішнього схвалення та схильністю до компенсаторного звернення до соціальних мереж [43].

Охарактеризуємо ці методики детальніше.

1. Шкала кіберкомунікативної залежності (С. Sahin) спрямована на вимірювання рівня залежності від соціальних мереж, з акцентом на комунікативні та поведінкові аспекти онлайн-взаємодії.

Методика містить 29 тверджень, кожне з яких оцінюється згідно із запропонованою шкалою оцінювання: 1 бал – повністю не згоден(на); 2 бали – не згоден(на); 3 бали – важко сказати; 4 бали – згоден(на); 5 балів – повністю згоден(на).

Крім того методика містить 4 підшкали: віртуальної толерантності (пункти 1-5); віртуальної комунікації (пункти 6-14); віртуальних проблем (пункти 15-23); віртуальної інформованості (пункти 23-29).

Підраховується загальна кількість балів. Інтерпретація результатів здійснюється на основі сумарного балу (29-145) та показників чотирьох підшкал. Вищі значення свідчать про більш виражені ознаки соціальної інтернет-залежності, включно з емоційною залученістю, зростанням часових витрат, труднощами контролю та наявністю негативних наслідків. Аналіз окремих підшкал дає змогу деталізувати характер залежної поведінки та визначити домінуючі прояви адикції в соціальних мережах. Під час інтерпретації результатів можна використовувати наступні орієнтовні оцінки рівня залежності від соціальних мереж:

- 29-58 балів – низький рівень залежності;
- 59-87 балів – помірний рівень залежності;
- 88-116 балів – високий рівень залежності;
- 117-145 балів – дуже високий рівень залежності.

2. Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова призначена для оцінювання рівня інтернет та комп'ютерної залежності, а також виявлення

поведінкових, емоційних і когнітивних проявів нездорового використання цифрових технологій у молоді.

Методика містить 20 тверджень, на кожне з яких є п'ять варіантів відповіді: дуже рідко; рідко; регулярно / час від часу; часто; дуже часто.

Потрібно обрати найбільш підходящу відповідь і поставити позначку у бланку для відповідей. Обробка й інтерпретація результатів:

Для запитань 1-4 та 6-18: дуже рідко – 1 бал; рідко – 2 бали; регулярно / час від часу – 3 бали; часто – 4 бали; дуже часто – 5 балів.

У запитанні 5 – зворотний підрахунок балів: дуже рідко – 5 балів; рідко – 4 бали; регулярно / час від часу – 3 бали; часто – 2 бали; дуже часто – 1 бал.

Підраховується сума балів:

- 18-33 бали – немає залежності;
- 33-46 балів – тенденція до залежності;
- 47 і більше балів – наявна кіберзалежність.

3. Методика визначення рівня саморегуляції поведінки (В. Моросанова) спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Опитувальник містить 46 тверджень і включає оцінку шести основних шкал, а також інтегрального показника загального рівня саморегуляції: планування – здатність ставити цілі, продумувати дії, прогнозувати результати; моделювання – вміння враховувати значущі умови ситуації та вимоги завдання; програмування – формування послідовності дій для досягнення мети; оцінювання результатів – здатність контролювати хід роботи, помічати помилки, коригувати поведінку; гнучкість – вміння адаптуватися до змін умов та задач; самостійність – потреба та здатність діяти автономно, без зовнішньої підтримки.

Підрахунок показників опитувальника проводиться за ключами, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Для оцінки загального рівня саморегуляції низькому рівню відповідає кількість балів менша 23, середньому діапазон між 24-32 балами, а високому кількість балів більша 33.

4. Шкала самотності UCLA призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність. Шкала містить 20 тверджень на які респондент відповідає відповідно до частоти переживання зазначених емоцій і станів. Кожне з цих тверджень оцінюється згідно із запропонованою шкалою оцінювання: 1 бал – ніколи; 2 бали – рідко; 3 бали – іноді; 4 бали – часто.

Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень самотності. Хоч і оригінальна методика не містить точних числових показників за якими необхідно відносити отриманий результат до того чи іншого рівня, ми можемо використати таку інтерпретацію:

- низький рівень самотності: 20-39 балів;
- середній рівень самотності: 40-59 балів;
- високий рівень самотності: 60-80 балів.

5. Методика «Шкала самоповаги Розенберга» призначена для оцінювання рівня глобальної самооцінки особистості, тобто загального ставлення до себе, відчуття власної цінності та значущості. Даний інструмент дозволяє виявити, наскільки людина приймає себе, довіряє власним здібностям, відчуває задоволеність собою та своїми досягненнями. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях як індикатор емоційного благополуччя, стійкості до стресу та схильності до компенсаторних форм поведінки, зокрема до надмірного використання соціальних мереж з метою отримання зовнішнього схвалення. Шкала складається з десяти тверджень, що оцінюють позитивні та негативні аспекти ставлення до себе, а результати дозволяють визначити низький, середній або високий рівень самооцінки. Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою: 0 балів – повністю не

погоджуюсь; 1 бал – скоріше не погоджуюсь; 2 бали – скоріше погоджуюсь; 3 бали – повністю погоджуюсь.

Для пунктів 2, 5, 6, 8, 9 застосовується зворотнє кодування. Після перерахунку всіх відповідей підраховується сумарний бал, який може коливатися в межах 0-30 балів. Оскільки в оригінальному варіанті даної методики не подається точна числова інтерпретація результатів, ми можемо використовувати такі орієнтовні оцінки рівнів самооцінки:

- низька самооцінка: 0-10 балів;
- середня самооцінка: 11-20 балів;
- висока самооцінка: 21-30 балів.

Таким чином, нами підібрано й обґрунтовано методи і методики, які застосовувалися в емпіричному дослідженні для діагностики психологічних чинників розвитку кіберкомунікативної залежності.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

З метою емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентському середовищі на базі Хмельницького національного університету була сформована вибірка, до якої залучено 30 здобувачів першого та другого рівнів вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Психологія.

Розглянемо детальніше результати за кожною методикою.

Для оцінювання рівня проблемної взаємодії студентів у соціальних мережах, зокрема ступеня залученості, нав'язливості та втрати контролю під час онлайн-спілкування використовувалася методика «Шкала кіберкомунікативної залежності (Sahin)».

Таблиця 2.1 – Рівні проблемної взаємодії студентів у соціальних мережах за методикою «Шкала кіберкомунікативної залежності (Sahin)», (у %)

Рівні залежності	Юнаки		Дівчата	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Низький рівень	1	11,1	0	0
Помірний рівень	5	55,6	13	61,9
Високий рівень	3	33,3	8	38,1
Дуже високий рівень	0	0	0	0

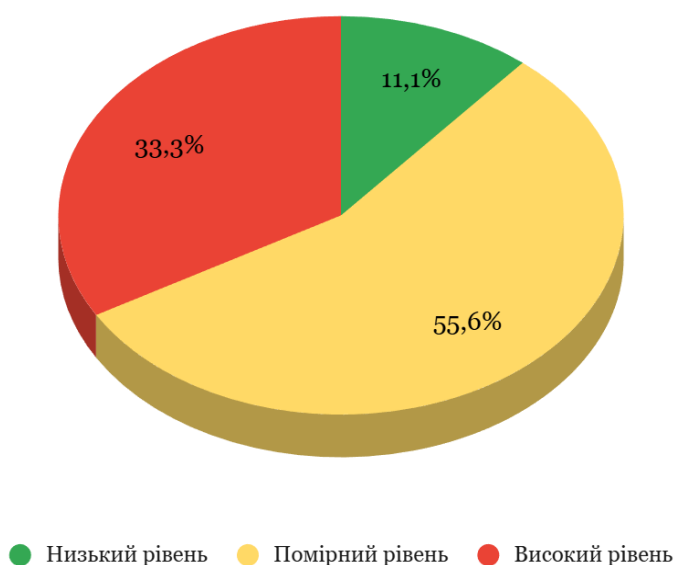


Рисунок 2.1 – Рівні проблемної взаємодії студентів чоловічої статті у соціальних мережах за методикою «Шкала кіберкомунікативної залежності (Sahin)», %

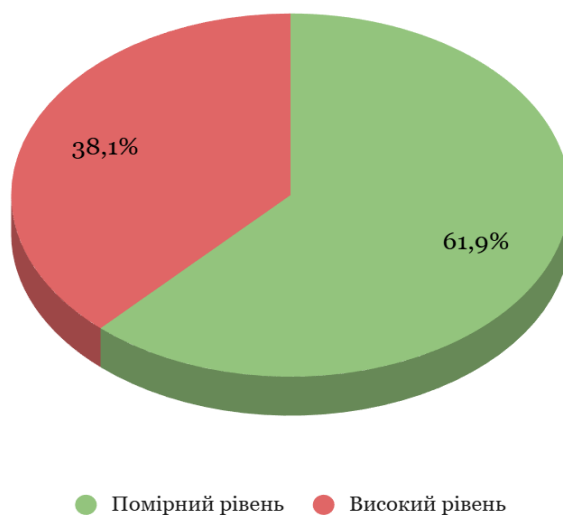


Рисунок 2.2 – Рівні проблемної взаємодії студенток жіночої статі у соціальних мережах за методикою «Шкала кіберкомунікативної залежності (Sahin)», (у %)

Аналіз результатів, поданих на рисунках 2.1 та 2.2, демонструє помітні відмінності у рівнях проблемної взаємодії в соціальних мережах серед студентів різної статі відповідно до методики Сахіна.

Серед студентів чоловічої статі понад половина (55,6%) має помірний рівень проблемної взаємодії, що свідчить про часткове порушення цифрової поведінки, яке ще не набуло ознак вираженої залежності, але потребує корекції. 33,3% чоловіків демонструють високий рівень проблемної взаємодії у соціальних мережах, що вже вказує на суттєві труднощі з контролем часу, емоційних реакцій і потреби постійної активності в соціальних мережах. Лише 11,1% опитаних юнаків характеризуються низьким рівнем, що означає більш збалансоване й усвідомлене користування соціальними платформами.

У студенток ситуація виглядає дещо інакше: 61,9% опитаних дівчат віднесено до категорії високого рівня проблемної взаємодії, що майже вдвічі більше, ніж серед чоловіків. Такий показник свідчить про значно більшу схильність до емоційної залученості в онлайн-комунікацію, підвищену чутливість до зворотного зв'язку та можливе використання соціальних мереж як засобу компенсації стресу або нестачі соціальної підтримки. Решта 38,1%

здобувачок освіти мають помірний рівень, і жодна респондентка не продемонструвала низьких показників, що вказує на майже повну відсутність студенток з мінімальною проблемністю цифрової поведінки.

Отримані результати дозволяють припустити, що студентки загалом більш уразливі до розвитку кіберкомунікативної залежності та частіше використовують соціальні мережі для регуляції емоційного стану й підтримання соціальної включеності. Натомість студенти чоловічої статі в цілому демонструють менш виражену залежність, що може пояснюватися різницею в мотивах онлайн-активності, стилях самопрезентації та характері соціальних потреб. Таким чином, представлені дані підтверджують наявність гендерних відмінностей у ступені залученості до взаємодії в соціальних мережах. Це свідчить про потребу у диференційованих підходах до профілактики кіберкомунікативної залежності, зокрема з урахуванням більшої емоційної чутливості та соціальної залученості студенток.

Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова призначена для оцінювання рівня інтернет та комп'ютерної залежності, а також виявлення поведінкових, емоційних і когнітивних проявів нездорового використання цифрових технологій у молоді. Результати діагностики продемонстровані в табл. 2.2 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.2 – Рівні кіберзалежності у студентів за методикою Юр'євої-Шорнікова

Рівні залежності	Юнаки		Дівчата	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Відсутність залежності	3	33,3	4	19
Тенденція до залежності	4	44,4	6	28,6

Наявна кіберзалежність	2	22,3	11	52,4
------------------------	---	------	----	------

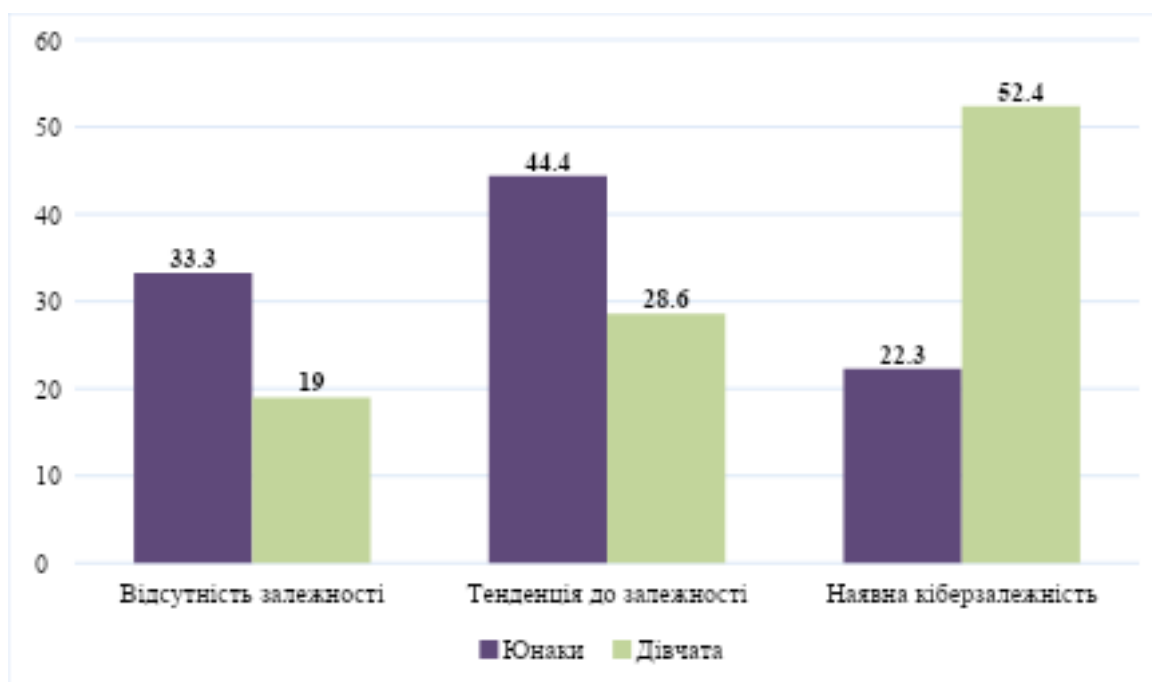


Рисунок 2.3 – Рівні кіберзалежності у студентів-психологів за методикою Юр'євої-Шорнікова, %

Згідно з даними, поданими на рисунку 2.3, спостерігаються істотні відмінності в рівнях кіберзалежності між студентами чоловічої та жіночої статі.

Серед юнаків третина учасників (33,3%) продемонструвала відсутність кіберзалежності, що свідчить про достатньо стабільну поведінку в цифровому середовищі та відносно низький ризик формування компульсивного використання інтернету. Найбільша частка юнаків – 44,4% має тенденцію до залежності, що вказує на наявність окремих дезадаптивних патернів, таких як часті перевірки мережі, відчуття напруги при неможливості зайти в інтернет або збільшення часу онлайн як способу уникнення стресу. 22,2% респондентів чоловічої статі виявили наявну кіберзалежність, що свідчить про сформовану компульсивну поведінку, емоційну прив'язаність до цифрових ресурсів та зниження контролю за онлайн-активністю.

Ситуація серед студенток виглядає більш проблемною. Лише 19,0% дівчат демонструють відсутність залежності, що майже вдвічі нижче порівняно з чоловіками. 28,6% студенток мають тенденцію до залежності, що відображає середній рівень ризику, однак найпоказовішим є той факт, що понад половина опитаних дівчат (52,4%) уже перебуває у зоні наявної кіберзалежності. Це підтверджує високий рівень емоційної залученості в цифрове середовище, часте використання соцмереж та інтернет-ресурсів як способу компенсації стресу, самотності або нестачі підтримки.

Таким чином, отримані результати демонструють чітко виражені гендерні відмінності у рівні кіберзалежності. Порівнюючи дві групи, можна зробити висновок, що студентки значно частіше характеризуються вираженою цифровою залежністю. Це може бути зумовлено підвищеною соціальною чутливістю, важливістю підтримання міжособистісних зв'язків, прагненням до онлайн-самопрезентації та більшою емоційною потребою у схваленні. У юнаків, навпаки, переважають помірні рівні проявів залежності, що може свідчити про іншу структуру використання цифрового простору – більш інструментальну та менш емоційно насичену.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової призначена для дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Результати діагностики представлені у таблиці 2.3 та рис. 2.4.

Таблиця 2.3 – Рівні саморегуляції поведінки у студентів за методикою визначення рівня саморегуляції поведінки В. Моросанової

Рівні саморегуляції поведінки	Юнаки		Дівчата	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Низький рівень	2	22,2	4	19
Помірний рівень	6	66,7	15	71,4
Високий рівень	1	11,9	2	9,6

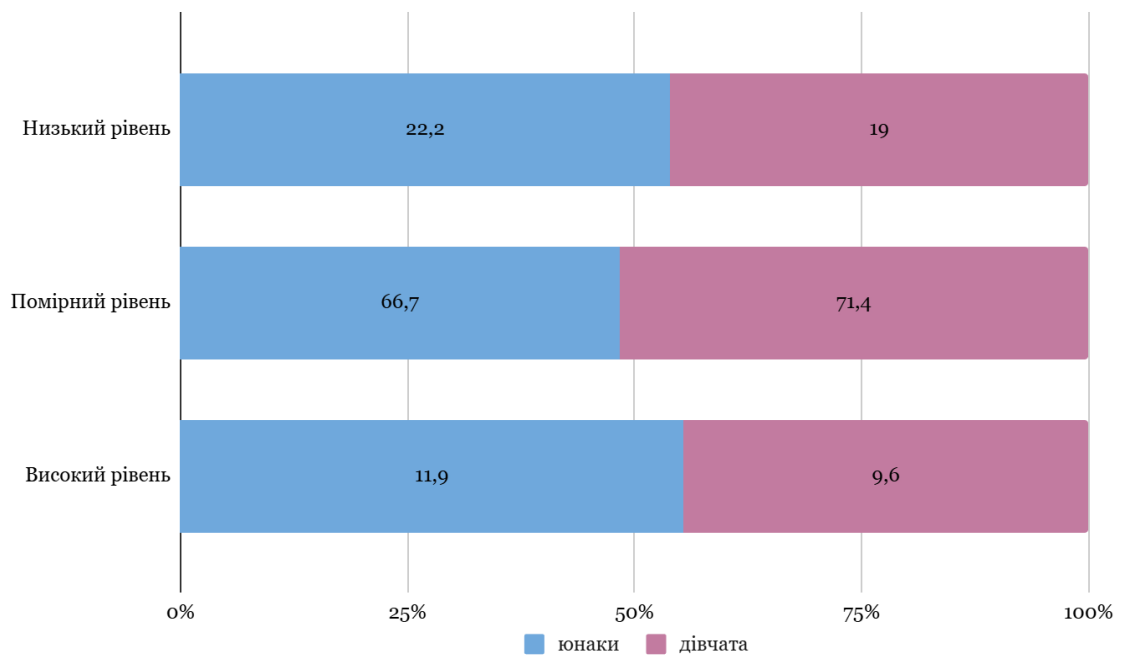


Рисунок 2.4 – Рівні саморегуляції поведінки у студентів-психологів за методикою В. Моросанової

Аналіз результатів діагностики саморегуляції поведінки за методикою В. Моросанової показує подібну тенденцію у студентів чоловічої та жіночої статі. З рисунку 2.4 видно, що помірний рівень саморегуляції є найбільш поширеним серед обох груп: його демонструють 66,7% юнаків та 71,4% студенток. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають базові навички планування, контролю та корекції власної поведінки, однак їхня здатність до ефективної саморегуляції ще не сформована на високому рівні.

Низький рівень саморегуляції виявлено у 22,2% юнаків та 19% дівчат. Студенти з такими показниками часто відчують труднощі в організації діяльності, менш ефективно контролюють імпульсивні реакції та можуть мати проблеми з адаптацією до змінних умов. Для цієї групи характерною є потреба у розвитку навичок довільної регуляції, самоконтролю та цілеспрямованості.

Водночас високий рівень саморегуляції продемонстрували лише 11,1% юнаків та 9,6% дівчат. Такі студенти володіють розвиненою здатністю планувати, передбачати наслідки власних дій, гнучко реагувати на труднощі й

контролювати емоційно-поведінкові прояви. Невелика частка осіб з високою саморегуляцією може свідчити про те, що здатність до довільної регуляції поведінки потребує цілеспрямованого розвитку в умовах навчального процесу.

Загалом дані показують, що хоча більшість студентів перебувають на середньому рівні сформованості саморегуляції, існує значний відсоток осіб із низькими показниками. Це підкреслює необхідність включення в освітній процес тренінгових програм, спрямованих на розвиток самоконтролю, вольової регуляції та здатності до усвідомленого керування власною поведінкою, що є важливим чинником профілактики кіберкомунікативної залежності.

Методика «Шкала самотності UCLA» призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність. Результати діагностики за даною методикою представлені у таблиці 2.4 та на рис. 2.5.

Таблиця 2.4 – Рівні самотності у студентів за методикою «Шкала самотності UCLA»

Рівні самотності	Юнаки		Дівчата	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Низький рівень	3	33,3	5	23,8
Помірний рівень	4	44,4	13	61,9
Високий рівень	2	22,3	3	14,3

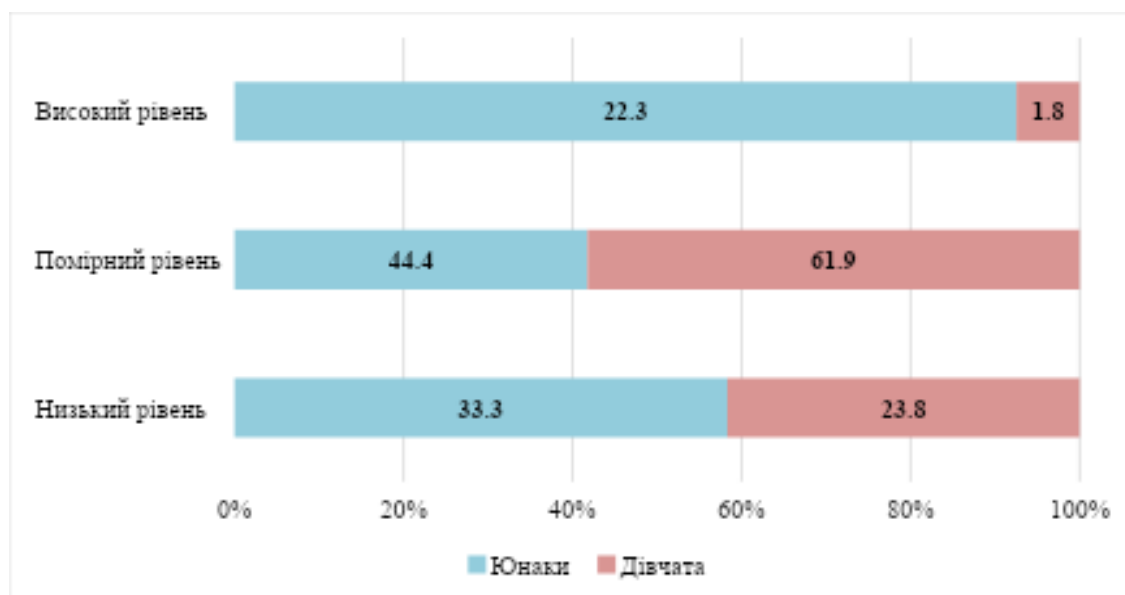


Рисунок 2.5 – Рівні самотності у студентів спеціальності Психологія за методикою «Шкала самотності UCLA», %

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.4 та на рис. 2.5 демонструє, що серед студентів існують помітні відмінності у рівнях переживання самотності залежно від статі. У групі студентів чоловічої статі 33,3% мають низький рівень самотності, що вказує на достатній рівень соціальної включеності та задоволеність міжособистісними контактами. Серед студенток низький рівень спостерігається у 23,8%, що є дещо нижчим показником порівняно з юнаками. Це може свідчити про більш високу чутливість або емоційну реагентність дівчат на якість соціальних зв'язків.

Найбільша частка студентів обох статей демонструє помірний рівень самотності: 44,4% юнаків та 61,9% дівчат. Така тенденція вказує на те, що більшість респондентів періодично переживають емоційний дискомфорт, пов'язаний з нестачею підтримки або недостатньою кількістю офлайн-комунікацій. Особливо високий відсоток серед студенток може бути пов'язаний із тим, що саме дівчата частіше використовують цифрові канали спілкування для підтримання емоційних контактів, а порушення балансу між онлайн- та офлайн-комунікацією може посилювати відчуття соціальної ізоляції.

Високий рівень самотності спостерігається у 22,3% юнаків та 14,3% дівчат. Цей показник важливий з точки зору ризику розвитку компенсаторної поведінки, зокрема надмірного використання соціальних мереж як способу уникнення емоційного дискомфорту або пошуку зовнішнього визнання. Вищий відсоток серед юнаків може відображати внутрішню потребу у цифровій взаємодії як альтернативі реальним соціальним контактам або труднощі у вираженні емоційної вразливості в офлайн-середовищі.

Загалом отримані результати свідчать про те, що переживання самотності є поширеним серед студентської молоді, причому значна частка респондентів має помірні прояви цього стану. Водночас змішана динаміка між хлопцями та дівчатами підкреслює необхідність врахування гендерних відмінностей при розробці програм психологічної підтримки. Підвищені показники самотності можуть виступати вагомим психологічним чинником кіберкомунікативної залежності, оскільки студенти нерідко звертаються до соціальних мереж як до джерела швидкої соціальної взаємодії, емоційної розрядки або відчуття приналежності.

Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» призначена для оцінювання рівня глобальної самооцінки особистості, тобто загального ставлення до себе, відчуття власної цінності та значущості. Даний інструмент дозволяє виявити, наскільки людина приймає себе, довіряє власним здібностям, відчуває задоволеність собою та своїми досягненнями. Результати діагностики за даною методикою представлені у табл. 2.5 та рис. 2.6.

Таблиця 2.5 – Рівні самооцінки у студентів за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Рівні самотності	Юнаки		Дівчата	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Низький рівень	1	11,1	11	47,61
Середній рівень	4	44,45	8	38,1

Високий рівень	4	44,45	3	14,29
----------------	---	-------	---	-------

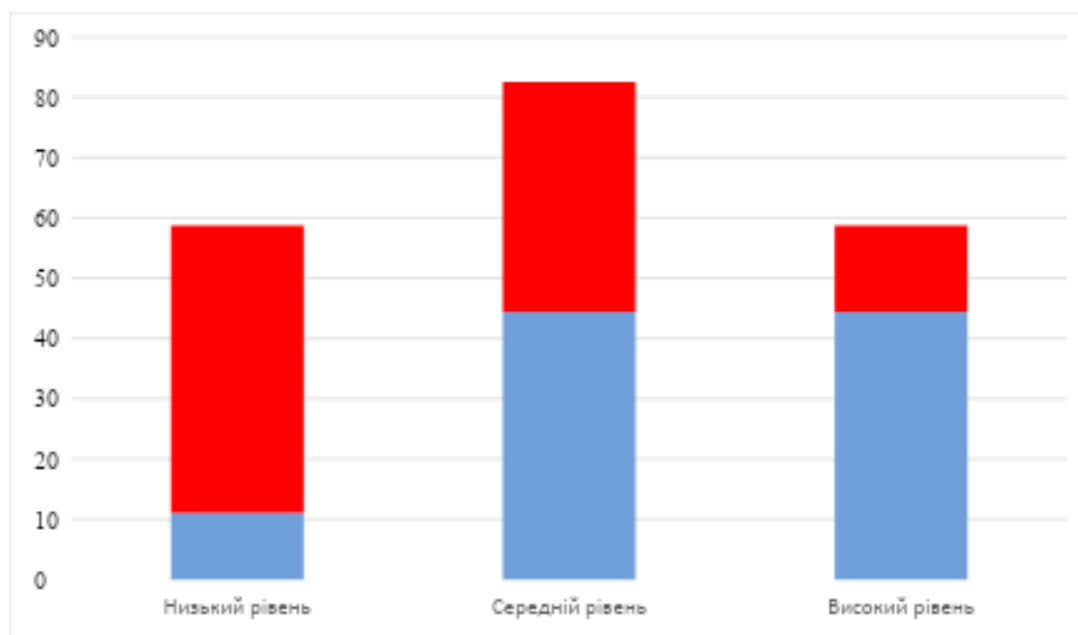


Рисунок 2.6 – Рівні самооцінки у студентів-психологів за методикою «Шкала самоповаги Розенберга»

Згідно з даними, отриманими з табл. 2.5 та рис. 2.6, маємо змогу простежити характерні особливості рівнів самооцінки у студентів різної статі за методикою М. Розенберга.

Серед юнаків спостерігається 44,4% респондентів із середнім рівнем самооцінки, що вказує на відносно стабільне, але водночас чутливе до зовнішніх впливів ставлення до себе. Такі студенти загалом адекватно оцінюють власні можливості, але можуть залежати від соціальних оцінок і схвалення, зокрема в онлайн-просторі. Така ж частка юнаків – 44,4% демонструє високий рівень самооцінки, що може свідчити про сформоване відчуття власної компетентності та впевненості у собі. Низький рівень самооцінки притаманний лише 11,1% юнаків, що вказує на порівняно невелику кількість студентів із виражено негативним ставленням до себе.

У дівчат спостерігається інша динаміка. Найчисельнішою групою є студентки з низьким рівнем самооцінки (47,6%), що майже у чотири рази перевищує відповідний показник серед юнаків. Така тенденція свідчить про

підвищену вразливість дівчат до зовнішніх оцінок, соціального порівняння та впливу контенту соціальних мереж, що може підсилювати почуття невідповідності або занижену віру у власну успішність. Середній рівень самооцінки відзначено у 38,1% респонденток, що є суттєво меншим показником порівняно з юнаками. Високий рівень самооцінки мають лише 14,3% дівчат, що свідчить про меншу впевненість у власній цінності та компетентності серед студенток.

Порівняльний аналіз демонструє чітку статеву відмінність: юнаки характеризуються вищою загальною самооцінкою, тоді як дівчата частіше виявляють занижене ставлення до себе. Це може пояснюватися більшою емоційною чутливістю, високою значущістю соціального схвалення та впливом соціальних мереж, де стандарти зовнішності й успішності є особливо акцентованими. З огляду на це, низька самооцінка у студенток може виступати одним із чинників ризику формування кіберкомунікативної залежності, оскільки вони частіше використовують онлайн-взаємодію як джерело підтримки чи способу підтвердження власної значущості.

Таким чином, результати застосованих методик дають комплексне уявлення про психологічні особливості студентської молоді, пов'язані з ризиками формування кіберкомунікативної залежності. Виявлено різні рівні залученості до онлайн-взаємодії, ступінь вираженості інтернет-залежної поведінки, особливості саморегуляції, переживання суб'єктивної самотності та рівень самооцінки. Отримані дані засвідчують наявність значних відмінностей між студентами за показниками цифрової активності, контролю поведінки, емоційної вразливості й потреби у соціальному схваленні, що визначають їхню сприйнятливості до залежності від соціальних мереж. Виявлена нерівномірність у рівнях саморегуляції, самооцінки та переживання самотності, а також відмінності у ступені проблемної онлайн-комунікації підтверджують актуальність розробки спеціальної психологічної програми. Така програма має бути спрямована на формування здорових цифрових звичок, розвиток навичок емоційної стабільності, підвищення саморегуляції та зміцнення офлайн-

взаємодій. Здійснення цілеспрямованої профілактичної роботи сприятиме зниженню ризиків кіберкомунікативної залежності та покращенню психологічного благополуччя студентської молоді.

2.3 Програма психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді

Отримані в процесі емпіричного дослідження результати, сприяли розробці програми психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді (Додаток А).

Метою програми психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді є підвищення психологічної стійкості студентської молоді до кіберкомунікативної залежності шляхом роботи з її ключовими чинниками – самотністю, зниженою самооцінкою, емоційною нестійкістю та порушенням саморегуляції, а також формування навичок здорової комунікації та відповідального використання соціальних мереж.

Основні завдання програми спрямовані на зміцнення психологічної стійкості студентів, розширення арсеналу їх емоційних, поведінкових і комунікативних навичок та формування умов для їх більш збалансованої взаємодії з цифровим середовищем. До них належать:

1. Підвищення обізнаності студентів щодо механізмів розвитку кіберкомунікативної залежності.
2. Зниження рівня соціальної самотності у студентів.
3. Підвищення самооцінки і формування реалістичного уявлення про себе.
4. Розвиток навичок емоційної та поведінкової саморегуляції.
5. Зниження рівня тривожності, пов'язаної з користуванням соціальними мережами.

6. Підвищення ефективності міжособистісної взаємодії в офлайн-середовищі.

7. Формування усвідомлених та безпечних стратегій використання онлайн платформ.

8. Сприяння розвитку адаптивних стратегій подолання стресу.

Очікувані результати програми:

1. Демонстрація студентами глибшого розуміння власних мотивів та причин надмірного користування соціальними мережами.

2. Зменшення суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції.

3. Підвищення внутрішньої впевненості та прийняття себе.

4. Покращення навичок емоційної та поведінкової саморегуляції під час онлайн- та офлайн-комунікаціях.

5. Підвищення здатності керувати тривогою під час взаємодії із соціальними мережами.

6. Покращення навичок ефективного спілкування в реальному середовищі.

7. Формування більш усвідомлених та збалансованих цифрових звичок.

8. Використання більш здорових способів реагування на стрес.

Основними методами реалізації окреслених завдань є: робота в групах, рольові ігри, міні-лекції, дискусії, вправи та техніки.

Програма розрахована на 8 занять по 80 хвилин кожне. Форма проведення занять: групова (оптимальна чисельність групи від 10 до 15 осіб).

Хронометраж виконання вправ у межах програми психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Програма психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді

№	Вид роботи	Необхідні матеріали	Час, хв.
Заняття 1. Ознайомче заняття. Вступ до теми кіберкомунікативної залежності			
<i>Мета заняття:</i> створення безпечної та довірливої атмосфери для подальшої роботи групи, надання учасникам первинного уявлення про поняття «кіберкомунікативної залежності» її прояви та наслідки.			
1.1	Відкриття тренінгу. Обговорення очікувань і правил роботи	–	10
1.2	Вправа «Соцмережі – друг чи ворог?»	–	10
1.3	Вправа «Мій ранок з телефоном»	папір, ручки	10
1.4	Міні-лекція: Що таке кіберкомунікативна залежність?	презентація	15
1.5	Вправа «Карта тригерів»	Картки з питаннями, ручки	15
1.6	Вправа «Тінь соцмереж»	папір, ручки	15
1.7	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	5
Заняття 2. Самотність як чинник залежності від соціальних мереж			
<i>Мета заняття:</i> сформувати у студентів усвідомлення ролі соціальної самотності у виникненні та підтриманні кіберкомунікативної залежності, сприяння аналізу власних міжособистісних зв'язків, активізування навичок автентичного офлайн-спілкування.			
2.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5
2.2	Міні-лекція: Самотність і пошук цифрової підтримки	–	15
2.3	Вправа «Карта стосунків»	папір, ручки	20

2.4	Вправа «Глибока розмова»	–	20
2.5	Групове обговорення «Чи замінює мережа реальні контакти»		10
2.6	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	10
Заняття 3. Самооцінка та цифрова самопрезентація			
<p><i>Мета заняття:</i> поглиблення розуміння студентами механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку, сприяння корекції нереалістичних уявлень про себе, зменшенню залежності від зовнішнього схвалення та розвитку більш стабільної самооцінки; виявлення розриву між реальним і ідеалізованим онлайн образом, що є підґрунтям для кіберкомунікативної залежності.</p>			
3.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5
3.2	Міні-лекція: Як соцмережі впливають на самооцінку	презентація	15
3.3	Вправа «Моє реальне та віртуальне Я»	Папір, ручки (маркери)	25
3.4	Вправа «Перепис самооцінки»	папір, ручки	15
3.5	Вправа «Теплий зворотній зв'язок»	папір, ручки	15
3.6	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	5
Заняття 4. Дефіцит саморегуляції й онлайн-імпульсивність			
<p><i>Мета заняття:</i> розвиток у студентів здатності контролювати власну цифрову поведінку та управляти імпульсивними бажаннями, пов'язаними з частим використанням соцмереж, навчання технік саморегуляції, спрямованих на зниження дезадаптивних реакцій, формування свідомих звичок та подолання пошуку швидкого «цифрового задоволення».</p>			
4.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5

4.2	Міні-лекція: саморегуляція та онлайн-залежність	презентація	15
4.3	Вправа «Колесо імпульсивності»	папір, ручки	15
4.4	Вправа «Цифрові межі»	папір, ручки	15
4.5	Вправа «Стоп-сигнал»	папір, ручки	10
4.6	Вправа «Тригер-перемикач»	–	10
4.7	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	10

Заняття 5. Подолання тривожності в онлайн- та офлайн-комунікації

Мета заняття: пояснення студентам механізму циклу тривожності, який посилює компенсаторне перебування в соцмережах; сприяння ідентифікації індивідуальних тригерів онлайн-тривожності та FOMO; навчання технік зниження тривожності та стабілізації емоційного стану без залучення онлайн-комунікації як головного способу заспокоєння.

5.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5
5.2	Міні-лекція: цикл «тривога – онлайн – полегшення»	презентація	15
5.3	Вправа «Єдине фото, яке не показує правду»	–	10
5.4	Вправа «Мій тригер тривоги»	папір, ручки	15
5.5	Вправа «Заземлення 5 – 4 – 3 – 2 – 1»	–	10
5.6	Вправа «Анти-FOMO»	папір, ручки	15
5.7	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	10

Заняття 6. Навички офлайн-комунікації

Мета заняття: підвищення здатності студентів до реальної комунікації, активного слухання, відкритого вираження думок та побудови здорових соціальних взаємодій; сприяння зменшенню залежності від цифрових

каналів спілкування за рахунок розвитку міжособистісних навичок, що допомагають отримувати підтримку та емоційний контакт в офлайн-просторі.			
6.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5
6.2	Міні-лекція: бар'єри офлайн-спілкування	презентація	15
6.3	Вправа «Стіна бар'єрів»	папір, ручки	10
6.4	Рольова гра «Розмова без гаджетів»		20
6.5	Вправа «Активне слухання»		15
6.6	Вправа «Комплімент у три кроки»		10
6.7	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	5
Заняття 7. Здорові цифрові звички та контроль онлайн-часу			
<i>Мета заняття:</i> сприяння усвідомленню студентами власних неконтрольованих цифрових патернів та формуванню більш збалансованих моделей використання соцмереж; розвиток навичок цифрової гігієни, визначення меж онлайн-часу; допомогти студентам створити персональний план цифрової рівноваги.			
7.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5
7.2	Міні-лекція: цифрові межі та цифрова гігієна	презентація	15
7.3	Вправа «Правила 20 хвилин»	–	15
7.4	Вправа «Мої цифрові межі: 5 рівнів»	папір, ручки	15
7.5	Вправа «Мій детокс-план»	папір, ручки	15
	Групове обговорення: «Що я готовий змінити вже завтра?»	–	10
7.7	Підсумкова рефлексія та завершення заняття	–	5
Заняття 8. Підсумкове заняття. Інтеграція знань і створення особистого плану змін			

Мета заняття: узагальнення отриманих знань і навичок, оцінка власної динаміки змін; сприяння створенню учасниками індивідуального довгострокового плану профілактики кіберкомунікативної залежності та підтримці здорової цифрової поведінки.			
8.1	Вступ та налаштування на заняття	–	5
8.2	Вправа «Коло змін: що я навчився?»	папір, ручки	15
8.3	Вправа «Мої ресурси підтримки»	папір, ручки	10
8.4	Вправа «Мій персональний план цифрової рівноваги»	бланк з питаннями, ручки	30
8.5	Вправа «Лист собі в майбутнє»	папір, ручки	10
8.6	Підбиття підсумків проведення тренінгу	–	10

Таким чином, програма психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності серед студентської молоді є цілісною системою психопрофілактичних заходів, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів, що забезпечують стійкість до надмірної онлайн-активності. Програма поєднує роботу з ключовими психологічними чинниками кіберкомунікативної залежності – самотністю, зниженою самооцінкою, дефіцитом саморегуляції та підвищеною тривожністю та формує навички усвідомленої і контрольованої взаємодії з цифровим середовищем. Програма сприяє розвитку адаптивних моделей онлайн-комунікації й підвищує здатність студентів запобігати формуванню залежної поведінки у взаємодії з соціальними мережами.

Висновки до розділу

У процесі емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентської молоді було застосовано комплекс методик, що дозволив отримати багатовимірне уявлення про особливості цифрової поведінки, емоційного стану та особистісних характеристик респондентів.

Результати діагностики за шкалою кіберкомунікативної залежності (С. Sahin) показали, що більшість студентів демонструють низький або помірний рівень залученості у соціальні мережі, тоді як високі значення зустрічаються поодинокі.

За результатами шкали кіберзалежності Л. Юр'євої – А. Шорнікова, значна частина студентів перебуває у зоні тенденції до залежності, тоді як випадки високої вираженості компульсивної цифрової поведінки виявлено лише у невеликої кількості учасників. У гендерному аспекті простежено, що серед дівчат частіше зустрічається тенденція до залежності, тоді як у юнаків частіше фіксуються низькі показники.

Дослідження рівня саморегуляції за методикою В. Моросанової засвідчило переважання середнього рівня сформованості регуляторних процесів. Загальний рівень саморегуляції переважно відповідає середньому рівню, що може пояснювати схильність молоді до імпульсивних цифрових реакцій та труднощі в контролі онлайн-активності.

Аналіз результатів за шкалою самотності UCLA показав, що у вибірці домінує середній рівень суб'єктивної самотності. Високі показники відзначено у частини студентів, що може свідчити про труднощі в офлайн-комунікації, дефіцит емоційної підтримки та схильність до компенсаторного звернення до соціальних мереж. Гендерний аналіз засвідчив, що дівчата частіше демонструють середній рівень самотності, тоді як у юнаків трапляються як низькі, так і високі значення.

За шкалою самооцінки М. Розенберга більшість студентів також продемонстрували середній рівень глобальної самооцінки. Це свідчить про відносну стійкість самооцінних уявлень, але разом з тим про потенційну чутливість до зовнішнього схвалення. Саме цей чинник часто сприяє посиленню залежної поведінки у соціальних мережах, де цифрове схвалення стає важливим емоційним підкріпленням.

Узагальнюючи отримані результати, можемо зробити висновок, що психологічні чинники, які виступають підґрунтям для розвитку

кіберкомунікативної залежності, у студентів проявляються нерівномірно. У більшості опитаних спостерігаються помірні ризики, пов'язані з недостатньою саморегуляцією, середнім рівнем самотності та потребою у зовнішній оцінці. Проведений аналіз не лише дозволив виявити сильні та вразливі сторони студентської молоді щодо використання соціальних мереж, а й створив науково обґрунтоване підґрунтя для розробки програми психологічного тренінгу з профілактики та подолання кіберкомунікативної залежності. Така програма здатна сприяти підвищенню рівня психологічної стійкості, розвитку навичок конструктивної взаємодії та формуванню здорової цифрової поведінки у сучасних студентів.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що феномен залежності, зокрема адиктивної поведінки, є багатовимірним утворенням, яке по різному тлумачиться в межах медичного, психодинамічного, гуманістичного, екзистенційного та когнітивно-поведінкового підходів. Сучасні дослідники загалом розглядають залежність у межах біопсихосоціальної моделі, підкреслюючи взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників та виокремлюючи хімічні, біохімічні й нехімічні форми адикцій, серед яких усе більшого значення набувають поведінкові залежності, пов'язані з цифровим середовищем.

Соціальні мережі постають специфічним простором соціалізації, самопрезентації та підтримання стосунків молоді. Вони дають змогу задовольняти потреби у приналежності, визнанні, контролі, інформації та емоційній підтримці, проте водночас створюють ризики формування інтернет та кіберкомунікативної залежності. Проблемним є не сам факт користування, а втрата контролю над онлайн-активністю, її пріоритет над іншими сферами життя та використання мереж як основного засобу регуляції емоційного стану.

Визначено провідні психологічні чинники, що підвищують вразливість молоді до залежності від соціальних мереж: самотність, низька або неадекватна самооцінка, недостатня сформованість саморегуляції, емоційна нестійкість і підвищена тривожність.

У процесі емпіричного дослідження було здійснено детальний аналіз психологічних чинників розвитку кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж у студентської молоді.

Результати застосування шкали кіберкомунікативної залежності (С. Sahin) показали, що основна частина студентів обох статей має помірні та високі рівні проблемної взаємодії у соціальних мережах. Серед юнаків 55,6% перебувають на помірному рівні та 33,3% – на високому, тоді як низькі показники зафіксовано лише у 11,1%. У дівчат низький рівень проблемної взаємодії взагалі не виявлено, більшість студенток продемонстрували підвищену залученість до онлайн-

спілкування: частина має помірний рівень, а понад половина – високий. Це свідчить, що для значної частки респондентів соціальні мережі стають емоційно значущим середовищем, у якому виникають труднощі з контролем часу, інтенсивності контактів та залежності від зворотного зв'язку.

За результатами методики кіберзалежності Л. Юр'євої – А. Шорнікова виявлено також виразні гендерні відмінності. Серед студентів чоловічої статі третина (33,3%) не демонструє ознак кіберзалежності, 44,4% мають тенденцію до її формування, а близько чверті (приблизно 22%) уже перебувають у зоні наявної залежності. Натомість серед студенток картина суттєво більш тривожна: лише 19,0% не мають проявів залежності, тоді як понад половина (52,4%) вже характеризуються сформованою кіберзалежністю. Таким чином, дівчата значно частіше, ніж юнаки, використовують цифровий простір у компульсивний спосіб, що узгоджується з припущенням про їх вищу емоційну вразливість та більшу орієнтацію на онлайн-підтримку.

Діагностика стилю саморегуляції поведінки за методикою В. Моросанової засвідчила переважання помірному рівню сформованості саморегуляційних механізмів у респондентів обох статей. Так, 66,7% юнаків і 71,4% дівчат продемонстрували середні показники, що вказує на базову здатність планувати дії, контролювати та коригувати власну поведінку, але недостатню зрілість цих умінь для ефективного подолання цифрових спокус. Низький рівень саморегуляції мають 22,2% хлопців та 19,0% дівчат, що свідчить про труднощі в організації діяльності, контролі імпульсів і адаптації до змін. Високий рівень саморегуляції виявлено лише в незначній частці студентів (близько 10-11%), що підтверджує потребу в цілеспрямованому розвитку вольової регуляції та усвідомленого керування поведінкою.

За «Шкалою самотності UCLA» більшість респондентів обох статей продемонстрували помірний рівень переживання самотності (44,4% юнаків і 61,9% дівчат). Це означає, що для значної частини студентів характерні періодичні відчуття емоційної ізоляції та нестачі глибоких контактів, які можуть компенсуватися активністю у віртуальному середовищі. В юнаків частіше

трапляється низький рівень самотності (33,3% проти 23,8% у дівчат), що свідчить про відносно кращу задоволеність соціальними зв'язками. Водночас високі показники самотності виявлено приблизно у п'ятій частини юнаків і дещо меншого відсотка дівчат, що створює додатковий ризик використання соціальних мереж як засобу уникнення емоційного дискомфорту.

Дані «Шкали самоповаги М. Розенберга» підтвердили суттєву гендерну асиметрію в рівні самооцінки. Серед юнаків майже половина (44,4%) має середню самооцінку й така ж частка – високий рівень самоповаги; лише 11,1% демонструють низькі показники. Натомість у групі студенток домінує низька самооцінка (47,6%), тоді як середній рівень мають 38,1% і лише 14,3% дівчат характеризуються високою самоповагою. Така картина свідчить про підвищену вразливість студенток до соціального порівняння, зовнішніх оцінок і ідеалізованих стандартів, які транслуються через соціальні мережі, що, у свою чергу, може підсилювати мотивацію до компенсаторної онлайн-активності.

Проведений аналіз та інтерпретація результатів дослідження сприяли розробці програми психологічного тренінгу, яка сприяла б подоланню та профілактиці кіберкомунікативної залежності студентів обох статей. Програма охоплює вправи на розвиток саморегуляції, підвищення стресостійкості, зменшення суб'єктивного відчуття соціальної самотності, формування здорових цифрових звичок, розвиток навичок усвідомленого користування соціальними мережами, а також зміцнення самооцінки та навичок емоційної самопідтримки. Використання тренінгових методів, таких як майндфулнес-практики, аналіз цифрових ситуацій, рольові вправи, робота в парах і групові дискусії, дозволить студентам сформувати більш збалансоване ставлення до онлайн-комунікації та знизити ризики формування залежності.

Таким чином, мета дослідження досягнута, а отримані результати мають практичне значення для організації профілактичної роботи та психологічного супроводу студентської молоді в умовах зростаючого впливу цифрового середовища.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Арістотель. Нікомахова етика / пер. з давньогр. Віктор Ставнюк. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
2. Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152-157.
3. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. №2. 2023. С. 29-34.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82-86.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
6. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогічна безпека*. 2025. Вип. 10, № 2. С. 92-102.
7. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія : Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26-29.
8. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії : педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118-124.
9. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія : наук. журн. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66.
10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 1. С. 10-19.

11. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2011. № 1. С. 369-380.
12. Інтернет-залежність дітей та підлітків [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://lnit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5 (дата звернення: 25.11.2025).
13. Instagram чи Threads: чим відрізняються та що обрати. [Електронний ресурс]. RBC-Україна. URL: <https://www.rbc.ua/rus/stylar/instagram-chi-threads-chim-vidriznyayutsya-1732799667.html> (дата звернення: 25.11.2025).
14. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2011. 47 с.
15. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194-203.
16. Колодій А. І., Браніцька Т. Р. Психологічні фактори виникнення інтернет-залежності у підлітковому віці: теоретичний аналіз. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р.)*. С. 259-267.
17. Коломієць Д. О. Інтернет-залежність та самотність : кваліфікац. робота бакалавра. Одеса, 2023. 57 с.
18. Коляденко С. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. 2021. Вип. 70. С. 199-201.
19. Косьянова О., Лазоренко Т. Самотність та самообман особистості , як детермінанти переживання життєвої кризи. *Psychology Travelogs*. 2025. №1. С. 312–334.
20. Користування інтернетом серед українців: результати телефонного опитування, проведеного 13-18 травня 2022 року. Прес-реліз Київського міжнародного інституту соціології. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1115&page=10>

(дата

звернення: 25.11.2025).

21. Кулешова О. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. С. 230-241.

22. Малєєва Н. С. Комуникативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2017.

23. Максимова Н. Ю. Психологічні аспекти діагностики схильності до адиктивної поведінки. *Наука і освіта*. №9. 2014. С. 75-79.

24. Матковська А. С., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники кіберкомуникативної залежності від соціальних мереж та їх вплив на здоров'я. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 листопада 2025 року). 2025. С. 234-238.

25. Міхеєва Л.В., Матковська А.С. Кіберкомуникативна залежність у структурі сучасних цифрових адикцій: теоретичний огляд. *Psychology Travelogs*. №4. 2025.

26. Міщиха Л. П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 121-124.

27. Мостова Т. Д. Психологія залежної поведінки : методичний посібник з курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Одеса, 2024. 67 с.

28. Мороз М. Аналіз поглядів на проблему ургентної адикції та адиктивної поведінки в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 5 (75). С. 78-86.

29. Моросанова В. І. Стиль саморегуляції поведінки. [Електронний ресурс]. Режим доступу:<https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/Методика-2.-Саморегуляція-поведінки.pdf> (дата звернення: 25.11.2025)

30. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

31. Огляд Threads [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://incrypted.com/ua/detalnij-oglyad-threads-i-chim-vin-vidriznyayetsya-vid-twitter/> (дата звернення: 25.11.2025).
32. Платон. Держава / пер. з давньогр. Д. Коваль. Київ : Основи, 2000. 355 с.
33. Рудюк О. Сильові особливості саморегуляції поведінки майбутніх фахівців-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. №1. 2021. с. 186-193.
34. Смілянець Т. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. №1. 2023. С. 121-127.
35. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ. 2022. С. 117-118.
36. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2011. 225 с.
37. Telegram. Вікіпедія : вільна енциклопедія. [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Telegram> (дата звернення: 25.11.2025).
38. Viber. Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Viber> (дата звернення: 25.11.2025).
39. UCLA Loneliness Scale [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_ucla/ (дата звернення: 25.11.2025).
40. Черновол Є. О., Куртяк Ф. Ф., Чепелюк А. В. Щодо цифровізації освітнього процесу у закладах вищої освіти України: нові можливості та перспективи. *Академічні візії*. 2023. Т. 1, № 15.
41. Шаган Т. М. INSTAGRAM REELS як явище сучасної екранної культури. *Scientific research: modern challenges and future prospects* : proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Munich : MDPC Publishing, 2024. P. 210-214.

42. Шапар В. Б., Бондаренко В. В., Комишан А. І. Психологія залежності : монографія. Харків : КП «Міськдрук», 2012. 202 с.
43. Шкала самооцінки Розенберга [Електронний ресурс]. ВІКПТ, 2012. Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 25.11.2025).
44. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29, Вип. 3. С. 57-62.
45. Akbari M., Seydavi M., Palmieri S., Mansueto G., Caselli G., Spada M. M. Fear of missing out (FoMO) and internet use: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol. 10, № 4. P. 879-900.
46. Bai W., Cai H., Wu S., Zhang L., Feng K. X., Li Y. C. et al. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: a network perspective. *Translational Psychiatry*. 2022. Vol. 12, № 1. P. 138.
47. Bakioğlu F., Türküm A. S. Internet addiction and social self-efficacy: The mediator role of loneliness. *Anales de Psicología*. 2020. Vol. 36, №. 3. P. 435-445.
48. Barnes J. A. Class and Committees in a Norwegian Island Parish. *Human Relations*. 1954. Vol. 7, № 1. P. 39-58.
49. Sahin. C. Social Media Addiction Scale – Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2018. Vol. 17, № 1. P. 169-182.
50. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17. P. 187-195.
51. Di Carlo F., Pettorruso M., Alessi M.-Ch., Picutti E., Collevicchio R., Migliara G. et al. Characterizing the building blocks of Problematic Use of the Internet (PUI): The role of obsessional impulses and impulsivity traits among Italian young adults. *Comprehensive Psychiatry*. 2021. Vol. 106. P. 152-225.
52. Goldberg I. IAD. Internet Addiction Disorder. 1995. P. 6-7.
53. Griffiths M. D. Internet “addiction”: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*. 1996. №. 5. P. 32-33.

54. Hassan T., Alam M. M., Wahab A., Hawlader M. D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2020. Vol. 95, № 1. P. 3.
55. Jabeen F., Tandon A., Sithipolvanichgul J., Srivastava S., Dhir A. Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*. 2023. Vol. 159.
56. Nor N. F. M., Fuat N. H. B. M. Visual analysis of self-presentation of teenagers and emerging adults on Facebook. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*. 2021. Vol. 10, №. 3.
57. Özdemir Y., Kaya F., Şahin S., Noyan C. Depression, loneliness and Internet addiction: A study on university students. *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 34. P. 238-244.
58. Wang J., Wang S. The Emotional Reinforcement Mechanism of and Phased Intervention Strategies for Social Media Addiction. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, №. 5.
59. Wang P., Xie X., Wang X., Lei L., Hu W. Relationship between loneliness and Internet addiction: A meta-analysis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24.
60. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237-244.
61. Zeng J., Abidin C., Schäfer M. S. Research perspectives on Tik Tok and its legacy apps: introduction. *International Journal of Communication*, 2021.