

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
Факультет психології та соціальної роботи  
кафедра диференціальної і спеціальної психології

---

## **Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Комунікація в соціальних мережах та тривожність особистості в умовах війни в Україні»**

**«Communication in social network and anxiety personality in the context of the war in Ukraine»**

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

**Чумаченко Тетяна Іванівна**

Керівник: к. психол. н., професор Кременчуцька М.К.

---

Рецензент: завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології канд. псих. н., доцент ПНПУ ім.К.Д.Ушинського Бабчук О.Г.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_ від \_ \_\_\_\_\_ 2024\_ р.

Завідувачка кафедри

\_\_\_\_\_ Родіна Н. В.  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК

протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

\_\_\_\_\_ Родіна Н. В.  
(підпис)

**Одеса – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ КОМУНІКАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ</b>	
1.1 Соціальні мережі як новий простір комунікації.....	6
1.2 Теоретичні основи тривожності особистості.....	12
1.3. Вплив війни на тривожність та комунікації в соціальних мережах....	16
Висновки до 1 розділу.....	22
<b>РОЗДІЛ 2.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ</b>	
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	25
2.2 Методичний апарат емпіричного дослідження.....	26
Висновок до 2 розділу .....	33
<b>РОЗДІЛ 3.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ</b>	
3.1 Описові характеристики осіб, які комунікують у соціальних мережах .	36
3.2 Опитування за ступенем залученості у соціальні мережі за тестом Бергена (якісний аналіз) Bergen social addiction scale.....	42
3.3 Дослідження рівня залежності від соціальних мереж.....	49
3.4 Якісний аналіз окремих випадків.....	63
3.5 Кореляційний аналіз тривожності, особистісних характеристик та залежності від соціальних мереж.....	67
Висновок до розділу 3.....	70
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

## ВСТУП

Актуальність дослідження теми комунікації в соціальних мережах і тривожності особистості в умовах війни в Україні є надзвичайно високою. Війна, яка триває вже кілька років, стала великим викликом для народу України. Тривожність, страх, відчуття безвихідності— це ті емоції, які переживають мільйони людей, які стикаються з наслідками конфлікту. У цих умовах соціальні мережі виявилися важливим інструментом, який відіграє важливу роль у житті людей.

З одного боку, соціальні мережі стали платформою для обміну інформацією про ситуацію на фронті, гуманітарну допомогу та підтримку постраждалих. Вони дозволяють людям залишатися на зв'язку зі своїми близькими, дізнаватися про новини, що стосуються їхнього безпечного перебування, та брати участь у ініціативах допомоги. Для багатьох це стало не лише способом отримання необхідної інформації, але й можливістю висловити свої переживання, страхи і сподівання, що, у свою чергу, може зменшити відчуття ізоляції.

Проте, з іншого боку, постійний потік негативної інформації і тривожних новин може мати серйозний негативний вплив на психічний стан людей. Соціальні мережі можуть стати джерелом стресу, при їх зловживанні. Поширення чуток та фейкових новин може викликати емоційні переживання в тому числі підвищення рівня тривожності. Люди, які слідкують за новинами, можуть відчувати почуття безпорадності, оскільки не можуть контролювати ситуацію, що відбувається навколо них.

Таким чином, дослідження комунікації в соціальних мережах та рівень тривожності особистості в умовах війни є надзвичайно важливим. Воно дозволяє зрозуміти, як інформація сприймається людьми, які емоції вона викликає та як на неї реагують. Це знання може бути корисним для психологів, соціологів та фахівців з комунікацій, які прагнуть допомогти людям подолати наслідки війни та зменшити її негативний вплив.

Крім того, у цей час важливо розробляти стратегії, які б допомогли лю-

дям краще справлятися з інформаційним навантаженням, підвищити їхнє критичне мислення. Соціальні мережі можуть стати потужним інструментом для організації психологічної підтримки, де люди можуть знайти ресурси для самопомоги та отримати консультації від спеціалістів.

Актуальність цієї теми також підкреслює потребу в створенні безпечного простору в соціальних мережах для обговорення важливих тем, пов'язаних з війною та різними емоційними переживаннями. У цьому контексті важливо працювати над формуванням позитивної спільноти, яка б підтримувала один одного в ці складні часи.

Таким чином, дослідження комунікації в соціальних мережах та тривожності особистості в умовах війни в Україні відкриває нові можливості для розуміння не лише особистісних переживань людей, але й соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві. У цій ситуації комунікація стає не лише способом передачі інформації, а й важливим інструментом для психологічної підтримки, який може допомогти людям пережити важкі часи, адаптуватися до нових умов і знайти шляхи до відновлення.

**Мета** даної роботи: виявити рівень тривожності, а також оцінити залежність від соціальних мереж в умовах війни в Україні.

Для реалізації зазначених цілей необхідно вирішити наступні **завдання**

1. Проаналізувати та узагальнити зарубіжну та вітчизняну літературу з проблемами впливу соціальних мереж на особистість.
2. Сформулювати психодіагностичні методики для реалізації мети емпіричного дослідження;
3. Дослідити тривожність та залежність від соціальних мереж з допомогою вибраних методик
4. Проаналізувати взаємозв'язок між вказаними характеристиками

**Об'єкт дослідження:** є емоційна сфера особистості, яка комунікує в соціальних мережах.

**Предмет дослідження :** вплив соціальних мереж на тривожність особистості.

**Методи дослідження:** теоретичні методи: аналіз, синтез, абстрагуван-

ня, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій і положень; емпіричні методи: тестування та методи математичної статистики.

Емпіричні методи:

Використовувалися такі методики:

- 1.Методика Ганса Айзенка (EPQ — Eysenck Personality Questionnaire)
- 2.Бергенська шкала залежності від соціальних мереж( BSMAS-Bergen social media addiction scale) ,
3. Шкала оцінки рівня реактивної( ситуативної) та особистісної тривожності Спілберга(STAI)

**База дослідження:** Емпіричне дослідження здійснювалося шляхом опитування респондентів за допомогою онлайн анкети, створеної у Google Forms. Респондентами були студенти ОНУ м. Одеси, та представники різних професій (психологи, працівники ІТ-сфери, графічні дизайнери та інш.) віком від 17 до 56 років - загалом 124 особи.

**Практична значущість роботи:** результати дослідження можуть бути використані під час психологічної діагностики та розробки програм з подоланням наслідків війни; для розробки стратегії, які б допомогли людям краще справлятися з інформаційним навантаженням, підвищуючи їхню інформаційну грамотність і критичне мислення.

**Апробація та публікація роботи:** результати дослідження перевірялися, коригувалися і уточнювалися в процесі експериментальної роботи. Також були написані тези та результати доповідалися на 80-й звітній студентській науковій конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки» (Одеса, 23–25 квіт. 2024 р.). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 520 с. Чумаченко Т. І., Кременчуцька М. К. Тривога: норма та патологія. С. 308-311.

**Структура роботи.** Загальний об'єм роботи – 89 сторінок, з яких основного тексту – 81 сторінка. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, містить 15 таблиць, 15 рисунків. Список літератури складається з 75 джерел.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ КОМУНІКАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 1. Соціальні мережі як новий простір комунікації

Соціальні мережі як феномен з'явився не раптово, а розвивалвся поступово на основі технологій і змін у комунікаційних практиках. Перші прототиби сучасних соціальних мереж зароджувалися ще в 1990-х роках, але їхня справжня еволюція і бурхливе зростання почалися на початку 2000-х.

Попередниками сучасних соціальних мереж були такі платформи, як Usenet та Bulletin Board Systems (BBS), які з'явилися ще в 1980-х роках. Вони дозволяли користувачам обмінюватися повідомленнями на форумах, що створювало основу для групового спілкування в інтернеті. Однак, важливою віхою на шляху до появи соціальних мереж стала розробка Six Degrees у 1997 році — першої платформи, яка дозволяла створювати профілі користувачів і формувати списки друзів. Ця ідея з часом розвинулася, створивши модель, яка заклала основи для наступних платформ. [65]

2000-ні роки стали періодом активного розвитку. Однією з перших успішних мереж стала Friendster (2002 рік), яка швидко здобула популярність завдяки можливості створювати профілі, додавати друзів і спілкуватися в режимі реального часу. Однак технічні проблеми та конкуренція не дозволили їй втримати свої позиції. [65]

Наступною важливою віхою став запуск MySpace у 2003 році. MySpace стала першою платформою, що залучила велику кількість користувачів завдяки своїй гнучкості в налаштуванні профілю та можливості інтеграції музики. Однак справжня революція настала з появою Facebook у 2004 році. Спочатку створений як університетська платформа для студентів Гарварда, Facebook швидко розширився і перетворився на одну з найбільших у світі соціальних мереж. Паралельно розвивалися й інші мережі. LinkedIn, запущений

у 2003 році, зосередився на професійних контактах, що зробило його популярним серед бізнес-спільноти. У 2006 році з'явився Twitter, що запропонував користувачам короткі повідомлення (твіти) і став інструментом для обміну думками, новинами і створення трендів у реальному часі.

Соціальні мережі – це цифрові платформи, які дозволяють людям створювати і ділитися контентом, взаємодіяти між собою, формувати онлайн-спільноти та підтримувати зв'язки незалежно від відстані. Основна мета соціальних мереж полягає в забезпеченні швидкого та зручного обміну інформацією, фото, відео, думками та емоціями, сприяючи комунікації між людьми з різних куточків світу.

Соціальна мережа — це соціальна структура, що складається з окремих осіб або організацій, які спілкуються та взаємодіють один з одним. [73,74]

На сьогоднішній день найпопулярнішими соціальними мережами виходячи із кількості активних користувачів являються :

1. Facebook. Кількість активних користувачів: понад 2,9 мільярда.

Facebook залишається найбільшою соціальною мережею у світі. Вона пропонує широкий спектр функцій для комунікації, обміну фото, відео та текстами, а також маркетингу.

2. YouTube. Кількість активних користувачів: понад 2,5 мільярда.

Найбільша у світі платформа для обміну відео, YouTube є не лише соц-мережею, а й глобальним центром медіа-розваг, навчання та бізнесу.

3. WhatsApp. Кількість активних користувачів: понад 2 мільярди.

WhatsApp — одна з найбільш використовуваних платформ для обміну миттєвими повідомленнями, яка також підтримує відео- і голосові дзвінки.

4. Instagram. Кількість активних користувачів: понад 2 мільярди.

- Опис: Платформа для обміну фотографіями та відео, Instagram став важливою частиною цифрового маркетингу, зокрема серед молоді та інфлюенсерів.

5. WeChat. Кількість активних користувачів: понад 1,2 мільярда.

Китайська багатофункціональна платформа, що включає месенджер, соціальні мережі та платіжні сервіси, є невід'ємною частиною життя у Китаї.

6. TikTok. Кількість активних користувачів: понад 1 мільярд.

TikTok швидко виріс завдяки коротким відео та інтерактивним можливостям для творчого самовираження, ставши популярним серед молоді по всьому світу.

7. Facebook Messenger. Кількість активних користувачів: понад 1 мільярд.

Месенджер від Facebook дозволяє користувачам обмінюватися текстовими повідомленнями, здійснювати дзвінки та відеозв'язок.

8. Douyin. Кількість активних користувачів: понад 700 мільйонів.

Китайська версія TikTok, популярна в Китаї, пропонує короткі відео, живі трансляції і торгові функції, орієнтовані на китайських користувачів.

9. Telegram. Кількість активних користувачів: понад 700 мільйонів.

- Опис: Безпечний месенджер, відомий своїми високими стандартами конфіденційності та великими групами, активно використовується для обміну інформацією, новинами та бізнес-спілкуванням.

10. Snapchat. Кількість активних користувачів: понад 500 мільйонів.

Платформа для обміну тимчасовими фото і відео, популярна серед молоді, особливо через фільтри та можливості для творчого самовираження.

11. Viber . Кількість активних користувачів перевищує 1 мільярд. Являється одною із найпопулярніших мереж у світі. Але вона використовується здебільшого у країнах східної Європи та Близького Сходу . Платформа часто використовується для особистого спілкування, робочих чатів та взаємодії між бізнесом і клієнтом.

Ці мережі залишаються найбільш популярними завдяки своїй функціональності, зручності користування та широкому охопленню аудиторії в різних країнах і сферах життя. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного цифрового світу, впливаючи на всі аспекти життя — від особистих взаємодій до глобальних змін у політиці, бізнесі, освіті та культурі [70]

Соціальні мережі виконують важливу роль у підтримці соціальних зв'язків. Сьогодні вони замінили традиційні форми комунікації, надаючи можливість швидко і зручно спілкуватися з друзями, родичами та колегами,

незалежно від географічного положення. Згідно з дослідженнями, соціальні мережі допомагають людям підтримувати стосунки, що особливо важливо у часи ізоляції або соціальної дистанції, пандемії COVID-19 а зараз під час війни на Україні.

На сьогоднішній день соціальні мережі стали основним джерелом новин для мільйонів людей. Такі платформи, як Facebook, Twitter та Instagram, дозволяють не тільки швидко поширювати новини, а й формувати громадську думку. За допомогою цих мереж громадяни можуть брати участь у дискусіях на політичні, соціальні та культурні теми, що робить їх важливим інструментом комунікації[63]

За допомогою соціальних мереж розширюються можливості у бізнес структурах. Соціальні мережі є потужним інструментом для маркетингу та розвитку бізнесу. Бренди використовують платформи для реклами своїх продуктів, залучення клієнтів та комунікації з ними. За допомогою таргетованої реклами бізнеси можуть досягати своєї аудиторії з високою точністю, що робить соціальні мережі ефективним інструментом для розвитку малого та середнього бізнесу.

Дуже часто соціальні мережі стали використовуватися в сферах освіти та професійного розвитку. Наприклад, YouTube і LinkedIn дозволяють не лише ділитися навчальними матеріалами, а й отримувати нові знання і вміння. Впливові освітні платформи, як Coursera, використовують соціальні мережі для просування курсів, що робить знання більш доступними для широкої аудиторії. Завдяки мережам, як LinkedIn, люди можуть розвивати свою професійну кар'єру, шукати нові можливості та отримувати необхідні знання.

На сьогоднішній день дуже важко переоцінити важливість соціальних мереж. Вони, хоча й мають численні переваги, також здатні чинити серйозний психологічний негативний вплив на користувачів. Цей вплив може проявлятися на кількох рівнях: емоційному, когнітивному, соціальному та поведінковому. Одні з основних проблем, що виникають внаслідок надмірного використання соціальних мереж, включають зниження самооцінки, розвиток тривожності, депресії, а також проблеми із соціалізацією та залежність від

соціальних мереж.

Одним із найбільш поширених аспектів негативного впливу є постійне порівняння себе з іншими користувачами. В соціальних мережах люди зазвичай показують лише найкращі моменти свого життя: подорожі, досягнення, фізичні вдосконалення. Це призводить до створення нереалістичних стандартів краси, успіху та благополуччя. Для багатьох користувачів такі зображення спричиняють почуття неповноцінності та низьку самооцінку, оскільки вони починають вважати своє життя менш успішним або цікавим порівняно з іншими [71].

Дослідження показують, що тривале використання соціальних мереж тісно пов'язане із зростанням рівня тривожності та депресії. З одного боку, користувачі бояться пропустити важливі події, новини або спілкування (це називається FOMO — Fear of Missing Out) [72]. Постійна взаємодія із соціальними мережами може створювати відчуття, що необхідно бути постійно “на зв’язку”, відповідати на повідомлення, переглядати публікації, аби не випасти з інформаційного поля. Така психологічна напруга може призвести до хронічного стресу, тривожних розладів, а в деяких випадках — до депресії.

Надмірне використання соціальних мереж часто призводить до формування психологічної залежності. Люди починають сприймати їх як основний спосіб отримання соціального схвалення та підтвердження. Наприклад, кількість “лайків” та коментарів під публікаціями впливає на рівень самоповаги і впевненість у собі. Ця залежність від зовнішньої оцінки може перетворитися на компульсивну поведінку — постійне оновлення стрічки новин або перевірку повідомлень. За відсутності цієї взаємодії, люди можуть відчувати симптоми, подібні до тих, що спостерігаються при інших формах залежності: тривогу, дратівливість, неспокій [68].

Хоча соціальні мережі покликані зближувати людей, парадоксально, вони часто сприяють виникненню почуття самотності та ізоляції. Віртуальна взаємодія, хоча і швидка та зручна, не замінює реальних міжособистісних контактів. Люди, особливо молодь, все частіше віддають перевагу онлайн-спілкуванню, уникаючи фізичних зустрічей. Це призводить до втрати нави-

чок соціалізації та побудови стосунків в реальному житті. Відсутність таких взаємодій може призвести до посилення самотності та відчуженості, особливо серед підлітків і молодих дорослих. У соціальних мережах постійно з'являється величезна кількість інформації, яку користувачі намагаються обробити. Це створює тиск на когнітивні процеси, викликаючи інформаційне переенасичення та емоційне виснаження. Постійна взаємодія з контентом може спричинити зниження здатності до концентрації, погіршення пам'яті та зниження загальної продуктивності.

Соціальні мережі часто стають платформою для агресивної поведінки та кібербулінгу. Анонімність або напіванонімність, яку надають такі платформи, сприяє розповсюдженню ворожих висловлювань, принижень та образ. Жертвами кібербулінгу найчастіше стають підлітки та молоді люди. Така поведінка має серйозні наслідки для психічного здоров'я: жертви кібербулінгу часто страждають на депресію, тривожність, а в деяких випадках можуть виникати суїцидальні думки [69].

Часте використання соціальних мереж, особливо перед сном, може негативно впливати на якість сну. Синє світло екранів смартфонів пригнічує вироблення мелатоніну — гормону, що відповідає за регуляцію сну.

Крім того, постійне використання соціальних мереж перед сном активує мозкову діяльність, що також заважає засинанню та сприяє розвитку безсоння. Дослідження показують, що люди, які активно користуються соцмережами, частіше мають проблеми зі сном, що негативно позначається на їхньому загальному самопочутті [63].

Таким чином соціальні мережі – це цифрові платформи, які дозволяють людям створювати і ділитися контентом, взаємодіяти між собою, формувати онлайн-спільноти та підтримувати зв'язки незалежно від відстані. Основна мета соціальних мереж полягає в забезпеченні швидкого та зручного обміну інформацією, фото, відео, думками та емоціями, сприяючи комунікації між людьми з різних куточків світу.

## 2. Теоретичні основи тривожності особистості

Тривожність — це емоційний стан, що супроводжується відчуттям занепокоєння, напруженості або страху. На відміну від страху, який зазвичай має конкретне джерело, тривожність часто виникає без чіткого усвідомлення причин, що робить її важко керованою та незрозумілою для самої особистості [38].

Тривожність має біологічні, психологічні та соціальні корені. Біологічно вона пов'язана з реакцією організму на загрози. Коли людина відчуває небезпеку, активується система стресу, яка включає нейротрансмітери, гормони та інші біологічні процеси, такі як вироблення адреналіну та кортизолу. Ця реакція, відома як «бий або біжи», допомагає організму підготуватися до дії в стресових ситуаціях. Але коли тривога стає постійною або надмірною, вона перестає бути адаптивною і починає шкодити.

На психологічному рівні тривожність часто розглядається як стан, що виникає внаслідок індивідуально-психологічних характеристик, внутрішніх конфліктів або травматичних досвідів. Наприклад, Зигмунд Фрейд у своїх працях розглядав тривожність як наслідок пригнічених або незавершених внутрішніх конфліктів. Він вважав, що тривожність є свого роду попередженням про можливий внутрішній конфлікт, який виникає, коли бажання та потреби особистості не можуть бути реалізовані через соціальні або моральні обмеження. На його думку, тривожність виступає результатом внутрішньої боротьби між інстинктивними потягами і суспільними нормами.

Інші теорії, зокрема гуманістична та екзистенційна, трактують тривожність як реакцію на усвідомлення особистістю обмеженості свого існування, смерті та неминучості вибору. Згідно з екзистенційними концепціями, людина відчуває тривожність, коли стикається з необхідністю приймати рішення і брати відповідальність за своє життя. Тривожність виникає як природний супутник свободи, оскільки з одного боку, людина прагне бути вільною і автономною, а з іншого — боїться втратити стабільність і безпеку [30].

На когнітивному рівні тривожність розглядається як результат спотво-

рених або неадекватних переконань та думок. Наприклад, когнітивна теорія тривожності припускає, що тривога виникає внаслідок неправильного інтерпретування ситуацій як небезпечних або катастрофічних. Коли людина вважає, що їй загрожує небезпека, навіть якщо реальних підстав для цього немає, її організм реагує так, ніби вона дійсно перебуває в небезпечній ситуації. Тобто, когнітивні схеми, які впливають на те, як людина інтерпретує світ навколо себе, можуть стати причиною тривожності. Наприклад, переконання, що світ небезпечний, або надмірне прагнення до схвалення з боку інших можуть підсилювати тривожність [34]

Також варто зазначити, що тривожність має соціальні аспекти. Соціальні умови, такі як нестабільність, відсутність підтримки та соціальна ізоляція, можуть підсилювати тривожні стани. Людина, що живе в несприятливих умовах, таких як постійні конфлікти, економічні труднощі або навіть вплив масової культури, схильна до більш високого рівня тривожності. В наш час до цих чинників додаються соціальні мережі, де людина постійно порівнює своє життя з ідеалізованими образами інших, що теж може спричиняти тривожні думки та почуття неповноцінності.

Залежно від інтенсивності і періода відчуття тривожності, вона може мати різні форми: ситуативну, реактивну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну подію чи ситуацію, яка сприймається як загроза, і зазвичай зникає після завершення цієї події. Реактивна тривожність є наслідком сильного психологічного стресу або травматичної події. Вона також може бути тимчасовою, але якщо не знайти способів її подолання, вона може перейти в особистісну тривожність. Особистісна тривожність — це вже стабільна риса характеру, коли людина схильна відчувати занепокоєння навіть без очевидних причин. Ця форма тривожності може бути пов'язана з внутрішніми рисами особистості, такими як невпевненість у собі або перфекціонізм [34].

Також, важливо розуміти відмінності між тривожністю як станом і тривожністю як рисою особистості. Тривожність як стан виникає тимчасово в певних обставинах і не завжди є постійною характеристикою людини. Три-

вожність як риса ж є стабільною властивістю особистості, яка впливає на те, як людина інтерпретує і реагує на навколишній світ. Люди з високим рівнем особистісної тривожності частіше схильні сприймати навколишні події як загрозові або небезпечні, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин.

Сучасні дослідження тривожності також торкаються питання біологічних чинників, зокрема ролі генетики та нейробіології. Дослідження показують, що деякі люди можуть мати генетичну схильність до підвищеної тривожності. Нейробіологічні дослідження також виявили зв'язок між тривожністю і функціонуванням певних ділянок мозку, таких як мигдалина та префронтальна кора. Ці ділянки відповідають за обробку емоцій та прийняття рішень, і їхня активність може сприяти підвищеному рівню тривожності у деяких людей [37].

Різні підходи до розуміння та робота з тривожністю також відображають складність цього феномену. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на зміну неадекватних переконань і допомагає людині розвивати навички управління стресом і тривою. Також використовуються методи релаксації, медитація, а в деяких випадках — фармакотерапія для корекції біохімічних процесів в організмі. Інтегративний підхід, що включає роботу з тілом, свідомістю та соціальним оточенням, є ефективним для багатьох людей, оскільки враховує комплексну природу тривожності [37].

Варто зазначити, що ця емоційна реакція часто глибоко вкорінена в особистісному сприйнятті світу та схильностях людини. На психологічному рівні тривожність включає взаємодію багатьох емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів, що спільно формують тривожні реакції та схильність до тривоги в різних життєвих ситуаціях. Вона здатна змінювати не лише внутрішній світ людини, але й її поведінку, стиль спілкування, а також відносини з іншими людьми. Тривожні люди переважно обирають спосіб уникнення ситуацій, які здаються їм небезпечними чи надмірно складними, що може обмежувати їх соціальне життя і професійний розвиток.

Особистісна тривожність, зокрема, має значний вплив на те, як людина реагує на звичайні життєві обставини. Наприклад, люди з високим рівнем

тривожності часто надмірно переймаються навіть у звичайних побутових ситуаціях, а події, що сприймаються як незначні для інших, викликають у них сильне емоційне напруження. Цей тип тривожності може призводити до замкнутості, соціальної ізоляції, а в деяких випадках — навіть до розвитку депресії, оскільки людина не в змозі впоратися з постійним тиском і відчуттям невизначеності.

Сучасні дослідження також свідчать, що тривожність пов'язана з розладами сну. Люди з підвищеним рівнем тривожності часто стикаються з труднощами засинання, регулярним прокиданням вночі або ж з неспокійним сном. Такі розлади сну погіршують загальне самопочуття і підсилюють тривогу, що створює «замкнене коло»: чим більше людина переживає, тим важче їй відновлюватися фізично й емоційно через порушення сну.

У багатьох випадках тривожність також має значний вплив на загальний фізичний стан. Дослідження показують, що тривога може бути пов'язана з низкою психосоматичних розладів, зокрема з порушенням роботи серцево-судинної, імунної та травної систем. Це пояснюється тим, що тривожний стан стимулює надмірне виділення стресових гормонів, таких як кортизол, що у тривалому періоді здатний підвищити ризик виникнення хронічних захворювань [30].

Важливо зазначити, що тривожність має складний соціальний вимір. Особливо це актуально в умовах сучасного життя, коли людина постійно стикається з високими соціальними вимогами, порівнянням з іншими і зростаючою конкуренцією. Тривожність в таких умовах може ставати інструментом «самозахисту», коли людина усвідомлено або підсвідомо обмежує власні амбіції та намагається уникати ситуацій, що вимагають виходу із зони комфорту. Такий підхід знижує ризик зіткнення з неприємними переживаннями або невдачами, але також обмежує її можливості самореалізації та розвитку [32].

Для людей, які відчувають постійну тривожність, важливу роль відіграє підтримка з боку сім'ї, друзів та суспільства. Дослідження показують, що люди, які мають тісні соціальні зв'язки і відчувають підтримку з боку оточення, менш схильні до високого рівня тривожності. Підтримка дозволяє зни-

зити рівень стресу і тривожних переживань, оскільки людина відчуває, що не залишилася наодинці зі своїми проблемами. Водночас люди, які страждають на тривожні розлади, часто бояться відкрито говорити про свої переживання, побоюючись, що їх сприймуть як слабких або надмірно емоційних. Така поведінка лише посилює відчуття ізоляції та безпорадності.

Також важливо відзначити роль медійного впливу та сучасних технологій у формуванні тривожності. Інформаційний потік, який постійно оточує нас, здатний викликати тривожність та занепокоєння, особливо коли йдеться про новини, пов'язані з глобальними проблемами, такими як війни, пандемії, економічні кризи та екологічні катастрофи. Постійне споживання негативної інформації здатне погіршувати психічний стан, оскільки людина починає відчувати себе безпорадною перед масштабами подій, на які вона не має жодного впливу [71].

Таким чином, тривожність є комплексним явищем, що поєднує в собі біологічні, психологічні та соціальні фактори. Цей емоційний стан має різні рівні прояву і впливу на життя людини, і тому важливо розуміти, що тривожність потребує комплексного підходу до діагностики та лікування

Когнітивно-поведінкова терапія, методи медитації, практики усвідомленості та інші психотерапевтичні підходи допомагають людям навчитися керувати своєю тривожністю, зменшуючи негативний вплив на якість життя [34,36].

### **1.3. Вплив війни на тривожність та комунікації в соціальних мережах**

Вплив війни на тривожність та рівень комунікації в соціальних мережах є надзвичайно актуальним на сьогоднішній день. Війна як соціально-політичне явище спричиняє значні зміни в психоемоційному стані населення, зокрема зростання рівня тривожності, стресу і психологічних розладів. Водночас соціальні мережі, що стали невід'ємною частиною життя сучасного суспільства, виконують подвійну функцію: з одного боку, вони можуть бути важливим інструментом для підтримки комунікації, поширення інформації та

соціальної солідарності; з іншого — їх надмірне використання може сприяти підсиленню тривожних станів через постійне споживання негативного інформаційного потоку [64].

Війна, яка змушує населення країни жити в умовах нестабільності, фізичної загрози та психологічного стресу, є потужним фактором формування тривожних станів. Відчуття безпорадності перед війною, страх за власне життя та життя близьких людей, втрата домівки, а також економічна невизначеність — усе це створює умови для зростання рівня тривожності серед громадян. Люди відчувають постійне емоційне напруження через неспроможність контролювати ситуацію, що, своєю чергою, підсилює відчуття незахищеності та безпорадності.

Тривожність в умовах війни може бути класифікована на декілька рівнів. На індивідуальному рівні це проявляється у вигляді тривожних розладів, підвищеної дратівливості, порушення сну та зниження працездатності. Також може спостерігатися тривожність, пов'язана з очікуванням майбутніх подій — людина постійно перебуває в стані готовності до найгіршого сценарію розвитку подій. На суспільному рівні тривожність може виявлятися через масові прояви паніки або тривожних настроїв у суспільстві, коли люди активно поширюють негативну інформацію або чутки, підсилюючи тим самим колективну тривогу [64].

У цьому контексті важливу роль відіграють соціальні мережі, які стали основним каналом комунікації та поширення інформації під час війни. Соціальні мережі забезпечують доступ до новин у реальному часі, дозволяють людям спілкуватися з рідними та близькими, об'єднуватися у волонтерські ініціативи та підтримувати зв'язок із міжнародною спільнотою. Крім того, соціальні мережі стають важливим засобом для висвітлення ситуації на місцях і для протидії дезінформації. Вони допомагають активістам та журналістам поширювати правдиві повідомлення про події на фронті, фіксувати воєнні злочини та привертати увагу до порушень прав людини.

Проте, одночасно із позитивними аспектами використання соціальних мереж, зростає і їхній негативний вплив на психоемоційний стан користува-

чів, особливо у контексті тривожності. Постійний потік новин про війну, зокрема жорстокі кадри та інформація про загибель людей, провокує у користувачів почуття страху, безпорадності та занепокоєння. Соціальні мережі перетворюються на інструмент, який, замість підтримки, часто підсилює психологічний дискомфорт. Люди перебувають у стані інформаційного перевантаження, коли новини надходять у такій кількості, що стає важко їх обробляти. Це призводить до зниження когнітивних функцій, спричиняє відчуття виснаження та тривожні стани [7,9].

Соціальні мережі також сприяють поширенню чуток, фейкових новин і пропаганди, це ще більше посилює тривожність населення. У воєнний час дезінформація та маніпулятивні повідомлення можуть мати руйнівний вплив на психічне здоров'я, оскільки вони посилюють відчуття невизначеності та страху. Деякі користувачі соціальних мереж можуть стати жертвами таких маніпуляцій, що викликає ще більший страх і тривогу. Підвищення рівня тривожності через споживання контенту з соціальних мереж стає частиною ширшого феномену, відомого як «інфодемія» — надмірного обсягу інформації, частина якої є помилковою або маніпулятивною.

Крім того, соціальні мережі створюють умови для порівняння власного життя з життям інших, що в умовах війни може викликати почуття неповноцінності або провини за те, що хтось інший страждає більше. Люди можуть відчувати, що вони роблять недостатньо для допомоги своїй країні або що їхні власні проблеми не є настільки важливими в контексті національної катастрофи.

Таке порівняння підсилює почуття тривожності та фрустрації, особливо коли користувачі бачать ідеалізовані або маніпулятивні повідомлення, які відображають не реальну ситуацію, а спотворене сприйняття дійсності.

У цьому контексті важливо також відзначити соціальну ізоляцію, яку можуть провокувати соціальні мережі. Попри те, що ці платформи забезпечують можливість комунікації, надмірне спілкування віртуальними засобами може знижувати якість реальних соціальних контактів. Люди, замість того, щоб взаємодіяти наживо, більше часу проводять у віртуальному середовищі,

що призводить до відчуття самотності і підсилює тривожні стани. Це явище стає особливо актуальним під час війни, коли багато людей втрачають можливість нормального соціального життя через фізичну небезпеку або втрату домівки. Віртуальне спілкування не може повністю замінити живі соціальні контакти, що ще більше підкреслює почуття ізоляції [69].

Соціальні мережі також виступають платформою для висловлення власних страхів і тривог. Багато користувачів ділиться своїм емоційним станом, намагаючись знайти підтримку у спільноті, однак, водночас це може створювати замкнене коло, коли користувачі взаємно підсилюють тривогу один одного. Постійне обговорення негативних подій та переживань створює атмосферу загального занепокоєння, де кожен учасник спільноти відчуває тривогу не лише за власне життя, але й за життя інших. Такий механізм колективної тривожності може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я великих груп населення [64].

На індивідуальному рівні тривожність, що підсилюється соціальними мережами, може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у тих людей, які безпосередньо не брали участі у бойових діях, але постійно споживали тривожний контент. Це явище отримало назву «вторинна травматизація» і полягає в тому, що люди, спостерігаючи за трагедіями інших через медіа, переживають їх як власні. Такі емоційні реакції можуть мати руйнівний вплив на психіку, знижуючи здатність людини до нормальної життєдіяльності.

Проте, поряд із цими негативними аспектами, соціальні мережі також відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки під час війни. Існують спеціальні платформи та спільноти, які надають можливість людям обмінюватися порадами щодо подолання тривоги, підтримувати одне одного в складних життєвих ситуаціях [64].

Соціальні мережі під час війни, особливо в контексті війни в Україні, стали важливим інструментом не лише для комунікації, але й для поширення інформації, що стосується військових дій, гуманітарної допомоги та особистих історій. Водночас ці платформи мають глибокий вплив на психоемоцій-

ний стан людей, що веде до збільшення рівня тривожності. Це, в свою чергу, формує специфічні моделі комунікації та соціальної взаємодії.

Під час війни рівень тривожності серед населення підвищується через різні фактори, зокрема, через непередбачуваність ситуації, страх за своє життя і життя близьких, а також відчуття безсилля перед подіями, що розгортаються. Війна може викликати у людей почуття невизначеності щодо майбутнього, оскільки вона порушує звичний ритм життя, і це викликає глибокий психологічний дискомфорт. Соціальні мережі, у свою чергу, служать важливим каналом для висловлення цих страхів та тривог, але вони можуть також стати джерелом додаткового стресу [64].

Тривожність, спричинена війною, часто пов'язана з постійним споживанням інформації про події на фронті. Люди, які слідкують за новинами, можуть відчувати себе такими, що зазнають вторинної травматизації — емоційного реагування на переживання інших. Це стає особливо актуальним у соціальних мережах, де негативний контент може швидко поширюватися. Перш ніж уявити себе в такій ситуації, варто звернути увагу на те, як соціальні мережі стають своєрідним «інформаційним полем», де можуть комбінуватися факти з чутками, і це створює атмосферу страху і напруги.

На індивідуальному рівні тривожність може проявлятися в багатьох формах — від загального занепокоєння до специфічних панічних атак. Люди можуть відчувати фізичні симптоми тривоги: підвищене серцебиття, сплутаність свідомості, безсоння. Соціальні мережі, намагаючись компенсувати цю тривогу, можуть призводити до зворотного ефекту — часте користування може збільшити відчуття тривоги та загострити емоційні реакції.

Крім того, війна й соціальні мережі створюють нові форми комунікації та підтримки. Під час кризи платформи, такі як Facebook, Twitter і Instagram, стають засобом для обміну інформацією про безпеку, наявність гуманітарної допомоги або навіть евакуацію. Люди можуть використовувати ці платформи для організації волонтерських ініціатив, збору коштів або допомоги один одному в умовах кризи. Такі комунікації можуть слугувати для зміцнення соціальних зв'язків, але, знову ж таки, можуть викликати й надмірне занепо-

коєння через потік негативної інформації.

Соціальні мережі також відіграють роль у формуванні громадської думки та колективного травматичного досвіду. У спільнотах, які діляться своїми переживаннями, може відзначатися підвищення відчуття єдності та підтримки. Але одночасно це може стати причиною емоційної перевантаженості, коли біль і страждання одних сприймаються як частина загального досвіду всього суспільства. Це може створювати почуття колективної тривожності, де кожен учасник спільноти відчуває на собі тягар переживань інших [72].

У зв'язку з цим важливо звертати увагу на можливості, які соціальні мережі надають для створення позитивного контенту, який може допомогти знизити тривожність. Публікації, що фокусуються на актах доброти, підтримки і взаємодопомоги, можуть формувати позитивну атмосферу та надавати підтримку тим, хто цього потребує. Люди починають об'єднуватися навколо спільних цінностей і переживань, що може стати потужним каталізатором для психологічної підтримки [71].

Важливо також зазначити, що в умовах війни соціальні мережі можуть бути засобом для психологічної реабілітації. Через них можна знайти групи підтримки, ресурси для самопомоги, а також фахівців, готових надати консультації. Психологічні експерти використовують соціальні мережі для проведення онлайн-курсів, вебінарів і консультацій, що робить психологічну допомогу більш доступною для людей, які страждають від тривожності.

Психологічні ресурси в соціальних мережах можуть мати величезне значення у процесі відновлення після травматичних подій.

Вони дозволяють людям ділитися своїми переживаннями, висловлювати страхи, а також отримувати інформацію про методи боротьби з тривожністю. У такий спосіб соціальні мережі можуть стати платформою для лікування, обміну досвідом та пошуку рішень у важкі часи.

Нарешті, під час війни соціальні мережі також виконують функцію історичної пам'яті. Вони документують переживання людей, фіксують важливі моменти та події, які можуть стати частиною колективного досвіду. Це

може мати позитивний вплив на майбутні покоління, оскільки надає їм можливість усвідомити, що пережили їхні предки, і вчитися на цих уроках. Таким чином, соціальні мережі не лише допомагають у комунікації, але й виконують важливу роль у формуванні ідентичності суспільства в цілому [53,64].

В підсумку, війна значно впливає на рівень тривожності серед населення, при цьому соціальні мережі стають двосічним мечем. Вони можуть бути як джерелом підтримки, так і причиною підвищення тривожності. Ефективне використання соціальних медіа для сприяння підтримці, обміну досвідом і інформацією може зменшити негативний вплив на психоемоційний стан людей, але вимагає свідомого підходу до споживання контенту та активного контролю за інформаційним потоком. Суспільство повинно навчитися використовувати соціальні мережі як інструмент для побудови спільноти, а не джерело додаткового стресу, і при цьому важливо приділяти увагу психічному здоров'ю, створюючи безпечні умови для висловлення емоцій та переживань.

## **Висновки до 1 розділу**

На сьогоднішній день соціальні мережі займають важливе місце у повсякденному житті мільярдів людей по всьому світу. Вони не лише змінили спосіб комунікації, але й вплинули на різні аспекти суспільства

1. Соціальні мережі – це цифрові платформи, які дозволяють людям створювати і ділитися контентом, взаємодіяти між собою, формувати онлайн-спільноти та підтримувати зв'язки незалежно від відстані. Основна мета соціальних мереж полягає в забезпеченні швидкого та зручного обміну інформацією, фото, відео, думками та емоціями, сприяючи комунікації між людьми з різних куточків світу. Вони не тільки забезпечують ефективну комунікацію, але й стали ключовим інструментом для розвитку бізнесу, освіти та соціальних ініціатив. Однак, разом з їхніми перевагами, постають і виклики, пов'язані з впливом на психічне здоров'я та інформаційну безпеку, що потребує

відповідного управління і контролю.

2.Тривожність - емоційний стан, що супроводжується відчуттям занепокоєння, напруженості або страху. На відміну від страху, який зазвичай має конкретне джерело, тривожність часто виникає без чіткого розуміння причин, що робить її важко керованою та незрозумілою для самої особистості.

Тривожність має біологічні, психологічні та соціальні корені.

В умовах війни в Україні, рівень тривожності в суспільстві значно підвищується. Люди стикаються зі стресами, пов'язаними з фізичною небезпекою, нестабільністю та постійним страхом за своє життя та життя своїх близьких.

3.Соціальні мережі в цьому контексті відіграють складну роль. Вони стають основними каналами комунікації, які забезпечують швидкий доступ до інформації, дозволяючи людям обмінюватися новинами про події, що відбуваються, організовувати волонтерську допомогу та підтримувати зв'язок із рідними. Проте одночасно з цим, постійний потік негативної інформації, яка надходить через соціальні мережі, може посилювати тривогу. Користувачі, спостерігаючи за важкими подіями і новинами, часто відчують себе емоційно перевантаженими. Це означає, що навіть без безпосередньої участі в конфлікті ,люди все одно відчують страхи та емоційні переживання .

Крім того, соціальні мережі можуть формувати нові соціальні зв'язки і спільноти, які надають підтримку один одному. Багато людей звертаються до соціальних платформ, щоб ділитися своїм досвідом, емоціями, переживаннями, що може допомогти в зменшенні тривожності через відчуття належності до спільноти. Такі спільноти можуть стати джерелом підтримки, де люди обмінюються порадами та рекомендаціями щодо подолання стресу і тривоги.

4.Проте, це явище також має свої негативні сторони. Соціальні мережі можуть посилювати почуття соціальної ізоляції, адже, незважаючи на віртуальну комунікацію, люди часто відчують брак справжнього соціального контакту. Це може призводити до збільшення відчуття самотності та тривоги.

5. Водночас, соціальні мережі також можуть стати інструментами для психологічної реабілітації. Платформи надають доступ до психологічних ресурсів, груп підтримки, консультацій, які можуть допомогти людям впоратися з емоційними переживаннями. Зокрема, існують онлайн-курси та вебінари, присвячені темам подолання стресу, саморегуляції, надання першої медичної допомоги та ін. які стають доступними для широкого загалу. Таким чином, соціальні мережі можуть відігравати важливу роль у створенні простору для підтримки.

Отже, війна в Україні продемонструвала, як тісно пов'язані рівень тривожності в суспільстві та використання соціальних мереж. Це викликає необхідність усвідомленого підходу до споживання інформації та активного контролю за контентом, що впливає на емоційний стан людей. Соціальні мережі, якщо їх використовувати правильно, можуть стати потужним інструментом для підтримки, обміну досвідом та інформацією, проте вимагають обережності у використанні. Важливо, щоб суспільство в умовах війни навчилося використовувати соціальні мережі як засіб для об'єднання та підтримки, а не як джерело додаткових емоційних переживань.

## РОЗДІЛ 2.

# ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 2.1 Організація емпіричного дослідження

Мета дослідження - діагностика рівня комунікації в соціальних мережах та тривожності особистості в умовах війни в Україні. Предметна спрямованість дослідження - психологічна сфера.

Дослідження складалося з трьох етапів:

1) Перший етап : було проведено теретико- методологічний аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури . Етап складався зі збору та аналізу літературних джерел, конкретизації знань з допомогою яких було розглянуто більш детально питання про соціальні мережі, тривожність особистості , особистісні характеристики людини . Ця інформація була необхідна для подальшої роботи.

2) Другий етап був необхідний для підбору методик, за допомогою яких можна зробити дослідження по указаній темі. При виборі методик, ми опиралися на наступні показники:

- валідність методики та її адаптованість;
- відповідність вимірюваних методикою характеристик до потреб нашого емпіричного дослідження.

Також цей етап був присвячений пошуку людей, які мали бажання взяти участь у емпіричному онлайн-дослідженні.

3) Третій етап. Під час цього етапу було здійснено психодіагностичне дослідження та зібрана початкова інформація для наступного аналізу. Дослідження було здійснено в онлайн-форматі через Google-форми. В дослідженні прийняло участь 124 особи. З них в подальшому дослідженні було проаналізовано результати 108 осіб, які надали повну інформацію. Респондентами були: студенти ОНУ ім. І. І. Мечникова та представники різних

професій (айтівці, психологи, маркетологи та інш.) віком від 17 до 56 років та різної статті. Всі вони мали різний рівень поглиблення у комунікації в соціальних мережах. Середній час проходження тестування тривав від 15 до 25 хвилин. Такий інтервал не перенавантажує респондентів і дає змогу утримувати інтерес до дослідження. Також під час проходження деякі респонденти вагалися щодо відповідей і намагалися задавати уточнюючі запитання.

4) Четвертий етап- узагальнююче-інтерпретативний. Для математичної обробки даних ми використовували комп'ютерні програми Excel та SPSS.

На цьому етапі відбувалася кількісна та якісна обробка результатів дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, оформлення підрозділів роботи згідно з відповідними вимогами.

Участь у дослідженні для респондентів була мотивована можливістю отримати зворотній зв'язок у формі результатів та належних роз'яснень. Формат онлайн тестування виявився дуже зручним для респондентів та дав можливість поширити вибірку і зробити аналіз досліджуваної теми більш детально.

## 2.2 Методичний апарат емпіричного дослідження

Відповідно до мети дослідження було підібрано такі психодіагностичні методики:

- 1.Методика Ганса Айзенка (EPQ — Eysenck Personality Questionnaire)
- 2.Бергенська шкала залежності від соціальних мереж( BSMAS-Bergen social media addiction scale) ,
3. Шкала оцінки рівня реактивної( ситуативної) та особистісної тривожності Спілберга(STAI)

**Методика Ганса Айзенка (EPQ — Eysenck Personality Questionnaire)** є одним з найвідоміших і найпоширеніших психодіагностичних інструментів у світі, що використовується для оцінки основних характеристик особистості, зокрема темпераменту та інтелектуальних здібностей та інтелекту. Ця методика набула популярності завдяки своїй простоті у викори-

станні, науковій валідності та можливості застосування в різних контекстах, від шкільної освіти до професійної орієнтації та психологічної діагностики.

Методика була розроблена британським психологом Гансом Юргеном Айзенком, який на той час працював у Лондонському університеті. Айзенк був відомий своїм інтересом до дослідження індивідуальних відмінностей між людьми, особливо у сфері особистісних рис та інтелектуальних здібностей. Однією з його головних цілей було створення тесту, який міг би допомогти виявити індивідуальні особливості поведінки та емоційної реакції людей.

EPQ (Eysenck Personality Questionnaire) містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.

Кожне запитання вимагає відповіді “так” або “ні”.

Ключі для тесту:

1. Шкала екстраверсії/інтроверсії (E):

- Складається з 24 питань.

2. Шкала нейротизму (N):

- Також складається з 24 питань.

3. Шкала брехні або щирості (L):

- Включає 9 питань.

• Екстраверсія/Інтроверсія (E):

• Високі бали за екстраверсією вказують на те, що людина активна, товариська, любить перебувати в центрі уваги, отримує енергію від соціальної взаємодії.

• Низькі бали вказують на інтроверсію – людина спокійніша, віддає перевагу самотності або спілкуванню в вузькому колі, може уникати активного спілкування.

• Нейротизм (N):

- Високі бали за нейротизм свідчать про емоційну нестабільність,

схильність до тривоги, дратівливості, депресії, швидких змін настрою.

- Низькі бали говорять про емоційну стабільність, витримку, здатність залишатися спокійним у стресових ситуаціях.

- Шкала щирості (L):

- Якщо людина відповідає “так” на більшість питань зі шкали брехні, це може свідчити про нещирість у відповідях або спробу виглядати кращою, ніж є насправді. Це знижує достовірність результатів тесту.

Тест Айзенка використовується для вивчення особистості в різних контекстах: психотерапія, дослідження, кадрова робота.

**Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)** — це психологічний інструмент, створений для оцінки рівня залежності людини від соціальних мереж. Він базується на шести основних елементах залежної поведінки: зайнятість, терпимість, змінені настрої, конфлікти, рецидиви та відмова від інших активностей. Ця шкала є спрощеною та адаптованою версією Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), яку спочатку було розроблено для оцінки залежності від Facebook. Згодом BSMAS було поширено на всі соціальні мережі, що робить її універсальним інструментом для оцінки широкої залежності від соціальних медіа [75].

Шкала була розроблена в 2016р., дослідницькою групою на чолі з психологом Сесілією Андреассен (Cecilie Schou Andreassen) із Бергенського університету в Норвегії. Вона є частиною серії інструментів для вимірювання залежності від різних цифрових платформ та інтернету.

На сьогоднішній день на Україні ця методика знаходиться в стадії адаптації.

Шкала базується на основних компонентах залежності, які використовуються у традиційних моделях залежності, таких як патологічна залежність від азартних ігор, наркотиків чи алкоголю. BSMAS оцінює залежність від соціальних мереж за допомогою тих самих принципів, що застосовуються до інших форм залежної поведінки, що робить її ефективним інструментом для дослідження інтернет-залежностей.

BSMAS складається з шести запитань, що оцінюють поведінку респон-

дента за ключовими аспектами залежності. Усі запитання стосуються останніх 12 місяців і формулюються таким чином, щоб описувати специфічну поведінку, пов'язану із соціальними мережами.

Респонденти відповідають на шкалі від 1 до 5, де :

- 1 — “Дуже рідко”
- 2 — “Рідко”
- 3 — “Іноді”
- 4 — “Часто”
- 5 — “Дуже часто”

Питання до тесту BSMA:

1. Чи витрачаєте ви багато часу, роздумуючи про соціальні мережі або плануючи їх використання?

Цим питанням оцінюється ментальна зайнятість людини соціальними мережами.

2. Чи відчуваєте ви необхідність використовувати соціальні мережі все більше і більше, щоб відчувати задоволення?

Це питання спрямоване на виявлення толерантності — потреби збільшувати використання для досягнення тієї ж задоволеності.

3. Чи використовуєте ви соціальні мережі, щоб уникнути негативних почуттів, таких як тривога, депресія або самотність?

Це питання стосується втечі від реальних проблем через використання соціальних мереж.

4. Чи намагалися ви зменшити використання соціальних мереж, але не змогли цього зробити?

Питання оцінює втрату контролю — нездатність контролювати використання навіть при бажанні.

5. Чи виникають у вас проблеми через використання соціальних мереж (наприклад, конфлікти з іншими людьми, негативний вплив на навчання чи роботу)?

Це питання виявляє негативні наслідки використання, такі як конфлікти з близькими або зниження продуктивності.

6. Чи відчуваєте ви неспокій або тривогу, коли не можете використовувати соціальні мережі?

Оцінюється синдром відміни — дискомфорт через неможливість використовувати соціальні мережі.

Інтерпретація результатів до тесту: Кожен респондент отримує загальний бал за результатами відповідей на шести запитаннях (мінімум — 6 балів, максимум — 30 балів). Чим вищий бал, тим сильніше виражена залежність від соціальних мереж.

Типовими порогами вважаються:

- 6-11 балів: Мінімальна або відсутня залежність.
- 12-18 балів: Помірна залежність, що може вказувати на схильність до надмірного використання.
- 19-30 балів: Сильна залежність, що може свідчити про потребу в професійній допомозі або втручанні.

Основні компоненти залежності

У дослідженнях соціальних медіа-залежності використовуються кілька важливих концепцій, які відображені в питаннях BSMAS:

- Зайнятість (Salience) — постійні думки про соціальні мережі, планування їх використання або обговорення їх із іншими.
- Толерантність (Tolerance) — необхідність все більше часу проводити в соцмережах, щоб відчути задоволення.
- Зміна настрою (Mood modification) — використання соцмереж для регуляції емоцій.
- Конфлікти (Conflict) — проблеми в стосунках або на роботі, викликані надмірним використанням соцмереж.
- Рецидив (Relapse) — нездатність скоротити час використання соцмереж після спроби зробити це.
- Відмова (Withdrawal) — відчуття тривоги або дратівливості при відсутності доступу до соціальних мереж.

BSMAS використовується в дослідженнях, спрямованих на вивчення інтернет-залежності та її наслідків. Вона також застосовується в клінічній

психології для оцінки, коли поведінка респондента починає набувати ознак патології. Методика є особливо корисною в оцінці поведінки підлітків і молодих людей, які найбільш активно використовують соціальні мережі.

### **Шкала оцінки рівня реактивної( ситуативної) та особистісної тривожності Спілберга(STAI)**

Шкала тривожності Спілберга була створена американським психологом Чарльзом Спілбергером (Charles D. Spielberger) Вона розроблялася як частина його досліджень, спрямованих на вивчення тривожності та її впливу на поведінку. Однією з головних задач було розмежування двох видів тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної (хронічної).

Реактивна тривожність (англ. State Anxiety, SA) характеризується тимчасовим станом занепокоєння, викликаним певною ситуацією або загрозою. Вона виникає внаслідок конкретного стресового стимулу та може змінюватися в залежності від умов і обставин.

Особистісна тривожність (англ. Trait Anxiety, TA) — це стійка характеристика особистості, яка визначає загальну схильність людини до переживання тривоги незалежно від ситуацій. Люди з високою особистісною тривожністю часто схильні до постійного занепокоєння та нервового напруження.

Ця шкала стала однією з найбільш популярних методик для діагностики тривожності завдяки її надійності, простоті та зрозумілості. Вона отримала широке застосування в психології, психіатрії, педагогіці та дослідженнях стресу.

Шкала Спілберга використовується в багатьох сферах, де необхідно оцінити рівень тривожності людини, як в ситуативних, так і в стабільних проявах. Вона є важливим інструментом для діагностики в таких областях: психологія та психіатрія, психотерапія, освіта та педагогіка, медицина та ін

Шкала Спілберга-Ханіна складається з двох окремих частин:

1. Шкала реактивної тривожності (Ситуативна тривожність) — містить 20 запитань, спрямованих на оцінку емоційного стану людини в конкретний момент часу або під впливом певної ситуації.

2. Шкала особистісної тривожності — також містить 20 запитань, які вивчають загальну схильність людини до переживання тривожності незалежно від конкретних умов.

Респонденти відповідають на запитання за 4-бальною шкалою.

Інтерпретація та ключі до тесту :

Оцінка реактивної тривожності (SA):

Реактивна тривожність оцінює поточний емоційний стан людини під впливом стресових факторів. Високі показники означають, що людина перебуває в стані сильного хвилювання або стресу, низькі — що людина почувається спокійно і врівноважено.

Оцінка особистісної тривожності (TA):

Особистісна тривожність відображає постійну схильність людини до тривоги в повсякденних життєвих ситуаціях. Люди з високою особистісною тривожністю схильні до постійного занепокоєння незалежно від обставин.

Підрахунок балів:

Для обох частин тесту (SA і TA) сума балів розраховується окремо. Максимальний можливий бал для кожної частини — 80 балів (по 20 питань, кожне з яких оцінюється від 1 до 4 балів). Мінімальний можливий бал — 20 балів.

Інтерпретація результатів:

1. Реактивна тривожність (SA):

- 20–30 балів — низький рівень тривожності. Людина добре контролює свої емоції в стресових ситуаціях, рідко відчуває напругу.

- 31–45 балів — помірний рівень тривожності. Людина може відчувати занепокоєння в певних ситуаціях, але здатна справлятися зі стресом.

- 46–80 балів — високий рівень тривожності. Людина постійно відчуває сильну тривогу під впливом ситуацій, що може свідчити про необхідність психологічної підтримки.

2. Особистісна тривожність (TA):

- 20–30 балів — низький рівень тривожності. Людина спокійна і врівноважена, не схильна до постійного занепокоєння.

- 31–45 балів — помірний рівень тривожності. Людина іноді відчуває тривогу, але це не впливає значно на її повсякденне життя.
- 46–80 балів — високий рівень тривожності. Людина постійно переживає, легко дратується, має схильність до хронічної тривоги.
- Низькі бали за реактивною тривожністю та високі бали за особистісною тривожністю можуть свідчити про те, що людина має стійку схильність до тривоги, але в даний момент не перебуває в стресовій ситуації.
- Високі бали за обома шкалами можуть бути індикатором тривожного розладу або емоційної нестабільності, що потребує додаткової уваги з боку фахівця.
- Низькі бали за обома шкалами свідчать про те, що людина загалом емоційно стабільна, не схильна до стресових реакцій і переживань.

Отже за допомогою цих 3 методик можна дослідити різні аспекти особистості.

Методика Ганса Айзенка допомагає визначити, до якого полюса (екстраверсії чи інтроверсії) належить людина, а також оцінити рівень її емоційної стабільності. Бергенська шкала залежності до соціальних мереж допомагає визначити ступінь впливу соціальних мереж на повсякденне життя людини і може бути використаний для початкової діагностики та оцінки проблемної поведінки.

А шкала Спілберга-Ханіна показує рівень особистісної та ситуативної тривоги на момент дослідження.

## **Висновок до 2 розділу**

В другому розділі було представлено ключові аспекти емпіричного дослідження, яке має на меті дослідити показники залежності від соціальних мереж, тривожності та особистісними характеристиками під час війни на Україні.

Дослідження було проведено в 5 етапів.

Перший етап полягав в збиранні та аналізі літературних джерел, конкретизації знань з допомогою яких було розглянуто більш детально питання про соціальні мережі, тривожність особистості, особистісні характеристики людини.

Другий етап був присвячений пошуку людей, які могли прийняти участь у дослідженні.

На третьому етапі ми займалися підбором методик які відповідали вимогам щодо дослідження.

На четвертому етапі було проведено саме дослідження, яке відбувалося в онлайн режимі. І саме онлайн-формат допоміг провести дослідження на 124 особах, що дало змогу зробити досить широкий аналіз щодо досліджуваної теми.

П'ятий етап був завершальним у проведенні нашого емпіричного дослідження. Зібравши всі відповіді респондентів і сформувавши на їх основі базу даних, було проведено аналіз відповідей, використовуючи методи статистичної обробки даних. Отримані результати дозволили сформулювати висновки щодо взаємозв'язка тривожності, особистісних характеристик та залежності від соціальних мереж.

Відповідно до мети дослідження було підібрано такі психодіагностичні методики:

- 1.Методика Ганса Айзенка (EPQ — Eysenck Personality Questionnaire)
- 2.Бергенська шкала залежності від соціальних мереж( BSMAS-Bergen social media addiction scale) .
3. Шкала оцінки рівня реактивної( ситуативної) та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна (STAI)

Для математичної обробки даних ми використовували комп'ютерні програми Excel та IBM SPSS Statistics 21.0 .

За допомогою цих 3 методик ми змогли дослідити різні аспекти особистості.

Методика Ганса Айзенка допомагає визначити, до якого полюса (екстраверсії чи інтроверсії) належить людина, а також оцінити рівень її емоцій-

ної стабільності. Бергенська шкала залежності до соціальних мереж допомагає визначити ступінь впливу соціальних мереж на повсякденне життя людини і може бути використана для початкової діагностики та оцінки проблемної поведінки. А шкала Спілберга-Ханіна показує рівень особистісної та ситуативної тривоги на момент дослідження.

## РОДІЛ 3.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

#### 3.1 Описові характеристики осіб, які комунікують у соціальних мережах.

Перед тим як приступити до аналізу даних і встановити взаємозв'язок між рівнем інтенсивності комунікації у соціальних мережах та тривожності, потрібно розглянути вибірку.

Ми розглянули вибірку з позиції нашої анкети і встановили наступне.

**Таблиця 3.1**

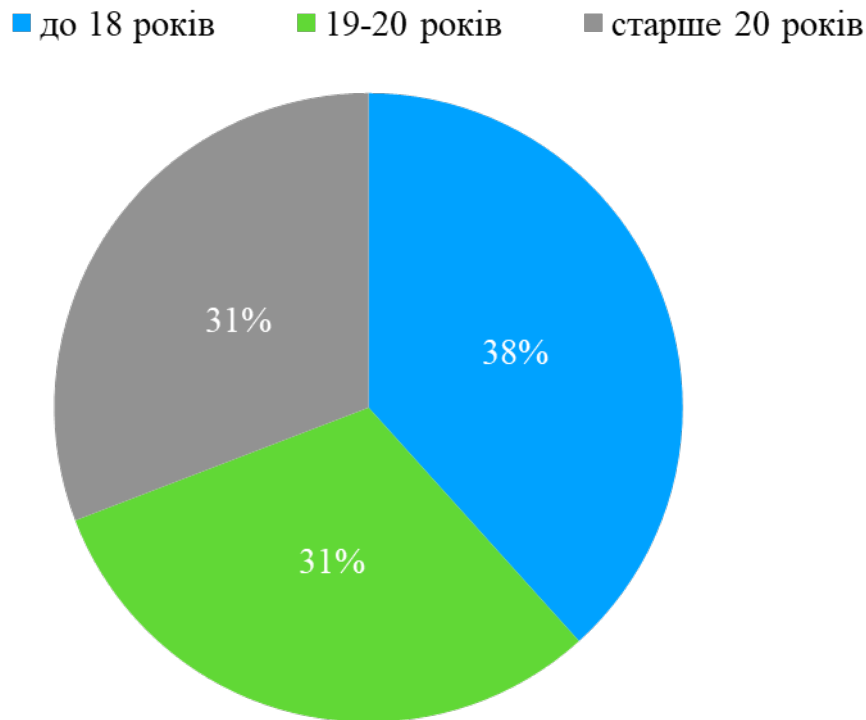
#### Розподіл осіб за віковими групами

Вікова група	Кількість осіб	Відсоток від загальної кількості
До 18 років	42	38%
19-20 років	33	31%
Старше 20 років	33	31%
Загалом	108	100%

Із таблиці видно, що вікова вибірка поділена на 3 групи, і показники більш менш рівномірні, особливо друга та третя групи, де кількість респондентів було по 33 особи.

Це також можна представити у вигляді малюнка рис.3.1

Із діаграми та таблиці видно, що в першу групу входять особи віком до 18 років. Цей вік характеризується більш як старший підлітковий, або юнацький вік. В цьому віці характерно мати більш глибоку зануреність та зацікавленість соціальними мережами, так як рівень необхідності в комунікації може бути більш вираженим.



**Рис. 3.1 Розподіл осіб за віковими групами**

Друга категорія це особи 18-20 років. Це вік, коли школа вже позаді і люди більш менш визначились з тим, чим вони планують займатися в найближчі роки. Зазвичай це або університет, або інший навчальний заклад чи робота. В цьому віці рівень комунікації взагалом також може бути підвищений, але у більш-менш конкретних середовищах по інтересам.

Групу після 20 років можна віднести до категорії людей, які зайняті справами, що планувалися раніше і продовжують розвиватися в конкретних напрямках.

На сьогоднішній день на Україні дуже багато волонтерів саме цього віку. Це люди у яких ще намагає сім'ї та дітей, але вже є усвідомленне розміння чим вони займаються і на це є достатньо часу та сил. Також в до цієї категорії відносяться особи, які зайняті роботою, сім'єю та іншими повсякденними справами.

Аналізуючи вибірку далі, можна виокремити наступне. В дослідженні ми враховували, що респонденти, які знаходяться на території України або за її межами можуть мати різні комунікаційні інтереси в соціальних мережах, а

також різний рівень вираженої тривожності. Тому необхідно дослідити місце проживання респондентів. У дослідженні ми їх розділили питаннями : “ Ви знаходитесь на території України” та “ Ви знаходитесь за межами України”. Результати щодо цього питання можна представити в наступному малюнку.



**Рис.3.2. Знаходження респондентів на території України чи за її межами**

З діаграми видно, що 17% респондентів знаходяться за межами України, а 83% знаходяться на території України .

Це можна також представити в кількісному вираженні у вигляді графіка



**Рис.3.3 Кількість респондентів на території України та за її межами.**

Злідус підкреслити, що ті респонденти, які знаходилися за межами

України проходили приватну бесіду на предмет того що саме їх турбує і які емоції вони відчувають. Тому що в цілому рівень тривожності у цієї категорії сильно не відрізнявся.

Наступний показник, який необхідно було розглянути це перебування респондентів у відносинах або не у відносинах. Кількісно це можна відобразити на слідууючому малюнку.

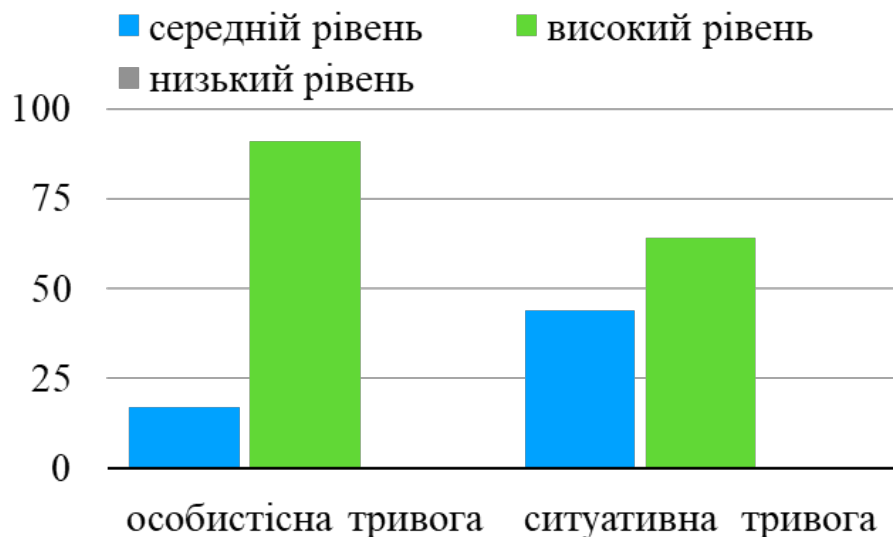


**Рис. 3.4 Кількість респондентів які знаходяться у відносинах**

Перебування у відносинах або не у відносинах також може значною мірою впливати на рівень тривожності та рівень комунікації у соціальних мережах.

Аналіз тривожності є важливим показником у нашому дослідженні. Адже під час війни його показник може дуже змінюватися. Наше дослідження показало, що війна у цілому вплинула на рівень тривожності і тих респондентів які перебувають на території України, та тих, що знаходяться за її межами.

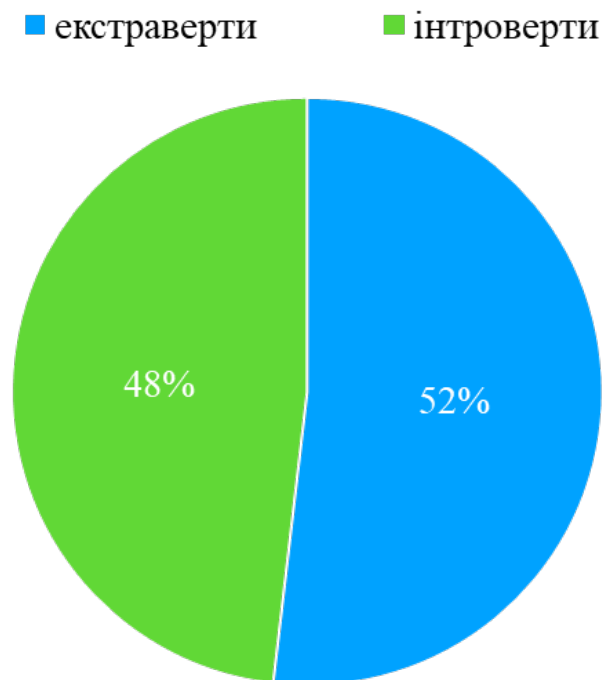
Аналіз тривожності в нашому дослідженні підкреслює той факт, що в даних умовах в цілому рівень тривожності підвищився до середніх та високих показників. Це можна побачити на наступному графіку



**Рис.3.5 Показники особистісної та ситуативної тривоги.**

З графіка видно, що показники низької тривожності повністю відсутні не зважаючи на те, розглядаємо ми особистісну чи ситуативну тривогу.

Наступне що ми показали у дослідженні, це особистісні характеристики респондентів і виявили, що у нашій вибірці присутня майже однакова кількість екстравертів та інтровертів. Це можна побачити в наступному малюнку.



**Рис.3.6 Показники екстраверсії та інтроверсії у дослідженні.**

З діаграми видно, що екстравертів у експерименті трохи більше ніж інтровертів. Ми допускаємо, що екстраверту все ж таки більше потрібно офлайн комунікації, в зв'язку з їх психологічними особливостями.

Також за допомогою теста Г. Айзенка ми змогли дослідити особистісні характеристики респондентів. Представимо їх в наступній діаграмі.



**Рис.3.7 Показники нейротизму - стабільності**

Згідно діаграми видно, що 19% респондентів вказують емоційну стійкість, 45% -емоційну вразливість, і 35% респондентів мають ознаки розхитаної нервової системи. Але це також можуть бути специфічні характеристики нервової системи. Дуже важко стверджувати, що на це впливає війна. В доповнення до цього, більшість респондентів досить молоді і можуть мати ще досить лабільну психіку. Але згідно з дослідженням є декілька респондентів, які демонструють ознаки розхитаної нервової системи.

### 3.2 Опитування за ступенем залученості у соціальні мережі за тестом Бергена (якісний аналіз) Bergen social addiction scale.

Було цікаво розглянути анкету Бергена, не тільки як матеріал для обробки даних, але і як якісне опитування. Ми можемо представити наступні результати у вигляді таблиці.

**Таблиця 3.2**

**Показники згідно опитувальника Бергена (Bergen social addiction scale).**

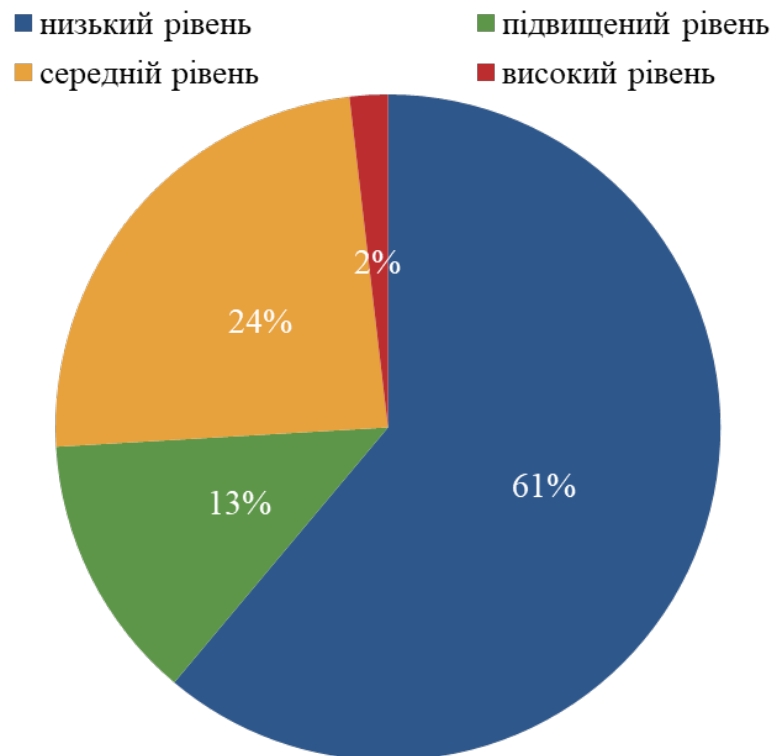
Питання	Низький рівень	Середній рівень	Підвищений рівень	Високий рівень
1.Ви витрачаєте багато часу на роздуми про соціальні мережі або планування того, як ними користуватися.	66	26	14	2
2.Ви відчуваєте бажання все частіше використовувати соціальні мережі.	48	25	30	5
3.Ви використовуєте соціальні мережі, щоб забути про особисті проблеми.	40	38	17	13
4.Ви безуспішно намагалися скоротити використання соціальних мереж.	58	30	15	5
5.Ви стаєте неспокійними, проблемним чи затьмареним якщо вам забороняють користуватися соціальними мережами.	71	17	12	8
6.Ви так часто використовуєте соціальні мережі, що це негативно вплинуло на вашу роботу/навчання.	69	22	10	7

Згідно з представленими даними, можна зробити наступні висновки.

На питання “Ви витрачаєте багато часу на роздуми про соціальні мережі або планування того, як ними користуватися” більшість респондентів, а саме

66(61%) осіб, показали низький рівень залежності за цим показником. Це означає, що вони рідко замислюються над тим, як часто і в який спосіб будуть використовувати соціальні мережі. Однак, є значна кількість респондентів з середнім рівнем (26 осіб(24%)), підвищеним (14 осіб(13%)) і навіть високим (2 особи(2%)) рівнями, що вказує на поступове збільшення ступеня залежності серед певної частки опитуваних.

Це можна представити наступною діаграмою.



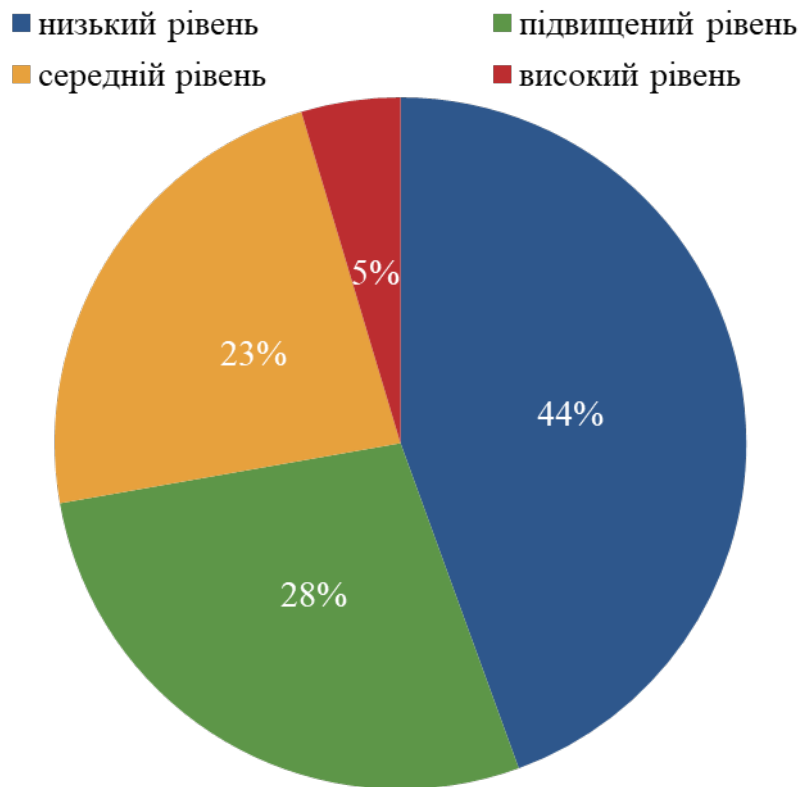
**Рис.3.8 Питання “Ви витрачаєте багато часу на роздуми про соціальні мережі або планування того, як ними користуватися” у відсотковому відношенні**

Загалом, переважна більшість не виявляє сильного фокусу на плануванні та роздумах щодо соцмереж, що є ознакою здорового користування. Але наявність навіть невеликої частки людей з високим рівнем по цьому питанню свідчить, що соціальні мережі для них мають велику значущість, можливо, замінюючи інші інтереси або стають частиною повсякденного життя.

На наступне питання “ Ви відчуваєте бажання все частіше використовувати соціальні мережі” встановлено наступне. 48(44%) особи виявили

низький рівень за цим показником, це означає, що для них потреба у все частішому використанні соцмереж не є актуальною. Проте, вже 25(23%) осіб мають середній рівень залежності, а 30(28%) осіб – підвищений. Це може вказувати на те, що соцмережі для значної кількості респондентів є звичкою, що вимагає дедалі більшого часу.

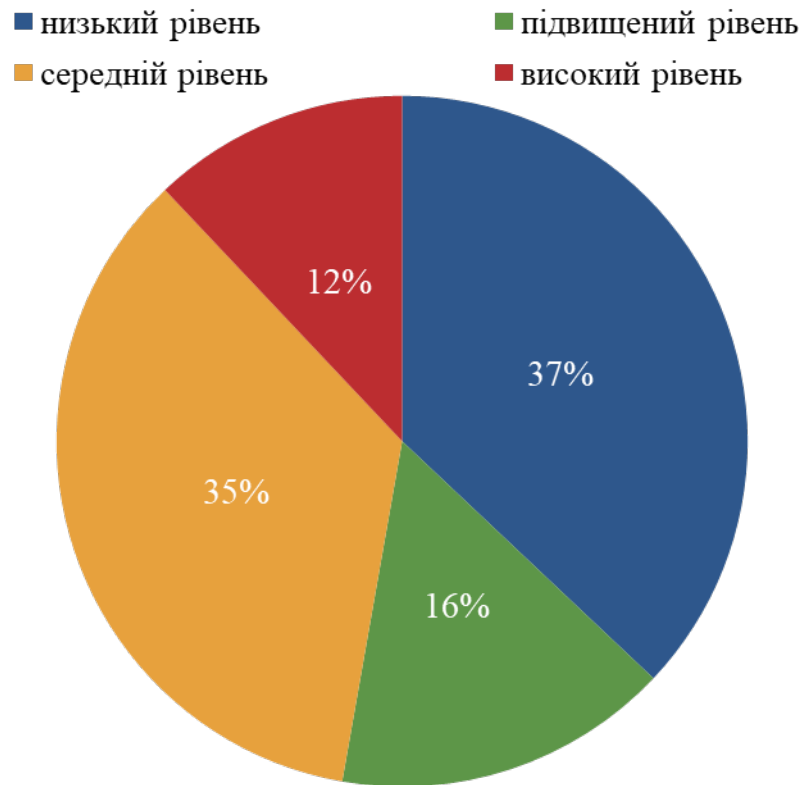
Ці дані можна представити наступною діаграмою.



**Рис.3.9. Питання “ Ви відчуваєте бажання все частіше використовувати соціальні мережі” у відсотковому відношенні.**

По діаграмі видно, що все більше респондентів починають відчувати бажання використовувати соцмережі частіше, що свідчить про тенденцію до збільшення часу, проведеного в онлайн-просторі. Це може свідчити про залежність, адже підвищена потреба у соцмережах часто вказує на бажання задовольнити певні емоційні чи психологічні потреби.

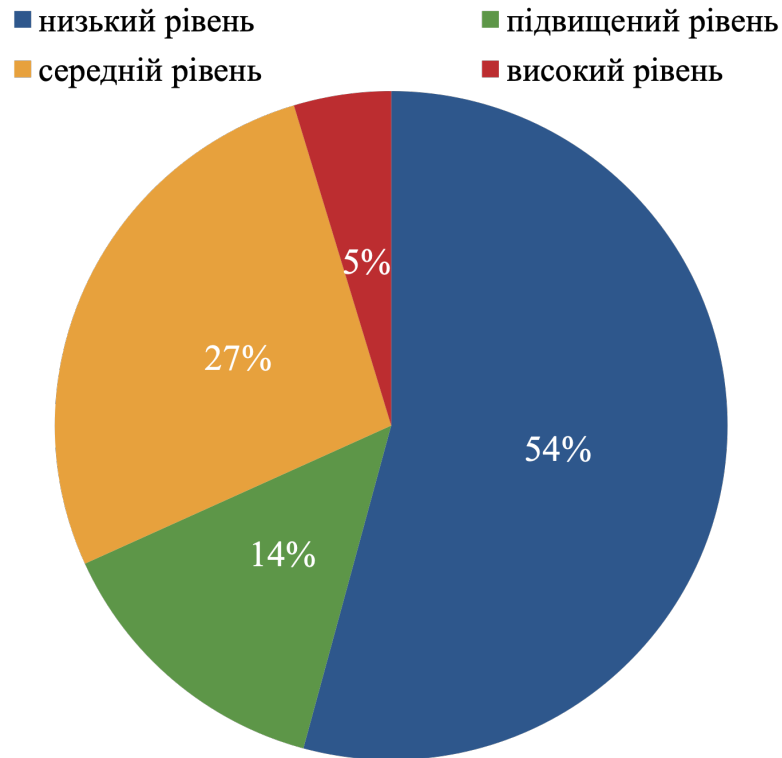
По наступному питанню “Ви використовуєте соціальні мережі, щоб забути про особистісні проблеми” ми маємо наступні показники. Їх можна представити у вигляді діаграми таким чином



**Рис.3.10 Питання “Ви використовуєте соціальні мережі, щоб забути про особистісні проблеми” у відсотковому відношенні**

У категорії з низьким рівнем залежності тут знаходяться 40(37%) осіб, а в категорії з середнім рівнем – 38(35%) особи. Однак, навіть 17(16%) респондентів мають підвищений рівень, а 13(12%) — високий рівень. Це вказує на те, що значна частина користувачів використовує соцмережі як спосіб уникнення реальних проблем. Для багатьох соцмережі є своєрідним «виходом» від реальних труднощів, що є характерним для початкових стадій залежності. Це може свідчити про психологічну складову залежності, коли люди використовують соцмережі як спосіб відволіктися від реального життя та власних проблем.

Аналіз відповідей на питання “Ви безуспішно намагалися скоротити використання соціальних мереж” дає наступні показники. Їх можна представити у вигляді діаграми.

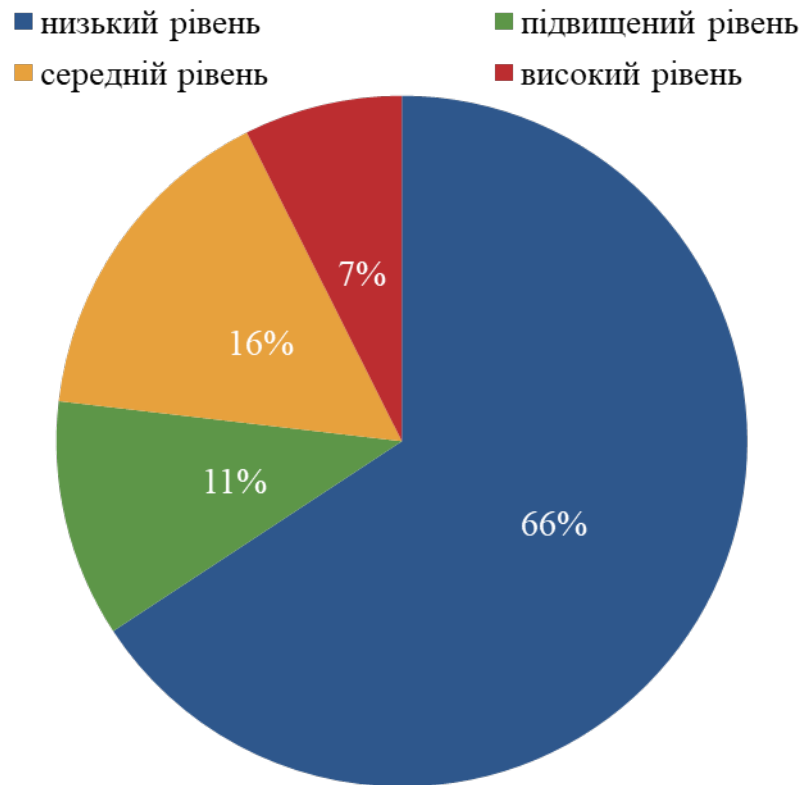


**Рис.3.11 Питання “Ви безуспішно намагалися скоротити використання соціальних мереж” у відсотковому відношенні**

Із діаграми видно, що при дослідженні 108 осіб, показники з низьким рівнем залежності — мають 58(54%) осіб, але й 30 (27%) із середнім та 15(14%) із підвищеним рівнями, а 5(5%) мають висовий рівень. Це може вказувати на те, що частина людей усвідомлює потребу зменшити використання соцмереж, але не в змозі це зробити, що свідчить про формування залежності.

Багато користувачів, особливо з середнім та підвищеним рівнями залежності, стикаються з труднощами у скороченні часу в соцмережах. Це є важливим сигналом того, що соцмережі можуть мати елементи адиктивної поведінки, коли користувачі, навіть усвідомлюючи шкоду, не можуть обмежити свій доступ до них.

Аналіз відповідей на питання “Ви стаєте неспокійними, проблемним чи затьмареним якщо вам забороняють користуватися соціальними мережами.” дає наступні показники. Їх можна представити у вигляді діаграми.

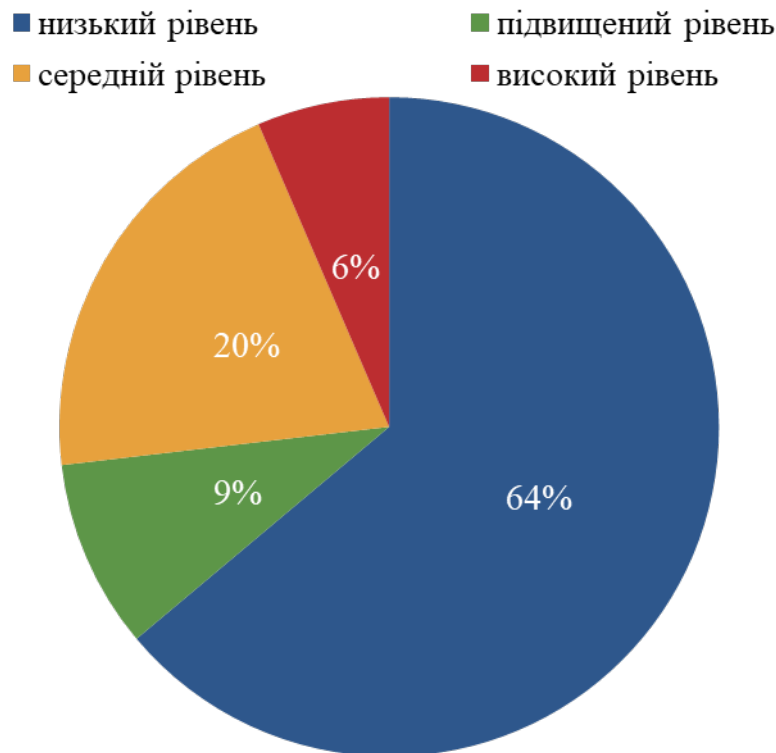


**Рис.3.12** Питання “Ви стаєте неспокійними, проблемним чи затьмареним якщо вам забороняють користуватися соціальними мережами.”( у відсотковому відношенні)

Із діаграми видно, що значна частина респондентів має низький рівень тривожності при обмеженні доступу до соцмереж 71(66%) особа. Проте середній рівень мають 17(16%) осіб, підвищений — 12(11%), а високий — 8(7%). Це вказує на те, що для певної частки людей соцмережі є важливим емоційним ресурсом, без якого вони відчують дискомфорт.

Для деяких користувачів соцмережі є необхідним елементом для підтримки емоційного стану. Це вказує на залежність, коли обмеження доступу до соцмереж викликає занепокоєння або тривожність, подібну до реакції на обмеження при інших залежностях.

Аналіз відповідей на питання “Ви так часто використовуєте соціальні мережі, що це негативно вплинуло на вашу роботу/навчання.” дає наступні показники. Їх можна представити у вигляді діаграми.



**Рис.3.13 Питання “Ви так часто використовуєте соціальні мережі, що це негативно вплинуло на вашу роботу/навчання.” у відсотковому відношенні.**

Із діаграми видно, що найбільша група респондентів, яка не відчуває негативного впливу, має низький рівень залежності (69(64%) осіб). Однак є й такі, хто вважає, що соцмережі заважають роботі або навчанню, з середнім рівнем залежності (22(20%) осіб), підвищеним (10 (9%) осіб), та високим (7(6%) осіб).

Це може свідчити про те, що соцмережі можуть мати вплив на продуктивність користувачів. Для частини з них надмірне використання соцмереж є фактором, який негативно позначається на професійній чи навчальній діяльності, що є серйозним показником залежності.

Таким чином аналізуючи результати опитування за шкалою соціальної залежності Бергена (Bergen Social Addiction Scale) можна помітити, що найвищий рівень залежності спостерігається за питанням, яке стосується емоційної реакції на обмеження доступу до соціальних мереж: 71 респондент відчуває занепокоєння або напруження, коли не може користуватись ними.

Цей результат свідчить про високий емоційний вплив соціальних мереж на певну частину користувачів. У той же час, значна частина респондентів показує середній рівень залежності у питаннях, що стосуються бажання частіше користуватися соціальними мережами та використання їх для уникнення особистих проблем.

Показники відображають загальну тенденцію, де більшість користувачів мають низький або середній рівень залежності, проте є група, яка проявляє значний рівень прив'язаності до соціальних мереж. Це може вказувати на те, що для частини опитаних соціальні мережі відіграють важливу роль у повсякденному житті, що інколи може негативно впливати на їхню емоційну стабільність та ефективність у роботі або навчанні.

### **3.3 Дослідження рівня залежності від соціальних мереж.**

Оскільки в даній роботі досліджуються комунікації в соціальних мережах та тривожність, нами була проведена наступна робота. Ми розділили наших респондентів на групи.

При аналіз достовірності відмінностей в групах виділених по рівню залежності від соціальних мереж були встановлені наступні відмінності.

Згідно з наданою таблицею, проведемо детальний аналіз даних, які відображають зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж (Bergen Social Addiction Scale) і особистісними характеристиками, такими як тривожність та нейротизм.

Як відзначалося вище, ми ділили респондентів умовно на декілька груп і порівнювали їх. Роблячи аналіз залежності від соціальних мереж ми поділили опитуваних на 2 групи : з низьким та середнім рівнем залежності від соціальних мереж . І в цьому випадку виявилось, що особистісна тривожність (за шкалою Спілберга) має середні значення для груп із різним рівнем залежності від соціальних мереж:

Таблиця 3.3

**Аналіз відмінностей в групах виділених  
по рівню залежності від соціальних мереж**

Bergen Залежність від соцмереж		M	m	$\Delta$	t	p
Особистісна тривога	низький	50,7	1,6	9,4	-1,8	0,5
	середній	54,4	1,2	8,4		
Azen- k_нейротизм - стабільність	низький	12,6	0,7	3,9	-2,3	0,21
	середній	14,7	0,6	4,1		
Ситуативна тривога	низький	44,5	1,5	8,4	-2,4	0,21
	підвищені й	49,6	1,5	7,5		
Особистісна тривога	низький	50,7	1,6	9,4	-3,0	0,004
	підвищені й	57,8	1,7	8,4		
Izen- k_нейротизм - стабільність	низький	12,6	0,7	3,9	-3,7	0,01
	підвищені й	16,1	0,6	3,1		

- У групі з низькою залежністю середній показник тривожності становить 50,7.

- У групі з середньою залежністю середній показник тривожності трохи вищий — 54,4.

Що стосується показників невротизм-стабільність (за опитувальником Айзенка)ми бачимо наступні результати.

- У групі з низькою залежністю від соціальних мереж середній показник невротизму становить 12,6.

- У групі з середньою залежністю цей показник вищий , і становить 14,7.

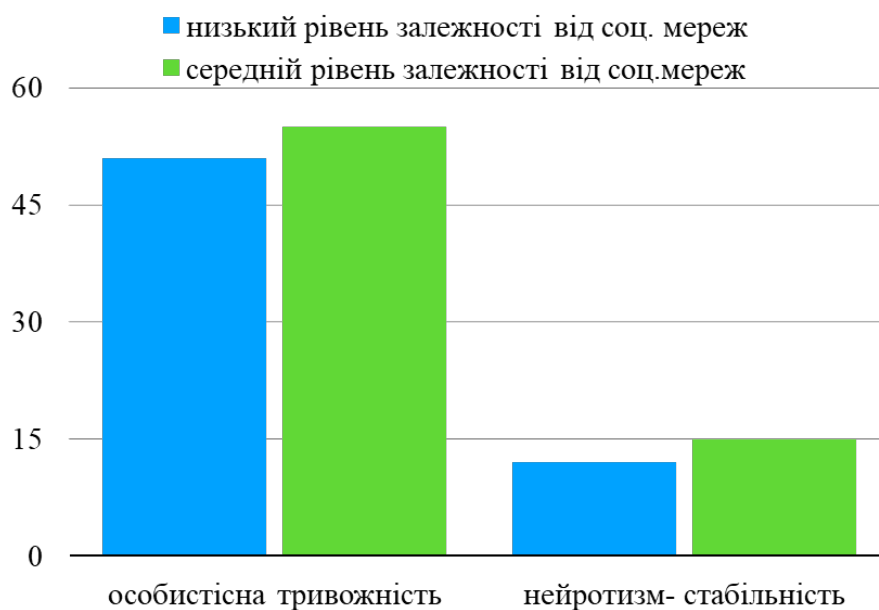
Аналізуючи особистісну тривожність ми відстежуємо наступне. Се-

редне значення тривожності вище у групі з середнім рівнем залежності від соціальних мереж (54,4), порівняно з групою з низьким рівнем залежності (50,7). Це може вказувати на те, що люди, які мають вищу тривожність, можуть мати схильність до більшої залежності від соціальних мереж, можливо, через використання соцмереж, як способу зменшення напруги чи уникнення реальних тривожних ситуацій.

Показники невротизму також вищі у групі із середнім рівнем залежності від соцмереж (14,7) у порівнянні з групою з низьким рівнем залежності (12,6).

Це може свідчити про те, що люди з вищим рівнем невротизму більш схильні до залежності від соцмереж, оскільки вони можуть частіше використовувати їх як емоційний ресурс для регулювання свого настрою або отримання емоційної підтримки.

Дані таблиці показують тенденцію до підвищення особистісної тривожності та рівня невротизму серед осіб із середнім рівнем залежності від соціальних мереж. Це може свідчити про певний психологічний зв'язок, коли люди з вищими показниками тривожності та невротизму більш схильні до використання соціальних мереж як інструменту для управління своїм емоційним станом. Прокажемо вищесказане на діаграммі.



**Рис.3.14 Порівняння особистісних характеристик та особистісної тривожності залежно від рівня залежності від соціальних мереж**

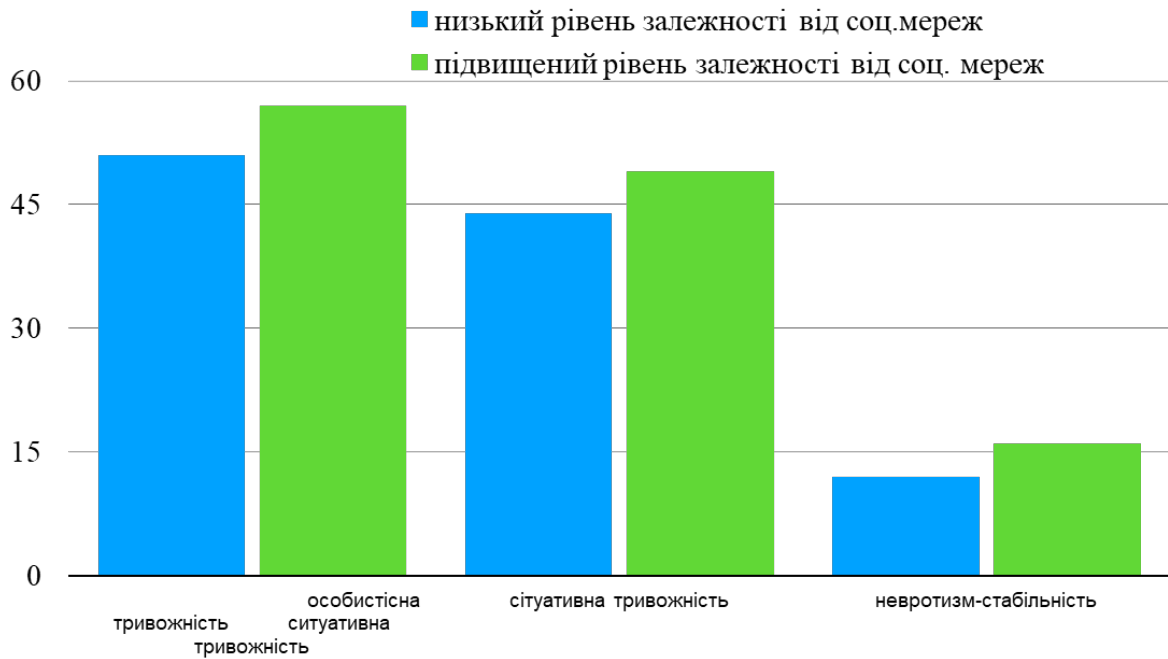
Ця діаграма показує тенденцію до підвищення тривожності та невротизму у групі з вищим рівнем залежності від соцмереж.

Розглядаючи показники таблиці № 3.3 ми аналізуємо наступне. В даному випадку будемо порівнювати показники груп з низькою та підвищеною залежністю від соціальних мереж. І ми бачимо, що підвищений рівень залежності від соціальних мереж асоціюється з підвищеними показниками ситуативної тривоги(49,6). Це може свідчити про те, що люди з більшою залежністю від соц мереж частіше відчувають тривогу в конкретних ситуаціях або при певних подразниках. Вірогідно, вони можуть переживати сильніші емоційні реакції на події або взаємодії, що мають відношення до соціальних мереж, таких як комунікація, перегляд стрічки новин, вплив соціального середовища.

Що стосується показників особистісної тривоги в контексті активної участі в комунікаційному процесі в соціальних мережах, то ми бачимо наступне. Користувачі з підвищеною залежністю від соцмереж мають вищий рівень особистісної тривоги(57,8), що може вказувати на схильність до підвищеної самокритики або до неспокою, пов'язаного з їхнім іміджем і соціальним становищем. Така тривога може проявлятися у вигляді постійного бажання контролювати, як вони виглядають в очах інших, або у вигляді тривоги через відсутність позитивної реакції на їхні дописи. Це може пояснювати бажання частіше взаємодіяти з соцмережами, аби отримувати підтвердження власної соціальної значущості.

Що стосується показників особистісних характеристик, тут маємо наступне: вищий рівень невротизму(16,1) у користувачів із підвищеною залежністю вказує на схильність до емоційної нестабільності. Люди з підвищеним невротизмом часто мають більш високу емоційну реактивність, що означає, що вони можуть сильніше переживати будь-які негативні події або критику, що виникає у соцмережах. Ця емоційна нестабільність може спонукати їх частіше звертатися до соціальних мереж як до засобу емоційної підтримки чи способу уникнення негативних емоцій.

Покажемо вищесказане на діаграмі.



**Рис.3.15 Порівняння особистісних характеристик, ситуативної тривожності, та особистісної тривожності в контексті залежності від соціальних мереж**

Дані свідчать про те, що підвищена залежність від соціальних мереж пов'язана з високими рівнями як ситуативної, так і особистісної тривоги, а також підвищені показники невротизму. Люди, які більше залежать від соц-мереж, мають вищі показники емоційної нестабільності та тривожності, що може бути одночасно причиною і наслідком надмірного використання соц-мереж. Це підкреслює можливість виникнення замкненого кола, де емоційна нестабільність підштовхує до частішого використання соц-мереж, що, в свою чергу, може ще більше посилювати тривожність та емоційні труднощі. І можна припустити що чим більш вони залежать від соціальних мереж тим сильніше стають їх тривожність і нестабільність.

Продовжуючи аналізувати далі, ми встановили наступне:

Таблиця 3.4

## Розподіл залежності від соціальних мереж за віком

Вік		M	m	$\Delta$	t	p
Bergen Залежність від соцмереж	18 років	15,2	0,6	4,2	1,7	0.5
	19-20 років	13,5	0,8	4,7		

З цієї таблиці ми бачимо, що залежність від комунікації в соціальних мережах у осіб до 18 років більша ніж у тих, хто трохи старші за віком. Ці респонденти мають середній показник залежності 15,2 по шкалі Бергена. Це свідчить про виражену схильність до соціальної взаємодії в онлайн-середовищі. Молодь у цьому віці часто використовує соціальні мережі для підтримки зв'язку з однолітками, отримання інформації та відчуття спільноти, що є особливо важливим під час кризових ситуацій, таких як війна. Соціальні мережі в таких умовах можуть слугувати джерелом емоційної підтримки та допомагати зняти стрес, однак надмірна залежність від них може підвищити рівень тривожності і спричинити відчуття ізоляції від реального життя.

Респонденти 19-20 років мають нижчий середній показник 13,5, що вказує на трохи меншу залежність від соціальних мереж. Можливо, ця вікова група вже володіє певним досвідом і стійкістю, що дозволяє їм краще регулювати час, проведений онлайн. Крім того, у цьому віці молодь може мати інші джерела емоційної підтримки та стратегії для подолання стресу, що зменшує їхню залежність від соцмереж.

Слід зауважити, що люди у відносинах та без відносин по різному відносяться до соціальних мереж. У нашому дослідженні ми порівняли показники залежності від соціальних мереж осіб, які знаходяться у відносинах та без. І зробили наступні висновки.

Таблиця 3.5

**Розподіл залежності від соціальних мереж згідно наявності чи відсутності стосунків.**

Відносини		M	m	$\Delta$	t	p
Bergen Залежність від соцмереж	У відносинах	13,38	0,7	4,6	-1,7	0.5
	Не у відносинах	14,8	0,6	4,6		

Із таблиці видно, що респонденти у відносинах мають середній показник залежності від соціальних мереж 13,4. Це дещо нижче, ніж у тих, хто не перебуває у стосунках. Такий результат може свідчити про те, що люди у відносинах мають додаткове джерело підтримки та емоційного зв'язку, який не залежить від соціальних мереж. Партнери в реальних стосунках, особливо під час стресових подій, таких як війна, можуть задовольняти потребу в спілкуванні, підтримці та відчутті безпеки, що зменшує потребу звертатися до соцмереж для цих цілей.

Респонденти, які не перебувають у відносинах, мають середній показник залежності від соціальних мереж 14,8. Цей показник вищий, що може вказувати на те, що самотні люди частіше звертаються до соцмереж для задоволення потреби у взаємодії та емоційній підтримці. У період війни соцмережі можуть стати важливим інструментом для підтримки відчуття спільноти, зв'язку та зняття стресу, особливо коли фізична соціальна підтримка обмежена або відсутня.

Аналізуючи наші показники далі, можна відмитити той факт, що відомо, що люди з підвищеним нейротизмом мають підвищену тривогу. Тому ми вирішили розглянути чи відрізняються наші респонденти по рівню тривожності, якщо ми будемо розглядати тільки нервову систему, з точки зору невротизму. Результати можна привести в таблиці.

Таблиця 3.6

**Розподіл залежності від соціальних мереж  
згідно особливостей нервової системи**

<b>Вік</b>		<b>M</b>	<b>m</b>	<b>Δ</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Bergen Залежність від соцмереж	Емоційна стійкість	11,4	0,8	3,6	-2,5	0.015
	Емоційна вразливість	14,4	0,7	4,9		

З вищеприведених даних видно, що чим вища емоційна вразливість, тим вища залежність від соціальних мереж. В таблиці це показано середніми показниками показниками 14,4 та 11,4. Де емоційно стійкі особи мають меншу залежність від соціальних мереж

Можна також проаналізувати ці показники у відношенні до ситуативної тривоги. Дані приведені у вигляді таблиці

Таблиця 3.7

**Показники емоційної стійкості та емоційної вразливості  
у відношенні до ситуативної тривоги**

<b>Вік</b>		<b>M</b>	<b>m</b>	<b>Δ</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Ситуативна тривога	Емоційна стійкість	39,7	0,9	4,3	-3,2	0.002
	Емоційна вразливість	45,0	1,0	7,0		

Із таблиці видно, що особи які мають емоційну вразливість вони мають вищу ситуативну тривогу.

Згідно з результатами опитування, можна припустити, що особи з високим рівнем залежності від соціальних мереж мають більшу емоційну вразливість. Це підтверджується їхньою підвищеною реакцією на обмеження доступу до соцмереж, яка виражається в занепокоєнні або емоційному напруженні. Така поведінка свідчить про вищий рівень ситуативної тривоги, який

може виникати в ситуаціях, коли доступ до соцмереж стає неможливим.

На противагу цьому, користувачі з нижчими рівнями залежності, ймовірно, мають вищу емоційну стійкість, оскільки їхнє емоційне самопочуття менше залежить від доступу до соцмереж. Для них характерний нижчий рівень ситуативної тривоги, адже вони зберігають контроль над своїми емоціями навіть у випадку обмеженого доступу до соцмереж. Це свідчить про те, що емоційна стійкість є важливим фактором, який допомагає знижувати залежність від соцмереж та покращує здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях.

Схожі показники можна побачити у відношенні до особистісної тривоги. Приведемо дані у наступній таблиці.

На основі даних можна також припустити, що особи з емоційною вразливістю мають вищий рівень особистісної тривоги, що може сприяти їхній залежності від соціальних мереж. Вони, ймовірно, шукають у соцмережах підтримку та відволікання, що підсилює їхню прив'язаність і тривожність при обмеженні доступу.

**Таблиця 3.8**

**Показники емоційної стійкості та емоційної вразливості у відношенні до особистісної тривоги**

Вік		M	m	$\Delta$	t	p
Особистісна тривога	Емоційна стійкість	46,0	0,9	4,3	3,2	0.002
	Емоційна вразливість	51,4	1,0	7,3		

Натомість особи з емоційною стійкістю демонструють нижчий рівень особистісної тривоги, що допомагає їм залишатися менш залежними від соцмереж і легше контролювати свій емоційний стан, незалежно від доступу до них

На наступному кроці ми взяли інші групи досліджуваних і проаналізували групу які демонстрували емоційну стійкість та групу у яких були ознаки

розхитанності нервової системи і встановили наступне. Дані приведені в таблиці.

**Таблиця 3.9**

**Показники емоційної стійкості та ознаків розхитанності нервової системи у відношенні до тривожності та залежності від соціальних мереж**

Вік		М	m	Δ	t	p
Bergen Залежність від соцмереж	Емоційна стійкість	11,4	0,8	3,6	-3,6	0.001
	Ознаки розхитаност і нервової системи	15,4	0,7	4,2		
Ситуативна тривога	Емоційна стійкість	39,7	0,9	4,3	-8,5	0
	Ознаки розхитаност і нервової системи	54,0	0,1	7,0		
Особистісна тривога	Емоційна стійкість	46,0	0,9	4,3	-9,2	0
	Ознаки розхитаност і нервової системи	61,9	1,2	7,2		

Дана таблиця дуже чітко демонструє той факт, що особи з ознаками розхитанності нервової системи мають підвищені ситуативну тривогу, особистісну тривогу та мають вищі ознаки залежності від соціальних мереж. Але розглянемо ці показники більш детально.

Перш за все ми взяли показники емоційної стійкості та показники розхитанності нервової системи і проаналізували їх у відношенні до показників залежності від соціальних мереж. Дані приведемо у наступній таблиці.

Таблиця 3.10

**Показники емоційної стійкості та ознаків розхитаності нервової системи у відношенні до показників залежності від соціальних мереж**

Вік		M	m	Δ	t	p
Bergen Залежність від соцмереж	Емоційна стійкість	11,4	0,8	3,6	-3,6	0.001
	Ознаки розхитанос ті нервової системи	15,4	0,7	4,2		

Аналізуючи таблицю можна побачити, що емоційна стійкість допомагає знижувати залежність від соціальних мереж, адже такі особи краще контролюють свої емоції та менше потребують зовнішньої підтримки. На відміну від них, люди з ознаками нервової розхитаності проявляють вищий рівень залежності, оскільки частіше звертаються до соцмереж для зняття напруги або відволікання від особистих проблем. Це вказує на те, що стан нервової системи є важливим фактором, який впливає на схильність до соціальної залежності.

Продовжуючи розглядати наші показники, проаналізуємо зв'язок між вказаними групами та ситуативною тривогою. Дані наведені в наступній таблиці.

Таблиця 3.11

**Показники емоційної стійкості та ознаків розхитаності нервової системи у відношенні до ситуативної тривоги.**

Вік		M	m	Δ	t	p
Ситуативна тривога	Емоційна стійкість	39,7	0,9	4,3	-8,5	0
	Ознаки розхитанос і нервової системи	54,0	0,1	7,0		

З даних таблиці видно, що особи з ознаками розхитаності нервової системи демонструють вищий рівень ситуативної тривоги(54,0), що підсилює їхню залежність від соціальних мереж як способу зняти емоційне напруження. У протилежність їм, емоційно стійкі люди мають нижчу ситуативну тривогу(39,7), що допомагає їм уникати надмірної прив'язаності до соцмереж і краще контролювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях. Це вказує на те, що емоційна стабільність є ключовим чинником, який знижує потребу в соціальній підтримці через онлайн-ресурси.

Продовжуючи розглядати наші показники, проаналізуємо зв'язок між вказаними групами та особистісною тривогою. Дані наведені в наступній таблиці.

*Таблиця 3.12*

**Показники емоційної стійкості та ознаків розхитаності нервової системи у відношенні до особистісної тривоги.**

Вік		M	m	$\Delta$	t	p
Особистісна тривога	Емоційна стійкість	46,0	0,9	4,3	-9,2	0,001
	Ознаки розхитаності і нервової системи	61,9	1,2	7,2		

Таким чином, з таблиці видно, що особи з ознаками розхитаності нервової системи, як правило, мають вищу особистісну тривогу, що призводить до частішого використання соціальних мереж для пошуку підтримки та відволікання. Це підсилює їхню залежність від онлайн-ресурсів, оскільки соцмережі стають для них джерелом тимчасового емоційного полегшення.

У той же час, емоційно стійкі особи характеризуються нижчим рівнем особистісної тривоги, що допомагає їм залишатися менш залежними від соціальних мереж. Вони краще контролюють свої емоції та менше потребують

зовнішніх джерел підтримки для збереження емоційної рівноваги.

Аналіз результатів цих двох груп де одна демонструє емоційну стійкість, а інша ознаки розхитаної нервової системи показує, що люди з ознаками розхитаності нервової системи мають вищий рівень ситуативної тривоги. Це означає, що в стресових або непередбачуваних ситуаціях вони більше схильні відчувати тривожність, що може призводити до посиленої емоційної реакції та зниження здатності до самоконтролю. Ситуативна тривога змушує їх частіше звертатися до зовнішніх джерел, таких як соціальні мережі, щоб отримати тимчасове заспокоєння або відволіктись від проблем.

На противагу їм, люди з емоційною стійкістю демонструють нижчий рівень ситуативної тривоги, що допомагає їм спокійніше реагувати на стресові ситуації. Вони здатні краще керувати своїми емоціями, що робить їх менш залежними від зовнішніх факторів для підтримки емоційного стану. Це сприяє тому, що вони менше схильні шукати підтримку або розраду в соціальних мережах, що, у свою чергу, знижує їхню залежність від онлайн-комунікацій.

Емоційно стійкі особи загалом характеризуються нижчим рівнем залежності від соціальних мереж. Вони не так часто звертаються до соцмереж для підтримки або відволікання, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу без постійного впливу цифрових стимулів. Це свідчить про те, що емоційна стійкість є важливим фактором для уникнення надмірної прив'язаності до соціальних мереж і розвитку здорових меж у їх використанні.

Натомість особи з ознаками розхитаності нервової системи мають більшу залежність від соціальних мереж, що, ймовірно, пов'язано з їхньою потребою отримати тимчасове полегшення від емоційного напруження. Їм важче самостійно справлятися з тривожними станами, і вони частіше шукають підтримку або заспокоєння в онлайн-середовищі. Таке використання соцмереж стає своєрідною стратегією уникнення, яка тимчасово знижує рівень тривоги, але не вирішує проблему в довгостроковій перспективі.

Таким чином, емоційна стійкість відіграє ключову роль у зниженні як

ситуативної, так і особистісної тривоги, що допомагає уникати надмірної залежності від соціальних мереж. Люди з емоційною стійкістю здатні підтримувати свій емоційний стан без постійного звернення до соцмереж, у той час як особи з розхитаною нервовою системою та вищою особистісною тривогою більш схильні до розвитку залежності від онлайн-ресурсів для досягнення емоційного комфорту.

Далі ми дослідили та порівняли показники екстраверсії та інтроверсії у відношенні до ситуативної тривоги, особистісної тривоги та залежності від соціальних мереж і виявили наступні результати. Результати представлені в наступній таблиці.

**Таблиця 3.13**

**Показники екстраверсії та інтроверсії у відношенні до тривожності та залежності від соціальних мереж**

Вік		M	m	$\Delta$	t	p
Веген Залежність від соцмереж	Інтроверт	14,5	0,6	4,2	0,7	0.473
	Екстраверт	13,9	0,7	5,0		
Ситуативна тривога	Інтроверт	50,2	1,2	8,4	3,8	0.000
	Екстраверт	44,3	1,0	7,6		
Особистісна тривога	Інтроверт	56,6	1,3	9,2	2,9	0.005
	Екстраверт	51,7	1,1	8,6		

Результати порівняння груп екстравертивності та інтровертивності дають наступні результати. Дійсно, інтроверти більш тривожні. І це підтверджують показники виявлені в результаті дослідження, ситуативна та особистісна тривога у цих осіб вища і дає середні показники 50,2 та 51,7 відповідно по групі. А у інтровертів середні показники показники ситуативної та особистісної тривоги складають відповідно 44,3 та 51,7. Але згідно аналізу, щодо залежності цих груп до соціальних мереж неможливо сказати яка саме група більш залежна від соціальних мереж. Тому що показник  $p=0,473$ , а це

означає що ми не може достовірно стверджувати яку небудь залежність між аналізуючими показниками. Ми можемо тільки сказати, що і та, і інша група має тенденцію до використання, а іноді зловживання соціальними мережами, але скоріш всього мотиви та причини у кожної групи будуть свої.

### **3.4 Якісний аналіз окремих випадків**

Працюючи над роботою на етапі обробки аналітичних даних ми виявили декілька кейсів які заслуговують більше уваги та аналізу.

В першому випадку ми виділили групу із 3 осіб ( без відносин та знаходяться на території України), віком 18 років, які не змогли визначитися зі своєю гендерною позицією. Аналіз їх опитувальників дає змогу зробити наступні висновки щодо їх психологічного стану, та можливих наслідків для їхньої соціальної адаптації та емоційного благополуччя. Усі ці особи мають схожі показники тривожності, які свідчать про певні психологічні труднощі. Показники особистісної тривоги коливаються від 61 до 73, що свідчить про підвищений рівень хронічної тривоги. Цей рівень тривоги є досить високим і може вказувати на наявність стійких тривожних розладів, які можуть впливати на їхнє повсякденне життя. Тривога на особистісному рівні є показником глибших внутрішніх переживань, пов'язаних з невпевненістю в собі, відчуттям загрози або невмінням справлятися зі стресом. Це може заважати їхній соціалізації, знижуючи здатність формувати здорові міжособистісні стосунки.

Показники ситуативної тривоги варіюють від 49 до 62, що вказує на те, що ці особи можуть відчувати емоційний дискомфорт у певних стресових ситуаціях. Хоча ці показники нижчі, ніж рівні особистісної тривоги, вони все ж свідчать про наявність чутливості до соціальних взаємодій або навчальних обставин. Ситуативна тривога може виникати під час соціальних контактів або в умовах, що вимагають швидкого прийняття рішень, що, в свою чергу, може посилювати відчуття ізоляції або невпевненості в собі.

Крім того, середня та висока залежність від соціальних мереж є важли-

вим чинником, що може підсилювати їх тривожність. Сучасна молодь часто стикається з викликами, пов'язаними з використанням соціальних платформ, такими як порівняння себе з іншими, страх пропустити щось важливе (FOMO) або переживання негативних емоцій через кіберагресію. Залежність від соціальних мереж може призводити до формування ілюзії підтримки, одночасно посилюючи почуття самотності і відчуженості, оскільки віртуальні зв'язки не завжди можуть замінити реальні емоційні зв'язки. Важливо зазначити, що у всіх трьох осіб присутні ознаки розхитаної нервової системи, що може проявлятися через фізичні симптоми (такі як головні болі, порушення сну, підвищена дратівливість) та емоційні симптоми (такі як відчуття тривоги, депресивні настрої). Це може свідчити про те, що їхня нервова система не справляється з навантаженням, що викликане стресовими ситуаціями, і потребує підтримки для відновлення.

При цьому ці особи були як інтровертами так і екстравертами.

Загалом, ситуація цих молодих людей є складною і вимагає ретельного підходу до їхнього психоемоційного стану. Високі показники особистісної та ситуативної тривоги, а також залежність від соціальних мереж можуть суттєво впливати на їхнє життя, заважаючи їм адаптуватися до дорослого життя. Важливо забезпечити цим особам доступ до психологічної підтримки, щоб допомогти їм справитися з їхніми емоційними труднощами та навчитися ефективним методам подолання стресу. Професійна психологічна допомога може допомогти їм розібратися з причинами тривоги, знайти способи покращення емоційного стану та формування здорових міжособистісних стосунків. Крім того, обмеження часу, проведеного в соціальних мережах, та заміна його на активності, які сприяють емоційному благополуччю, можуть істотно поліпшити їхнє загальне самопочуття. У цілому, своєчасна і комплексна підтримка може допомогти цим молодим людям не тільки зменшити рівень тривоги, але й сприяти їхньому розвитку як особистостей у суспільстві.

Аналізуючи далі ми виділили групу із 2 осіб.

У представленій групі з двох жінок( без відносин та знаходяться на території України) віком 18-19 років спостерігається низький рівень ситуатив-

ної тривоги, що свідчить про їх здатність ефективно справлятися з коротко-строкowymi стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Цей показник вказує на емоційну стабільність і впевненість у собі, що дозволяє їм зберігати спокій у різних соціальних контекстах. Помірний рівень особистісної тривоги може вказувати на те, що хоча жінки не є абсолютно вільними від тривожних переживань, вони вміють справлятися з ними, не дозволяючи цим емоціям домінувати у своєму житті. Це говорить про їхню готовність до нових викликів і можливість розвивати позитивні стосунки з оточуючими.

Залежність від соціальних мереж, оцінена як середня за тестом Бергена, і вказує на те, що ці жінки використовують соціальні платформи як засіб комунікації та самовираження, не ставлячи під загрозу своє емоційне благополуччя. Це може бути свідченням здорового балансу в їхньому використанні технологій, оскільки вони не зазнають негативного впливу з боку соціальних мереж, зберігаючи при цьому можливість підтримувати зв'язки з друзями та родичами.

Емоційна стійкість і екстраверсія є важливими характеристиками, які позитивно впливають на їхнє життя. Екстраверти, як правило, легше вступають у соціальні контакти, що допомагає їм створювати мережі підтримки та зміцнювати соціальні зв'язки. Ця соціальна активність може бути джерелом позитивних емоцій і покращення загального психоемоційного стану.

Узагалі, жінки в цій групі демонструють здорові психологічні характеристики, що сприяють їхньому емоційному благополуччю. Їхня здатність справлятися зі стресом і підтримувати соціальні зв'язки свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, які можуть допомогти їм у подальшій адаптації до дорослого життя. Однак важливо продовжувати стежити за їхнім психоемоційним станом і за необхідності надавати підтримку, щоб вони могли успішно долати можливі труднощі в майбутньому

Наступна група складалася з 3 жінок віком 18-19 років( у відносинах та без, деякі знаходилися за межами України).

Аналізуючи цю групу, учасники якої демонструють високі показники

ситуативної (57-61) та особистісної тривоги (66-71), а також дуже високу залежність від соціальних мереж за тестом Бергена, важливо врахувати вплив війни в Україні на їхнє емоційне благополуччя. Висока ситуативна тривога свідчить про те, що вони відчують значний стрес у відповідь на зовнішні обставини, які можуть включати особисті переживання, а також ширші соціальні і політичні обставини, пов'язані з війною. Це може бути наслідком постійного відчуття небезпеки, невизначеності та страху за майбутнє, що викликане тривалими конфліктами та їх наслідками.

Висока особистісна тривога вказує на те, що жінки можуть мати стійкі емоційні труднощі, які не обов'язково залежать від зовнішніх факторів, але значно погіршуються в умовах війни. Це може свідчити про наявність тривожних розладів, які підсилюються стресом від зовнішнього середовища. Ситуація в Україні, яка супроводжується переживанням втрат, соціальною ізоляцією та змінами в життєвих умовах, може суттєво впливати на їхній психоемоційний стан, викликаючи хронічну тривогу та страх.

Дуже висока залежність від соціальних мереж, як показує тест Бергена, є ще одним важливим фактором, що заслуговує на увагу. У часи війни соціальні мережі стають основним джерелом інформації та способом комунікації, що може створити ілюзію безпеки та підтримки. Однак така залежність може також призводити до негативних наслідків, включаючи відчуття ізоляції, залежність від зовнішньої оцінки, а також підвищення рівня тривоги через споживання інформації, яка часто є стресовою і тривожною. Постійний доступ до новин про війну може посилювати відчуття страху і невизначеності, а також викликати емоційні реакції, такі як паніка та відчай.

Ознаки розхитаності нервової системи у цих жінок також вказують на значні психоемоційні труднощі, які можуть проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як головні болі, безсоння, підвищена дратівливість, а також емоційних труднощів, таких як відчуття тривоги, депресивні настрої і емоційна втома. Це свідчить про те, що їхня нервова система не справляється з постійним стресом і переживаннями, що може негативно впливати на їхнє загальне психічне здоров'я.

У контексті відносин, жінки, які знаходяться у стосунках, можуть переживати як підтримку, так і додатковий стрес. Відносини можуть стати джерелом емоційної стабільності, проте в умовах війни вони також можуть піддаватися серйозним випробуванням. Страх за безпеку партнерів, економічні труднощі, пов'язані з війною, та необхідність підтримувати один одного в умовах стресу можуть створити додаткове навантаження на стосунки.

Таким чином, вивчення стану цих осіб у контексті війни в Україні показує, що високі показники тривоги, залежність від соціальних мереж та ознаки розхитаності нервової системи є серйозними проблемами, які потребують уваги.

### **3.5 Кореляційний аналіз тривожності, особистісних характеристик та залежності від соціальних мереж**

Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між рівнем залежності від соціальних мереж за шкалою Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) та показниками тривоги і невротизму, що підкреслює вплив цих факторів на схильність до залежності від соцмереж. Зокрема, кореляція між ситуативною тривогою та BSMAS становить 0.446\*\*, що свідчить про помірно позитивний зв'язок: вищий рівень ситуативної тривоги корелює зі збільшенням використання соцмереж, ймовірно, як способу зниження тривожності через соціальну взаємодію.

Кореляція між особистісною тривогою та залежністю від соцмереж вища (0.498\*\*), що вказує на сильнішу прив'язаність до соцмереж у людей з підвищеною особистісною тривогою. Це підтверджує тенденцію використовувати соцмережі для компенсації та стабілізації емоційного стану. Показник невротизму за шкалою Айзенка має ще сильнішу кореляцію з BSMAS (0.572\*\*), що вказує на високу залежність від соцмереж у осіб із підвищеним рівнем невротизму, тобто зі схильністю до емоційної нестабільності. Такий зв'язок може свідчити про те, що соціальні мережі стають засобом уникнення стресу та каналом отримання емоційної підтримки для людей із нестійким

емоційним фоном. Приведемо кореляційні дані в наступній таблиці.

*Таблиця 3.14*

**Показники кореляції відносно Bergen social addiction scale**

Показник	Ситуативна тривога	Особистісна тривога	Невротизм - стабільність
Bergen Залежність від соціальних мереж	0,446**	0,498**	0,572**

Де \*\* - Кореляція значима на рівні 0.01

\* - Кореляція значима на рівні 0,05

Залежність від соціальних мереж зв'язана із ситуативною тривогою прямим, середнім зв'язком. Це значить, що чим вище тривога тим вище показник залежності від соціальних мереж.

Залежність від соціальних мереж зв'язана з особистісною тривогою. Цей зв'язок є прямий, середній та достовірний. Це значить, що чим вища тривожність тим більше існує залежність від соціальних мереж. Але ми не можемо встановити причинно наслідкові відносини.

Ми також бачимо, що невротизм та стабільність також зв'язана з залученням до соціальних мереж. Тому, чим вищий невротизм тим вища залежність від соціальних мереж. І чим більша залежність від соціальних мереж, тим більш явним становиться невротизм. Але згідно кореляційного аналізу ми не можемо стверджувати, який саме показник є причиною іншого.

В дослідженні ми мали 108 респондентів, тому ми змогли зробити регресійний аналіз. Регресія дає змогу побачити причину -наслідкові зв'язки. І ми встановили, що залежність від соціальних мереж пов'язана і на неї впливають особистісна тривожність 0,344( середній, помірний зв'язок) і невротичність нервової системи, показник становить 0,263 (слабий зв'язок). Це означає, що тривожність та невротизм являються причинами підвищеного інтересу до соціальних мереж.

Ці дані можна представити у вигляді наступної таблиці.

## Регресійний аналіз предикторів зануреності у соціальні мережі

Залежні змінні	Бета	t	p
(Константа)	6,389	1,9	0.066
Особистісна тривога	0.344	1,8	0.050
Невротизм-стабільність (Izenk)	0.263	1,9	0.45

Проведено регресійний аналіз, де досліджувався вплив особистісної тривоги та рівня невротизму на залежність від соціальних мереж за тестом Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Для цього використовувалася лінійна регресійна модель, що оцінює залежність рівня використання соцмереж від показників особистісної тривоги та невротизму.

Модель представлена формулою:

$$Y = \text{beta}0 + \text{beta}1 \cdot X1 + \text{beta}2 \cdot X2$$

де  $Y$  — передбачуваний рівень залежності від соцмереж,  $\text{beta}0$  — константа (6.389),  $\text{beta}1$  і  $\text{beta}2$  — коефіцієнти регресії, що показують вплив відповідних змінних на  $Y$ , а  $X1$  і  $X2$  — значення змінних особистісної тривоги та невротизму.

Отже, рівняння регресії буде мати вигляд:

$$Y = 6.389 + 0.344 \cdot X1 + 0.263 \cdot X2$$

де 0.344 — коефіцієнт бета для особистісної тривоги, а 0.263 — для невротизму. Коефіцієнт 0.344 показує, що зі збільшенням рівня особистісної тривоги на одну одиницю, значення рівня використання соцмереж зростає на 0.344, при інших рівнях незмінних змінних. Аналогічно, коефіцієнт 0.263 для невротизму означає, що зі збільшенням невротизму залежність від соцмереж зростає на 0.263. Константа 6.389 — початкове значення залежності від соцмереж при нульових показниках тривоги та невротизму, яке також відображає базовий рівень залучення в соціальні мережі.

### Висновок до розділу 3

Згідно з нашого дослідження можна зробити наступні висновки. В дослідженні прийняло участь 124 респондента, але для аналізу ми відібрали 108 анкет, респонденти віком від 17 до 56 років.

1. Нами досліджено, що молодші респонденти (17-18 років) більш схильні до використання соцмереж як джерела підтримки та спілкування під час стресових ситуацій. Соціальні мережі можуть виконувати важливу роль у їхньому житті, як спосіб психологічної адаптації до умов війни. Однак, важливо розуміти, що надмірна залежність від соцмереж може мати негативний вплив на психологічний стан, підвищуючи рівень тривожності та знижуючи стійкість до стресу.

Таким чином, в умовах війни для обох вікових груп соціальні мережі є значущим джерелом підтримки, але їх вплив різниться залежно від віку

2. Відмінності у рівні залежності від соціальних мереж між тими, хто перебуває у стосунках, і тими, хто не має партнера, демонструють, що соціальні мережі відіграють різну роль залежно від статусу відносин. Для людей, які перебувають у відносинах, соцмережі менш значущі як джерело емоційної підтримки, адже вони мають альтернативне, надійне джерело підтримки. Натомість ті, хто не має партнера, частіше звертаються до соцмереж для задоволення потреб у спілкуванні та відчутті приналежності, особливо під час війни.

Таким чином, війна підсилює роль соцмереж як засобу емоційної підтримки для людей без стосунків, тоді як у тих, хто перебуває у відносинах, така потреба є менш нагальною, що знижує рівень їхньої залежності від соцмереж.

3. Згідно з результатами опитування, ми припустили, що особи з високим рівнем залежності від соціальних мереж мають більшу емоційну вразливість. Це підтверджується їхньою підвищеною реакцією на обмеження доступу до соцмереж, яка виражається в занепокоєнні або емоцій-

ному напруженні. Така поведінка свідчить про вищий рівень ситуативної тривоги, який може виникати в ситуаціях, коли доступ до соцмереж стає неможливим.

На противагу цьому, користувачі з нижчими рівнями залежності, ймовірно, мають вищу емоційну стійкість, оскільки їхнє емоційне самопочуття менше залежить від доступу до соцмереж. Для них характерний нижчий рівень ситуативної тривоги, адже вони зберігають контроль над своїми емоціями навіть у випадку обмеженого доступу до соцмереж. Це свідчить про те, що емоційна стійкість є важливим фактором, який допомагає знижувати залежність від соцмереж та покращує здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях.

Також слід відмітити, що особи з ознаками розхитаності нервової системи, як правило, мають вищу особистісну тривогу, що призводить до частішого використання соціальних мереж для пошуку підтримки та відволікання. Це підсилює їхню залежність від онлайн-ресурсів, оскільки соцмережі стають для них джерелом тимчасового емоційного полегшення.

У той же час емоційно стійкі особи характеризуються нижчим рівнем особистісної тривоги, що допомагає їм залишатися менш залежними від соціальних мереж. Вони краще контролюють свої емоції та менше потребують зовнішніх джерел підтримки для збереження емоційної рівноваги.

Особи з ознаками розхитаності нервової системи мають вищий рівень ситуативної тривоги. Це означає, що в стресових або непередбачуваних ситуаціях вони більше схильні відчувати тривожність, що може призводити до посиленої емоційної реакції та зниження здатності до самоконтролю. Ситуативна тривога змушує їх частіше звертатися до зовнішніх джерел, таких як соціальні мережі, щоб отримати тимчасове заспокоєння або відволіктись від проблем.

На противагу їм, люди з емоційною стійкістю демонструють нижчий рівень ситуативної тривоги, що допомагає їм спокійніше реагувати на стресові ситуації. Вони здатні краще керувати своїми емоціями, що робить їх менш залежними від зовнішніх факторів для підтримки емоційного стану. Це

сприяє тому, що вони менше схильні шукати підтримку або розраду в соціальних мережах, що, у свою чергу, знижує їхню залежність від онлайн-комунікацій.

Емоційно стійкі особи загалом характеризуються нижчим рівнем залежності від соціальних мереж. Вони не так часто звертаються до соцмереж для підтримки або відволікання, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу без постійного впливу цифрових стимулів. Це свідчить про те, що емоційна стійкість є важливим фактором для уникнення надмірної прив'язаності до соціальних мереж і розвитку здорових меж у їх використанні.

Натомість особи з ознаками розхитаності нервової системи мають більшу залежність від соціальних мереж, що, ймовірно, пов'язано з їхньою потребою отримати тимчасове полегшення від емоційного напруження. Їм важче самотійно справлятися з тривожними станами, і вони частіше шукають підтримку або заспокоєння в онлайн-середовищі. Таке використання соцмереж стає своєрідною стратегією уникнення, яка тимчасово знижує рівень тривоги, але не вирішує проблему в довгостроковій перспективі.

Таким чином, емоційна стійкість відіграє ключову роль у зниженні як ситуативної, так і особистісної тривоги, що допомагає уникати надмірної залежності від соціальних мереж. Люди з емоційною стійкістю здатні підтримувати свій емоційний стан без постійного звернення до соцмереж, у той час як особи з розхитаною нервовою системою та вищою особистісною тривогою більш схильні до розвитку залежності від онлайн-ресурсів для досягнення емоційного комфорту.

4. Результати порівняння груп екстравертивності та інтровертивності дають наступні результати. Дійсно, інтроверти більш тривожні. І це підтверджують показники виявлені в результаті дослідження, ситуативна та особистісна тривога у цих осіб вища і дає середні показники 50,2 та 51,7 відповідно по групі. А у інтровертів середні показники показники ситуативної та особистісної тривоги складають відповідно 44,3 та 51,7. Але згідно аналізу, що до залежності цих груп до соціальних мереж неможли-

во сказати яка саме група більш залежна від соціальних мереж. Тому що показник  $r=0,473$ , а це означає що ми не може достовірно стверджувати яку небудь залежність між аналізуючими показниками. Ми можемо тільки сказати, що і та і інша група має тенденцію до використання, а іноді зловживання соціальними мережами, але скоріш всього мотиви та причини у кожної групи будуть свої.

5. Оскільки у нас була досить велика вибірка, ми змогли зробити якісний аналіз окремих випадків.

У трьох осіб віком 18 років( без відносин та знаходяться на території України) спостерігаються високі показники особистісної тривоги (61-73), що свідчить про хронічний емоційний дискомфорт, і помірна до високої ситуативна тривога (49-62), що вказує на чутливість до стресових ситуацій. Ці особи були і екстравертами і інтровертами. Залежність від соціальних мереж варіюється від середньої до високої, що може посилювати їх тривожність і почуття ізоляції. Присутні ознаки розхитаної нервової системи вказують на перевантаження, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя та соціальну адаптацію. Своєчасна психологічна підтримка є критично важливою для їхнього розвитку.

У групі з двох жінок віком 18-19 років( без відносин та знаходяться на території України), які мають низькі показники ситуативної тривоги і помірну особистісну тривогу, спостерігається здатність ефективно адаптуватися до стресових умов, зокрема під час війни в Україні. Середня залежність від соціальних мереж, оцінена за тестом Бергена, свідчить про їхнє активне використання цих платформ для підтримки соціальних зв'язків. Емоційна стійкість та екстраверсія допомагають їм зберігати позитивний настрій і знаходити підтримку в оточенні, що є важливим фактором у період соціальної напруги та невизначеності.

Аналізуючи іншу групу із 3 жінок, віком 18-19 років, які мають високу ситуативну (57-61) та особистісну тривогу (66-71), а також дуже високу залежність від соціальних мереж за тестом Бергена, можна припустити, що війна в Україні негативно вплинула на їх емоційний стан, який і до цього

скоріше всього був розхитаний. Високі рівні тривоги вказують на постійний стрес, викликаний як особистими переживаннями, так і невизначеністю, пов'язаною з конфліктом. Залежність від соціальних мереж, що слугують джерелом інформації, може підсилювати їх тривогу, сприяючи відчуттю ізоляції та емоційної нестабільності. Це створює необхідність у психологічній підтримці для покращення їхнього психоемоційного благополуччя.

6. Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між рівнем залежності від соціальних мереж за шкалою Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) та показниками тривоги і невротизму

Залежність від соціальних мереж зв'язана із ситуативною тривогою прямим, середнім зв'язком. Це значить, що чим вище тривога, тим вище показник залежності від соціальних мереж.

Залежність від соціальних мереж зв'язана з особистісною тривогою. Цей зв'язок є прямий, середній та достовірний. Це значить, що чим вища тривожність, тим більше існує залежність від соціальних мереж. Але ми не можемо встановити причинно -наслідкові зв'язки.

Ми також бачимо, що невротизм та стабільність також зв'язана з залученням до соціальних мереж. Тому чим вищий невротизм, тим вища залежність від соціальних мереж. І чим більша залежність від соціальних мереж, тим більш явним є невротизм. Але знову ж, згідно кореляційного аналізу ми не можемо стверджувати який показник являється головною причиною.

7. Ми провели регресійний аналіз, де досліджувався вплив особистісної тривоги та рівня невротизму на залежність від соціальних мереж за тестом BSMA. Для цього використовувалася лінійна регресійна модель, що оцінює залежність рівня використання соцмереж від показників особистісної тривоги та невротизму. І ми встановили, що залежність від соціальних мереж пов'язана і на неї впливають особистісна тривожність 0,344( середній , помірний зв'язок) і невротичність нервової системи , показник становить 0,263 ( слабкий зв'язок). Це означає, що тривожність та невротизм являються причинами занурення в соціальні мережі.

## ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку залежності використання соціальних мереж та тривожності у дорослих дають змогу зробити наступні висновки.

Соціальні мережі є важливим елементом сучасного суспільства, вони не тільки забезпечують ефективну комунікацію, але й стали ключовим інструментом для розвитку бізнесу, освіти та соціальних ініціатив. Однак, разом з їхніми перевагами, постають і виклики, пов'язані з впливом на психічне здоров'я та інформаційну безпеку, що потребує відповідного управління і контролю.

Соціальні мережі – це цифрові платформи, які дозволяють людям створювати і ділитися контентом, взаємодіяти між собою, формувати онлайн-спільноти та підтримувати зв'язки незалежно від відстані. Основна мета соціальних мереж полягає в забезпеченні швидкого та зручного обміну інформацією, фото, відео, думками та емоціями, сприяючи комунікації між людьми з різних куточків світу.

Тривожність — це складний і багатовимірний психологічний феномен, який займає важливе місце в дослідженнях психології особистості та психічного здоров'я. Вона визначається як емоційний стан, що супроводжується відчуттям занепокоєння, напруженості або страху. На відміну від страху, який зазвичай має конкретне джерело, тривожність часто виникає без чіткого усвідомлення причин, що робить її важко керованою та незрозумілою для самої особистості.

Тривожність має різні причини, які охоплюють біологічні, психологічні та соціальні фактори. Під час війни в Україні рівень тривожності серед людей значно зростає. Громадяни щодня зіштовхуються зі стресом через фізичну небезпеку, втрату житла, нестабільність та постійні переживання за життя своїх рідних. Війна створює не лише фізичний, а й психологічний тиск, формуючи тривожні стани у багатьох людей.

У цьому контексті соціальні мережі мають двозначний вплив. Вони стають основним засобом комунікації, який забезпечує швидкий доступ до новин і дозволяє обмінюватися інформацією про події, організовувати волонтерську допомогу та підтримувати зв'язок із близькими. Водночас, через постійний потік негативних новин, соціальні мережі можуть підсилювати тривожність. Користувачі, переглядаючи важкі новини та події, часто відчують емоційне перевантаження. Це означає, що, навіть не перебуваючи безпосередньо в зоні конфлікту, люди переживають страхи і тривоги інших, що посилює їх власну тривожність.

Відповідно до мети дослідження було підібрано такі психодіагностичні методики: 1.Методика Ганса Айзенка (EPQ — Eysenck Personality Questionnaire), 2.Бергенська шкала залежності від соціальних мереж( BSMAS-Bergen social media addiction scale) , 3. Шкала оцінки рівня реактивної( ситуативної) та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна (STAI) . Для математичної обробки даних ми використовували комп'ютерні програми Excel та IBM SPSS Statistics 21.0

За допомогою цих 3 методик ми змогли дослідити різні аспекти особистості.

Методика Ганса Айзенка допомагає визначити, до якого полюса (екстраверсії чи інтроверсії) належить людина, а також оцінити рівень її емоційної стабільності. Бергенська шкала залежності до соціальних мереж допомагає визначити ступінь впливу соціальних мереж на повсякденне життя людини і може бути використаний для початкової діагностики та оцінки проблемної поведінки. А шкала Спілберга-Ханіна показує рівень особистісної та ситуативної тривоги на момент дослідження.

В дослідженні прийняло участь 124 респондента, але для аналізу ми відібрали 108 анкет, віком від 17 до 56 років.

Нами досліджено, що молодші респонденти (17-18 років) більш схильні до використання соцмереж як джерела підтримки та спілкування під час стресових ситуацій. Соціальні мережі можуть виконувати важливу роль у їхньому житті, як спосіб психологічної адаптації до умов війни. Однак, важ-

ливо розуміти, що надмірна залежність від соцмереж може мати негативний вплив на психологічний стан, підвищуючи рівень тривожності та знижуючи стійкість до стресу.

Таким чином, в умовах війни для обох вікових груп соціальні мережі є значущим джерелом підтримки, але їх вплив різниться залежно від віку

Відмінності у рівні залежності від соціальних мереж між тими, хто перебуває у стосунках, і тими, хто не має партнера, демонструють, що соціальні мережі відіграють різну роль залежно від статусу відносин. Для людей, які перебувають у відносинах, соцмережі менш значущі як джерело емоційної підтримки, адже вони мають альтернативне, надійне джерело підтримки. Натомість ті, хто не має партнера, частіше звертаються до соцмереж для задоволення потреб у спілкуванні та відчутті приналежності, особливо під час війни.

Таким чином, війна підсилює роль соцмереж як засобу емоційної підтримки для людей без стосунків, тоді як у тих, хто перебуває у відносинах, така потреба є менш нагальною, що знижує рівень їхньої залежності від соцмереж.

Згідно з результатами опитування, ми виявили, що особи з високим рівнем залежності від соціальних мереж мають більшу емоційну вразливість. Це підтверджується їхньою підвищеною реакцією на обмеження доступу до соцмереж, яка виражається в занепокоєнні або емоційному напруженні. Така поведінка свідчить про вищий рівень ситуативної тривоги, який може виникати в ситуаціях, коли доступ до соцмереж стає неможливим.

На противагу цьому, користувачі з нижчими рівнями залежності, мають вищу емоційну стійкість, оскільки їхнє емоційне самопочуття менше залежить від доступу до соцмереж. Для них характерний нижчий рівень ситуативної тривоги, адже вони зберігають контроль над своїми емоціями навіть у випадку обмеженого доступу до соцмереж. Це свідчить про те, що емоційна стійкість є важливим фактором, який допомагає знижувати залежність від соцмереж та покращує здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях.

Також слід відмітити, що особи з ознаками розхитаності нервової си-

стеми, як правило, мають вищу особистісну тривогу, що призводить до частішого використання соціальних мереж для пошуку підтримки та відволікання. Це підсилює їхню залежність від онлайн-ресурсів, оскільки соцмережі стають для них джерелом тимчасового емоційного полегшення.

У той же час емоційно стійкі особи мають нижчий рівень особистісної тривоги, що допомагає їм залишатися менш залежними від соціальних мереж. Вони краще контролюють свої емоції, та менше потребують зовнішніх джерел підтримки для збереження емоційної рівноваги.

Люди з ознаками розхитаності нервової системи мають вищий рівень ситуативної тривоги. Це означає, що в стресових або непередбачуваних ситуаціях вони більше схильні відчувати тривожність, що може призводити до посиленої емоційної реакції та зниження здатності до самоконтролю. Ситуативна тривога змушує їх частіше звертатися до зовнішніх джерел, таких як соціальні мережі, щоб отримати тимчасове заспокоєння або відволіктись від проблем.

На противагу їм, люди з емоційною стійкістю демонструють нижчий рівень ситуативної тривоги, що допомагає їм спокійніше реагувати на стресові ситуації. Вони здатні краще керувати своїми емоціями, що робить їх менш залежними від зовнішніх факторів для підтримки емоційного стану. Це сприяє тому, що вони менше схильні шукати підтримку або розраду в соціальних мережах, що, у свою чергу, знижує їхню залежність від онлайн-комунікацій.

Емоційно стійкі особи загалом характеризуються нижчим рівнем залежності від соціальних мереж. Вони не так часто звертаються до соцмереж для підтримки або відволікання, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу без постійного впливу цифрових стимулів. Це свідчить про те, що емоційна стійкість є важливим фактором для уникнення надмірної прив'язаності до соціальних мереж і розвитку здорових меж у їх використанні.

Натомість особи з ознаками розхитаності нервової системи мають більшу залежність від соціальних мереж, що, ймовірно, пов'язано з їхньою

потребою отримати тимчасове полегшення від емоційного напруження. Їм важче самотійно справлятися з тривожними станами, і вони частіше шукають підтримку або заспокоєння в онлайн-середовищі. Таке використання соцмереж стає своєрідною стратегією уникнення, яка тимчасово знижує рівень тривоги, але не вирішує проблему в довгостроковій перспективі.

Таким чином, емоційна стійкість відіграє ключову роль у зниженні як ситуативної, так і особистісної тривоги, що допомагає уникати надмірної залежності від соціальних мереж. Люди з емоційною стійкістю здатні підтримувати свій емоційний стан без постійного звернення до соцмереж, у той час як особи з розхитаною нервовою системою та вищою особистісною тривогою більш схильні до розвитку залежності від онлайн-ресурсів для досягнення емоційного комфорту.

Результати порівняння груп екстравертності та інтровертності говорять про те, що інтроверти більш тривожні. І це підтверджують показники виявлені в результаті дослідження, ситуативна та особистісна тривога у цих осіб вища. Оскільки у нас була досить велика вибірка ми змогли зробити якісний аналіз окремих випадків

У трьох осіб віком 18 років( без відносин та знаходяться на території України) спостерігаються високі показники особистісної тривоги (61-73), що свідчить про хронічний емоційний дискомфорт, і помірна до високої ситуативна тривога (49-62), що вказує на чутливість до стресових ситуацій. Ці особи були і екстравертами і інтровертами. Залежність від соціальних мереж варіюється від середньої до високої, що може посилювати їх тривожність і почуття ізоляції. Присутні ознаки розхитаної нервової системи вказують на перевантаження, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя та соціальну адаптацію. Своєчасна психологічна підтримка є критично важливою для їхнього розвитку.

У групі з двох жінок віком 18-19 років( без відносин та знаходяться на території України), які мають низькі показники ситуативної тривоги і помірну особистісну тривогу, спостерігається здатність ефективно адаптуватися до стресових умов, зокрема під час війни в Україні. Середня залежність від со-

ціальних мереж, оцінена за тестом Бергена, свідчить про їхнє активне використання цих платформ для підтримки соціальних зв'язків. Емоційна стійкість та екстраверсія допомагають їм зберігати позитивний настрій і знаходити підтримку в оточенні, що є важливим фактором у період соціальної напруги та невизначеності.

Інша група із 3 жінок віком 18-19 років, мали високу ситуативну та особистісну тривогу, а також дуже високу залежність від соціальних мереж за тестом Бергена, можна припустити, що війна в Україні негативно вплинула на їх емоційний стан, який і до цього скоріше всього був розхитаний. Високі рівні тривоги вказують на постійний стрес, викликаний як особистими переживаннями, так і невизначеністю, пов'язаною з конфліктом. Залежність від соціальних мереж, що слугують джерелом інформації, може підсилювати їх тривогу, сприяючи відчуттю ізоляції та емоційної нестабільності. Це створює необхідність у психологічній підтримці для покращення їхнього психоемоційного благополуччя.

Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між рівнем залежності від соціальних мереж за шкалою Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) та показниками тривоги і невротизму

Залежність від соціальних мереж зв'язана із ситуативною тривогою прямим, середнім зв'язком. Це значить, що чим вище тривога, тим вище показник залежності від соціальних мереж.

Залежність від соціальних мереж зв'язана з особистісною тривогою. Цей зв'язок є прямий, середній та достовірний. Це значить, що чим вища тривожність тим більше існує залежність від соціальних мереж. Але ми не можемо встановити причинно наслідкові зв'язки.

Ми також бачимо, що невротизм та стабільність також зв'язана з залученням до соціальних мереж. Тому чим вищий невротизм тим вища залежність від соціальних мереж. І чим більша залежність від соціальних мереж тим більш явним становиться невротизм. Але знову ж згідно кореляційного аналізу ми не можемо стверджувати який показник являється причиною якого.

Ми провели регресійний аналіз, де досліджувався вплив особистісної тривоги та рівня невротизму на залежність від соціальних мереж за тестом Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Для цього використовувалася лінійна регресійна модель, що оцінює залежність рівня використання соцмереж від показників особистісної тривоги та невротизму.

І ми встановили, що залежність від соціальних мереж пов'язана і на неї впливають особистісна тривожність, показник становить 0,344 (середній, помірний зв'язок) і нейротичність нервової системи, показник становить 0,263 (слабий зв'язок). Це означає, що тривожність та невротизм являються причинами активної участі в соціальних мережах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Акопян А. Б., Козій В. О., Кременчуцька М. К. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 5. 79-85.DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/14>
- 2.Варій М. Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
3. Виноградова В.Є., Юрченко В.І. Психологія вищої освіти: теоретичні та практичні аспекти. Київ Видавництво Ліра-К, 2020.-299с.
4. Гудімова А. Х. Пасивне використання соцмереж як предиктор самотності та депресивності підлітків. Abstracts of X International Scientific and Practical Conference. Liverpool, United Kingdom, 27-29 May 2020. С. 382 – 386
- 5.Гудімова А. Х. Соцмережі та психологічне благополуччя підлітків. Реформування та розвиток гуманітарних та природничих наук: матеріали II науково-практичної конференції (м. Полтава, 22-23 травня 2020 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2020. Ч.2. С. 43-47.
6. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків.Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт учасників науково-практичної конференції (м.Львів, 22-23 травня 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 186-189
- 7.Гудімова А. Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. Науковий журнал «Габітус». 2020. № 12 (2). С. 98 – 102. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16
- 8.Гудімова-Коброслі А. Х. Відчуття самотності та депресивні прояви як предиктори надмірної залученості в соціальні мережі. Матеріали до 74-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І.І. Мечникова. Секція Факультету психології та соціальної роботи (м. Одеса, 27-28 листопада 2019 р.). Одеса: Видавництво “Друк Південь”, “Симекспрес”, 2019. С. 96 - 101.
- 9.Гудімова-Коброслі А. Х. Особливості психологічного профілю користувачів

соціальних мереж. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Priority directions of science development». (м. Львів, 25-26 листопада 2019 р.). Львів, 2019. С. 372-377.

10.Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Вісник ОНУ: Психологія. 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58-66.

11.Коброслі А.Х. Позитивні та негативні фактори впливу віртуального спілкування на психологічне благополуччя підлітків. Матеріали 73-ї наукової професорсько-викладацької конференції (м. Одеса, 29 листопада -1 грудня 2018 р.). Одеса, 2018.

12. Кононенко А. О. Психологічна природа селфі / А. О. Кононенко, О. І. Кононенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 4(1). - С. 64-69.

13.Кременчуцька М. К. Психологічний аналіз мисленнєвих процесів комп'ютерних користувачів : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01./ Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2005. 20 с.

14.Кришовська О.О. Соціально-психологічні умови міжособистісного взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.Київ, 2019.204 с.

15.Малеєва Н.С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. 185 с.

16. Коган К. М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2014. - Вип. 16. - С. 61-71.

17.Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі: дис.... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 356 с.

18.Псядло Е. М. Прикладна статистика и психометрія. Одесса: «Фенікс», 2020. 304 с.

19. Кириченко В. В. Психологія інформаційної діяльності : Навчальний

- посібник / В. В. Кириченко– 2-ге вид. вип. і доп. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с.
20. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
- 21.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с
- 22.Родіна Н. В. Особливості застосування тесту незавершених малюнків Вартегга для дослідження копінг-стратегій у підлітків. Актуальні проблеми психології. 2007. № 10 (2). С. 438–446.
23. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2012. 280с.
- 24.Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб.наукових статей. К.:КиМУ, 2016. Вип.9. С. 196-215
- 25.Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с
- 26.Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82.
- 27.Уханова А. І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. 2020. №11. С. 82–87.
- 28.Чачко С., Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки – Вип. 15(60). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 58-66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15\(60\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).06)
29. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental

- Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.2013, P.947.
- 30.Barlow, D. H., & Craske, M. G. *Mastery of Your Anxiety and Worry* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press. 2016, P.320.
- 31.Beard, K. W. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior*. 2005. P. 7-14.
32. Bech P. Measuring the dimensions of psychological general well-being by the WHO-5. *QoL Newsletter*. 2004. No. 32. P. 15-16
- 33.Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. Beck Self-Concept Test. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1990. No. 2(2). P. 191-197.
- 34.Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2011, P.432.
35. Beck, J. S. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, New York: Guilford Press, 1997.
- 36.Birren,. E., & Fisher, L. M. Aging and speed of behavior: Possible consequences for psychological functioning. *Annual Review of Psychology*. 1995. No. 46. P. 329-53. DOI: 10.1146/annurev.ps.46.020195.001553.
37. Bourdieu, P. *Outline of a Theory of Practice* (Cambridge Studies in Social and Cultural Anthropology) (R. Nice, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press. 1977. DOI:10.1017/CBO9780511812507
- 38.Bradburn, N. M.*The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine, 1969.
39. Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008. No. 34. P. 1303-1314
- 40.Burke, M., Kraut, R. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016. No. 21. P. 265–281.
- 41.Chou, Grace & Edge, Nicholas. "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*. 2011. DOI:15. 117-21. 10.1089/cyber.2011.0324.

42. Cunningham C.M. (Ed.). *Social networking and impression management: Self-presentation in the digital age*. Rowman and Littlefield Publishing Group, Inc., Lanham, 2013.
43. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*. 2008. No. 49(3). P. 194-200.
44. Exelmans L, Van den Bulck J. The use of media as a sleep aid in adults. *Behav Sleep Med*. 2016. No. 14 (2). P. 121-133. DOI: 10.1080/15402002.2014.963582.
45. Exelmans L, Van den Bulck J. Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *J Clin Sleep Med*. 2017. No. 13(8). P. 1001–8. DOI: 10.5664/jcsm.6704
46. Gerson, J., Plagnol, A., Corr, P. J. (2017). Passive and active Facebook use measure (PAUM): Validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*. 2017. No. 117. P. 81–90.
47. Goffman E. *The presentation of self in everyday life*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., New York, 1959.
16. Gruzd, Jacobson, Mai, & Dubois. *The State of Social Media in Canada 2017*. Ryerson University Social Media Lab. 2018. DOI:10.5683/SP/AL8Z6R
48. Hudimova A. Adolescents' Involvement in Social Media: Before and During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. No.1 (29). P. 21-30. DOI: 10.31435/rsglobal\_ijitss/30032021/7370
49. Hudimova A. Kh. Modern Adolescents' Psychological Well-being and Social Media Overload. *Vector of modern pedagogical and psychological science in Ukraine and EU countries: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. P. 182 - 198. DOI: 10.30525/978-9934-588-37-2.1.11
50. Hussein Madhi, Hadi & Alramadhan, Ali & Al-Chaabawi, Nsaif & Abd, Thulfiqar. Social Media Networking Site Usage Demographics. *Journal of Engineering and Applied Sciences*. 2018. No. 13. P. 10571-10576.
51. Irny S.I., Rose, A.A. Designing a Strategic Information Systems Planning Methodology for Malaysian Institutes of Higher Learning (isp- ipt). *Issues in Information System*. 2005. VI. No. 1. P. 326
52. Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. A meta-analysis of the

- association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 2020. No. 275. P. 165–174. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.014
- 53.Kaur, R. & Bashir, H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. No. 5. P. 22-29. DOI: 10.25215/0403.134
- 54.Koironen, I., Keipi, T., Koivula, A., et al. Changing patterns of social media use? A population-level study of Finland. *Univ Access Inf Soc*. 2020. No. 19. P. 603–617. DOI:10.1007/s10209-019-00654-1
55. Kononenko A., Kononenko O. Psychological Aspects of Cyber-Communication Addiction. *International Journal of New Economics and Social Sciences*. 2018. No. 1(7). P. 269-277. DOI: 10.5604/01.3001.0012.2698
- 56.Kononenko O., Popovych I., Kononenko A., Stynska V., Kachmar O., Prokopiv L., Katolyk H. Research Of The Factor Structure Of The Model Of World View Settings At A Young Age. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7. No. 3 P. 98-116.
57. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*. 2011. No. 8. P. 3528-3552.
- 58.Lytvynenko, O., L. Zlatova, V. Zasenka, L. Prokhorenko, and V. Lunov. Adaptive Potential of Young People as a Factor of Mental Health-Preserving. *Tarih Kultur Ve Sanat Arastirmalari Dergisi-Journal of History Culture and Art Research*. 2020. No. 9 (3). P. 374-385. DOI: 10.7596/taksad.v9i3.2846
59. Malak M. Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*. 2018. DOI: 10.5772/intechopen.71277.
- 60.Neeru Saini, Garima Sangwan, Madhur Verma, Adarsh Kohli, Manmeet Kaur, P. V. M. Lakshmi. Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India. *The Scientific World Journal*, 2020. DOI: 10.1155/2020/8576023
- 61.Neid, J. S., & Rathus, S. A. *Psychology: Concepts and Applications* (4th ed.). Boston, MA: Cengage Learning. 2017, P.688.
- 62.Zinbarg, R. E., & Barlow, D. H. *Anxiety Disorders: A Practical Guide to*

Management. New York, NY: Wiley. 1996, P.272.

63. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.URL: [https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi\\_spec\\_vcheni\\_rady/df41051014/diss\\_GudimovaAH.pdf](https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df41051014/diss_GudimovaAH.pdf)

64. Соціальні мережі під час війни: як мають змінитися платформи і самі користувачі. URL: <https://cedem.org.ua/news/sotsialni-merezhi-pid-chas-viyny/>

65. Соціальні мережі: поняття та історія виникнення. URL: <https://zounb.zp.ua/resource/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv-ponyatt-i-vidi-soц-мереж>

66. Чумаченко Т. І., Кременчуцька М. К. Тривога: норма та патологія. Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки» (Одеса, 23–25 квіт. 2024 р.). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 308-311. URL: [http://liber.onu.edu.ua/pdf/80stud\\_conf\\_fpsr.pdf](http://liber.onu.edu.ua/pdf/80stud_conf_fpsr.pdf)

67. The Social Media Disorder Scale. URL: <https://www.uu.nl/sites/default/files/social-media-disorder-scale-development-and-validation.pdf>

68. Relationship Between Social Media Usage and Social Anxiety Among College Students. URL: <https://ijip.in/wp-content/uploads/2023/12/18.01.210.20231104.pdf>

69. The psychology impact of social media on undergraduate students with social anxiety literature review. URL: [https://www.researchgate.net/publication/374132708\\_THE\\_PSYCHOLOGICAL\\_IMPACT\\_OF\\_SOCIAL\\_MEDIA\\_ON\\_UNDERGRADUATE\\_STUDENTS\\_WITH\\_SOCIAL\\_ANXIETY\\_LITERATURE\\_REVIEW\\_1](https://www.researchgate.net/publication/374132708_THE_PSYCHOLOGICAL_IMPACT_OF_SOCIAL_MEDIA_ON_UNDERGRADUATE_STUDENTS_WITH_SOCIAL_ANXIETY_LITERATURE_REVIEW_1)

70. Number of social media users worldwide from 2017 to 2028. URL: <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

71. Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students

- in the United Kingdom: Qualitative Study. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10337317/>
72. Social Networking and Psychology. URL: <https://encyclopedia.pub/entry/33273>
- 73.Social:Social Networking and Psychology. URL: [https://handwiki.org/wiki/Social:Social\\_Networking\\_and\\_Psychology](https://handwiki.org/wiki/Social:Social_Networking_and_Psychology)
- 74.The Psychology of Social Media. URL:<https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
- 75.Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9758518/>