

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Бірківської Ольги Сергіївни

УДК 159.942:004.738.5:316.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану
дорослих

С4 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Керівник роботи
Потапчук Євген Миколайович
доктор психологічних наук, професор

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

АНОТАЦІЯ

Бірківська О. С. Особливості впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослих – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, зокрема працівників освітньої сфери. Проаналізовано теоретичні засади взаємозв'язку між активністю у соціальних мережах і показниками психологічного благополуччя. Визначено, що соціальні мережі мають подвійний потенціал: з одного боку, вони сприяють соціальній підтримці, комунікації та самореалізації, а з іншого – можуть провокувати емоційне виснаження, тривожність і залежність від зовнішнього схвалення. На основі теоретичного аналізу створено авторську трирівневу модель, що поєднує поведінковий, медіаційний і результативний блоки, та відображає опосередкований характер впливу цифрового середовища на психіку. Емпіричне дослідження, проведене серед педагогічних працівників (N=50), показало наявність дисбалансу між високим рівнем упевненості та помірними показниками спокійності й енергійності, що свідчить про приховане емоційне напруження. Встановлено кореляційні зв'язки між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем тривожності, активності та самоефективності. Практичне значення роботи полягає у розробці комплексу рекомендацій щодо формування цифрової гігієни, профілактики емоційного вигорання та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Ключові слова: активність, емоційна саморегуляція, психоемоційний стан, психологічне благополуччя, соціальні мережі, тривожність, цифрова гігієна.

ABSTRACT

Birkivska O. Peculiarities of the influence of social networks on the indicators of adults' psycho-emotional state – Qualification Paper (Manuscript).

Qualification paper submitted for the degree of Master in Psychology (Specialty 053 – Psychology) – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper examines the peculiarities of the influence of social networks on the psycho-emotional state of adults, particularly employees in the educational sphere. The theoretical foundations of the relationship between social media activity and indicators of psychological well-being were analyzed. It was determined that social networks have a dual potential: on the one hand, they promote social support, communication, and self-realization, while on the other hand, they may provoke emotional exhaustion, anxiety, and dependence on external approval. Based on the theoretical analysis, an original three-level model was developed, integrating behavioral, mediational, and outcome components, which reflects the indirect nature of the influence of the digital environment on the psyche. The empirical study conducted among educators (N=50) revealed an imbalance between a high level of self-confidence and moderate indicators of calmness and energy, which indicates hidden emotional tension. Correlational analysis established links between the intensity of social network use and levels of anxiety, activity, and self-efficacy. The practical significance of the research lies in the development of a set of recommendations for maintaining digital hygiene, preventing emotional burnout, and developing skills of emotional self-regulation.

Keywords: activity, emotional self-regulation, psycho-emotional state, psychological well-being, social networks, anxiety, digital hygiene.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ABSTRACT	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	10
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	10
1.1. Психоемоційний стан особистості: його поняття, структура та основні аспекти.....	10
1.2. Соціальні мережі як чинник впливу на психоемоційний стан.....	14
1.3. Соціальні мережі в умовах повномасштабної війни в Україні: вплив, функції та виклики	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2.....	24
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ.....	24
2.1. Вибір методів та опис проведення дослідження	24
2.2. Аналіз результатів дослідження	31
2.3. Комплексна оцінка психоемоційного стану респондентів та роль соціальних мереж у його модифікації.....	40
2.4. Соціально-психологічні рекомендації для зниження деструктивного впливу соціальних мереж і підвищення психологічної стійкості користувачів	44
Висновки до другого розділу	49
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибокого розуміння психологічних наслідків цифрової трансформації суспільства, що з кожним роком охоплює все більше аспектів життя людини. Соціальні мережі, які спочатку виконували функцію інструменту комунікації, нині стали одним із ключових середовищ соціалізації, самовираження, формування ідентичності та підтримки соціального капіталу. Водночас саме вони дедалі частіше постають джерелом психологічного перевантаження, інформаційної тривоги та зниження емоційного благополуччя. Особливої ваги це питання набуває у воєнний період, коли інформаційний простір стає як джерелом підтримки, так і полем психологічного тиску. Соціальні фахівці та працівники освітньої сфери, що виконують функцію допомоги, координації й емоційної підтримки інших, перебувають у зоні підвищеного ризику інформаційного виснаження та вторинної травматизації. Їхній психоемоційний стан значною мірою залежить від якості та кількості взаємодій у цифровому середовищі, від рівня критичності сприйняття інформації та сформованості навичок саморегуляції.

У науковому контексті дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційне благополуччя залишається дискусійним. Попри наявність значної кількості публікацій, більшість з них зосереджується на підлітковій чи студентській аудиторії, тоді як дорослі користувачі, особливо професійні групи з високим рівнем стресу, залишаються поза увагою. Крім того, сучасні соціокультурні реалії України зумовлюють появу унікальних психологічних феноменів, пов'язаних із воєнним досвідом, колективною тривогою, потребою в інформаційній безпеці та підтримці. Саме це зумовлює **актуальність** комплексного дослідження взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах та психоемоційним станом дорослих користувачів, зокрема соціальних працівників і педагогів.

Мета дослідження – визначити особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих користувачів та встановити основні закономірності цього процесу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до розуміння феномену психоемоційного стану особистості та його зв'язку з цифровими практиками.

2. Охарактеризувати психологічні механізми впливу соціальних мереж на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери дорослої особистості та визначити чинники, що посилюють або послаблюють негативний вплив соціальних мереж на її психоемоційний комфорт.

3. Провести емпіричне дослідження психоемоційного стану дорослих, що активно користуються соціальними мережами, та встановити статистичні взаємозв'язки між рівнем їх активності у соціальних мережах і показниками емоційного комфорту, самооцінки, тривожності та емоційного виснаження.

4. Розробити практичні рекомендації для користувачів соціальних мереж для зниження деструктивного впливу соціальних мереж і підвищення психологічної стійкості користувачів.

Об'єкт дослідження – соціальні мережі як чинник впливу на психоемоційний стан особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан дорослих користувачів.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем активності в соціальних мережах і показниками психоемоційного стану дорослих користувачів, зокрема: надмірне або емоційно неусвідомлене використання ними соціальних мереж спричиняє підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, зниження настрою та самооцінки; помірне, цілеспрямоване та рефлексивне взаємодія з цифровим простором сприяє підтриманню стабільного психоемоційного стану.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на положення когнітивно-психологічного та соціокультурного підходів, що пояснюють механізми впливу цифрового середовища на психоемоційний стан особистості. Ключовими є концепція соціального порівняння Л. Фестінгера і теорія самопрезентації Е. Гофмана, які визначають процеси соціального оцінювання та конструювання “віртуальної ідентичності” у соціальних мережах. Сучасні дослідження українських психологів підтверджують, що надмірне занурення у цифровий простір може зумовлювати підвищення тривожності, емоційне виснаження та зниження суб’єктивного благополуччя. Соціокультурний підхід дозволяє розглядати соціальні мережі як середовище соціалізації, у якому відбувається трансформація цінностей, норм і моделей поведінки. У працях українських дослідників наголошується, що цифрові комунікації сприяють формуванню як нових форм підтримки, так і феноменів психологічної залежності чи “інформаційного перенасичення”. Методологічне підґрунтя роботи становлять принципи системного та особистісно-орієнтованого підходів, які забезпечують цілісне розуміння взаємозв’язку когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у цифровому середовищі. У межах цього підходу соціальні мережі інтерпретуються як багатовимірний психологічний простір, у якому співіснують фактори ризику й ресурси підтримки.

Методи дослідження: У роботі використано комплекс методів, що забезпечують повноту аналізу досліджуваного явища. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових джерел для побудови теоретичної моделі впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості. Емпіричні методи: методика САН (самопочуття, активність, настрої) – для оцінки функціонального стану особистості; методика самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса – для визначення загального емоційного тону; методика “Визначення емоційної спрямованості” Б. І. Додонова – для аналізу емоційних пріоритетів; авторська анкета – для фіксації особливостей використання соціальних мереж, часу перебування та емоційних реакцій. Статистичні методи: кореляційний аналіз Пірсона, порівняльний аналіз підгруп,

ранжування та розрахунок середніх значень. Таке поєднання дозволило забезпечити об'єктивність результатів, відтворюваність висновків і перевірку гіпотези на різних рівнях аналізу.

Наукова новизна та теоретична значущість: Наукова новизна дослідження полягає у визначенні специфічних механізмів впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, а також у встановленні рівня кореляції між активністю в соціальних мережах і емоційним благополуччям. Теоретична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих користувачів.

Практична значущість полягає у можливості застосування результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, керівників освітніх закладів для розробки профілактичних програм і тренінгів цифрової гігієни, підвищення психологічної стійкості, формування навичок усвідомленого використання соціальних мереж. Отримані результати можуть бути використані при розробці курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників, а також у системі психологічного супроводу персоналу освітніх і соціальних інституцій.

Апробація та перелік публікацій. Участь і публікація тез у Науково-практичній конференції «Наука, технології, інновації: вектори трансформації» (24-25 жовтня 2025 р.); публікація тез у 5th International Scientific and Practical Conference «Global Trends in the Development of Information Technology and Science»; публікація тез у 3rd International Scientific and Practical Conference «Modern Science: Research, Economy and Innovation».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (81 найменування) і 8 додатків. Загальний обсяг становить 96 сторінок машинописного тексту, з яких: основна частина – 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Психоемоційний стан особистості: його поняття, структура та основні аспекти

Психоемоційний стан особистості є складним психологічним феноменом, що інтегрує емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти, які визначають поведінку, процеси прийняття рішень та загальне самопочуття людини. Його дослідження набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних трансформацій, що супроводжуються посиленням інформаційного впливу, зокрема через соціальні мережі. У зв'язку з цим психоемоційний стан особистості розглядається як один із ключових факторів адаптації людини до швидкозмінних умов соціального середовища, що зумовлює необхідність його поглибленого аналізу.

Психоемоційний стан охоплює широкий спектр внутрішніх змін, що включають фізіологічне збудження, афективні переживання, когнітивні процеси та поведінкові реакції на події, які людина сприймає як значущі для себе. Дослідження свідчать, що ці зміни можуть бути як короткочасними (реактивними), так і довготривалими, що зумовлено індивідуальними характеристиками особистості, попереднім досвідом та особливостями соціального оточення [40]. У цьому контексті психоемоційний стан визначається не лише як суб'єктивне переживання людиною свого внутрішнього стану, а й як комплексний інтегративний процес, що впливає на мотивацію, продуктивність діяльності та соціальну взаємодію.

Отже, психоемоційний стан – це динамічний психічний процес, що відображає суб'єктивне сприйняття особистістю зовнішньої ситуації та її внутрішньої реакції на неї. Він є результатом взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів психіки, що впливають на адаптацію особистості

до соціального середовища. Дослідники виділяють низку психологічних механізмів, що визначають характер змін психоемоційного стану, серед яких основними є механізми емоційної регуляції, когнітивної оцінки ситуації та індивідуальних стратегій подолання стресу.

Науковці наголошують на тому, що психоемоційні стани можуть бути класифіковані відповідно до їхньої природи та тривалості. Вони можуть включати емоційні стани (наприклад, тривога, радість, страх), вольові стани (рішучість, розгубленість) та когнітивні стани (замисленість, сумнів). Крім того, існує поділ психоемоційних станів за рівнем їхньої інтенсивності: від слабких (легке хвилювання, зацікавленість) до інтенсивних (паніка, депресивний стан). Важливо зазначити, що зміни психоемоційного стану можуть бути викликані як зовнішніми (соціальними, екологічними, інформаційними), так і внутрішніми (фізіологічними, нейропсихологічними, особистісними) факторами.

Згідно з концепцією І. Поповича, домінуючий психоемоційний стан є інтегральним комплексом характеристик, що безпосередньо впливають на результат професійної діяльності особистості [9]. Це підтверджує припущення, що психоемоційні стани можуть мати не лише ситуативний, але й довготривалий вплив на поведінку та ефективність діяльності людини. Довготривалі негативні стани (наприклад, хронічний стрес або депресія) можуть спричиняти зниження когнітивних функцій, зниження мотивації та формування негативних патернів поведінки, що може мати серйозні наслідки для особистості.

Важливим аспектом вивчення психоемоційного стану є його плинність і динамічність. Поняття «стан» у контексті дослідження психічних явищ є певною мірою умовною конструкцією, оскільки психічні процеси перебувають у постійному русі та змінюються залежно від внутрішніх і зовнішніх чинників. Як зауважує Максименко, психіка людини існує в різних станах, що постійно змінюються, перетікають один в одного та формують загальну картину психічного життя особистості [34, с. 233]. Це дозволяє розглядати психоемоційні стани не як статичні утворення, а як змінні процеси, що відображають поточний емоційний та когнітивний фон особистості.

Зважаючи на особливості психоемоційного стану, важливо розрізняти його від більш стабільних психічних характеристик, таких як темперамент і особистісні риси. Психоемоційні стани є відносно короткочасними та реактивними, що обумовлює їхню залежність від стресових факторів, життєвого досвіду та соціального середовища. Дослідники пропонують класифікацію психоемоційних станів за їхньою тривалістю: миттєві (нестійкі), довготривалі (хронічні) та оперативні (поточні, перманентні). Водночас вони можуть мати як позитивний, так і негативний характер, впливаючи на загальний психологічний баланс особистості.

Формування психоемоційного стану значною мірою визначається суб'єктивним сприйняттям обставин, що підтверджує його роль у процесах адаптації та саморегуляції особистості. Таким чином, дослідження психоемоційного стану є надзвичайно важливим для розуміння механізмів впливу соціального середовища на людину та вироблення ефективних стратегій його регуляції. Більшість дослідників виділяють у його структурі три основні компоненти, які взаємопов'язані та впливають один на одного, формуючи загальну картину переживань особистості [33]:

1) Емоційний компонент відображає спектр афективних переживань людини, які можуть варіюватися від позитивних до негативних. До позитивних емоцій належать радість, задоволення, натхнення, почуття гармонії, тоді як до негативних – страх, тривога, гнів, сум, фрустрація. Важливим аспектом є також інтенсивність та тривалість емоційного стану: миттєві емоційні реакції можуть швидко змінюватися, а хронічні психоемоційні стани (наприклад, тривога або депресія) можуть формуватися поступово та впливати на довготривалу поведінку особистості.

2) Когнітивний компонент включає процеси осмислення та інтерпретації власного емоційного стану, аналіз ситуацій, що його викликають, та оцінку потенційних наслідків. Людина не лише відчуває емоції, але й усвідомлює їх, формує причинно-наслідкові зв'язки між переживаннями та зовнішніми обставинами. Важливим аспектом є особистісні когнітивні схеми та

установки, які можуть визначати інтенсивність емоційної реакції. Наприклад, людина з високим рівнем тривожності може сприймати нейтральні ситуації як загрозливі, що сприятиме зростанню негативного психоемоційного стану.

3) Фізіологічний компонент психоемоційного стану відображає реакцію організму на емоційні переживання. Він включає зміни вегетативної нервової системи, такі як:

- зміна частоти серцевих скорочень;
- коливання артеріального тиску;
- зміна дихання (прискорене або уповільнене);
- рівень гормонів стресу (кортизолу, адреналіну);
- м'язова напруга;
- активність мозкових структур, зокрема лімбічної системи, яка відповідає за емоційну регуляцію.

Фізіологічний компонент є ключовим у поясненні реакцій організму на стресові фактори. Наприклад, у стані сильного страху може виникати гіпервентиляція, тремтіння в тілі, підвищене потовиділення, що є наслідком активізації симпатичної нервової системи.

Психоемоційний стан має динамічний характер, що обумовлюється його залежністю від зовнішніх обставин і внутрішніх когнітивних процесів. Він постійно змінюється під впливом ситуаційних чинників (наприклад, робочого навантаження, міжособистісних взаємодій, соціальних умов) та внутрішніх механізмів саморегуляції. Основні аспекти динаміки психоемоційного стану включають: перехідність (швидкі або поступові зміни емоційного стану); інтенсивність (від слабких до інтенсивних переживань); стійкість (короткочасні або довготривалі стани); адаптивність (здатність людини керувати власним станом відповідно до вимог середовища).

Процеси саморегуляції відіграють важливу роль у підтриманні психоемоційної рівноваги [10]. Ефективні механізми саморегуляції дозволяють людині контролювати власні емоції, знижувати рівень стресу та адаптуватися до нових умов. До основних механізмів саморегуляції належать: когнітивна

переоцінка ситуації (зміна сприйняття стресової події для зменшення її негативного впливу); розвиток навичок емоційного контролю (усвідомлення власних емоцій та вміння керувати їх проявами); фізіологічна регуляція (дихальні техніки, релаксація, фізична активність); соціальна підтримка (емоційне спілкування, обговорення проблем, отримання допомоги від значущих осіб).

Недостатня регуляція психоемоційного стану може призводити до ряду негативних наслідків, зокрема:

- підвищений рівень тривожності – надмірне переживання та страх перед майбутніми подіями, що впливає на прийняття рішень та загальну якість життя.
- депресивні стани – хронічна втома, апатія, зниження мотивації до діяльності.
- когнітивне вигорання – зниження концентрації уваги, погіршення когнітивних процесів, труднощі в прийнятті рішень, втрата інтересу до професійної або навчальної діяльності.

Таким чином, психоемоційний стан є ключовим показником психічного здоров'я особистості та її здатності до адаптації у соціальному середовищі. Його дослідження та розуміння є важливими не лише у психології, а й у сферах освіти, медицини та організаційної діяльності.

1.2. Соціальні мережі як чинник впливу на психоемоційний стан

Соціальні мережі виступають як один із ключових соціальних інститутів сучасного суспільства, що виконує функцію не лише комунікаційного середовища, але й інструменту соціалізації, формування суспільної думки та впливу на поведінкові моделі користувачів. Їхня роль особливо зросла у контексті цифровізації суспільства та розширення доступу до мережевих технологій, що дозволяють обмінюватися інформацією в режимі реального часу. Як зазначено в науковій літературі, соціальні мережі адаптуються до запитів

різних соціальних груп, виконуючи їхні інформаційні, комунікаційні та культурні потреби, а також впливаючи на окремі вікові та соціальні категорії населення [14].

Використання соціальних мереж пов'язане з низкою ризиків і викликів. Зокрема, надмірне перебування в онлайн-середовищі може призводити до змін у соціальній взаємодії, обмежуючи реальні міжособистісні контакти, а також впливати на фізичне та психічне здоров'я користувачів. Крім того, висока доступність та відкритість інформації в соціальних мережах нерідко ставлять під загрозу приватність користувачів, збільшуючи ризики кібербулінгу, витоку персональних даних і цифрових загроз. Науковці, серед яких А. Войскунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг, О. Белінська, Ю. Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкина, О. Філатова та інші, у своїх дослідженнях аналізують вплив соціальних мереж на процес соціалізації особистості, мотиваційні чинники їхнього використання та симптоматику Інтернет-залежності. Зокрема, їхні праці містять розробку профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж та запобігання розвитку залежності від онлайн-активності [30].

Актуальні психологічні дослідження акцентують увагу на впливі соціальних мереж на психоемоційний стан особистості. Виявлено, що надмірне використання цих платформ може спричиняти зниження самооцінки, розвиток тривожних станів і депресії, а також посилення почуття самотності. Зокрема, Л. Доннелі зазначає, що постійний перегляд стрічки новин у соціальних мережах може негативно впливати на настрій, викликати ефект «порівняння із життям інших», що знижує рівень задоволеності власним життям [55]. Інші дослідження, зокрема роботи Л. Росен, Н. Шейвер та Л. Зар'єр Д, доводять зв'язок між активним використанням соціальних мереж і компульсивною поведінкою, що проявляється у постійній потребі перевіряти оновлення, повідомлення та соціальні взаємодії в онлайн-просторі [66]. Подібні механізми можуть сприяти формуванню поведінкових залежностей та негативно впливати на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Роботи Р. Каур та Х. Башир розглядають як позитивні, так і негативні аспекти впливу соціальних мереж [67]. До позитивних факторів дослідники відносять можливості для соціалізації, підтримки міжособистісних зв'язків та міжкультурного спілкування. Водночас серед негативних аспектів виділяють ризики виникнення депресивних станів, кібербулінгу, еротизації контенту, зростання рівня стресу та швидкої втомлюваності. Крім того, тривале перебування у віртуальному середовищі може призводити до емоційної відстороненості, інтелектуального виснаження та нехтування іншими аспектами життя, такими як освіта чи особистісний розвиток. Соціальні мережі формують ілюзію соціальної підтримки, що може компенсувати відсутність реальних контактів. Однак дослідження Б. Прімака [78] вказує, що при зростанні кількості онлайн-зв'язків не відбувається відповідного збільшення емоційної підтримки, а навпаки – посилюється відчуття самотності.

Дослідження І. Кросса та Ф. Вердуїна демонструють кореляцію між використанням соціальної мережі «Facebook» та зниженням суб'єктивного благополуччя молоді. Встановлено, що чим більше часу користувачі проводять у мережі, тим нижчий рівень їхньої задоволеності життям [59]. Додатково, робота Меліси Г. Хант, Р. Маркса, К. Ліпсона і Дж. Янга підтверджує, що надмірне використання соціальних мереж може сприяти появі відчуття самотності та розвитку депресивних симптомів [65]. Аналогічні результати представлені у дослідженнях Ж. М. Твенге, Т. Е. Джойнера, М. Л. Роджерса та Г. Н. Мартіна, які виявили кореляцію між екранним часом та вираженістю депресивних розладів і навіть суїцидальних думок [80]. Ключовим емоційним фактором також є страх пропустити важливу подію (FOMO – fear of missing out), який стимулює компульсивну поведінку – постійне оновлення стрічки новин або перевірку повідомлень. Це веде до порушення сну, хронічного стресу й відчуття емоційного перевантаження [79].

У сучасному інформаційному суспільстві зростаючої популярності набуває явище, відоме як «досягаторство», що активно транслюється блогерами, інфлюенсерами та іншими лідерами думок у соціальних мережах. Це поняття

охоплює стиль життя, що ґрунтується на принципах безперервного самовдосконалення, підтримання здорового способу життя, дотримання жорсткого режиму дня, правильного харчування та відповідності естетичним стандартам зовнішності. Хоча на перший погляд така життєва концепція видається позитивною, численні дослідження вказують на її потенційні негативні наслідки. Зокрема, постійний тиск відповідати ідеалізованому образу може призводити до емоційного вигорання, формування депресивних станів та хронічної втоми, що підтверджується емпіричними даними психологічних досліджень [7].

Крім того, соціальні мережі є платформою, де люди активно висловлюють власні оціночні судження про інших, що нерідко набуває форми негативної критики або навіть відвертого осуду. Це може стосуватися зовнішнього вигляду, особистісних характеристик, стилю життя та інших аспектів. Особливе занепокоєння викликає явище інтернет-булінгу, що набуває поширення через анонімність користувачів. Відсутність безпосередньої відповідальності за висловлювання та коментарі сприяє поширенню токсичних наративів, що можуть негативно впливати на психологічний стан жертв булінгу. Наукові дослідження підтверджують, що постійний негативний тиск у соціальних мережах може викликати відчуття ізоляції, спричиняти зниження самооцінки та сприяти розвитку тривожних розладів [16].

Соціальні мережі також відіграють ключову роль у поширенні інформації, слугуючи потужним інструментом впливу на громадську думку. Вони забезпечують швидке розповсюдження новин, сприяють залученню громадян до суспільного життя та є засобом мобілізації спільнот з різних питань [12, с. 227]. Однак когнітивні упередження користувачів впливають на сприйняття інформації, що спричиняє феномен підтверджувального упередження – схильності відбирати інформацію, яка підтверджує вже існуючі переконання, і відхиляти дані, що їм суперечать. Це ускладнює об'єктивне сприйняття контенту, сприяючи формуванню однобічного бачення подій, що особливо небезпечно в періоди політичної або соціальної нестабільності [33, с. 114]. Крім

того, дослідження вказують на значний емоційний вплив інформації, отриманої із соціальних мереж: негативні емоції, зокрема страх і гнів, підсилюють сприйнятливість до тривожних повідомлень, що може спричиняти посилення стресових станів та загальний песимістичний настрій [24, с. 349].

Наукові дослідження підтверджують тісний зв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним станом користувачів. Негативний інформаційний контент, часте порівняння себе з іншими, онлайн-домагання, поширення дезінформації та надмірний потік новин можуть суттєво підвищувати рівень стресу, викликати відчуття тривоги та сприяти розвитку депресивних станів [68]. Одним із ключових когнітивних механізмів є соціальне порівняння, яке виникає при перегляді ідеалізованих зображень життя інших людей у соціальних мережах. Понад 60 % користувачів після перегляду соціальних мереж відчують зниження самооцінки через порівняння себе з іншими. Це особливо характерно для дорослих користувачів у період професійної нестабільності або життєвих криз.

Таким чином, вплив соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих має амбівалентний характер. З одного боку, вони можуть бути потужним ресурсом соціальної підтримки, самопрезентації та професійного розвитку, а з іншого – джерелом стресу, емоційного виснаження й соціального порівняння. Сила цього впливу залежить від інтенсивності використання, особистісних особливостей користувача та його соціально-професійного контексту. Для дорослих працівників освітньої сфери, зокрема вихователів, важливим завданням є формування навичок цифрової гігієни, що дасть змогу зберігати психологічну рівновагу у цифровому середовищі.

1.3. Соціальні мережі в умовах повномасштабної війни в Україні: вплив, функції та виклики

У контексті збройної агресії проти України роль соціальних мереж зазнала кардинального переосмислення – вони виступили не лише комунікаційним

каналом, але й середовищем інформаційної війни, формування ідентичності, публічного емоційного реагування та мобілізації громадянського суспільства. Соціальні платформи, такі як Telegram, YouTube, Facebook та інші, стали центральним джерелом новин: згідно з опитуванням, 77,9 % українців отримують новини через соціальні мережі [79], а саме 71,3 % респондентів отримували новини через канал Telegram, 66,2 % – через YouTube, 55 % – через Facebook [74]. Війна значно змінила інтенсивність і характер споживання інформації: за даними опитування, 80 % українців користувалися Інтернетом щоденно в 2023 році, що на 8 % більше, ніж роком раніше [81]. Ці дані підтверджують, що в умовах війни українські користувачі інтенсифікували присутність у соцмережах, що створює нові виклики й можливості.

У контексті повномасштабної війни соціальні мережі набули статусу не просто інструменту комунікації, але й арени інформаційного протистояння. З одного боку, вони виступають як простір оперативного поширення повідомлень, створення громадських коаліцій та мобілізації міжнародної підтримки. З іншого – вони стають середовищем системних маніпуляцій, спрямованих на зміну громадської думки та емоційного стану користувачів. Теоретично це явище може бути пояснене через концепти соціальної ідентичності та групової солідарності, коли користувачі активно шукають підтвердження власної приналежності, а алгоритми соціальних мереж підсилюють ті матеріали, які викликають сильні емоції чи групову згуртованість.

Соціальні мережі можуть виконувати наступні функції:

- Соціальні мережі виконують функцію інформаційного «швидкого реагування» – інформування про бойові дії, евакуації, укриття та взаємодію у реальному часі.

- Комунікативно-соціальна функція – сприяють мобілізації волонтерської активності, об'єднанню громадян навколо спільних дій, поширенню історій солідарності.

- Медіаційна функція ідентичності – зміна мовної поведінки з російської на українську у соціальних мережах є маркером національної самоідентифікації.

- Психологічна підтримка – соцмережі виступають каналом емоційної розрядки, обміну досвідом і взаємопідтримки у кризових ситуаціях.

Хоча позитивні функції є важливими, варто відзначити, що вони супроводжуються й небезпеками: надлишкове медіаспоживання, інформаційне перенавантаження, маніпуляції, ворожий контент – все це загострює ризики для психоемоційного стану.

Переважання військової тематики, постійний медіа-стрім, хейт-спіч і мова ворожнечі створюють екологію цифрового стресу та емоційного виснаження. Зростають ризики розвитку посттравматичних розладів, тривожності й хронічного напруження. Разом із тим, можливість участі у волонтерських кампаніях, публічних акціях, а також отримання реальної підтримки через соцмережі формують компенсаторний ресурс, який дозволяє частині користувачів адаптуватися до воєнних умов.

Для України, де війна продовжується, важливим є розвиток медіа-грамотності серед користувачів соціальних мереж, особливо серед дорослих і професійних груп (наприклад, працівників дошкільної освіти чи соціальної сфери). Необхідно формувати навички критичного сприйняття цифрового контенту, контролю часу в мережах, а також розробляти комунікаційні стратегії, що включають волонтерську активність, психологічну підтримку і захист від інформаційних атак.

На підставі вище викладених теоретичних положень та емпіричних даних про зміну медіа-середовища в Україні в умовах війни, авторська теоретична модель спирається на три блоки:

1) показники активності та характеру використання соціальних мереж (частота використання, тривалість сесій, тип контенту, пасивне vs. активне споживання, емоційна забарвленість контенту);

2) медіаційні фактори (зокрема, соціальна підтримка, порівняння з іншими, „втрата контролю” над віртуальним середовищем, феномен FOMO – fear of missing out);

3) результативні показники психоемоційного стану (рівні тривоги, депресивних симптомів, емоційного виснаження, професійної деформації).

Модель припускає, що активне та/або надмірне використання соціальних мереж стимулює медіаційні процеси, які, у свою чергу, можуть призводити до погіршення психоемоційного стану. З іншого боку, збалансоване, цілеспрямоване використання (наприклад, як засіб професійного розвитку або соціальної підтримки) може чинити позитивний вплив. Ця дихотомія врахована в структурі моделі.

Обґрунтування включення першого блоку (активність у соцмережах) базується на даних дослідження, яке показало, що понад 60 % користувачів по всьому світу використовують соціальні мережі і приблизно 40 % – не лише для розваг, а й для роботи чи навчання [76]. Наведене дослідження також акцентує, що надмірне використання соцмереж пов’язане із зростанням симптомів тривожності, депресії та зниженим рівнем самоповаги [76].

Медіаційний блок моделі (другий блок) впливає із теоретичних положень когнітивно-психологічних підходів, які вказують на механізм соціального порівняння [61] та феномен віртуального викриття («self-presentation») як чинники впливу соцмереж на психіку [62].

Третій блок (результативний) базується на емпіричних доказах того, що підвищене використання соцмереж корелює з підвищенням тривожності і дистресу. Наприклад, дослідження аналізом понад 16 млн твітів виявило, що багаторазова експозиція до контенту із сильним емоційним навантаженням під час війни в Україні асоціюється із підвищеною тривожністю [69]. Логічні зв’язки між блоками дослідження відображені на рисунку 1.1.

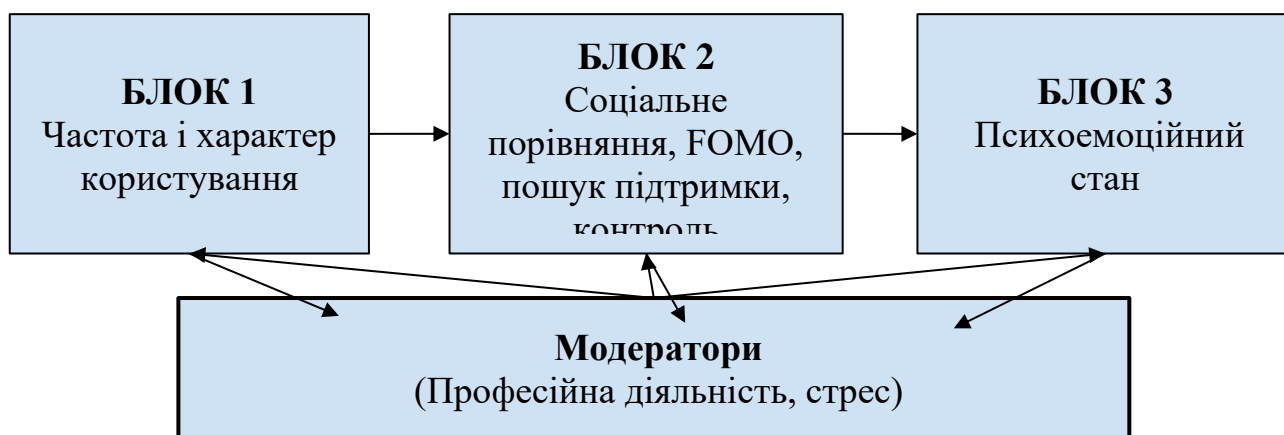


Рис. 1.1. Авторська теоретична модель

Ця модель показує, що вплив соціальних мереж не є одновимірним – він реалізується через посередні психологічні механізми (соціальне порівняння, FOMO, пошук підтримки), а контекст професійної діяльності модифікує силу цього впливу. Також передбачено позитивний варіант дії, коли соціальні мережі виступають інструментом розвитку й соціальної підтримки, а не джерелом стресу.

Запропонована модель дозволяє вихователям дошкільних закладів і керівникам закладів краще розуміти, як саме активність у соціальних мережах може позначатись на психоемоційному стані, і впроваджувати цілеспрямовані інтервенції: коригування частоти використання, навчання цифровій гігієні, створення груп підтримки онлайн. Модель також відкриває простір для подальших емпіричних досліджень серед професійно-активних дорослих в Україні, що дозволить адаптувати міжнародні підходи до українських реалій. У підсумку, авторська теоретична модель заснована на актуальній науковій базі, адаптована до контексту професійної діяльності вихователів у дошкільних закладах України та включає чітку логіку між активністю в соціальних мережах, медіаційними механізмами та психоемоційним станом. Це створює методологічну основу для подальшого емпіричного розділу дослідження.

Висновки до першого розділу

За результатами теоретичного аналізу проблеми впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих з'ясовано, що поняття «психоемоційний стан» відображає комплексний динамічний феномен, що інтегрує емоційний, когнітивний та фізіологічний компоненти. Його стабільність безпосередньо впливає на адаптаційні можливості особистості, її професійну ефективність та загальний рівень психологічного благополуччя. Соціальні мережі виступають потужним чинником впливу на психоемоційну сферу, що має амбівалентний характер. Вони є інструментом соціальної підтримки, комунікації та професійного розвитку, водночас надмірне та некритичне їхнє використання пов'язане з низкою ризиків, серед яких: розвиток тривожних та депресивних станів; зниження самооцінки через механізм соціального порівняння; емоційне вигорання та когнітивне перевантаження; формування поведінкових залежностей (наприклад, FOMO - страх пропустити важливе); вплив токсичного контенту, включаючи кібербулінг та маніпулятивну інформацію.

В умовах повномасштабної війни в Україні роль соціальних мереж значно трансформувалася. Вони стали ключовим каналом оперативного інформування, громадської мобілізації, національної самоідентифікації та психологічної підтримки. Однак одночасно вони перетворилися на середовище інформаційної війни, що несе загрозу психоемоційному здоров'ю через інформаційне перенавантаження, постійну експозицію до травмуючого контенту та маніпуляції. На підставі теоретичного аналізу розроблено авторську модель взаємозв'язку використання соціальних мереж і психоемоційного стану. Модель включає три структурні блоки: блок активності, медіаційний блок та результативний блок. Ця модель демонструє, що вплив соціальних мереж не є прямим, а опосередкований внутрішніми психологічними механізмами, а його спрямованість (позитивна чи негативна) залежить від характеру та цілей медіаспоживання.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ

2.1. Вибір методів та опис проведення дослідження

В умовах війни в Україні цифрове середовище стало не лише джерелом інформації, а й простором для пошуку підтримки, самовираження та професійної взаємодії. Соціальні мережі, які раніше переважно виконували розважальну або комунікаційну функцію, у кризовий період набули ознак психологічного “буфера” та водночас – джерела додаткового стресу. Вони трансформували способи емоційного реагування, обмін досвідом і соціальну поведінку педагогів, зокрема вихователів дошкільних закладів, які залишаються однією з найбільш навантажених професійних груп у воєнний час. Тому методологічна стратегія дослідження спирається на теоретичну модель, що поєднує концепти медіапсихології, когнітивно-біхевіорального підходу та теорії соціального порівняння.

Застосована методика покликана емпірично перевірити взаємозв'язки, закладені в авторській теоретичній моделі (рис. 1.1). Зокрема, дослідження спрямоване на виявлення того, яким чином частота й інтенсивність використання соціальних мереж впливають на психоемоційний стан вихователів у період війни, а також які медіаційні чинники посилюють або пом'якшують цей вплив. Методологічна побудова дослідження має безпосередній зв'язок із теоретичною моделлю, представленою у попередньому розділі. Перший блок моделі – активність у соціальних мережах – вимірювався через показники частоти використання, типів взаємодії та мотивацій. Другий – медіаційні фактори – оцінювався за допомогою питань, спрямованих на виявлення ступеня соціального порівняння, почуття втрати контролю. Третій блок – результативні показники психоемоційного стану – досліджувався через стандартизовані шкали вимірювання тривожності, емоційного виснаження та депресивних симптомів.

Таким чином, методологія відображає логіку теоретичної конструкції: від поведінкових характеристик – через психологічні посередники – до емоційних наслідків. Це дозволяє не лише виявити прямий зв'язок між активністю у соцмережах і психоемоційним станом, а й описати складні непрямі ефекти, що виникають унаслідок соціального порівняння, дефіциту контролю чи надлишку негативного контенту. Особливо важливим є врахування воєнного контексту, коли соцмережі стали каналом колективної тривоги, співпереживання і взаємопідтримки. У цій ситуації межа між ресурсом і загрозою для психічного здоров'я стає розмитою, що й визначає актуальність застосованого методологічного підходу. Сучасна психологічна наука наголошує на важливості багатовимірного аналізу емоційних проявів, де враховуються як об'єктивні характеристики стану людини (самопочуття, активність, настрої), так і суб'єктивне сприйняття власних емоцій та їх детермінант. Саме тому у даній роботі застосовано комбінацію стандартизованих методик та авторської анкети, що дозволило отримати більш глибоке, комплексне розуміння досліджуваного феномену.

Основна мета використання цих методик полягає у визначенні рівня психоемоційного благополуччя дорослих користувачів соціальних мереж, виявленні зв'язків між показниками самопочуття, активності та настрою, а також у з'ясуванні індивідуальних особливостей емоційного реагування на контент, інформаційні навантаження та соціальні порівняння у цифровому середовищі.

У межах дослідження було застосовано кілька взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів: методику самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса [56], методику «Самопочуття – Активність – Настрої» (САН) у модифікації В. Доскіної, Н. Лаврентьєвої, В. Шарая і М. Мірошникова [48], методику визначення емоційної спрямованості Додонова [21], а також авторську анкету, спрямовану на дослідження суб'єктивного досвіду використання соціальних мереж. Таке поєднання дозволило поєднати точність кількісних вимірів із глибиною якісного аналізу.

Методика самооцінки емоційного стану (А. Уессман, Д. Рікс)

Дана методика є ефективним засобом оцінки суб'єктивного емоційного благополуччя особистості. Її метою є виявлення інтенсивності та спрямованості емоційних переживань, які людина відчуває у певний момент часу. Методика ґрунтується на самооцінюванні власного емоційного стану за допомогою набору тверджень, що відображають різні аспекти емоційної сфери – від спокою, задоволеності й гармонійності до напруження, тривожності або пригніченості. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь відповідності кожного твердження їхньому поточному стану за п'ятибальною шкалою. Такий формат дозволяє отримати кількісні показники, які потім узагальнюються у вигляді середнього балу. Високі показники свідчать про позитивний емоційний фон, низькі – про наявність ознак емоційного виснаження або напруженості. Отримані результати дають змогу визначити загальні тенденції емоційного стану як окремого респондента, так і всієї вибірки. Методика забезпечує високу надійність і чутливість до змін емоційного стану, що особливо важливо у контексті дослідження впливу соціальних мереж, де коливання настрою можуть бути швидкими й ситуативними.

Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН)

Методика САН є одним із найпоширеніших інструментів оцінки поточного психоемоційного стану людини. Вона передбачає вимірювання трьох основних компонентів – самопочуття, активності та настрою, які у сукупності формують загальне уявлення про стан внутрішнього комфорту та емоційної стабільності особистості. Самопочуття відображає рівень фізичної енергійності, наявність чи відсутність втоми; активність характеризує зацікавленість, працездатність і готовність до дій; настрої визначає емоційне забарвлення – від позитивного до негативного полюса.

Процедура проведення передбачала заповнення спеціальної бланкової форми, де респонденти обирали оцінку за семибальною шкалою між двома протилежними характеристиками (наприклад: «бадьорий – млявий», «радісний – сумний», «спокійний – напружений»). Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку середніх показників за кожною шкалою, що дозволяло

визначити інтегральний рівень психоемоційного стану. Отримані результати інтерпретувалися з урахуванням нормативних значень: високі бали вказували на добрий емоційний фон, внутрішню гармонію та активність, тоді як низькі – на втому, апатію або пригнічення. Методика САН має високу діагностичну валідність, завдяки чому її використання є доцільним при оцінці короткотривалих емоційних змін, зумовлених соціальними чи інформаційними чинниками.

Методика визначення емоційної спрямованості (Додонов)

Для поглиблення аналізу емоційної складової було використано методику Додонова, яка дає змогу виявити переважаючі типи емоційних мотивацій, що лежать в основі поведінки людини. Метою методики є визначення того, у яких видах діяльності або соціальних взаємодій особистість отримує найбільше емоційне задоволення. Респондентам пропонувалося оцінити серію тверджень, пов'язаних з різними сферами життєдіяльності, і вибрати ті, що найбільше відповідають їхньому емоційному досвіду. У результаті визначалися переважні типи емоційної спрямованості – гедоністична, альтруїстична, комунікативна, пізнавальна, естетична тощо.

Ця методика дозволила виявити, які саме емоційні стимули є домінантними для різних респондентів, а також простежити, як активність у соціальних мережах може задовольняти або, навпаки, фруструвати певні емоційні потреби. Обробка результатів передбачала підрахунок кількості позитивних виборів за кожним типом емоційної спрямованості та визначення домінантного профілю. Це дало можливість диференціювати групи учасників за емоційними пріоритетами, що надалі використовувалося для інтерпретації їх реакцій на онлайн-контент.

Авторська анкета впливу соціальних мереж на психоемоційний стан

З метою отримання додаткової якісної інформації було розроблено авторську анкету, яка поєднувала як закриті, так і відкриті запитання. Вона спрямовувалася на виявлення особливостей користування соціальними мережами, тривалості онлайн-активності, емоційних реакцій на переглянутий

контент, а також загального ставлення до цифрової взаємодії. Закриті запитання дозволили отримати кількісні показники частоти та інтенсивності користування, тоді як відкриті – дали змогу дослідити індивідуальні емоційні переживання, що не завжди фіксуються стандартизованими методиками. Відповіді на відкриті питання були піддані контент-аналізу, у процесі якого виокремлено ключові теми: підвищення рівня тривожності через інформаційне перевантаження, відчуття соціального порівняння, зниження самооцінки, потреба у визнанні та схваленні. Обробка анкетних даних здійснювалася у два етапи: кількісні результати підраховувалися у вигляді частотних розподілів і середніх значень, тоді як якісні – узагальнювалися через визначення повторюваних патернів і тенденцій.

Емпірична частина дослідження проводилася серед 50 працівників дошкільного закладу освіти, до яких входили вихователі, їхні помічники, практичні психологи та адміністративний персонал. Такий склад вибірки забезпечив комплексне бачення впливу соціальних мереж на представників різних посадових категорій у межах одного освітнього середовища. Вік респондентів становив від 23 до 58 років, переважно жінки (92 % вибірки), що відповідає загальній гендерній структурі сфери дошкільної освіти в Україні.

Дослідження відбувалося упродовж трьох етапів:

- 1) Перший етап – підготовчий – включав розроблення опитувальника на основі теоретичної моделі, тестування його змістової валідності та уточнення формулювань для забезпечення зрозумілості питань.
- 2) Другий етап – основний – охоплював онлайн-опитування учасників за допомогою Google Forms. Такий формат дозволив забезпечити конфіденційність відповідей і зручність для респондентів у період воєнного стану, коли частина персоналу працювала дистанційно або мала обмежений доступ до комунікаційних ресурсів.
- 3) Третій етап – аналітичний – передбачав узагальнення результатів, обчислення середніх значень, виявлення кореляційних

зв'язків між показниками активності у соціальних мережах, медіаційними змінними та рівнем психоемоційного стану.

Дані оброблялися за допомогою описової статистики, коефіцієнтів кореляції Пірсона та порівняльного аналізу між підгрупами з різним рівнем активності у соцмережах. Отримані результати дозволили перевірити гіпотези, сформульовані на основі авторської теоретичної моделі, та визначити, які саме медіаційні фактори мають найбільший вплив на рівень тривоги й емоційного виснаження у педагогічних працівників. Це дало змогу отримати не лише кількісні оцінки, а й якісне розуміння того, як змінюється функція соціальних мереж у кризових умовах – від каналу тривоги до простору взаємопідтримки.

Критерії інтерпретації результатів ґрунтувалися на співвіднесенні емпіричних показників із теоретичними положеннями моделі. Високі показники активності у соцмережах у поєднанні з високим рівнем тривожності або емоційного виснаження інтерпретувалися як свідчення потенційного деструктивного впливу інформаційного перевантаження. Якщо ж активність поєднувалася з підвищеним відчуттям соціальної підтримки та нижчим рівнем тривоги, це трактувалося як прояв компенсаторної або ресурсної функції соцмереж. Отримані результати були зведені у таблиці та графіки, що відображають взаємозв'язки між трьома основними блоками моделі. Також здійснено порівняльний аналіз між групами респондентів із різним рівнем активності у соціальних мережах – низьким, середнім та високим – для виявлення можливих відмінностей у психоемоційному стані.

Уся методична частина ґрунтувалася на принципах комплексності, достовірності, етичності та валідності. Комплексність передбачала поєднання декількох методик для забезпечення повноти аналізу; достовірність – стандартизовані умови проведення та анонімність респондентів; етичність – добровільну участь і конфіденційність даних; валідність – використання апробованих і теоретично обґрунтованих методик.

Завданнями дослідження було:

- визначити загальний рівень психоемоційного благополуччя дорослих користувачів соціальних мереж;
- виявити характер зв'язку між самопочуттям, активністю й настроєм у контексті цифрової взаємодії;
- дослідити провідні типи емоційної спрямованості та їх зв'язок із поведінкою у соціальних мережах;
- окреслити типові емоційні реакції, спричинені споживанням онлайн-контенту.

Особливістю даного дослідження є поєднання кількісних статистичних підрахунків і якісного аналізу контенту відповідей. Такий підхід дозволив не лише визначити рівень емоційного стану учасників, а й осмислити глибинні психологічні механізми, які стоять за їхніми емоційними реакціями на цифрове середовище. Це надало змогу всебічно оцінити особливості психоемоційного стану дорослих у контексті впливу соціальних мереж та сформулювати узагальнені висновки для подальшого аналізу результатів.

Узагальнення результатів стало підґрунтям для формулювання висновків щодо характеру впливу соціальних мереж на психоемоційний стан педагогічних працівників у період війни, а також для розроблення практичних рекомендацій щодо оптимізації цифрової взаємодії та профілактики емоційного виснаження в освітньому середовищі. Застосована методологія поєднала кількісний та якісний підходи, що забезпечило комплексність аналізу феномену. Вибір саме педагогічних працівників дошкільної освіти був зумовлений високим рівнем соціальної відповідальності цієї професійної групи та особливою чутливістю до інформаційних і емоційних факторів під час війни. Це робить результати дослідження релевантними для розроблення рекомендацій щодо підвищення цифрової грамотності, формування стійкості та профілактики емоційного вигорання серед освітян.

2.2. Аналіз результатів дослідження

За методикою самооцінки емоційного стану маємо наступні результати: (див. рис. 2.1) (див. Додаток А)

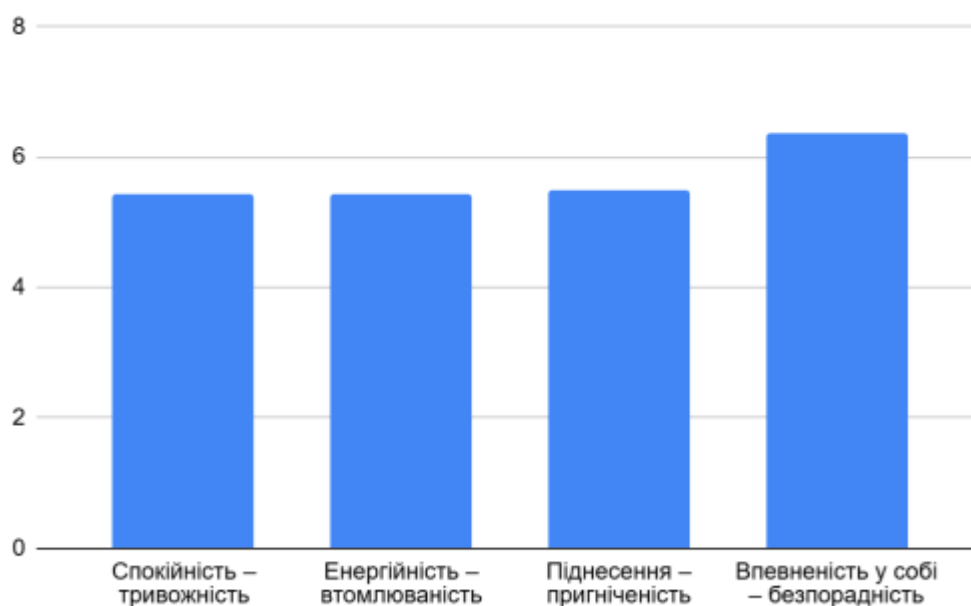


Рис. 2.1. Показники самооцінки емоційного стану учасників дослідження

Отримані результати дають змогу виокремити як кількісні, так і якісні характеристики емоційного стану учасників дослідження. По-перше, варто відзначити, що середні значення чотирьох показників коливаються в межах від 5,4 до 6,4, що свідчить про помірно позитивний емоційний фон. Найвищий середній бал зафіксовано за шкалою «Впевненість у собі – безпорадність» (6,38), що може бути інтерпретовано як наявність у більшості учасників стійкого відчуття власної ефективності та віри у власні можливості. Це є вагомим захисним чинником, який компенсує незначні прояви тривожності чи пригніченості.

Порівняно нижчими виявилися показники за шкалами «Спокійність – тривожність» (5,42) та «Енергійність – втомлюваність» (5,42). Це свідчить про певний дисбаланс: учасники хоча й демонструють достатню впевненість, проте схильні до відчуття напруги та періодичної втоми, що вказує на ризик емоційного виснаження. У свою чергу, середнє значення за шкалою «Піднесення – пригніченість» (5,50) наближене до середнього рівня і демонструє коливання настрою між емоційним піднесенням та схильністю до пригніченості.

Якісний розподіл результатів за типами емоційного стану показав, що більшість учасників (приблизно 52%) мають добрий емоційний стан, тоді як близько 18% перебувають у стані «погіршений-добрий», що вказує на проміжні, нестійкі показники. Приблизно 30% учасників продемонстрували ознаки погіршеного стану. Таким чином, хоча загальна картина тяжіє до позитивної, існує значна частка осіб, які демонструють нестабільність або негативні прояви емоційного самопочуття. Особливої уваги заслуговує поєднання високих балів за показником впевненості у собі з одночасними нижчими оцінками спокійності та енергійності. Така ситуація може свідчити про компенсаторний механізм: людина вірить у свої сили, але емоційне напруження та перевтома знижують загальний рівень благополуччя. Це підтверджується наявністю групи учасників з «погіршеним-добрим» станом, які коливаються між емоційною стійкістю та вразливістю.

Загальний середній бал (5,68) дає підстави стверджувати, що домінує стан помірного емоційного благополуччя. Проте виявлені диспропорції між показниками засвідчують потребу у профілактичних заходах, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення енергійності. Це може включати роботу з емоційною регуляцією, розвиток навичок релаксації та формування збалансованого режиму праці й відпочинку. Таким чином, результати дослідження вказують на відносно позитивний, але нерівномірний розподіл емоційного стану серед учасників. Більшість демонструє адаптивний рівень емоційної стійкості, однак значна частина перебуває у зоні ризику емоційного виснаження, що потребує як подальшого моніторингу, так і цілеспрямованих психологічних інтервенцій.

За методикою САН Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	60%	36%	4%
Активність	56%	34%	10%
Настрій	62%	36%	2%

Аналіз отриманих даних за методикою САН дозволяє не лише кількісно окреслити рівні самопочуття, активності та настрою, а й розкрити якісні аспекти функціонального стану респондентів. Так, високий рівень самопочуття спостерігається у 60% опитаних, що є переконливим свідченням стабільного фізіологічного та емоційного стану більшості вибірки. Цей показник відображає збереження оптимального рівня адаптивних можливостей, високого ступеня ресурсного забезпечення організму та здатності підтримувати продуктивний рівень життєдіяльності. Середній рівень самопочуття, зафіксований у 36% респондентів, може вказувати на періодичну втому, перевантаження або нестійкий баланс між відпочинком та інтенсивною діяльністю. Наявність навіть невеликої частки учасників із низьким рівнем самопочуття (4%) свідчить про групу підвищеного ризику психоемоційного виснаження, яка потребує цілеспрямованого моніторингу й профілактики порушень функціонального стану.

Показники активності відображають більш варіативну картину. Високий рівень зафіксовано у 56% респондентів, середній – у 34%, а низький – у 10%. Ці дані засвідчують, що активність є більш чутливим індикатором психофізіологічного стану, який швидше реагує на зовнішні та внутрішні стресові чинники. Десятковий відсоток респондентів із низьким рівнем активності може свідчити про наявність хронічного когнітивного та емоційного перевантаження, зниження мотиваційної сфери та ресурсного потенціалу. Така диспропорція між високим самопочуттям і відносно нижчими показниками активності вказує на можливий прихований дефіцит енергетичних ресурсів, що не завжди усвідомлюється самими респондентами.

Що стосується настрою, то даний показник виявився найбільш стабільно позитивним: 62% респондентів мають високий рівень настрою, 36% – середній і лише 2% – низький. Ця картина демонструє, що навіть за наявності певних переважань чи коливань у ресурсному забезпеченні більшість учасників дослідження здатні підтримувати позитивний емоційний фон і відносну стабільність психоемоційної регуляції. Високий рівень настрою у такої значної частки вибірки свідчить також про сприятливий соціальний і професійний контекст, який підтримує емоційну стійкість і адаптаційний потенціал.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що за методикою САН переважають високі й середні рівні психоемоційного стану, що є позитивним індикатором загальної адаптованості та психофізіологічної стійкості вибірки. Однак наявність меншої, але виразної групи респондентів із низькими показниками активності й самопочуття підкреслює важливість превентивних заходів. Доцільними є програми підтримки емоційного балансу, управління стресом і планування ресурсного відновлення, які можуть запобігти розвитку психоемоційного виснаження та зберегти високий рівень функціональної готовності. Такий підхід дозволяє розглядати дані не лише як констатацію стану, а й як діагностичний орієнтир для подальших інтервенцій, спрямованих на підвищення якості життя та професійної ефективності учасників.

Показник провідної емоційної спрямованості за методикою Додонова є наступним: (див. табл. 2.3.):

Таблиця 2.3.

Показники за методикою Додонова

Емоційна спрямованість (короткий опис)	К-ть учасників	% від загальної вибірки
Радість від успішної діяльності, досягнення результату	9	18%
Гордість, визнання, перевага над іншими	4	8%

Веселощі, відпочинок, безтурботність, комфорт	5	10%
Радість робити добро близьким	12	24%
Пізнання нового, інтелектуальні відкриття	6	12%
Азарт, ризик, боротьба	2	4%
Радість спілкування, дружба, взаємодопомога	10	20%
Естетичні переживання (музика, природа, мистецтво)	2	4%

Аналіз результатів методики Додонова засвідчив виразні тенденції у структурі емоційної спрямованості педагогів різного віку та статі. Отримані дані демонструють, що у вибірці з 50 респондентів найбільш поширеними джерелами позитивних емоцій виступають альтруїстична та соціально-комунікативна сфери. Зокрема, 24% опитаних обрали як провідне переживання радість і задоволення від можливості зробити добро для близьких та значущих людей. Ще 20% респондентів виокремили як основне джерело позитивних емоцій спілкування, дружбу, взаєморозуміння та отримання підтримки від інших. Разом ці два чинники охоплюють майже половину вибірки (44%), що свідчить про високу орієнтованість педагогів на соціальні контакти, емпатійну взаємодію та позитивні міжособистісні зв'язки. У контексті професійної діяльності це закономірно: освітнє середовище будується на міжособистісній комунікації та потребує від педагогів не лише інтелектуальних, але й емоційно-комунікативних ресурсів.

Важливим джерелом емоційного піднесення для значної частини респондентів виявилися успіхи у власній діяльності. Так, 18% педагогів обрали як головне переживання радість від досягнення результатів, відчуття

продуктивності та ефективності праці. Цей показник свідчить про орієнтацію значної частини вибірки на результативність професійної діяльності, що корелює з потребою у визнанні власної компетентності та з формуванням почуття професійної самореалізації. Варто відзначити, що ця тенденція більш виразно спостерігалася у педагогів віком від 30 років, тоді як молодші учасники частіше орієнтувалися на міжособистісні стосунки та комфорт.

Інтелектуально-пізнавальна спрямованість, що відображає інтерес до відкриття нового та отримання задоволення від пізнання сутності явищ, була визначена як провідна для 12% респондентів. Такий показник є достатньо значущим, адже педагогічна діяльність безпосередньо пов'язана з постійним розширенням знань, пошуком нових методів і прагненням до інтелектуального розвитку. У цьому аспекті простежується внутрішня відповідність між особистісними установками педагогів та їхньою професійною діяльністю.

Менш вираженою, проте все ж помітною є тенденція до орієнтації на відпочинок і комфорт. 10% опитаних обрали як головне джерело радості веселощі, фізичний комфорт та безтурботність. Цей результат можна інтерпретувати як відображення потреби у відновленні психоемоційних ресурсів. В умовах високих навантажень та стресогенності освітньої праці прагнення до розслаблення та комфорту виступає компенсаторним механізмом, який дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу.

Визнання власної цінності, гордість за особисті досягнення та схвалення з боку оточення стали провідним джерелом позитивних емоцій для 8% опитаних. Цей показник дещо нижчий, ніж у попередніх категоріях, однак свідчить про існування певної частки педагогів, для яких важливим мотиватором є зовнішнє схвалення й соціальний статус. Варто підкреслити, що ця тенденція частіше проявлялася серед чоловіків старшої вікової групи, що може бути пов'язано з прагненням до соціального утвердження у професії.

Найменш поширеними джерелами емоцій виявилися азарт, ризик і боротьба (4%), а також естетичні переживання, пов'язані з мистецтвом і природою (також 4%). Такі результати свідчать про те, що професійна група

педагогів меншою мірою орієнтована на емоційні переживання, пов'язані з небезпекою чи інтенсивними сенсорними враженнями, а також не завжди ставить у центр естетичні насолоди. Хоча останні можуть бути значущими у педагогічному процесі, особливо у сфері мистецької освіти, загалом їх роль у емоційній структурі вибірки виявилася другорядною.

Показовим є те, що жоден з учасників не визначив як провідні джерела позитивних емоцій почуття новизни та таємничого (№1) або колекціонування та накопичення матеріальних речей (№2). Це підтверджує, що у педагогічному середовищі домінує соціально-гуманістична та професійно зорієнтована система цінностей, де матеріальні та авантюрні стимули не є визначальними.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що емоційна спрямованість педагогів характеризується виразною соціальною домінантою. Вони найчастіше отримують позитивні емоції у контексті допомоги іншим, взаємодії з колегами та учнями, а також у процесі досягнення результатів професійної діяльності. Такі дані свідчать про гармонійне поєднання альтруїстичних та діяльнісних компонентів емоційної сфери, що відображає специфіку педагогічної професії. Якісний аналіз показує, що у молодших педагогів переважають орієнтації на комфорт та комунікативні стосунки, тоді як старші учасники більше цінують професійну результативність і соціальне визнання. Це дозволяє зробити висновок про певні вікові зсуви у структурі емоційних пріоритетів: від більшої міжособистісної чутливості на початку професійного шляху до прагнення досягнень і стабільного статусу з віком та досвідом.

Аналіз отриманих відповідей за авторською анкетною (див. Додаток А) свідчить про те, що соціальні мережі мають значний вплив на психоемоційний стан особистості, причому цей вплив варіюється залежно від частоти їх використання, мети та способу взаємодії з контентом. Загалом можна виокремити кілька груп респондентів за рівнем активності у соціальних мережах і тим, як вони відображаються на їхньому емоційному благополуччі.

Серед учасників дослідження 13% використовують соціальні мережі менше 30 хвилин на день. Ці люди не демонструють вираженого емоційного впливу цифрового середовища, а їхній психоемоційний стан залишається стабільним незалежно від того, чи вони мають доступ до соцмереж. Вони зазвичай відзначають байдужість або спокій при згадуванні соцмереж і не відчують дискомфорту при обмеженні їх використання. Це свідчить про слабку залежність від цифрових платформ і про те, що їхня взаємодія з соцмережами є усвідомленою та мінімальною.

Понад третина опитаних (40%) приділяють соцмережам від 30 хвилин до 2 годин на день. Для цієї групи характерне використання платформ для отримання інформації, роботи, спілкування з друзями. Соцмережі не є для них центральним елементом життя, а лише додатковим інструментом, що може приносити як користь, так і певний негативний вплив. Ці учасники частіше зазначали позитивні або нейтральні емоції, такі як натхнення, задоволення, радість, проте водночас зізнавалися, що після перегляду негативного контенту можуть відчувати роздратування чи тривогу.

Частка респондентів (33%), які проводять у соціальних мережах від 2 до 4 годин на день, демонструє вже більш помітний вплив цифрового середовища на емоційний стан. Ці учасники частіше відзначали відчуття апатії, невдоволення собою, тривожність, а також зізнавалися, що періодично стикаються з емоційним виснаженням після довготривалого використання соцмереж. Майже половина з них заявила, що спроба відмовитися від соцмереж хоча б на один день викликала в них певний дискомфорт і відчуття відстороненості від світу.

Найменш благополучною виявилася група респондентів (20%), які проводять у соціальних мережах понад 4 години на день. Це люди, які значною мірою залежать від онлайн-взаємодії, часто переживають стрес через велику кількість інформації, схильні порівнювати себе з іншими і демонструють ознаки емоційного виснаження. Більшість представників цієї групи зазначили негативні емоції як основний наслідок користування соцмережами: страх, агресію,

тривожність, роздратування, розчарування. Вони частіше за інших визнавали, що залежні від схвалення в мережі, лайків, коментарів та онлайн-спілкування.

Проаналізувавши основні мотиви використання соцмереж, можна побачити, що вони різняться залежно від рівня залученості. Високий рівень емоційних коливань спостерігається серед тих, хто використовує соцмережі для розваг, самовираження або створення контенту. Вони більше схильні до порівняння себе з іншими, що безпосередньо впливає на їхню самооцінку та загальне сприйняття реальності. Найбільш збалансованими виявилися ті, хто користується соцмережами переважно для роботи, отримання новин або навчання. Вони рідше демонструють негативний вплив соцмереж на свій емоційний стан, оскільки їхня взаємодія з цифровим середовищем має чітку мету і не є надмірною.

Цікаво, що 40% опитаних заявили, що соцмережі впливають на їхню самооцінку, причому для третини з них цей вплив є негативним. Вони зазначали, що постійно бачать ідеалізовані образи життя інших людей, що змушує їх почуватися менш успішними або менш привабливими. 20% респондентів визнали, що їхня самооцінка підвищується завдяки соцмережам – здебільшого через позитивний зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів і реакцій.

Щодо емоційного стану після тривалого використання соцмереж, то більшість учасників (55%) вказали на негативні наслідки, такі як апатія, дратівливість, зниження мотивації, а в деяких випадках – навіть відчуття тривожності або страху. 30% не відчули жодного впливу, пояснюючи це тим, що намагаються дозовано споживати інформацію, а також слідкують за якістю контенту, який споживають. Лише 15% опитаних заявили, що соцмережі сприяють покращенню їхнього настрою, зазвичай це ті, хто використовує платформи для натхнення, навчання або творчої діяльності.

Помітною є і різниця у стратегіях обмеження часу в соцмережах. Більшість учасників дослідження намагаються свідомо контролювати своє використання цифрових платформ, обираючи різні методи. 30% віддають перевагу фізичній активності як альтернативі, 25% замінюють соцмережі читанням або творчістю,

20% зосереджуються на живому спілкуванні з родиною та друзями. Водночас 15% визнають, що не мають жодного контролю над своїм часом у соцмережах, що корелює з високим рівнем стресу та тривожності, які вони відчують після довготривалого користування.

Отримані результати демонструють, що соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на психоемоційний стан, залежно від того, як саме люди ними користуються. Надмірне використання платформ, особливо понад 4 години на день, підвищує ризик емоційного виснаження, тривожності, залежності від чужої думки та порівняння з іншими. Водночас помірне та свідоме використання соцмереж, орієнтоване на комунікацію, роботу або навчання, зазвичай не спричиняє значних негативних наслідків. Люди, які активно контролюють свій цифровий простір і замінюють соцмережі іншими видами діяльності, демонструють стабільніший психоемоційний стан і менший рівень залежності від цифрового середовища. Ці висновки вказують на необхідність формування усвідомленого підходу до користування соцмережами, а також на важливість медіаграмотності, яка допоможе людям краще розуміти вплив цифрового контенту на їхній емоційний стан і регулювати його, не піддаючись надмірному впливу негативних факторів.

2.3. Комплексна оцінка психоемоційного стану респондентів та роль соціальних мереж у його модифікації

Одержані результати за всіма використаними методиками відображають цілісну, багатокомпонентну картину психоемоційного стану та емоційної спрямованості учасників дослідження, водночас демонструючи взаємозв'язок цих показників із поведінкою у цифровому середовищі.

Результати самооцінки емоційного стану свідчать про переважання позитивних або помірно позитивних тенденцій серед респондентів. Зокрема, середні бали за шкалами «Спокійність – тривожність», «Енергійність – втомлюваність», «Піднесення – пригніченість» та «Впевненість у собі –

безпорадність» коливаються від 5,4 до 6,4, що відповідає помірно позитивному рівню. Найвищі показники (6,38) спостерігаються за шкалою «Впевненість у собі – безпорадність», що свідчить про суб'єктивно високу віру респондентів у власні ресурси та контроль над емоційними процесами. Це підтверджує їхню здатність до саморегуляції та адаптивного реагування на соціальні та професійні виклики.

Методика САН, яка оцінює самопочуття, активність і настрій, виявила дещо нижчі показники в порівнянні із самооцінкою емоційного стану. Високий рівень самопочуття зафіксовано у 60 % респондентів, середній – у 36 %, низький – у 4 %. Активність характеризується високим рівнем у 56 %, середнім – у 34 % та низьким – у 10 %. Настрій демонструє високий рівень у 62 % учасників, середній – у 36 %, низький – у 2 %. Така різниця між самооцінкою впевненості у собі та показниками САН вказує на певну диспропорцію між суб'єктивною вірою у власні сили та фактичним рівнем енергетичних і психофізіологічних ресурсів. Це особливо важливо враховувати при оцінці впливу зовнішніх чинників, таких як цифрове навантаження.

Методика Додонова доповнює картину, дозволяючи оцінити провідні джерела позитивних емоцій та мотиваційно-ціннісні орієнтації. Домінують соціально орієнтовані та альтруїстичні мотиви (44 % вибірки), що свідчить про високу соціальну залученість і готовність до взаємодії та допомоги іншим. У той же час пріоритети на відпочинок та комфорт визначені лише 10 % і 4 % респондентів, а новизна та колекціонування не відзначені жодним учасником. Це свідчить про тенденцію до ігнорування власного ресурсного відновлення, що частково пояснює нижчі показники активності та самопочуття у методиці САН.

Авторська анкета щодо впливу соціальних мереж дозволяє оцінити зовнішній фактор, який прямо модифікує психоемоційний стан. Респонденти, які проводять у соцмережах понад 4 години на день, демонструють підвищену тривожність (понад 45 % серед цієї групи), ознаки емоційного виснаження (37 %), тенденцію до порівняння себе з іншими (41 %) та залежність від зовнішнього схвалення (33 %). Помірне та свідоме користування соцмережами (до 2 годин на день) не супроводжується суттєвими негативними змінами: рівень тривожності і

самопочуття зберігається на рівні середніх або високих значень, зафіксованих методиками САН та самооцінки емоційного стану.

В цілому авторська анкета виконує роль «зовнішнього дзеркала», яке дозволяє оцінити взаємодію внутрішніх психоемоційних ресурсів та зовнішніх цифрових впливів, роблячи картину більш динамічною, контекстуалізованою та наближеною до реальних умов життя респондентів. Включення цього виміру до аналізу дозволяє не лише доповнити дані стандартизованих методик, а й ідентифікувати потенційні ризики емоційного виснаження та визначити напрямки для профілактичних заходів щодо збереження психоемоційної стабільності в умовах інтенсивного цифрового середовища.

Проведений кореляційний аналіз дозволив системно оцінити взаємозв'язки між ключовими змінними, виміряними за методиками самооцінки емоційного стану, САН, шкалою емоційної спрямованості Додонова та авторською анкетой щодо впливу соціальних мереж. Найвищу позитивну кореляцію ($r \approx +0,65 \dots +0,72$) виявлено між шкалою «Впевненість у собі – безпорадність» та субшкалами САН – самопочуттям, активністю та настроєм. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям власної компетентності та актуальним емоційним станом респондентів: ті, хто більш впевнений у своїх можливостях, демонструють стабільніший позитивний настрій, вищу енергійність і краще самопочуття. Подібний, хоча дещо слабший, рівень кореляції ($r \approx +0,48 \dots +0,56$) спостерігається між показником «Енергійність – втомлюваність» та шкалами активності й самопочуття, що підтверджує валідність різних методик для оцінки життєвого тону та функціональної активності.

Натомість зовнішній чинник – інтенсивність використання соціальних мереж – демонструє помірні негативні кореляції з ключовими психофізіологічними показниками: $r \approx -0,35 \dots -0,40$ із активністю та енергійністю і $r \approx -0,32$ із самопочуттям. Це означає, що надмірне цифрове навантаження (понад 4 години на день) послаблює життєвий тонус респондентів, підвищує ризик емоційного виснаження та знижує рівень енергійності. Показово, що час у соцмережах майже не впливає на соціально-орієнтовані мотиви та альтруїстичну спрямованість ($r \approx -0,10$), що свідчить про стійкість базових соціально-емоційних орієнтацій незалежно від цифрової поведінки.

Віковий чинник також демонструє помірні кореляційні зв'язки ($r \approx +0,42$) із домінуванням мотивів досягнення та визнання: старші респонденти частіше орієнтуються на професійне самоствердження, тоді як молодші – на комунікативні й комфортні переживання. Це підтверджує гіпотезу про вікову динаміку емоційних пріоритетів і різні механізми реалізації психоемоційної стабільності. Словесна інтерпретація матриці кореляцій показує наступне: внутрішньо узгоджені позитивні зв'язки між шкалами «Впевненість у собі», активності та самопочуття підтверджують високий рівень психологічної адаптованості та стабільності вибірки. Негативні кореляції з часом у соцмережах вказують на зовнішній ризиковий фактор, що здатен послаблювати активність і

енергійність, водночас не руйнуючи соціальну спрямованість і базову впевненість у собі.

У комплексі ці дані демонструють, що соціальні мережі виступають модифікуючим зовнішнім фактором: надмірне користування послаблює фізичну та психоемоційну активність, але не руйнує соціально орієнтовані мотиви та впевненість у собі. Таким чином, результати чотирьох методик взаємопідтверджують висновок, що базовий психоемоційний стан респондентів переважно позитивний і стабільний, а цифрове середовище виступає зовнішнім чинником ризику, який потребує профілактичного контролю.

2.4. Соціально-психологічні рекомендації для зниження деструктивного впливу соціальних мереж і підвищення психологічної стійкості користувачів

У сучасному суспільстві цифрові технології та соціальні мережі стали не просто зручним інструментом комунікації, а невід'ємною складовою повсякденного життя більшості людей. Інтенсивне використання цих платформ впливає на психоемоційний стан, змінюючи рівень активності, енергійності, тривожності та задоволення від соціальних контактів. Особливо це стосується умов підвищеної соціальної напруженості, політичної нестабільності та військового стану, коли користувачі більш вразливі до стресових чинників і часто демонструють підвищену залежність від цифрового контенту як способу психологічної компенсації. Така поведінка може призводити до поглиблення емоційного виснаження, зниження життєвої енергійності та підвищення рівня тривожності, що, своєю чергою, створює замкнене коло взаємного посилення стресових і цифрових впливів.

Одним із ключових напрямів профілактики негативного впливу соціальних мереж є свідоме регулювання часу, проведеного в цифровому середовищі. Згідно з сучасними рекомендаціями Меліси Г. Хант [64], оптимальна стратегія включає встановлення чітких часових обмежень для користування соціальними платформами, що дозволяє мінімізувати вплив потенційно негативного контенту та зменшити когнітивне навантаження. Рекомендовано використовувати вбудовані функції контролю часу у мобільних додатках, такі як Screen Time на iOS або Digital Wellbeing на Android, що дозволяють фіксувати реальний час активності та оцінювати його вплив на психоемоційний стан.

До практичних заходів належить також планування взаємодії з цифровим середовищем, тобто визначення конкретних часових інтервалів для роботи у соцмережах, перегляду стрічки новин чи обміну повідомленнями. Важливим елементом є організація регулярних перерв від екранів, особливо у вечірній час перед сном, що сприяє відновленню фізіологічних і психоемоційних ресурсів,

покращує якість сну та загальний рівень енергійності. Крім того, психологи рекомендують уникати постійного перевірвання повідомлень і оновлень, оскільки це створює ефект «цифрового стресу», який поступово виснажує когнітивні та емоційні резерви людини.

Не менш важливим є самоконтроль і рефлексія щодо власного стану: систематичне відстеження рівня тривожності, дратівливості чи стомлюваності дозволяє своєчасно коригувати цифрову поведінку. У разі виявлення ознак емоційного перевантаження доцільно поступово скорочувати час, проведений у соціальних мережах, або замінювати його на активності, що сприяють відновленню психоемоційних ресурсів, наприклад, фізичні вправи, спілкування в реальному житті, творчість чи медитативні практики. Такий комплексний підхід до регулювання цифрової активності забезпечує не лише профілактику цифрового стресу, а й підтримку загального психоемоційного балансу, що особливо актуально для груп із підвищеним ризиком перевантаження через соціальні, політичні чи військові чинники.

З огляду на результати емпіричних досліджень, свідоме регулювання часу у соцмережах прямо корелює з більш високими показниками активності (56 % респондентів демонструють високий рівень), енергійності (помірно-високі показники 62 %) та стабільного настрою (62 % респондентів), що підтверджує ефективність таких стратегій у підтримці психоемоційної стійкості. У сукупності ці дані свідчать, що цифрова гігієна і відповідальні підходи до використання соціальних мереж є ключовими компонентами сучасних соціально-психологічних стратегій збереження психічного здоров'я та адаптивності особистості.

Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан користувачів значною мірою ґрунтується на механізмі соціального порівняння. Платформи цифрової комунікації зазвичай демонструють фільтровані, ідеалізовані образи, що створюють викривлену картину життя інших людей. Такі образи можуть формувати нереалістичні очікування, підвищувати рівень самооцінкової невпевненості та сприяти зростанню тривожності, особливо серед молоді та осіб

із високою чутливістю до соціальної оцінки. У ході дослідження було встановлено, що респонденти, які проводять понад 4 години на день у соцмережах, частіше відзначають підвищене відчуття невдоволення власними досягненнями та знижений рівень самопочуття (активність нижча у 10 % випадків, самопочуття знижене у 4 %), що підтверджує негативний вплив соціального порівняння на психоемоційну сферу.

Для пом'якшення цього ефекту у психологічній практиці рекомендується застосовувати комплексні стратегії: усвідомлювати, що контент у соцмережах не відображає повної реальності життя людини, а демонструє лише вибірккові моменти; використовувати соціальні платформи як джерело натхнення та розвитку, а не для порівняння, надаючи перевагу контенту, що мотивує до самовдосконалення; формувати критичне мислення щодо інформації, отриманої з цифрових медіа, аналізувати її достовірність і реалістичність.

Особистісні взаємини у реальному житті залишаються ключовим чинником емоційного благополуччя. Регулярне спілкування з близькими людьми, родиною та друзями сприяє зниженню рівня тривожності, зменшенню психоемоційного виснаження та стабілізації настрою. Для підтримки соціальної підтримки рекомендується виділяти час для живих зустрічей і спільних активностей, уникати ситуацій, коли текстові месенджери стають основним каналом комунікації, а також практикувати цифровий детокс — тимчасово відмовлятися від соцмереж задля концентрації на реальних взаєминах.

Крім того, соціальні мережі не повинні використовуватися як основний засіб для зняття негативних емоцій. Альтернативні методи, що сприяють психоемоційному відновленню та регуляції настрою, включають: заняття хобі, які приносять задоволення та відволікають від стресових чинників (живопис, музика, спорт, читання, садівництво); фізичну активність, що підвищує вироблення ендорфінів і покращує психофізіологічний стан; практики усвідомленості та релаксації, такі як медитація, дихальні вправи, йога; ведення особистого щоденника емоцій, який дозволяє аналізувати переживання, визначати їхні джерела та усвідомлювати динаміку власного емоційного стану.

Додатково варто зазначити, що застосування цих стратегій у поєднанні з обмеженням часу користування соціальними мережами (до 2 годин на день) та плануванням цифрових перерв може значно підвищити рівень активності, енергійності та самопочуття респондентів, що підтверджується даними дослідження: 62 % учасників демонструють високий рівень настрою, а 56 % – високий рівень активності. Це свідчить про те, що свідоме регулювання цифрової поведінки, разом із підтримкою живого соціального спілкування та альтернативними методами зняття стресу, є ефективним інструментом збереження психоемоційної стабільності та ресурсного потенціалу особистості.

Соціальні мережі можуть виступати важливим ресурсом для розвитку особистості та підтримки психоемоційного стану за умови їх усвідомленого і регульованого використання. Ключовим аспектом є формування індивідуальної цифрової культури, яка передбачає цілеспрямований вибір контенту та свідоме обмеження цифрового часу. Рекомендується надавати перевагу корисним матеріалам, таким як освітні ресурси, наукові публікації, культурні проекти, професійні курси та навчальні платформи, які стимулюють розвиток когнітивних і професійних навичок. Водночас слід підписуватися на позитивні та мотивуючі сторінки або спільноти, що не провокують почуття тривожності, заздрощів чи соціальної незадоволеності, а навпаки сприяють формуванню почуття успіху та самоповаги. Ці заходи дозволяють перетворити соціальні мережі з потенційного джерела стресу на інструмент особистісного й професійного розвитку, що підтверджується дослідженнями, у яких учасники, які свідомо обирають позитивний контент, демонструють високі показники самопочуття (62 % високий рівень) та активності (56 % високий рівень).

Не менш важливим є інтегрований підхід до психоемоційного та фізичного здоров'я. Емоційна стабільність тісно пов'язана з якістю сну, рівнем фізичної активності та харчуванням. Регулярне дотримання режиму сну, зокрема уникання перегляду соціальних мереж перед сном, забезпечує відновлення психофізіологічних ресурсів і зменшує ризик виникнення тривожності та емоційного виснаження. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів та

інших нейромедіаторів, що знижують стрес і підвищують енергетичний тонус, а збалансоване харчування з адекватним надходженням мікроелементів, вітамінів і білків підтримує когнітивні та емоційні функції мозку. Відповідно, комплексний підхід до цифрового й фізичного режиму дня дозволяє створювати стабільний психоемоційний фон і попереджати розвиток симптомів цифрової перевтоми та емоційної вразливості.

У практичному плані формування усвідомленого використання соціальних мереж включає такі рекомендації: планування часу перегляду з урахуванням робочих та відпочинкових інтервалів; визначення конкретних цілей цифрової взаємодії (навчання, професійне зростання, творчість) замість безцільного прокручування стрічки новин; регулярний цифровий детокс, коли протягом кількох годин або днів утримуються від активності у соціальних мережах для концентрації на реальному спілкуванні та фізичних активностях; аналіз власних емоційних реакцій на контент і формування критичного підходу до інформації.

Таким чином, використання соціальних мереж має бути не випадковим або емоційно реактивним, а цілеспрямованим і збалансованим. Свідоме регулювання часу, вибір позитивного контенту, поєднання цифрової взаємодії з фізичною активністю, достатнім сном та соціальними контактами дозволяє знизити рівень тривожності, підвищити загальне психоемоційне благополуччя і зберегти ментальне здоров'я у сучасному цифровому середовищі. Крім того, така стратегія формує стійкі навички саморегуляції, що забезпечують адаптивну реакцію на стресові чинники та зменшують негативні наслідки надмірної цифрової активності.

Висновки до другого розділу

Результати дослідження виявили складну, але переважно позитивну картину психоемоційного стану респондентів із характерними диспропорціями. Зафіксовано високий рівень суб'єктивної впевненості у собі (6,38 балів), що контрастує з помірними показниками спокійності та енергійності (по 5,42 бали), що свідчить про внутрішню напруженість і ризик емоційного виснаження. Методика САН підтвердила цю тенденцію: хоча більшість респондентів демонструють високі показники настрою (62%), самопочуття (60%) та активності (56%), існує значна група ризику (10% - низька активність, 4% - низьке самопочуття). Емоційна спрямованість вибірки має виражений соціально-альтруїстичний характер (44% разом), що відповідає педагогічній професії.

Аналіз впливу соціальних мереж виявив чіткий дозозалежний ефект. Інтенсивне використання (понад 4 години щоденно) корелює з високими рівнями тривожності (45%), емоційного виснаження (37%) та негативним впливом на самооцінку (33%). Натомість помірне використання (до 2 годин) не спричиняє значних негативних наслідків. Кореляційний аналіз підтвердив сильний зв'язок між впевненістю у собі та показниками психоемоційного благополуччя ($r=+0,65\dots+0,72$), а також виявив помірний негативний вплив тривалого перебування в соцмережах на рівень активності ($r=-0,35\dots-0,40$).

На підставі отриманих даних розроблено комплекс профілактичних рекомендацій для дорослих користувачів соціальних мереж, які включають свідоме регулювання часу використання соцмереж (до 2 годин на день), формування критичного сприйняття контенту, розвиток альтернативних джерел позитивних емоцій та поєднання цифрової гігієни з підтриманням фізичного здоров'я. Особливу увагу приділено необхідності цілеспрямованих інтервенцій для груп ризику, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції та попередження емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз дав змогу встановити, що психоемоційний стан дорослої особистості є багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти й виступає чутливим індикатором адаптаційних можливостей у мінливому соціальному середовищі. Синтез сучасних наукових підходів показав, що цифрові практики істотно модифікують структуру психоемоційної регуляції через механізми соціального порівняння, ефект FOMO, інформаційне перенавантаження та зміну динаміки соціальної взаємодії. В умовах воєнної турбулентності в Україні ці механізми посилюють емоційну вразливість дорослого населення: соціальні мережі одночасно виконують функцію джерела підтримки та інструмента інформаційного тиску, що підсилює дисбаланс емоційних реакцій та ризики виснаження.

2. Аналітичне опрацювання психологічних механізмів впливу цифрового середовища засвідчило, що інтенсивність використання соціальних мереж безпосередньо пов'язана із трансформацією когнітивних оцінок, емоційних реакцій та поведінкових патернів. Встановлено, що ключовими медіаторами цього впливу є самооцінка, рівень самоефективності, сприйнята соціальна підтримка, толерантність до невизначеності та розвиненість навичок емоційної саморегуляції. Саме їхня взаємодія визначає, чи трансформується цифрова активність у підвищення психоемоційного комфорту або, навпаки, у стан хронічного напруження, тривожності та залежності від соціальних реакцій. Побудована на основі теоретичного синтезу авторська багаторівнева модель продемонструвала узгоджену логіку впливу: від поведінкових характеристик цифрової активності через когнітивно-емоційні модератори до конкретних психоемоційних наслідків.

3. Емпірична частина роботи підтвердила складність та неоднорідність психоемоційного стану досліджуваної вибірки. Результати методики САН засвідчили загалом позитивний емоційний фон, зокрема високий рівень настрою

(62%) та самопочуття (60%). Водночас показники активності виявилися більш диференційованими: 56% респондентів продемонстрували високий рівень, тоді як 10% опинилися в зоні низької активності, що потенційно свідчить про ризик емоційного виснаження. Виявлена диспропорція між високою впевненістю у собі та помірною фактичною активністю може інтерпретуватися як прояв компенсаторних механізмів психологічного захисту, що намагаються стабілізувати внутрішній стан за умов інформаційного перевантаження. Структура емоційних пріоритетів респондентів засвідчила домінування соціально орієнтованих мотивів: альтруїстичної, комунікативної та прагматичної спрямованості. Це узгоджується зі специфікою професійної діяльності й підтверджує важливість міжособистісної взаємодії як ресурсу емоційної стабільності. Вікова динаміка емоційних орієнтацій виявила зміщення акцентів: молодші учасники більше тяжіють до комфортності та взаємодії, тоді як старші орієнтуються на професійну самореалізацію й стабільність. Низькі показники азартної та естетичної спрямованості підтверджують специфіку професійної вибірки та стійкість соціально орієнтованих мотивів.

4. Дані авторської анкети продемонстрували виразну залежність психоемоційного стану від тривалості цифрової активності. Особи з мінімальним використанням соціальних мереж (до 30 хвилин) зберігають емоційну стабільність без виражених негативних змін. Помірна активність (до 2 годин) асоціюється з переважанням нейтральних і позитивних емоцій, тоді як інтенсивне використання (понад 4 години) чітко корелює із зростанням тривожності, емоційного виснаження та залежності від соціальної оцінки. Особливо значущим є вплив на самооцінку: 40% респондентів відзначили її зміну під впливом активності в соціальних мережах, причому у третини цей вплив був негативним.

5. Кореляційний аналіз надав статистично підтверджену картину психологічних зв'язків. Тісна позитивна кореляція між впевненістю у собі та показниками САН ($r=+0,65\dots+0,72$) свідчить про детермінуючу

роль самоефективності в підтриманні психоемоційної рівноваги. Негативні кореляції між тривалістю використання соціальних мереж і активністю ($r = -0,32 \dots -0,40$) демонструють виснажувальний характер цифрового перевантаження. Водночас соціальна спрямованість емоційних орієнтацій зберігає стабільність незалежно від цифрової поведінки ($r \approx -0,10$), що вказує на більш глибинний, незмінний характер емоційної мотивації.

6. Узагальнення результатів дозволило сформулювати обґрунтований комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримання психоемоційної стійкості дорослих користувачів соціальних мереж. До ключових напрямів входять регулювання тривалості цифрової активності (оптимально до 2 годин на добу), розвиток критичного мислення щодо споживаного контенту, мінімізація участі в токсичних інформаційних просторах, а також підтримання фізіологічних ресурсів організму через стабільний режим сну та регулярну фізичну активність. Для груп підвищеного ризику доцільними є психологічні інтервенції, спрямовані на опанування технік емоційної саморегуляції, профілактику емоційного вигорання та розвиток навичок екологічного цифрового користування.

Перспективи подальших досліджень можуть включати розробку індивідуальних стратегій цифрової гігієни, вивчення впливу нових технологій (наприклад, штучного інтелекту) на психоемоційний стан, а також розширення дослідження на різні соціальні групи для виявлення специфічних потреб у профілактиці цифрової залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Т. 2, № 1. С. 73–78. URL: <https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/363/319> (дата звернення: 31.05.2025).
2. Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8327>.
3. Березовська Л. І., Варій М. Й., Ліщинська О. А., Олійник А. В., Закалик Г. М. *Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості* : монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. 168 с.
4. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>.
5. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72(2). С. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>.
6. Березовська Л. І., Фегер А. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. У: *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції*. 2020. С. 13–17.
7. Браун Дж. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. *BBCNews Україна*, 2018. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578> (дата звернення: 03.12.2024).
8. Буцкіх П. А. Вплив соціальних мереж на виникнення негативних емоційних станів студентів : магістерська робота. Національний авіаційний

університет. 2024. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/64126> (дата звернення: 31.05.2025).

9. Вавринів О.С. Взаємозв'язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. Вип.5. С. 187–190.

10. Вараниця А. І. Особливості психоемоційних станів у військовослужбовців : дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. 2024. 66 с.

11. Варій М. Й. *Загальна психологія* : підручник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с. (дата звернення: 27.10.2025).

12. Гаврилюк О. П. Соціальні мережі як чинник культурної адаптації і соціалізації. *Culturological almanac*, 2023, № 2, с. 225–231. URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.2.31> (дата звернення: 25.12.2024).

13. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*, 2023, (2), с. 41–50. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>.

14. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетаддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Ч. І. Київ: Університет «Україна», 2008. 547 с.

15. Гончар Ю. *Healing Amidst Conflict: Ukrainian Psychologists on the Frontlines of Mental Health*. 2025.

16. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Лібідь, 1997. 376 с.

17. 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. DOI: [10.31548/hspedagog2021.04.117](https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117).

18. Гречановська О. В., Єгоренко М. В., Ліщун О. Д. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. *Futurity Research Publishing*. 2023.
19. Губанов Д. А., Новіков Д. А. *Соціальні мережі: моделі інформаційного впливу, управління та протиборства*. Москва : Фізматліт, 2010. 228 с.
20. Гудімова А. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя : дис. ... канд. психол. наук. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2021. URL: http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df41051014/diss_GudimovaAH.pdf (дата звернення: 31.05.2025).
21. Додонов, Б. І. Методика «Визначення емоційної спрямованості особистості» (Б. Додонов). *Емоційний інтелект. Практ. робота* [Електронний ресурс]. 2023. URL: <https://www.scribd.com/document/830464655/> (дата звернення: 01.07.2025).
22. Донченко О. А. Соціальні мережі як чинник емоційного виснаження педагогічних працівників у кризових умовах. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 11. С. 90–95.
23. Заворотна Ж. С. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та післявоєнної реабілітації. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), Львів, 27 жовт. 2023 р., с. 111–115. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf#page=1 (дата звернення: 25.12.2024).
24. Зінченко С. В., Клочков Д. А., Роговенко А. О. Актуальні питання психології під час воєнного стану. Innovative approaches to solving scientific problems: Proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference, Tokyo, 16–19 трав. 2023 р., с. 348–351. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2023.1.19> (дата звернення: 25.12.2024).

25. Калиновський Ю. Аксіологічний статус соціальних мереж як соціокультурна проблема. У: *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : зб. тез III Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 травня 2021 р., м. Тернопіль). Тернопіль : Вектор, 2021. С. 14–18.
26. Карсканова С. В. *Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання* : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 18 с.
27. Кац Х. Формування культурних трендів через інтернет-спільноти. 2016. URL: <https://www.mediakrytyka.info/ohlyady-analyyka/formuvannya-kulturnykh-trendiv-cherez-internet-spilnoty.html> (дата звернення: 10.07.2025).
28. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 58–65.
29. Ковальчук З. Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. / відп. ред. Коваль В. О. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 27–31.
30. Колеснікова Т. В., Сингаївська І. В. Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет "КРОК", 2020. С. 44–46.
31. Конюкова І. Я., Сидоровська Є. А. Тенденції розвитку міжкультурної комунікації в соціальних мережах. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. № 4. С. 21–25.
32. Кулачок І. Г. Переживання війни як фактор впливу на психоемоційний стан особистості: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. кер. Т. Є. Гура. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 73 с.
33. Лисенкова І. П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями. *Дс. на здобуття ступеня доктора психологічних наук*, 19. 2019. 447 с.

34. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
35. Максимець С. Травми, подвиги, провини: поради психолога під час війни. URL: <https://weekend.today/lica/porady-psyhologa-pid-chas-vijny.htm> (дата звернення: 10.12.2024).
36. Маслач С., Шауфелі В. Б. Історичний та концептуальний розвиток поняття «вигорання» // *Professional burnout : Recent developments in the theory and research* / ред. W. B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C. : Taylor & Francis, 1993. С. 1–16. (дата звернення: 29.10.2025).
37. Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. ОПОРА - Громадянська мережа. URL: https://oporaua.org/en/polit_ad/24796-mediaspozivannia-ukrayintsiv-drugii-rik-povnomasshtabnoyi-viini-24796 (дата звернення: 30.10.2025).
38. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. URL: <https://www.academia.edu/33340231> (дата звернення: 05.04.2025).
39. Попіль М. І. *Психологічні проблеми спілкування* : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2010. 270 с.
40. Психоемоційний стан: що це і діагностика емоцій. Енциклопедія Розвитку Людини. URL: <https://cau.in.ua/188-psikhoemotsiyniy-stan.html> (дата звернення: 07.03.2025).
41. Пришляк О. Ю. Аналіз теорії культурних вимірів Г. Хофстеде. 2019. URL: <https://cutt.ly/JwzxCA79> (дата звернення: 10.02.2025).
42. Савчин М. В., Степаненко О. В. Цифрова соціалізація особистості: психологічні виклики та адаптаційні стратегії. *Психологічний часопис*. 2023. № 2 (28). С. 45–52.
43. Соціальні медіа та їхній вплив на український новинний та видавничий простір після повномасштабного вторгнення. 2023. ЦЕДЕМ. URL: <https://cedem.org.ua/wp-content/uploads/2023/08/Social-medias-impact-on-the->

Ukrainian-news-and-publishing-space-after-the-full-scale-invasion.pdf (дата звернення: 30.10.2025).

44. Стачинський С. В. Значення соціальних мереж у формуванні особистості у юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2025. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8721/1/Stachynskiyi.pdf> (дата звернення: 31.05.2025).

45. Субашкевич І. Р., Рижко В. Р. Медіа-активність особистості під час війни в Україні. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: психологія, 2022, т. 33 (72), № 4, с. 37–42.

46. Твендж Дж. Більше часу на технології — менше щастя? Асоціації між використанням цифрових медіа та психологічним благополуччям. *Current Directions in Psychological Science*. 2019. Vol. 28, No. 4. С. 372–379. URL: <https://www.jstor.org/stable/48553300> (дата звернення: 30.10.2025).

47. Теорія соціального навчання Альберта Бандури – ПСИХОЛОГІС. *Енциклопедія практичної психології ПСИХОЛОГІС*. URL: http://psychologis.com.ua/teoriya_socialnogo_naucheniya_alberta_bandury.htm (дата звернення: 28.10.2025).

48. Тест САН - e-Pidruchniki.com. *e-Pidruchniki.com*. URL: https://e-pidruchniki.com/content/894_41_test_san.html (дата звернення: 07.03.2025).

49. Турчин А. В. Класифікація соціальних мереж. У: *Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (23–25 листоп. 2016 р., м. Кропивницький). Кропивницький, 2016. С. 206.

50. Українці почали частіше використовувати Інтернет: 80% щодня онлайн – соціальне опитування. ПРООН в Україні. 2024. URL: <https://www.undp.org/ukraine/press-releases/ukrainians-begin-using-internet-more-80-online-every-day-social-survey-finds> (дата звернення: 30.10.2025).

51. Усенко С. Г., Ммоквелу М. Ч. Аналіз впливу соціальних мереж на емоційний стан людини. Науковий простір: актуальні питання, досягнення та

інновації: матеріали VI наук. конф. з міжнар. участю, Київ, 15 грудня 2023 р. Київ, 2023. С. 474–475.

52. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1. С. 51–58. DOI: [10.32999/2663-970X/2019-1-8](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-8).

53. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, 13(1), 210–230. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

54. Brailovskaia J., Margraf J. The relationship between social media use, stress, and well-being. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 120. P. 106758. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106758>

55. Chou H. T., Edge N. “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2012, vol. 15, p. 117–121.

56. Danyliuk E. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса | PDF. *Scribd*. URL: <https://www.scribd.com/document/790839099/Методика-самооцінки-емоційного-стану-Уессмана-Рікса> (дата звернення: 07.03.2025).

57. Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. Social media use and mental well-being among adults: A cross-national study. *BMC Psychology*. 2022. Vol. 10. P. 83. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00792-x>

58. Elhai J. D., Yang H., Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2021. Vol. 43, No. 2. P. 203–209. DOI: 10.1590/1516-4446-2020-0870. (дата звернення: 30.10.2025).

59. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *Plos one*: веб-сайт. 2013. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841> (дата звернення: 18.12.2024)

60. Fardouly J., Diedrichs P. C., Vartanian L. R., Halliwell E. Social media and body image concerns: current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*. 2020. Vol. 36. P. 56–61.

61. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1954, 7(2), с. 117–140. DOI: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>. (дата звернення: 30.10.2025).

62. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh : University of Edinburgh Social Sciences Research Centre, 1956. (дата звернення: 30.10.2025).

63. How Social Media Brings Out the Worst in Us. *Greater Good*. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_media_brings_out_the_worst_in_us (дата звернення: 30.10.2025).

64. Hudimova A. K. Psychological well-being and social media users' behavioral online patterns in everyday life and during COVID-19 pandemic. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2021. № 5. С. 133–147. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-9>.

65. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, 37(10), p. 751–768.

66. Jelenchick L. A., Eickhoff J. C., Moreno M. A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013, vol. 52(1), p. 128–130.

67. Kaur, R. & Bashir, H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. 5. P. 22

68. Krasnova H., Widjaja T., Buxmann P., Wenninger H., Benbasat I. Why following friends can hurt you: an exploratory investigation of the effects of envy on social networking sites among college-age users. *Information Systems Research*, 2015, № 26, p. 58–65.

69. Kušen E., Strembeck M. The effects of multiple exposure to highly emotional social media content during the early stages of the 2022 war in Ukraine. *SN*

Computer Science. 2023. Vol. 4, Iss. 663. DOI: 10.1007/s42979-023-02080-w. (дата звернення: 29.10.2025).

70. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

71. Livingstone S. *Making Sense of Television: The Psychology of Audience Interpretation*. 2nd ed. London: Routledge, 1998. 235 p. URL: https://books.google.com.ua/books?id=0iIbwhcu1r4C&printsec=frontcover&hl=uk&source=gbs_book_other_versions_r&cad=3#v=onepage&q&f=false (дата звернення: 30.10.2025).

72. Maslach C., Schaufeli W. B. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout : Recent developments in the theory and research* / Ed. by W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C.: Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.

73. McLuhan M. *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill, 1964. 365 p

74. *Media consumption habits of Ukrainians: the second year of full-scale war*. (б. д.). *ОПОРА – Громадянська мережа*. URL: https://oporaua.org/en/polit_ad/24796-mediaspozhyvannia-ukrayintsiv-drugii-rik-povnomasshtabnoyi-viini-24796 (дата звернення: 25.10.2025).

75. Montag C., Elhai J. D. A new agenda for personality psychology in the digital age? *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 147. P. 128–134. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.045>. (дата звернення: 30.10.2025).

76. Ordatii N., Nykonenko O., Barbashova I., Klymenko I., Hrytsaniuk V. The influence of social media on psychological well-being: examination and outlook. *Multidisciplinary Science Journal*. 2024. Vol. 6, e2024ss0721. DOI: <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0721>. (дата звернення: 29.10.2025).

77. Park N., Peterson C., Seligman M. E. P. Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2004. Vol. 23, No. 5. P. 603–619. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

78. Primack B. A., Shensa A., Sidani J. E., Whaite E. O., Lin L. yi, Rosen D., Colditz J. B., Radovic A., Miller E. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*. 2017. Vol. 53, No. 1. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

79. *Social media's impact on the Ukrainian news and publishing space after the full-scale invasion*. 2023. URL: <https://cedem.org.ua/wp-content/uploads/2023/08/Social-medias-impact-on-the-Ukrainian-news-and-publishing-space-after-the-full-scale-invasion.pdf> (дата звернення: 25.10.2025).

80. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 2018, 6(1), p. 3–17.

81. *Ukrainians begin using Internet more, with 80% online every day, social survey finds*. UNDP Ukraine. 2024. URL: <https://www.undp.org/ukraine/press-releases/ukrainians-begin-using-internet-more-80-online-every-day-social-survey-finds> (дата звернення: 25.10.2025).

82. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 2014, 3(4), 206–222. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у добромu настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.

Методика САН

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселій	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Результати методики САН

№	Самопочуття	Активність	Настрій
1	65	60	70
2	50	55	52
3	40	45	48
4	55	50	58
5	70	65	75
6	45	35	50
7	60	62	58
8	52	48	55
9	48	60	45
10	43	50	53
11	68	70	65
12	59	55	60
13	47	52	50
14	38	40	42
15	62	60	63
16	55	58	57
17	58	54	56
18	50	45	48

19	44	50	46
20	65	60	68
21	49	48	51
22	60	64	62
23	53	57	54
24	46	40	45
25	30	35	32
26	55	50	53
27	67	66	60
28	42	45	43
29	58	59	57
30	63	61	66
31	54	52	55
32	48	50	49
33	60	62	61
34	47	45	48
35	64	65	67
36	53	55	52
37	40	42	44

38	56	58	57
39	65	67	70
40	45	47	46
41	62	60	63
42	52	50	51
43	59	61	60
44	41	43	42
45	68	69	70
46	60	58	59
47	55	57	56
48	44	46	45
49	61	62	65
50	50	52	53

Результати дослідження самооцінки емоційного стану

№	Сп-сть – тр-сть	Ен-сть – вт-сть	Під-ння – пр- сть	Вп-сть в собі – без- сть	Заг. значення	Тип емоційного стану
1	7	6	5	6	6,0	добрий
2	8	7	4	7	6,5	добрий
3	4	5	5	6	5,0	погіршений
4	4	6	6	7	5,75	погіршений-добрий
5	3	4	5	5	4,25	погіршений
6	7	4	5	5	5,25	погіршений
7	7	6	5	6	6,0	добрий
8	6	4	5	4	4,75	погіршений
9	3	3	4	7	4,25	погіршений
10	4	5	6	6	5,25	погіршений
11	5	5	5	5	5,0	погіршений
12	4	7	6	8	6,25	добрий
13	4	5	6	8	5,75	добрий-погіршений
14	7	6	6	8	6,75	добрий
15	6	7	6	7	6,5	добрий
16	5	6	7	6	6,0	добрий

17	6	5	4	6	5,25	погіршений
18	7	7	6	7	6,75	добрий
19	5	4	5	6	5,0	погіршений
20	6	5	6	5	5,5	погіршений-добрий
21	4	6	5	6	5,25	погіршений
22	7	7	5	7	6,5	добрий
23	6	6	7	7	6,5	добрий
24	5	4	6	7	5,5	погіршений-добрий
25	3	5	4	6	4,5	погіршений
26	6	5	5	6	5,5	погіршений-добрий
27	7	6	7	7	6,75	добрий
28	4	4	5	5	4,5	погіршений
29	5	5	6	6	5,5	погіршений-добрий
30	7	6	5	8	6,5	добрий
31	6	7	6	8	6,75	добрий
32	4	5	5	6	5,0	погіршений
33	6	6	5	7	6,0	добрий
34	5	4	5	5	4,75	погіршений
35	7	7	6	6	6,5	добрий
36	6	5	6	6	5,75	добрий-погіршений

37	3	4	5	6	4,5	погіршений
38	5	5	6	7	5,75	добрий-погіршений
39	6	6	7	8	6,75	добрий
40	4	6	5	5	5,0	погіршений
41	7	5	6	6	6,0	добрий
42	5	6	5	6	5,5	погіршений-добрий
43	6	6	6	7	6,25	добрий
44	4	5	4	6	4,75	погіршений
45	7	7	7	8	7,25	добрий
46	6	5	6	7	6,0	добрий
47	5	6	6	6	5,75	добрий-погіршений
48	4	4	5	6	4,75	погіршений
49	6	7	6	7	6,5	добрий
50	5	5	5	6	5,25	погіршений

ДОДАТОК Г**Результати за методикою Додонова «Визначення емоційної спрямованості»**

№ учасника	Стать	Вік	Порядок емоційних уподобань
1	Ж	25	(3), 6, 9, 7, 1, 5, 4,
2	Ж	28	(6), 9, 3, 5, 7,
3	Ч	34	(7), 3, 6, 1, 10,

4	Ж	24	(9), 6, 3, 5, 7,
5	Ж	29	(5), 6, 9, 3,
6	Ж	32	(3), 7, 6, 9, 1,
7	Ч	41	(4), 3, 6, 9, 1,
8	Ж	26	(10), 7, 3, 6, 1,
9	Ж	23	(6), 9, 3, 5, 1,
10	Ж	27	(9), 6, 3, 7, 5,
11	Ж	31	(3), 7, 6, 9, 1,
12	Ч	45	(8), 4, 3, 6, 9,
13	Ж	24	(5), 6, 9, 3, 1,
14	Ж	28	(6), 9, 3, 5, 7,
15	Ж	33	(7), 3, 6, 10, 1,
16	Ж	22	(9), 6, 3, 5, 1,
17	Ч	36	(3), 7, 6, 9, 1,
18	Ж	29	(10), 7, 6, 3, 9,
19	Ж	27	(6), 9, 3, 5, 7,
20	Ж	25	(5), 6, 9, 3, 1,
21	Ч	38	(4), 3, 6, 9, 7,
22	Ж	24	(3), 6, 9, 7, 5,

23	Ж	26	(7), 3, 6, 9, 1,
24	Ж	23	(6), 9, 3, 5, 7,
25	Ц	30	(3), 7, 6, 1, 9,
26	Ж	28	(9), 6, 3, 5, 7,
27	Ж	25	(6), 9, 3, 5, 1,
28	Ж	29	(10), 7, 3, 6, 1,
29	Ц	42	(8), 4, 3, 6, 9,
30	Ж	27	(3), 6, 9, 7, 5,
31	Ж	22	(9), 6, 3, 5, 7,
32	Ж	24	(6), 9, 3, 5, 1,
33	Ц	39	(3), 7, 6, 9, 1,
34	Ж	28	(5), 6, 9, 3, 7,
35	Ж	26	(6), 9, 3, 5, 7,
36	Ж	23	(7), 3, 6, 9, 1,
37	Ж	25	(10), 7, 6, 3, 9,
38	Ц	35	(4), 3, 6, 9, 7,
39	Ж	27	(6), 9, 3, 5, 7,
40	Ж	29	(3), 7, 6, 9, 1,
41	Ж	22	(9), 6, 3, 5, 7,

42	Ц	40	(7), 3, 6, 10, 9,
43	Ж	24	(6), 9, 3, 5, 7,
44	Ж	26	(10), 7, 3, 6, 1,
45	Ж	23	(5), 6, 9, 3, 1,
46	Ж	27	(3), 6, 9, 7, 5,
47	Ц	37	(4), 3, 6, 9, 7,
48	Ж	25	(6), 9, 3, 5, 7,
49	Ж	28	(7), 3, 6, 9, 1,
50	Ж	24	(9), 6, 3, 5, 7,

Анкета для дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості

1. Як часто ви користуєтеся соціальними мережами?
 - Менше 30 хвилин на день
 - Від 30 хвилин до 2 годин
 - Від 2 до 4 годин
 - Більше 4 годин
2. Які основні причини вашого використання соціальних мереж? (оберіть не більше 3 варіантів)
 - Спілкування з друзями / рідними
 - Споживання новинного контенту
 - Перегляд розважального контенту
 - Робота / навчання
 - Самовираження (публікації, фото, відео тощо)
 - Інше (вказіть) _____
3. Якби вам довелося відмовитися від використання соціальних мереж на тиждень, як би це вплинуло на ваш емоційний стан? (відкрите питання)
4. Як ви почуваетесь після тривалого перебування в соціальних мережах?
 - Спокійно і радісно
 - Нейтрально, без особливих змін у настрої
 - Втомлено або пригнічено
 - Тривожно або роздратовано
5. Чи помічаєте ви, що соціальні мережі викликають у вас один або кілька з наступних станів? (можна обрати кілька варіантів)
 - Тривога
 - Апатія
 - Радість
 - Натхнення

- Розчарування
 - Закоханість
 - Інше (вказіть) _____
6. Чи впливають соціальні мережі на ваше відчуття власної значущості?
- Так, підвищують його
 - Так, знижують його
 - Не впливають
7. Як часто ви порівнюєте себе з іншими користувачами соціальних мереж?
- Постійно
 - Час від часу
 - Рідко
 - Ніколи
8. Чи намагаєтесь ви свідомо обмежувати час, проведений у соціальних мережах, через їхній вплив на ваш настрій?
- Так
 - Ні
 - Ніколи
9. Які методи ви використовуєте для відновлення емоційної рівноваги після активного використання соціальних мереж? (відкрите питання)
10. Яку роль, на вашу думку, соціальні мережі відіграють у вашому психоемоційному стані? (відкрите питання)



 Global Trends in the Development of Information Technology and Science

Долженчук Н.М. ВETERАНСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ПОЛІТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД І УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ.....	318
SECTION: PRIVATE INTERNATIONAL LAW	
Lehenko V. LEGAL REGULATION OF VIRTUAL ASSETS IN THE UNITED KINGDOM OF GREAT BRITAIN AND NORTHERN IRELAND.....	324
SECTION: PSYCHOLOGY	
Борейчук І.О., Малашенко К.С. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ЖІНКИ.....	327
Коломієць Т.В., Бірківська О.С. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ.....	329
Коломієць Т.В., Мошківська Л.М. ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	333
Бойчук Ю.О. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ МАЙНДФУЛНЕС У ЗНИЖЕННІ СТРЕСУ СЕРЕД ЖІНОК.....	339
Спеціальний Є.І. МЕТОДИКА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ Г.А.Р.Т. (G.A.R.T.).....	341
SECTION: TECHNICAL SCIENCES	
Архипенко І.О., Савін О.Б. КОНЦЕПЦІЯ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАДАЧІ ТЕОРІЇ ПРУЖНОСТІ ДЛЯ НАПІВНЕСКІНЧЕНОГО ШАРУ.....	346

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ

Коломієць Тетяна Володимирівна

доцент кафедри психології

кандидат психологічних наук

Бірківська Ольга Сергіївна

магістр

Поліський державний університет

Розвиток цифрових технологій та масове поширення соціальних мереж докорінно змінили комунікаційні процеси сучасного суспільства. Соціальні мережі стали не лише інструментом спілкування, а й впливовим фактором, що визначає психоемоційний стан індивіда. Вони впливають на самооцінку, емоційне благополуччя, рівень тривожності та стресу, сприяють формуванню нових соціальних зв'язків, але водночас можуть призводити до негативних психологічних наслідків, таких як депресія, кібербулінг, емоційне вигорання. У зв'язку з цим вивчення впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих набуває особливої актуальності. У сучасній науковій літературі ця проблема розглядається з різних аспектів: когнітивного (Сарт Н., 2020), соціально-психологічного (Twenge J.M., 2017), нейробиологічного (Montag C., 2019). Проте залишаються дискусійними питання, пов'язані з індивідуальними особливостями сприйняття інформації у соціальних мережах, психологічними механізмами формування залежності від них, а також впливом різних форматів контенту на психоемоційний стан дорослих користувачів. Мета дослідження – визначити особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих та встановити основні закономірності цього процесу.

Психоемоційний стан розглядається як динамічний психічний процес, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові зміни у відповідь на значущі події [3]. Він формується під впливом індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціального середовища й виконує регулятивну функцію, впливаючи на мотивацію, ефективність діяльності та соціальну взаємодію. Основними механізмами його зміни є емоційна регуляція, когнітивна оцінка ситуації та стратегії подолання стресу. Психоемоційні стани класифікують за тривалістю (миттєві, оперативні, хронічні), інтенсивністю (від легкого хвилювання до паніки чи депресії) та змістом (емоційні, вольові, когнітивні). Вони зумовлюються як зовнішніми (соціальними, інформаційними, екологічними), так і внутрішніми (фізіологічними, нейропсихологічними, особистісними) чинниками. Домінуючий стан, за І. Поповичем, безпосередньо визначає результативність діяльності [1], тоді як тривале перебування у негативних станах може спричинити когнітивні порушення, зниження мотивації та деструктивні поведінкові патерни.

Структура психоемоційного стану включає три взаємопов'язані компоненти [2]. Емоційний компонент охоплює спектр афективних переживань (від радості й гармонії до тривоги й фрустрації), що можуть бути як короткочасними, так і хронічними. Когнітивний компонент відображає усвідомлення та інтерпретацію власних емоцій і причинно-наслідкових зв'язків, що визначають інтенсивність переживань. Фізіологічний компонент проявляється у зміні серцевого ритму, дихання, гормонального фону та нейронної активності, пояснюючи реакції організму на стрес. Психоемоційний стан є динамічним: він характеризується перехідністю, інтенсивністю, стійкістю та адаптивністю. Його підтримка забезпечується процесами саморегуляції, що включають когнітивну переоцінку ситуації, контроль емоцій, фізіологічні техніки релаксації та соціальну підтримку. Неєфективна регуляція може призводити до тривожних і депресивних станів та когнітивного вигорання.

Соціальні мережі є важливим соціальним інститутом сучасності, що забезпечує комунікацію, соціалізацію, формування суспільної думки та трансляцію поведінкових моделей. В умовах цифровізації вони стали ключовим джерелом інформації, особливо у кризових ситуаціях. Дослідження І. Субашкевич та В. Рижко засвідчило, що 81,8% українців під час війни збільшили час перебування у соцмережах [4]. Надмірне використання цих платформ асоціюється з низкою ризиків: зниженням самооцінки, розвитком тривожних і депресивних станів, почуттям самотності, обмеженням реальних соціальних контактів та інформаційними загрозами. Л. Доннелі вказує на негативний вплив ефекту «порівняння з іншими» [5], а Л. Росен, Н. Шейвер та Л. Зар'єр Д. встановили зв'язок між активним користуванням соцмережами і компульсивною поведінкою [6], а Ж. М. Твенге та колеги виявили зв'язок із депресивними симптомами й суїцидальністю [7]. Водночас соцмережі мають і позитивний потенціал – вони підтримують міжособистісні контакти, сприяють міжкультурній комунікації та громадській мобілізації. Проте поширення явища «досягаторства» створює додатковий психологічний тиск, спричиняючи емоційне виснаження та депресивні стани. Особливу небезпеку становлять кібербулінг та токсичні коментарі, що знижують самооцінку і провокують тривожні розлади. Соцмережі також формують інформаційне поле: вони пришвидшують поширення новин, але підсилюють когнітивні упередження та емоційну чутливість до негативного контенту. Це особливо значуще в умовах війни, коли інформаційна перенасиченість, дезінформація та мова ворожнечі спричиняють підвищений рівень тривоги, симптоми ПТСР та емоційне виснаження. Водночас вони залишаються інструментом підтримки, волонтерської мобілізації та психологічної допомоги, посидуючи як позитивні, так і негативні ефекти впливу.

У рамках дослідження було використано методику самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса, методику оцінки самопочуття, активності та настрою (САН), а також авторську анкету, що дозволяє отримати додаткову якісну інформацію про досвід респондентів. Емпіричне дослідження було проведене серед 50-ти дорослих Овруцької ОТГ Житомирської області.

Результати дослідження самооцінки емоційного стану показали середнє значення 5,55 бала, що відповідає рівню «погіршений–добрий». Це свідчить про переважно помірний рівень емоційного благополуччя, хоча 53,3% респондентів мають показники нижче 6 балів, що відображає наявність емоційного напруження, тоді як 46,7% продемонстрували добрий рівень стану. Середні показники за шкалами становлять: «спокійність–тривожність» – 5,27 бала, що вказує на помірний рівень тривожності (60% учасників оцінили свій стан у межах 4–5 балів); «піднесення–пригніченість» – 5,27 бала, що демонструє тенденцію до пригніченості (40% мають 5 балів і нижче); «впевненість у собі–безпорадність» – 6,3 бала, що свідчить про достатній рівень упевненості, хоча у 26,7% респондентів цей показник нижче 5 балів.

За методикою САН середній показник самопочуття становить 51,8 бала (діапазон 36–69), що відповідає флегматично-сангвінічним проявам. Низькі значення (<50 балів) виявлені у 26,7% респондентів, що може свідчити про перевтому. Активність коливається в межах 40–67 балів, середнє значення – 55,1, однак 33,3% учасників мають знижені показники, що відображає втому або пригніченість. Настрій варіюється від 34 до 66 балів, середній показник – 53,5, що демонструє помірно позитивний емоційний фон, проте у 20% респондентів він нижчий за 50 балів, що може бути наслідком негативного інформаційного впливу. Кількісний розподіл за методикою САН свідчить про високий рівень самопочуття у 64% опитаних, активності – у 58% та настрою – у 62%. Середній рівень спостерігається відповідно у 34%, 32% та 36%, тоді як низький виявлено лише у 2% за самопочуттям і настроєм, але у 10% за активністю. Це вказує, що саме активність є найбільш уразливим компонентом психоемоційного стану під впливом соціальних мереж, тоді як настрій і самопочуття залишаються відносно стабільними.

Аналіз анкетування показав, що вплив соціальних мереж на психоемоційний стан варіюється залежно від часу та способу їх використання. 13% респондентів користуються ними менше 30 хвилин на день і не демонструють залежності чи емоційних змін. 40% приділяють від 30 хвилин до 2 годин, сприймаючи соцмережі як додатковий інструмент, що викликає переважно позитивні або нейтральні емоції, хоча негативний контент може спричинити роздратування чи тривогу. 33% проводять у мережах 2–4 години, відзначаючи апатію, невдоволення собою, тривожність та емоційне виснаження; майже половина цієї групи відчуває дискомфорт при спробі відмови від платформ. Найбільш вразливою є група з понад 4 годинами щоденного користування (20%), для якої характерні стрес, порівняння себе з іншими, залежність від схвалення та переважання негативних емоцій. Мотиви використання відрізняються: найбільш збалансованими є користувачі, орієнтовані на роботу, навчання чи новини, тоді як ті, хто застосовує соцмережі для розваг чи самовираження, демонструють вищі емоційні коливання та зниження самооцінки. Загалом 40% респондентів відзначили вплив соцмереж на самооцінку, у третини з них – негативний, тоді як 20% повідомили про її підвищення завдяки позитивному зворотному зв'язку. Щодо емоційного стану, 55% вказали на негативні наслідки (апатія, дратівливість, тривожність), 30% не

Global Trends in the Development of Information Technology and Science

знали змін, а 15% відзначили покращення настрою. Стратегії обмеження включають фізичну активність (30%), читання чи творчість (25%), живе спілкування (20%); 15% визнають відсутність контролю, що корелює з високим рівнем стресу. Загалом надмірне використання соцмереж підвищує ризик емоційного виснаження та залежності від чужої думки, тоді як помірне й усвідомлене застосування знижує негативний вплив і сприяє стабільнішому психоемоційному стану.

Кореляційний аналіз отриманих даних свідчить про тісний зв'язок між показниками психоемоційного стану за методиками Уессмана-Рікса та САН і результатами анкетування щодо користування соціальними мережами. Встановлено, що респонденти з низьким рівнем самопочуття та активності (26,7% і 33,3% відповідно) переважно належать до групи з інтенсивним використанням соцмереж (понад 2 години на день), де спостерігається підвищена тривожність, емоційне виснаження й апатія. Учасники з вищим рівнем упевненості в собі (6,3 бала) та позитивнішими показниками настрою (53,5 бала) частіше характеризуються помірним або контрольованим використанням цифрового середовища (до 2 годин на день), що узгоджується з їхніми якісними відповідями про збереження емоційної стабільності. Особливо виразним є взаємозв'язок між способом використання соціальних мереж і характером емоційних коливань: ті, хто орієнтується на навчання, роботу чи отримання новин, демонструють відносно стабільні показники САН та менший рівень тривожності, тоді як користувачі, що віддають перевагу розважальному або експресивному контенту, частіше повідомляють про пригніченість і залежність від зовнішньої оцінки. Дані свідчать, що надмірне використання соцмереж (понад 4 години на день) корелює з підвищеним рівнем тривожності (5,27 бала) та зниженням настрою (у 20% нижче 50 балів), тоді як помірне та цілеспрямоване використання сприяє збереженню доброго емоційного стану. Таким чином, можна зробити висновок, що інтенсивність і мотиви користування соціальними мережами є ключовими факторами, які визначають динаміку психоемоційного благополуччя.

Для мінімізації негативного впливу соціальних мереж доцільно дотримуватись принципів цифрової гігієни: свідомо регулювати час перебування онлайн, застосовувати функції контролю використання додатків, уникати порівнянь із ідеалізованими образами та формувати критичне ставлення до контенту. Важливо підтримувати баланс між цифровою та реальною взаємодією, розвивати офлайн-зв'язки, використовувати альтернативні способи подолання стресу (фізична активність, хобі, практики усвідомленості) та формувати індивідуальну цифрову культуру, орієнтовану на особистісний розвиток і психічне здоров'я.

Отже, соціальні мережі є значущим чинником, що формує психоемоційний стан сучасної особистості, поєднуючи позитивний потенціал (розширення соціальних зв'язків, доступ до інформації, підтримка) з ризиками розвитку тривожності, емоційного виснаження та зниження самооцінки. Результати дослідження показали, що характер впливу залежить від інтенсивності та

Global Trends in the Development of Information Technology and Science

мотивів використання: помірне й усвідомлене застосування сприяє стабільності емоційного стану, тоді як надмірне – підвищує рівень напруження та спричиняє залежність від цифрового середовища. Отже, ключовим чинником збереження психологічного благополуччя є не саме використання соцмереж, а міра та спосіб інтеграції їх у повсякденне життя.

Список використаних джерел

1. Вавринів О.С. Взаємозв'язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. Вип.5. С. 187–190.
2. Лисенкова І. П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями. Дс. на здобуття ступеня доктора психологічних наук, 19. 2019. 447 с.
3. Психоемоційний стан: що це і діагностика емоцій. Енциклопедія Розвитку Людини. URL: <https://cau.in.ua/188-psikhoemotsiyniy-stan.html> (дата звернення: 07.03.2025).
4. Субашкевич І. Р., Рижко В. Р. Медіа-активність особистості під час війни в Україні. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: психологія, 2022, т. 33 (72), № 4, с. 37–42.
5. Chou H. T., Edge N. "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2012, vol. 15, p. 117–121.
6. Jelenchick L. A., Eickhoff J. C., Moreno M. A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013, vol. 52(1), p. 128–130.
7. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 2018, 6(1), p. 3–17.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Корольова Тетяна Валентинівна

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«НАУКА, ТЕХНОЛОГІЇ, ІННОВАЦІЇ:
ВЕКТОРИ ТРАНСФОРМАЦІЇ»**

(24-25 жовтня 2025 р.)

Ужгород
2025

6 | Науково-практична конференція

Кравченко О.М. ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ СТРУКТУР У КОНТЕКСТІ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	128
Мадюдя А.О. ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	131
Павленко В.Р. ТРИВОЖНІСТЬ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЩІ: ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ.....	136
Постельняк О.О. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ДИТЯЧО ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ.....	140
Потапчук Є.М., Бірківська О.С. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ.....	145
Скібіна Т.М. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ БЛАГОДІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	150
Соколовський В.М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ У МОТИВАЦІЇ ПРИДБАННЯ ВИСОКОВАРТІСНИХ ТОВАРІВ МОЛОДЦІО З ОБМЕЖЕНИМИ КУПІВЕЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	155
Шинко І.В. РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГОСПІТАЛЬНИХ КАПЕЛАНІВ.....	159
Шинко П.Ю. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ГОСПІТАЛЬНИХ КАПЕЛАНІВ.....	164
СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКІ НАУКИ	
Врадій О.І., Матусяк М.В., Саямон А.В. ОЦІНКА БІОХІМІЧНОГО СКЛАДУ ЗЕРНА СОЇ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОГО РОЗМІЩЕННЯ ЩОДО ЛІСОВИХ МАСИВІВ.....	169

Потанчук Є.М.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Бірківська О.С.

*магістр,
Поліський державний університет*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні міжособистісних зв'язків, соціальної ідентичності та психоемоційного стану людини. Цифрова реальність, у якій перебуває більшість дорослого населення, стає невід'ємною складовою життєвого простору особистості, впливаючи на способи комунікації, самопрезентації та емоційного реагування. Особливої уваги потребує психологічний аналіз наслідків взаємодії дорослої людини з віртуальним середовищем, оскільки воно може бути як джерелом підтримки, так і чинником підвищеної емоційної напруги. Психоемоційний стан розглядається у психології як інтегральна характеристика емоційної, когнітивної та фізіологічної сфер, що відображає рівень адаптації особистості до середовища та її внутрішню рівновагу. Він виступає динамічною системою, яка регулює поведінку, впливає на мотивацію, сприймання, мислення та прийняття рішень. Психоемоційний стан дорослої людини формується під впливом багатьох соціально-психологічних чинників, серед яких провідне місце посідає інформаційне середовище, у тому числі соціальні мережі [2]. Вони перетворилися на простір щоденної взаємодії, де відбувається не лише комунікація, а й процеси порівняння, оцінювання, ідентифікації та самооцінки, що безпосередньо впливають на емоційний добробут.

Серед позитивних аспектів використання соціальних мереж можна виокремити розширення можливостей соціальної взаємодії, підтримку зв'язків на відстані, можливість обміну досвідом, емоційною підтримкою та участь у спільнотах за інтересами. Для багатьох

дорослих користувачів онлайн-простір став інструментом професійної реалізації, навчання чи самопрезентації, що підсилює почуття власної компетентності та соціальної включеності. Водночас, цифрове середовище має низку суперечливих ефектів. Надмірна активність у соціальних мережах часто супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження, появою відчуття незадоволеності власним життям і зниженням рівня суб'єктивного благополуччя. Згідно з сучасними дослідженнями, соціальні мережі провокують феномен постійного порівняння себе з іншими користувачами. Людина мимоволі стикається із створеними образами успіху, краси та щастя, що формуються за допомогою візуальних і текстових самопрезентацій. Такі образи не завжди відповідають реальності, проте вони впливають на самооцінку, викликають почуття меншовартості або невідповідності соціальним стандартам [1]. Це зумовлює підвищення емоційної напруги, зниження впевненості у собі та появу ознак фрустрації. Крім того, постійна доступність інформаційного контенту сприяє формуванню залежності від соціальних мереж, яка виражається у нав'язливому бажанні перевіряти повідомлення, оновлення стрічки новин або реакції на власні публікації.

В умовах тривалої соціальної та політичної нестабільності, зокрема під час воєнного стану, роль соціальних мереж як джерела інформації та емоційної взаємодії значно зросла. За даними соціологічних досліджень, більшість дорослих користувачів в Україні проводять у соціальних мережах понад три години на добу, що пов'язано з потребою у пошуку новин, підтримці соціальних контактів і зниженні почуття невизначеності. Однак цей надлишок інформації часто викликає протилежний ефект – інформаційне перенасичення, що призводить до емоційного виснаження, тривожності, роздратованості та зниження когнітивної концентрації [2]. Виникає парадокс: платформи, покликані забезпечувати комунікацію та підтримку, стають джерелом емоційного перевантаження і психічної втоми.

Наукові підходи до аналізу впливу соціальних мереж на психоемоційний стан узагальнюють цю взаємодію як двоспрямований процес. З одного боку, соціальні мережі створюють нові можливості для соціалізації, підтримки та самовираження, з іншого – викликають ризики залежності, тривожності, емоційної нестабільності та

депресивних тенденцій. Психоемоційний стан дорослої людини в цьому контексті стає показником ефективності її адаптації до інформаційного середовища. Дослідження показують, що усвідомлене, регульоване користування соціальними платформами сприяє підвищенню рівня задоволеності життям і позитивним емоційним реакціям, тоді як безконтрольне – посилює стрес, роздратування та емоційну втомленість [3].

У межах проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано особливості впливу активності в соціальних мережах на показники психоемоційного стану дорослих. Дослідження здійснювалося на вибірці дорослих користувачів віком від 25 до 45 років, які щоденно користуються соціальними мережами не менше однієї години. Основним завданням було виявлення зв'язку між частотою використання соціальних мереж та емоційними показниками, зокрема рівнем тривожності, напруженості, втоми й позитивного настрою. Для оцінки емоційного стану було використано методики «Шкала самооцінки психоемоційного стану» (за адаптацією Л. Дьяченко), «Шкала позитивного і негативного афекту» (PANAS) та опитувальник для визначення рівня залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale). Статистичний аналіз результатів проводився за допомогою коефіцієнтів кореляції Пірсона та рангової кореляції Спірмена.

Отримані дані свідчать, що існує помірна позитивна кореляція між тривалістю перебування в соціальних мережах та рівнем емоційної напруги ($r = 0,47$, $p < 0,05$). Водночас виявлено негативний зв'язок між частотою користування соціальними платформами та показниками позитивного афекту ($r = -0,39$, $p < 0,05$), що свідчить про зниження емоційного комфорту зі збільшенням часу онлайн-активності. Учасники з високим рівнем залученості в соціальні мережі продемонстрували також підвищені показники втоми, тривожності та емоційного виснаження. Цікаво, що при цьому частина респондентів (близько 30%) зазначила наявність позитивного ефекту від онлайн-взаємодії – зокрема, почуття підтримки, мотивації та натхнення у спільнотах за інтересами. Це свідчить про амбівалентний характер впливу: соціальні мережі можуть бути як ресурсом, так і фактором ризику залежно від індивідуальної психологічної зрілості та способів користування ними.

Аналіз якісних відповідей респондентів показав, що головними емоційними наслідками частого користування соціальними мережами є дратівливість, втома, відчуття нестачі часу, а також тенденція до самопорівняння та зниження самооцінки. При цьому особи, які встановлювали часові обмеження для онлайн-активності, мали нижчі показники емоційного виснаження та кращі результати за шкалою позитивного афекту. Це дає підстави говорити про регулятивну функцію самоконтролю у сфері цифрової поведінки. Результати дослідження підтверджують, що соціальні мережі чинять багаторівневий вплив на психоемоційний стан дорослої людини. Вони модифікують не лише емоційні реакції, але й когнітивне сприймання інформації, рівень довіри, самооцінку та відчуття соціальної підтримки. Підвищене занурення у віртуальне середовище без належного контролю спричиняє порушення балансу між реальним та онлайн-життям, що негативно позначається на психологічному благополуччі.

На підставі отриманих результатів сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію користування соціальними мережами та зниження негативних емоційних наслідків. Насамперед, доцільним є впровадження принципів цифрової гігієни: усвідомлене користування соціальними платформами, тобто чітке визначення цілей онлайн-активності та уникнення безцільного перегляду контенту; регулювання часу перебування в мережі, встановлення інтервалів «інформаційного відпочинку» та чергування онлайн-взаємодії з реальним спілкуванням; вибір якісного контенту, що сприяє розвитку, навчанню та позитивним емоціям; підтримка реальних соціальних контактів, адже саме живе спілкування забезпечує глибшу емоційну регуляцію та почуття належності; розвиток навичок емоційної саморегуляції – усвідомлення власних почуттів, робота з тривожністю та зниження впливу негативних інформаційних стимулів.

Особливу роль відіграє формування критичного мислення в контексті споживання цифрового контенту. Це передбачає вміння відокремлювати достовірну інформацію від маніпулятивної, уникати порівнянь із візуальними ідеалами та підтримувати внутрішній баланс, спираючись на власні життєві цінності. Практика «інформаційного мінімалізму» – свідомого скорочення обсягу

споживаних даних – також позитивно впливає на стабілізацію психоемоційного стану. Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що вплив соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих має двобічний характер: з одного боку, вони виступають засобом соціальної взаємодії, підтримки та самореалізації, а з іншого – джерелом емоційного перевантаження, інформаційної тривожності й залежності. Ключовим чинником, що визначає характер цього впливу, є рівень розвитку емоційної зрілості та навичок саморегуляції користувача.

Список використаних джерел:

1. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, 37 (10), p. 751–768.
3. Jelenchick L. A., Eickhoff J. C., Moreno M. A. "Facebook depression?" social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013, vol. 52 (1), p. 128–130.

isu-conference.com



COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS



ISSUE
№42

3RD INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
**MODERN SCIENCE:
RESEARCH, ECONOMY
AND INNOVATION**

OCTOBER 22-24, 2025
ZAGREB, CROATIA



SECTION: POLITICS AND SOCIOLOGY

Савчук В.А.
ІНФОРМАЦІЙНІ ВІЙНИ ЯК ОБ'ЄКТ МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ..... 282

Пухкал О., Павлюк В.
ІСТОРИЧНИЙ КОНТЕКСТ РОЗВИТКУ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ
РЕФОРМИ В УКРАЇНІ..... 285

SECTION: PSYCHOLOGY

Оленченко Л.С.
СИЛА ВОЛІ ТА САМОКОНТРОЛЬ ОСОБИСТОСТІ: ДО
ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ..... 288

Дудник О., Трофіменко В.О., Коваленко А.Ю.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 291

Коломієць Т.В., Мошківська Л.М.
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
ОСВІТИ..... 294

Коломієць Т.В., Бірківська О.С.
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН..... 298

Іваненко К.В.
ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ (ВОЄННОГО ЧАСУ) НА
ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ..... 302

Коляденко С., Гуторчук С.
СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У
ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ... 305

Антонюк О.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК УКРАЇНИ В УМОВАХ
ВІЙНИ..... 308

Шмідзен І.Ю.
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ..... 311

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
3. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2011. 274 с.
4. Haynes N. M. Personalized leadership for effective schooling. 2005. URL: www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt (дата звернення: 01.06.2025).
5. Werner E. E. The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood. Journal of Adolescent Health. 1992. Т. 13. С. 262-268. URL: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-adolescent-health> (дата звернення: 01.03.2025).

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Коломісць Тетяна Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології

Бірківська Ольга Сергіївна

магістр

Поліський державний університет, Україна

Соціальні мережі виступають як один із ключових соціальних інститутів сучасного суспільства, що виконує функцію не лише комунікаційного середовища, але й інструменту соціалізації, формування суспільної думки та впливу на поведінкові моделі користувачів. Їхня роль особливо зросла у контексті цифровізації суспільства та розширення доступу до мережевих технологій, що дозволяють обмінюватися інформацією в режимі реального часу. Як зазначено в науковій літературі, соціальні мережі адаптуються до запитів різних соціальних груп, виконуючи їхні інформаційні, комунікаційні та культурні потреби, а також впливаючи на окремі вікові та соціальні категорії населення. Дослідження, проведене І. Субашкевич та В. Рижко щодо медіаактивності українців у період військового конфлікту, показало суттєве зростання часу, проведеного в соціальних мережах: 81,8% опитаних відзначили збільшення тривалості використання цих платформ [1]. Така тенденція свідчить про зміну моделей споживання інформації та взаємодії із цифровим простором, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану особистості.

Використання соціальних мереж пов'язане з низкою ризиків і викликів. Зокрема, надмірне перебування в онлайн-середовищі може призводити до змін у соціальній взаємодії, обмежуючи реальні міжособистісні контакти, а також впливати на фізичне та психічне здоров'я користувачів. Крім того, висока доступність та відкритість інформації в соціальних мережах нерідко ставлять під загрозу приватність користувачів, збільшуючи ризики кібербулінгу, витоку персональних даних і цифрових загроз. Науковці, серед яких А. Войскунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг, О. Белінська, Ю. Данько, С. Акімова, Ю. Бабасва, А. Жичкина, О. Філатова та інші, у своїх дослідженнях аналізують вплив соціальних мереж на процес соціалізації особистості, мотиваційні чинники їхнього використання та симптоматику Інтернет-залежності. Зокрема, їхні праці містять розробку профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж та запобігання розвитку залежності від онлайн-активності.

Актуальні психологічні дослідження акцентують увагу на впливі соціальних мереж на психоемоційний стан особистості. Виявлено, що надмірне використання цих платформ може спричинити зниження самооцінки, розвиток тривожних станів і депресії, а також посилення почуття самотності. Зокрема, Л. Донпелі зазначає, що постійний перегляд стрічки новин у соціальних мережах може негативно впливати на настрій, викликати ефект «порівняння із життям інших», що знижує рівень задоволеності власним життям [2]. Інші дослідження, зокрема роботи Л. Росен, Н. Шейвер та Л. Зар'єр Д, доводять зв'язок між активним використанням соціальних мереж і компульсивною поведінкою, що проявляється у постійній потребі перевіряти оновлення, повідомлення та соціальні взаємодії в онлайн-просторі [5]. Подібні механізми можуть сприяти формуванню поведінкових залежностей та негативно впливати на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Роботи Р. Каур та Х. Башир розглядають як позитивні, так і негативні аспекти впливу соціальних мереж [6]. До позитивних факторів дослідники відносять можливості для соціалізації, підтримки міжособистісних зв'язків та міжкультурного спілкування. Водночас серед негативних аспектів виділяють ризики виникнення депресивних станів, кібербулінгу, еротизації контенту, зростання рівня стресу та швидкої втомлюваності. Крім того, тривале перебування у віртуальному середовищі може призводити до емоційної відстороненості, інтелектуального виснаження та нехтування іншими аспектами життя, такими як освіта чи особистісний розвиток.

Дослідження І. Кросса та Ф. Вердуїна демонструють кореляцію між використанням соціальної мережі «Facebook» та зниженням суб'єктивного благополуччя молоді. Встановлено, що чим більше часу користувачі проводять у мережі, тим нижчий рівень їхньої задоволеності життям [3]. Додатково, робота Меліси Г. Хант, Р. Маркса, К. Лінсона і Дж. Янга підтверджує, що надмірне використання соціальних мереж може сприяти появі відчуття самотності та розвитку депресивних симптомів [4]. Аналогічні результати представлені у дослідженнях Ж. М. Твенге, Т. Е. Джайнера, М. Л. Роджерса та Г. Н. Мартіна,

які виявили кореляцію між екранним часом та вираженістю депресивних розладів і навіть суїцидальних думок [7].

У сучасному інформаційному суспільстві зростаючої популярності набуває явище, відоме як «досягаторство», що активно транслюється блогерами, інфлюенсерами та іншими лідерами думок у соціальних мережах. Це поняття охоплює стиль життя, що ґрунтується на принципах безперервного самовдосконалення, підтримання здорового способу життя, дотримання жорсткого режиму дня, правильного харчування та відповідності естетичним стандартам зовнішності. Хоча на перший погляд така життєва концепція видається позитивною, численні дослідження вказують на її потенційні негативні наслідки. Зокрема, постійний тиск відповідати ідеалізованому образу може призводити до емоційного вигорання, формування депресивних станів та хронічної втоми, що підтверджується емпіричними даними психологічних досліджень.

Крім того, соціальні мережі є платформою, де люди активно висловлюють власні оціночні судження про інших, що нерідко набуває форми негативної критики або навіть відвертого осуду. Це може стосуватися зовнішнього вигляду, особистісних характеристик, стилю життя та інших аспектів. Особливе занепокоєння викликає явище інтернет-булінгу, що набуває поширення через анонімність користувачів. Відсутність безпосередньої відповідальності за висловлювання та коментарі сприяє поширенню токсичних наративів, що можуть негативно впливати на психологічний стан жертв булінгу. Постійний негативний тиск у соціальних мережах може викликати відчуття ізоляції, спричинити зниження самооцінки та сприяти розвитку тривожних розладів.

Соціальні мережі також відіграють ключову роль у поширенні інформації, слугуючи потужним інструментом впливу на громадську думку. Вони забезпечують швидке розповсюдження новин, сприяють залученню громадян до суспільного життя та є засобом мобілізації спільнот з різних питань. Однак когнітивні упередження користувачів впливають на сприйняття інформації, що спричиняє феномен підтверджувального упередження – схильності відбирати інформацію, яка підтверджує вже існуючі переконання, і відхиляти дані, що їм суперечать. Це ускладнює об'єктивне сприйняття контенту, сприяючи формуванню однобічного бачення подій, що особливо небезпечно в періоди політичної або соціальної нестабільності. Крім того, дослідження вказують на значний емоційний вплив інформації, отриманої із соціальних мереж: негативні емоції, зокрема страх і гнів, підсилюють сприйнятливість до тривожних повідомлень, що може спричинити посилення стресових станів та загальний песимістичний настрій.

Негативний інформаційний контент, часте порівняння себе з іншими, онлайн-домагання, поширення дезінформації та надмірний потік новин можуть суттєво підвищувати рівень стресу, викликати відчуття тривоги та сприяти розвитку депресивних станів. Особливо важливим є розгляд цього питання у контексті війни в Україні, яка суттєво змінила способи комунікації, взаємодії та сприйняття реальності користувачами соціальних мереж. Війна стала

каталізатором зростання рівня медіаспоживання, оскільки громадяни активно шукають інформацію про події, що відбуваються в країні. Дослідження медіаактивності українців під час війни свідчать про значне збільшення часу, проведеного у соціальних мережах, що у 81,8% випадків призводить до поглиблення емоційного навантаження [1].

Війна також загострила проблему дезінформації та маніпуляцій у соціальних мережах, що може викликати додатковий психологічний дистрес у користувачів. Постійне перебування в інформаційному полі, де превалює військова тематика, призводить до зростання рівня тривожності, розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу та емоційного виснаження. Крім того, значно збільшилася частота проявів інформаційної агресії, що включає хейтспіч, мову ворожнечі та інформаційні атаки, спрямовані на деморалізацію населення. Водночас соціальні мережі відіграють і позитивну роль у військових умовах, сприяючи мобілізації громадської підтримки, поширенню волонтерських ініціатив та підтримці психологічного здоров'я через взаємодію з однодумцями. Таким чином, війна в Україні посилила як позитивний, так і негативний вплив соціальних мереж на психологічний стан користувачів, що потребує подальшого комплексного дослідження.

Список використаних джерел

1. Субашкевич І. Р., Рижко В. Р. Медіа-активність особистості під час війни в Україні. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: психологія, 2022, т. 33 (72), № 4, с. 37–42.
2. Chou H. T., Edge N. "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2012, vol. 15, p. 117–121.
3. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *Plos one*. 2013. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841> (дата звернення: 18.12.2024)
4. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, 37(10), p. 751–768.
5. Jelenchick L. A., Eickhoff J. C., Moreno M. A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013, vol. 52(1), p. 128–130.
6. Kaur, R. & Bashir, H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. 5. P. 22
7. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 2018, 6(1), p. 3–17.

