

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Взаємозв'язок самосприйняття користувачок соціальних мереж з рівнем тривожності та депресії**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія

Нестеренко В.Я.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н., доц.

Крайніков Е.В.

д.філософії(Phd)

Савельєва І.В.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2025**

## ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ .....	3
ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ КОРИСТУВАЧОК СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОНТЕКСТІ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Психологічні особливості самосприйняття у жінок різного віку .....	8
1.2. Феномен соціальних мереж та їх вплив на особистість: віртуалізація і залежність 21	
1.3. Комунікаційні потреби та потреба у схваленні як чинники залученості до соціальних мереж.....	28
Висновки до розділу I.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПРИЙНЯТТЯ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У КОРИСТУВАЧОК СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ .....</b>	<b>37</b>
2.1. Організація та етапи дослідження .....	37
2.2. Характеристика вибірки дослідження .....	39
2.3. Методики дослідження та їх психометричні характеристики.....	43
2.4. Статистичні методи обробки результатів дослідження та підготовка даних .....	47
Висновки до розділу II.....	52
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПРИЙНЯТТЯ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У КОРИСТУВАЧОК СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ .....</b>	<b>54</b>
3.1. Аналіз рівня самосприйняття користувачок соціальних мереж.....	54
3.2. Взаємозв'язок залежності від соціальних мереж та страху пропустити щось важливе (FoMO) з показниками тривожності і депресії .....	64
3.3. Особистісні риси як предиктори проблемного використання соціальних мереж 75	
3.4. Аналіз взаємозв'язків самосприйняття, залежності від соціальних мереж та тривожно-депресивних станів .....	84
3.5. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок.....	89
Висновки до розділу III .....	93
ВИСНОВКИ .....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

## АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж з рівнем тривожності та депресії. Використано комплексний підхід із застосуванням п'яти стандартизованих психодіагностичних методик на вибірці з 32 жінок віком від 20 до 53 років. Проведений кореляційний та регресійний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між негативним самосприйняттям, залежністю від соціальних мереж, страхом пропустити щось важливе (FoMO) та підвищеними рівнями тривожності й депресії. Встановлено, що нейротизм та перфекціонізм виступають значущими предикторами проблемного використання соціальних мереж.

Новизна дослідження полягає у виявленні особливостей взаємодії самосприйняття та психоемоційних станів у контексті користування соціальними мережами в українських реаліях.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок.

**Ключові слова:** самосприйняття, соціальні мережі, тривожність, депресія, залежність від соціальних мереж, психологічне благополуччя жінок.

## ВСТУП

Розвиток інформаційних технологій та соціальних мереж суттєво трансформували способи комунікації та самопрезентації особистості в сучасному суспільстві. Особливо гостро це відображається на психологічному благополуччі жінок, які традиційно схильні до підвищеної уваги щодо власної зовнішності та соціального схвалення. Соціальні мережі створюють специфічний інформаційний простір, де постійне порівняння себе з іншими, прагнення відповідати певним стандартам та бажання отримати схвалення від інших користувачів може призводити до негативного впливу на самосприйняття та психоемоційний стан.

**Актуальність дослідження** взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж з рівнем тривожності та депресії зумовлена кількома факторами. По-перше, згідно з дослідженнями Ajewumi et al. (2024), соціальні мережі мають значний вплив на психічне здоров'я та благополуччя користувачів. По-друге, зростає кількість досліджень, які встановлюють зв'язок між використанням соціальних мереж та негативними наслідками для психічного здоров'я жінок, зокрема підвищеними рівнями тривожності та депресії (Zsila & Reyes, 2023). По-третє, як зазначає Sharma (2024), соціальні мережі значно впливають на сприйняття власного тіла, самооцінку та соціальну тривожність серед молодих людей.

В українському науковому просторі дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя представлено у працях Гоян та Данилової (2021), які розглядають вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості, та Гречановської, Мегем і Потапюк (2023), які вивчають вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Однак, незважаючи на зростаючий науковий інтерес до цієї проблематики, комплексне дослідження взаємозв'язку самосприйняття, тривожності та депресії в контексті користування соціальними мережами залишається недостатньо

вивченим, особливо з урахуванням українських соціокультурних реалій та наслідків сучасних викликів, зокрема воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- концепції самосприйняття та самооцінки особистості (Rosenberg, 1965; Борисова, 2018, 2019; Педченко та Ісаєва, 2024);
- теорії та емпіричні дослідження психологічного впливу соціальних мереж на особистість (Fardouly & Vartanian, 2016; Асєєва, 2020; Березовська, 2020; Шеремета, 2024);
- концептуальні підходи до вивчення тривожності та депресивних станів (Zigmond & Snaith, 1983; Зубцов, 2016; Іванова та Зозуля, 2021; Пелех, 2025);
- теорії залежності від соціальних мереж та феномен страху пропустити щось важливе (FoMO) (Przybylski et al., 2013; Jenkins-Guarnieri et al., 2013).

**Об'єкт дослідження:** психологічні особливості самосприйняття жінок у контексті користування соціальними мережами.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок самосприйняття користувачок соціальних мереж з рівнем тривожності та депресії.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок самосприйняття користувачок соціальних мереж з рівнем тривожності та депресії для розробки практичних рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей самосприйняття у жінок різного віку та впливу соціальних мереж на особистість;
2. Обґрунтувати методичний апарат емпіричного дослідження взаємозв'язку самосприйняття, тривожності та депресії у користувачок соціальних мереж;
3. Виявити особливості самосприйняття користувачок соціальних мереж з різним рівнем залежності від них;

4. Встановити взаємозв'язок між залежністю від соціальних мереж, страхом пропустити щось важливе (FoMO), тривожністю та депресією у жінок;
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження.
2. Емпіричні: психодіагностичні методики:
  - шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg, 1965) для визначення рівня самосприйняття;
  - шкала залежності від соціальних мереж (SMAS) (Jenkins-Guarnieri et al., 2013) для вимірювання рівня залежності від соціальних мереж;
  - шкала страху пропустити щось важливе (FoMO) (Przybylski et al., 2013) для оцінки вираженості феномену FoMO;
  - госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Zigmond & Snaith, 1983) для вимірювання рівня тривожності та депресії;
  - особистісний опитувальник для визначення кореляції між користуванням соціальними мережами та рисами особистості.
3. Математико-статистичні: кореляційний аналіз, регресійний аналіз, t-критерій Стьюдента, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

**Характеристика вибірки:** у дослідженні взяли участь 32 жінки віком від 20 до 53 років, які є активними користувачками соціальних мереж. Середній вік респонденток становив 31,97 років. За віковим розподілом: 12,5% належали до групи 18-25 років, 59,4% – до групи 26-35 років, 25% – до групи 36-45 років, і 3,1% були старші за 46 років. Більшість респонденток (84,4%) мають вищу освіту, 9,4% – неповну вищу, і 6,2% – повну середню освіту. 62,5% учасниць перебувають у шлюбі або партнерських стосунках, 28,1% – незаміжні, 6,3% – розлучені та 3,1% мають інший статус. 68,8% респонденток проводять у

соціальних мережах 2 і більше годин щодня, що свідчить про високий рівень залученості до соціальних мереж.

**Дослідницькі питання:**

1. Чи існує взаємозв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами та рівнем самосприйняття у жінок різних вікових категорій?
2. Наскільки виражений взаємозв'язок між страхом пропустити щось важливе (FoMO), тривожністю та депресією у користувачок соціальних мереж?
3. Які особистісні риси є предикторами проблемного використання соціальних мереж та пов'язаних з ним психологічних порушень?
4. Які стратегії можуть бути ефективними для профілактики негативного впливу соціальних мереж на самосприйняття та психоемоційний стан жінок?

**Теоретична значущість роботи** полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні механізми взаємозв'язку самосприйняття, тривожності та депресії у контексті користування соціальними мережами. Результати дослідження доповнюють існуючі теоретичні положення про вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя особистості, поглиблюють розуміння ролі самосприйняття як чинника, що може посилювати або послаблювати негативний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан жінок.

**Практична значущість роботи** визначається можливістю використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для розробки програм психологічної підтримки жінок з проблемами самосприйняття та тривожно-депресивними станами, пов'язаними з використанням соціальних мереж. Матеріали дослідження можуть бути корисними для створення психоедукаційних програм та тренінгів з розвитку цифрової компетентності та медіаграмотності, спрямованих на формування здорових патернів користування соціальними мережами.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ КОРИСТУВАЧОК СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОНТЕКСТІ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ**

### **1.1. Психологічні особливості самосприйняття у жінок різного віку**

Самосприйняття як психологічний феномен посідає центральне місце у формуванні особистісної ідентичності та безпосередньо впливає на поведінкові патерни індивіда. Жіноче самосприйняття, з огляду на культурно-історичні та соціальні чинники, має специфічні характеристики, що виявляються по-різному на кожному віковому етапі. Дослідження цього питання набуває особливої актуальності з огляду на сучасні трансформації у суспільних нормах та очікуваннях щодо жіночих ролей.

У сучасному соціокультурному просторі можна спостерігати парадоксальну ситуацію – з одного боку, відбуваються процеси емансипації та розширення можливостей для жіночої самореалізації, з іншого – зберігаються і навіть посилюються стандарти, особливо щодо зовнішності, які створюють додатковий тиск на жіноче самосприйняття. Дуалізм суспільних очікувань формує складний психологічний контекст, в якому сучасні жінки конструюють своє ставлення до себе, що робить дослідження самосприйняття особливо значущим.

Розглядаючи теоретичні підходи до вивчення самосприйняття, варто звернутися до досліджень Єрохіної та Серги (2022), які розкривають психологічний зміст цього феномену як чинника соціально-психологічної адаптації молодій людині (Єрохіна & Серга, 2022). На думку авторів, самосприйняття є ключовим чинником особистісного розвитку, оскільки воно сприяє прийняттю власної індивідуальності, усвідомленню себе, формуванню самоповаги та самооцінки. Воно виникає на основі пізнання інших людей,

ефективної взаємодії з ними та налагодження зрілих взаємин, що в підсумку веде до усвідомлення власної унікальності та визначення свого місця в соціумі.

При аналізі феномену самосприйняття важливо відзначити його діалектичну природу. З одного боку, це глибоко індивідуальний, внутрішній процес, заснований на рефлексії та самоаналізі, з іншого – він нерозривно пов'язаний із соціальним контекстом, оскільки формується під впливом культурних норм, ціннісних орієнтацій суспільства та зворотного зв'язку від значущих інших. Це особливо яскраво простежується саме у жіночому самосприйнятті, де внутрішні та зовнішні фактори перебувають у постійній динамічній взаємодії.

Борисова (2018) у своїх дослідженнях виокремлює багатокomпонентну структуру самосприйняття, що включає когнітивний (уявлення про власні якості, здібності та можливості), емоційно-оцінний (ставлення до себе, самооцінка) та поведінковий (саморегуляція поведінки відповідно до власних уявлень про себе) компоненти (Борисова, 2018). Дослідниця зауважує, що ці складові перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі, формуючи цілісну систему сприйняття особистістю самої себе.

Розглядаючи виділені компоненти в контексті жіночого самосприйняття, можна помітити, що у різні історичні періоди та в різних культурах акценти зміщувалися на різні аспекти. Так, традиційні патріархальні суспільства формували жіноче самосприйняття здебільшого через поведінковий компонент (відповідність ролям дружини, матері, господині), тоді як сучасне суспільство споживання часто гіпертрофує емоційно-оцінний компонент, центрований навколо зовнішності та відповідності стандартам краси.

Кожен із компонентів самосприйняття може бути як ресурсним, так і проблемним. Наприклад, когнітивний компонент може включати як адекватне усвідомлення власних здібностей та можливостей, так і деструктивні когнітивні схеми та переконання («я недостатньо хороша», «я повинна всім подобатися»). Емоційно-оцінний компонент може варіювати від здорового самоприйняття до надмірної самокритичності або, навпаки, завищеної самооцінки. Поведінковий

компонент може проявлятися як у конструктивних стратегіях саморозвитку та самопрезентації, так і в самообмежувальній або самоушкоджувальній поведінці.

Значний внесок у розуміння природи самосприйняття зробили Іванова та Бондаренко (2022), які досліджували вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття (Іванова & Бондаренко, 2022). Науковці дійшли висновку, що негативні спогади, закарбовані в пам'яті людини, здійснюють суттєвий вплив на формування її уявлень про себе, навколишній світ та інших людей. Особливо виразно ця закономірність простежується у жінок, які зазнали психотравмуючих ситуацій.

У цьому контексті важливо розглянути феномен «внутрішнього критика» – особливого психологічного механізму, який формується на основі інтерналізованих негативних оцінок та досвіду невдач. У жінок «внутрішній критик» часто має гендерно зумовлений характер, акцентуючи увагу на відповідності (або невідповідності) соціальним очікуванням щодо зовнішності, поведінки, соціальних ролей. Такий внутрішній діалог може стати джерелом хронічного психологічного дискомфорту та сприяти формуванню негативного самосприйняття.

Аналізуючи чинники, що детермінують особливості самосприйняття у жінок, необхідно звернути увагу на дослідження Педченко та Ісаєвої. Науковці розглядають детермінанти позитивного самосприйняття суб'єкта, наголошуючи на комплексному характері цього феномену (Педченко & Ісаєва). На думку дослідників, позитивне самосприйняття формується під впливом як внутрішніх (особистісні якості, цінності, переконання), так і зовнішніх (соціокультурне середовище, оцінки значущих інших) факторів.

Розмірковуючи над взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на жіноче самосприйняття, можна відзначити своєрідний «ефект резонансу» – коли внутрішні схильності до певного типу самосприйняття (позитивного чи негативного) підсилюються відповідним зовнішнім впливом. Так, жінки з початково низькою самооцінкою більш вразливі до негативної оцінки ззовні та більш схильні інтерпретувати навіть нейтральний зворотний

зв'язок як негативний. І навпаки, позитивне базове ставлення до себе створює своєрідний «захисний фільтр», який дозволяє більш вибірково сприймати зовнішні оцінки.

Особливо значущим для розуміння специфіки жіночого самосприйняття є дослідження Лозової та Шишко (2021), присвячене впливу стереотипів краси на тривожність самотніх жінок (Лозова & Шишко, 2021). Автори розкривають механізми впливу соціально сконструйованих стандартів зовнішності на психоемоційний стан жінок, а також зазначають, що нав'язані суспільством стандарти краси стають стресогенними чинниками, які негативно позначаються на самосприйнятті жінок та провокують підвищення рівня тривожності.

Варто зауважити, що сучасні стандарти краси мають парадоксальний характер – вони водночас і уніфіковані (пропагують певний ідеал), і фрагментовані (зосереджують увагу на окремих частинах тіла – обличчі, фігурі, волоссі тощо), що призводить до того, що жінка часто сприймає себе не як цілісну особистість, а як набір окремих характеристик, кожна з яких оцінюється окремо і може стати джерелом невдоволення. Такий підхід до самосприйняття є потенційно деструктивним, оскільки порушує цілісність образу «Я» і знижує загальну самооцінку.

Розглядаючи вікові особливості самосприйняття у жінок, варто зазначити, що цей феномен має виразну динаміку, зумовлену як психофізіологічними змінами, так і трансформацією соціальних ролей та статусів на різних етапах життєвого шляху. Так, для молодих жінок (18-25 років) характерна особлива вразливість самосприйняття до зовнішніх оцінок та соціальних порівнянь. У цьому віці особливої значущості набуває образ тіла, що становить вагому частину загального самосприйняття. Чукас-Бредлі та співавтори (2025) у своєму дослідженні соціальних мереж, образу тіла та розладів харчової поведінки серед підлітків наголошують, що молоді жінки часто оцінюють себе крізь призму стандартів краси, пропагованих у медіа та соціальних мережах (Choukas-Bradley et al., 2025).

Період ранньої дорослості для жінок є особливо значущим з точки зору формування ідентичності. Саме на цьому етапі відбувається активне професійне становлення, формуються близькі романтичні стосунки, визначаються життєві пріоритети. Однак парадокс полягає в тому, що саме в цей насичений подіями період, коли формуються різноманітні аспекти ідентичності, самосприйняття молодих жінок часто залишається звуженим, центрованим навколо зовнішності та відповідності стандартам привабливості.

Гендерні особливості сприйняття власної зовнішності формуються вже у підлітковому віці та значною мірою визначають характер самосприйняття у ранньому дорослому віці. Белякова та Іванченко (2022) у своєму дослідженні виявили, що дівчата демонструють більш критичне ставлення до власної зовнішності порівняно з хлопцями (Белякова & Іванченко, 2022).

Гендерна асиметрія у сприйнятті зовнішності має глибоке культурно-історичне коріння та підтримується сучасними соціальними інститутами, особливо медіа та рекламою. Жіноче тіло традиційно розглядалося (і часто продовжує розглядатися) як об'єкт оцінки, контролю та регулювання. Об'єктивуючий погляд інтерналізується жінками та стає частиною їхнього самосприйняття, створюючи ефект постійного «внутрішнього спостерігача», який критично оцінює зовнішність з позиції стороннього.

З віком самосприйняття жінок зазнає значних трансформацій, що пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, переосмисленням цінностей та пріоритетів. У жінок середнього віку (26-45 років) спостерігається поступове зміщення фокусу з зовнішніх на внутрішні аспекти самосприйняття. Нестеренко зазначає, що для жінок цієї вікової категорії характерне більш цілісне та інтегроване самосприйняття, що враховує різні аспекти особистості (Нестеренко).

Період середньої дорослості можна розглядати як своєрідну «точку рівноваги» у розвитку жіночого самосприйняття. З одного боку, жінка вже набула достатньо досвіду та зрілості, щоб не залежати критично від зовнішніх оцінок, з іншого – зазвичай зберігає достатню відкритість до нового досвіду та змін. Цей період особливо сприятливий для розвитку рефлексії та самопізнання,

для інтеграції різних аспектів ідентичності в цілісний, гармонійний образ себе. Водночас саме на цей період часто припадають значущі життєві трансформації (зміна кар'єри, перебудова сімейних стосунків, входження в нові соціальні ролі), які можуть як сприяти особистісному зростанню, так і провокувати кризу самосприйняття.

Фардулі та Вартаніан (2016) у своїх дослідженнях вказують на те, що хоча з віком вплив соціальних стандартів на самосприйняття жінок дещо послаблюється, стурбованість щодо власної зовнішності залишається актуальною і для жінок середнього віку (Fardouly & Vartanian, 2016).

Це спостереження відображає важливий парадокс сучасної культури – з одного боку, розширюються можливості для самореалізації жінок у різних сферах, з іншого – зберігається і навіть посилюється тиск щодо підтримання молодості та привабливості. Цікаво відзначити, що цей тиск має не лише естетичний, але й економічний вимір – у багатьох професійних сферах зовнішність жінки продовжує бути значущим фактором при працевлаштуванні та кар'єрному просуванні, що створює додаткову тривогу та напругу у самосприйнятті жінок середнього віку.

У жінок зрілого віку (46-60 років) самосприйняття зазнає значних трансформацій, пов'язаних з фізіологічними змінами, зокрема з настанням менопаузи, зміною соціальних ролей та переосмисленням життєвого досвіду. Цей період часто супроводжується змінами в самосприйнятті, пов'язаними з тілесними трансформаціями та психоемоційними проявами. Фадлілах та співавтори (2023) досліджували взаємозв'язок між фізичними вправами та тривожністю у жінок у менопаузі (Fadlilah et al., 2023).

Період зрілості можна розглядати як час особливих викликів і можливостей для жіночого самосприйняття. З одного боку, це період, коли соціальні вимоги щодо зовнішності та відповідності традиційним жіночим ролям часто йдуть врозріз з природними віковими змінами, що може провокувати кризу самосприйняття. З іншого – накопичений життєвий досвід, сформовані цінності

та пріоритети створюють основу для більш глибокого, зрілого розуміння і прийняття себе, незалежного від поверхневих соціальних стандартів.

Процес адаптації до вікових змін у самосприйнятті значною мірою залежить від культурного контексту. У суспільствах, де зрілість і старіння асоціюються з мудрістю, досвідом та повагою, перехід до нового вікового етапу відбувається більш гармонійно. Натомість у культурах, центрованих навколо молодості та фізичної краси (як більшість сучасних західних суспільств), цей процес часто супроводжується психологічними труднощами та дисфункціональними стратегіями адаптації (від заперечення і боротьби зі старінням до втрати інтересу до життя).

Самосприйняття жінок зрілого віку формується також під впливом соціальних чинників, серед яких особливе місце займають вимушені зміни життєвих обставин. Андрєєва та співавтори (2024) у своїх дослідженнях звертають увагу на психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (Андрєєва et al., 2024).

Соціальні мережі створили принципово новий контекст для формування та підтримки самосприйняття. На відміну від традиційних медіа, які пропонували певні ідеали для наслідування, але залишалися «зовнішніми» щодо повсякденного життя людини, соціальні мережі інтегруються в щоденний досвід, розмиваючи межу між «реальним» і «віртуальним» життям. Така інтеграція має особливі наслідки для самосприйняття, оскільки створює постійний цикл зворотного зв'язку: самопрезентація в соціальних мережах → реакції інших → корекція самосприйняття → нова самопрезентація.

Особливо цікавим є питання про те, як різні покоління жінок взаємодіють із соціальними мережами в контексті самосприйняття. Якщо для молодших жінок, які виростили з цифровими технологіями, віртуальне «Я» є органічною частиною ідентичності, то для старших поколінь входження в цифровий простір часто вимагає перебудови вже сформованих уявлень про себе та принципи самопрезентації. Ця різниця може створювати специфічні «міжгенераційні

напруги» у сприйнятті та оцінці соціальних медіа та їхнього впливу на особистість.

Взаємозв'язок між самосприйняттям та психоемоційним станом має циклічний характер: негативне самосприйняття підвищує вразливість до тривожно-депресивних станів, а ці стани, своєю чергою, спотворюють сприйняття себе та навколишнього світу, посилюючи негативні аспекти самооцінки. Такий «замкнений цикл» може бути особливо стійким і вимагає комплексного підходу до його розірвання – як через роботу з когнітивними аспектами самосприйняття, так і через безпосередній вплив на психоемоційний стан.

Антонова та Савіцька (2020) досліджували психологічні особливості постнатальних депресивних розладів у жінок та чинники їх виникнення (Антонова & Савіцька, 2020). Науковці зазначають, що негативні зміни у самосприйнятті, зумовлені тілесними трансформаціями та адаптацією до нової соціальної ролі, можуть бути одним із чинників розвитку постнатальної депресії.

Період материнства є унікальним етапом у формуванні жіночого самосприйняття, оскільки він вимагає інтеграції нового аспекту ідентичності (матері) з уже існуючими (жінка, партнерка, професіоналка тощо). Інтеграція ускладнюється фізичними та гормональними змінами, новими соціальними очікуваннями та часто ідеалізованими уявленнями про материнство, що може створювати значний розрив між «реальним» та «ідеальним» образом себе як матері. Особливо вразливими в цьому контексті є жінки з перфекціоністськими тенденціями, для яких неминучі труднощі та помилки в освоєнні материнської ролі можуть сприйматися як особистісна неспроможність та провокувати кризу самосприйняття.

Розуміння психологічних особливостей самосприйняття у жінок різного віку відкриває можливості для розробки ефективних стратегій його оптимізації та підтримки психологічного благополуччя. Семенчук та Процик (2024) досліджували інноваційні методи арт-терапії як допоміжний інструмент у лікуванні депресивних проявів у жінок (Семенчук & Процик, 2024).

Арт-терапія представляє особливий інтерес у контексті роботи з жіночим самосприйняттям, оскільки вона пропонує альтернативний, невербальний шлях для дослідження та вираження внутрішнього світу. Творчий процес дозволяє обійти раціональні захисні механізми та отримати доступ до глибинних аспектів самосприйняття, які можуть бути недоступні при звичайній вербальній комунікації. Крім того, арт-терапія дає можливість не лише виразити, але й трансформувати негативні аспекти самосприйняття через символічне перетворення травматичного досвіду в естетичний об'єкт, що має терапевтичний потенціал.

Хаяті та Сансувіто (2023) досліджували вплив йоги на рівень депресії у жінок у період менопаузи (Hayati & Sansuwito, 2023). Науковці виявили, що регулярні заняття йогою сприяють покращенню самосприйняття тіла та загальному підвищенню самооцінки, що корелює зі зниженням депресивних проявів.

Тілесно-орієнтовані практики, такі як йога, мають особливе значення для формування позитивного самосприйняття, оскільки вони відновлюють зв'язок між свідомістю та тілом, який часто порушується в сучасній культурі. Це особливо важливо для жінок, самосприйняття яких часто розщеплене між «тілом як об'єктом» (для зовнішньої оцінки) та «тілом як суб'єктом» (що переживає та діє). Йога та подібні практики дозволяють відновити цілісне сприйняття себе, центроване навколо внутрішнього досвіду, а не зовнішньої оцінки, що має потужний терапевтичний ефект, особливо в періоди значних фізіологічних змін, як-от менопауза.

Самосприйняття як психологічний феномен посідає центральне місце у формуванні особистісної ідентичності та безпосередньо впливає на поведінкові патерни індивіда. Жіноче самосприйняття, з огляду на культурно-історичні та соціальні чинники, має специфічні характеристики, що виявляються по-різному на кожному віковому етапі. Дослідження цього питання набуває особливої актуальності з огляду на сучасні трансформації у суспільних нормах та очікуваннях щодо жіночих ролей.

У сучасному соціокультурному просторі можна спостерігати парадоксальну ситуацію – з одного боку, відбуваються процеси емансипації та розширення можливостей для жіночої самореалізації, з іншого – зберігаються і навіть посилюються стандарти, особливо щодо зовнішності, які створюють додатковий тиск на жіноче самосприйняття. Такий дуалізм суспільних очікувань формує складний психологічний контекст, в якому сучасні жінки конструюють своє ставлення до себе, що робить дослідження самосприйняття особливо значущим.

Розглядаючи теоретичні підходи до вивчення самосприйняття, варто звернутися до досліджень Єрохіної та Серги (2022), які розкривають психологічний зміст цього феномену як чинника соціально-психологічної адаптації молоді людини (Єрохіна & Серга, 2022). На думку авторів, самосприйняття є ключовим чинником особистісного розвитку, оскільки воно сприяє прийняттю власної індивідуальності, усвідомленню себе, формуванню самоповаги та самооцінки. Воно виникає на основі пізнання інших людей, ефективної взаємодії з ними та налагодження зрілих взаємин, що в підсумку веде до усвідомлення власної унікальності та визначення свого місця в соціумі.

При аналізі феномену самосприйняття важливо відзначити його діалектичну природу. З одного боку, це глибоко індивідуальний, внутрішній процес, заснований на рефлексії та самоаналізі, з іншого – він нерозривно пов'язаний із соціальним контекстом, оскільки формується під впливом культурних норм, ціннісних орієнтацій суспільства та зворотного зв'язку від значущих інших. Такий дуалізм особливо яскраво простежується саме у жіночому самосприйнятті, де внутрішні та зовнішні фактори перебувають у постійній динамічній взаємодії.

Розглядаючи виділені компоненти в контексті жіночого самосприйняття, можна помітити, що у різні історичні періоди та в різних культурах акценти зміщувалися на різні аспекти. Так, традиційні патріархальні суспільства формували жіноче самосприйняття здебільшого через поведінковий компонент (відповідність ролям дружини, матері, господині), тоді як сучасне суспільство

споживання часто гіпертрофує емоційно-оцінний компонент, центрований навколо зовнішності та відповідності стандартам краси.

Важливо зазначити, що кожен із компонентів самосприйняття може бути як ресурсним, так і проблемним. Наприклад, когнітивний компонент може включати як адекватне усвідомлення власних здібностей та можливостей, так і деструктивні когнітивні схеми та переконання («я недостатньо хороша», «я повинна всім подобатися»). Емоційно-оцінний компонент може варіювати від здорового самоприйняття до надмірної самокритичності або, навпаки, завищеної самооцінки. Поведінковий компонент може проявлятися як у конструктивних стратегіях саморозвитку та самопрезентації, так і в самообмежувальній або самоушкоджувальній поведінці.

Значний внесок у розуміння природи самосприйняття зробили Іванова та Бондаренко (2022), які досліджували вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття (Іванова & Бондаренко, 2022). Науковці дійшли висновку, що негативні спогади, закарбовані в пам'яті людини, здійснюють суттєвий вплив на формування її уявлень про себе, навколишній світ та інших людей. Особливо виразно ця закономірність простежується у жінок, які зазнали психотравмуючих ситуацій.

У цьому контексті важливо розглянути феномен «внутрішнього критика» – особливого психологічного механізму, який формується на основі інтерналізованих негативних оцінок та досвіду невдач. У жінок «внутрішній критик» часто має гендерно зумовлений характер, акцентуючи увагу на відповідності (або невідповідності) соціальним очікуванням щодо зовнішності, поведінки, соціальних ролей. Такий внутрішній діалог може стати джерелом хронічного психологічного дискомфорту та сприяти формуванню негативного самосприйняття.

Аналізуючи чинники, що детермінують особливості самосприйняття у жінок, необхідно звернути увагу на дослідження Педченко та Ісаєвої. Науковці розглядають детермінанти позитивного самосприйняття суб'єкта, наголошуючи на комплексному характері цього феномену (Педченко & Ісаєва). На думку

дослідників, позитивне самосприйняття формується під впливом як внутрішніх (особистісні якості, цінності, переконання), так і зовнішніх (соціокультурне середовище, оцінки значущих інших) факторів.

Розмірковуючи над взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на жіноче самосприйняття, можна відзначити своєрідний «ефект резонансу» – коли внутрішні схильності до певного типу самосприйняття (позитивного чи негативного) підсилюються відповідним зовнішнім впливом. Так, жінки з початково низькою самооцінкою більш вразливі до негативної оцінки ззовні та більш схильні інтерпретувати навіть нейтральний зворотний зв'язок як негативний. І навпаки, позитивне базове ставлення до себе створює своєрідний «захисний фільтр», який дозволяє більш вибірково сприймати зовнішні оцінки.

Особливо значущим для розуміння специфіки жіночого самосприйняття є дослідження Лозової та Шишко (2021), присвячене впливу стереотипів краси на тривожність самотніх жінок (Лозова & Шишко, 2021). Автори розкривають механізми впливу соціально сконструйованих стандартів зовнішності на психоемоційний стан жінок. Науковці зазначають, що нав'язані суспільством стандарти краси стають стресогенними чинниками, які негативно позначаються на самосприйнятті жінок та провокують підвищення рівня тривожності.

Сучасні стандарти краси мають парадоксальний характер – вони водночас і уніфіковані (пропагують певний ідеал), і фрагментовані (зосереджують увагу на окремих частинах тіла – обличчі, фігурі, волоссі тощо), що призводить до того, що жінка часто сприймає себе не як цілісну особистість, а як набір окремих характеристик, кожна з яких оцінюється окремо і може стати джерелом невдоволення. Подібний підхід до самосприйняття є потенційно деструктивним, оскільки порушує цілісність образу «Я» і знижує загальну самооцінку.

Розглядаючи вікові особливості самосприйняття у жінок, варто зазначити, що цей феномен має виразну динаміку, зумовлену як психофізіологічними змінами, так і трансформацією соціальних ролей та статусів на різних етапах життєвого шляху. Так, для молодих жінок (18-25 років) характерна особлива

вразливість самосприйняття до зовнішніх оцінок та соціальних порівнянь. У цьому віці особливої значущості набуває образ тіла, що становить вагому частину загального самосприйняття. Чукас-Бредлі та співавтори (2025) у своєму дослідженні соціальних мереж, образу тіла та розладів харчової поведінки серед підлітків наголошують, що молоді жінки часто оцінюють себе крізь призму стандартів краси, пропагованих у медіа та соціальних мережах (Choukas-Bradley et al., 2025).

Період ранньої дорослості для жінок є особливо значущим з точки зору формування ідентичності. Саме на цьому етапі відбувається активне професійне становлення, формуються близькі романтичні стосунки, визначаються життєві пріоритети. Однак парадокс полягає в тому, що саме в цей насичений подіями період, коли формуються різноманітні аспекти ідентичності, самосприйняття молодих жінок часто залишається звуженим, центрованим навколо зовнішності та відповідності стандартам привабливості, що може гальмувати особистісний розвиток та знижувати рівень психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження демонструють, що вплив соціальних мереж на самосприйняття жінок залежить не стільки від тривалості використання, скільки від характеру контенту, з яким вони взаємодіють. Санзарі та співавтори (2023) у своїй роботі наголошують, що саме зміст інформації, а не час проведений в мережі, визначає характер впливу на самосприйняття (Sanzari et al., 2023).

Можна відзначити, що соціальні мережі створили принципово новий контекст для формування самосприйняття, відмінний від попередніх історичних періодів. Якщо раніше жінка порівнювала себе з обмеженим колом реальних людей (сім'я, друзі, колеги, сусіди) та ідеалізованими, але нечисленними образами з медіа (акторки, моделі), то соціальні мережі створюють ілюзію «реальності» широкого кола людей, які насправді представляють відредаговану, селективну версію себе. Це створює когнітивне спотворення, коли «звичайна» людина порівнює себе не з реальністю, а з колективною фікцією, що неминуче призводить до негативної самооцінки. У такі моменти жінці важко зрозуміти, що картинка в соціальних мережах не дорівнює реальному життю, і навіть

найпереконливіший «блогер» може бути лише режисером, і в сьогоднішній можливостей для цього мільйон: штучні декорації, штучний інтелект, фільтри. Також не можливо залишити без уваги той факт, що на ідеальній картинці заробляються гроші. Схема проста: в соціальних мережах показується ідеальне життя, потім запускається реклама на кшталт «Хочеш жити так само? Купуй мій курс – і в тебе все вийде». Довірливі жінки часто ведуться на подібне і платять гроші, але, як і очікувалося, вони нічого корисного з цього не отримують, що може призвести до погіршення їх емоційного стану, викликати негативні думки, що проблема в них самих, якщо вони не можуть досягнути такого самого успіху.

Підсумовуючи, важливо підкреслити, що самосприйняття у жінок різного віку є динамічним, багатовимірним феноменом, який формується на перетині біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Воно не є статичним конструктом, а постійно розвивається та трансформується протягом життєвого шляху, реагуючи як на внутрішні зміни (вікові, фізіологічні, психологічні), так і на зовнішні впливи (соціальні

## **1.2. Феномен соціальних мереж та їх вплив на особистість: віртуалізація і залежність**

Розвиток інформаційних технологій та поширення інтернету призвели до формування нового соціокультурного феномену – соціальних мереж, що суттєво трансформували характер міжособистісної взаємодії та вплинули на психологічні особливості сучасної людини. Соціальні мережі як віртуальні платформи для соціальної взаємодії стали невід'ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей у всьому світі, створюючи принципово новий простір для самопрезентації, комунікації та формування ідентичності.

Дослідження феномену соціальних мереж та їх впливу на особистість набуває особливої актуальності з огляду на стрімке зростання кількості користувачів та часу, який вони проводять у цифровому середовищі. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі виконують роль не

просто комунікативних платформ, а й потужних соціокультурних феноменів, що формують нові типи соціальності та взаємодії. Вони перетворились на багатовимірний психологічний простір, де відбувається не лише обмін інформацією, але й формування світогляду, цінностей та поведінкових патернів.

Для глибшого розуміння феномену соціальних мереж варто звернутися до базових теоретичних положень, що описують їхню сутність та функціонування. Соціальні мережі можна розглядати крізь призму теорії соціального капіталу, згідно з якою віртуальні платформи стають середовищем накопичення та використання соціальних зв'язків як специфічного ресурсу. Водночас теорія символічного інтераціоналізму дозволяє осмислити процеси формування та презентації ідентичності в соціальних мережах, де кожна дія користувача набуває символічного значення та стає частиною складної системи соціальних взаємодій.

Дженкінс-Гварньєрі та співавтори (2013) здійснили ґрунтовне дослідження сутності соціальних мереж і визначають їх як веб-платформи, що дозволяють користувачам створювати публічні або напівпублічні профілі, формувати мережу зв'язків з іншими користувачами та переглядати й взаємодіяти з їхніми профілями та контентом. Особливо цінним у їхній роботі є акцент на тому, що ключовою характеристикою соціальних мереж є їхня здатність сприяти формуванню та підтримці соціальних зв'язків, які можуть виходити за межі існуючих офлайн-спільнот (Jenkins-Guarnieri et al., 2013).

Саме ця транскордонність соціальних зв'язків становить унікальну характеристику соціальних мереж, що відрізняє їх від традиційних форм комунікації. Віртуальний простір долає географічні, соціальні та культурні бар'єри, створюючи нові можливості для формування спільнот на основі спільних інтересів, цінностей та прагнень, а не лише територіальної близькості чи соціального статусу.

Гоян та Данилова (2021) пропонують комплексний підхід до розуміння соціальних мереж як складного соціально-психологічного феномену, що функціонує на перетині реального та віртуального просторів. Їхнє дослідження

особливо цінне тим, що розглядає соціальні мережі не просто як технологічні платформи, а як особливе середовище соціальної взаємодії, що характеризується специфічними комунікативними практиками, нормами та цінностями. Дослідники переконливо доводять, що віртуальний простір соціальних мереж може як відображати, так і трансформувати реальні соціальні структури та взаємини, створюючи нові форми соціальності (Гоян & Данилова, 2021).

Розвиваючи цю думку, можна стверджувати, що соціальні мережі створюють своєрідну «гібридну реальність», де віртуальні та реальні соціальні практики взаємно впливають одна на одну, формуючи новий тип соціального досвіду. У цьому контексті особливої значущості набуває концепція «розширеної соціальності», яка передбачає, що соціальні мережі не замінюють традиційні форми соціальної взаємодії, а доповнюють і розширюють їх, створюючи багатовимірний соціальний простір.

Дослідження Березовської (2020) суттєво поглиблює розуміння психологічних функцій соціальних мереж та їх впливу на особистість. Авторка детально аналізує комплекс психологічних функцій, які виконують соціальні мережі: комунікативну (забезпечення зв'язку з іншими), самопрезентаційну (можливість створення та презентації бажаного образу), компенсаторну (задоволення потреб, які складно реалізувати в реальному житті), розважальну (отримання позитивних емоцій та відпочинок) та інформаційну (доступ до різноманітного контенту). Особливу цінність представляє її аналіз потенційних ризиків, пов'язаних з надмірним використанням соціальних мереж, зокрема проблеми віртуалізації життя та формування залежності (Березовська, 2020).

Особливого значення набуває компенсаторна функція соціальних мереж, яка може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного благополуччя особистості. З одного боку, віртуальний простір може надавати можливості для самовираження та реалізації потреб, які з різних причин фрустровані в реальному житті. З іншого боку, надмірна компенсація може призводити до ескапізму та уникнення вирішення реальних життєвих проблем,

що в довгостроковій перспективі негативно позначається на адаптаційних можливостях особистості.

Феномен віртуалізації соціальних взаємин становить один із ключових аспектів впливу соціальних мереж на особистість та суспільство. Путрашик та співавтори (2024) у своєму ґрунтовному дослідженні розкривають сутність віртуалізації як процесу перенесення значної частини соціальної активності та психологічних процесів у віртуальний простір. Автори наголошують, що цей процес призводить до формування нової соціальної реальності, яка існує паралельно з фізичною і має власні закономірності функціонування. Особливо цінним у їхній роботі є аналіз того, як в умовах віртуалізації змінюються традиційні механізми соціальної взаємодії, ідентифікації та самопрезентації, що суттєво впливає на особистісний розвиток та формування ідентичності (Путрашик et al., 2024).

У контексті віртуалізації соціальних взаємин варто звернути увагу на феномен «цифрового Я» – особливої форми ідентичності, що формується та реалізується у віртуальному просторі. На відміну від реальної ідентичності, «цифрове Я» характеризується більшою пластичністю, можливістю свідомого конструювання та більш широким спектром експериментування з різними аспектами самопрезентації. Ця особливість може як сприяти особистісному розвитку через розширення репертуару соціальних ролей та форм самовираження, так і призводити до фрагментації ідентичності та ускладнення процесів особистісної інтеграції.

Шеремета (2024) пропонує глибокий аналіз феномену віртуалізації тілесності в контексті впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів. Дослідниця детально розкриває механізми формування особливого візуального дискурсу в соціальних мережах, центрованого навколо образу тіла, що створює специфічні стандарти привабливості та нормативності. Особливо цінним у її дослідженні є аналіз того, як віртуальна репрезентація тіла, часто ідеалізована та відредагована, може призводити до викривленого

сприйняття власної тілесності та формування нереалістичних очікувань щодо зовнішності (Шеремета, 2024).

Розвиваючи цю думку, можна говорити про формування «віртуальної нормативності» – системи стандартів та очікувань, що формуються в соціальних мережах і часто не відповідають реальним можливостям та обмеженням людського тіла, психіки та соціальної взаємодії. Невідповідність між віртуальною нормативністю та реальністю може створювати значну психологічну напругу та призводити до формування різноманітних дезадаптивних стратегій, спрямованих на досягнення недосяжних стандартів.

Феномен залежності від соціальних мереж заслуговує на особливу увагу в контексті дослідження їх впливу на психологічне благополуччя особистості. Пшибилські та співавтори (2013) зробили значний внесок у розуміння цього феномену, ввівши поняття «страх пропустити щось важливе» (Fear of Missing Out – FoMO). Їхнє дослідження переконливо показує, що FoMO характеризується всеохоплюючим занепокоєнням, що інші можуть мати винагороджувальні переживання, яких особа не має, що супроводжується бажанням постійно бути в курсі того, що роблять інші. Особливо цінними є їхні емпіричні дані, які свідчать про кореляцію між високим рівнем FoMO та інтенсивним використанням соціальних мереж, а також про те, що FoMO може бути предиктором розвитку залежності (Przybylski et al., 2013).

З точки зору теоретичного осмислення, FoMO можна розглядати як специфічну форму соціальної тривожності, що виникає в умовах інформаційного суспільства та відображає фундаментальну людську потребу в приналежності та соціальному включенні. В епоху соціальних мереж ця потреба набуває нових форм вираження, оскільки віртуальний простір створює ілюзію постійної доступності соціальних взаємодій та подій, що може підсилювати тривогу виключення та формувати компульсивні патерни перевірки соціальних мереж.

Зсіла та Реєс (2023) пропонують комплексний аналіз взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та психічним здоров'ям, зокрема депресією та тривожністю. Автори детально характеризують залежність від соціальних мереж

як психологічний стан, що включає нав'язливе бажання перевіряти соціальні мережі, тривогу при неможливості зробити це, збільшення часу, проведеного онлайн, та негативні наслідки для повсякденного функціонування. Особливу цінність їхнього дослідження становлять емпіричні дані, які свідчать про кореляцію між високим рівнем залежності від соціальних мереж та підвищеним рівнем депресивних і тривожних симптомів, порушеннями сну та зниженням академічної успішності (Zsila & Reyes, 2023).

Важливо розглядати залежність від соціальних мереж не лише як індивідуальний психологічний феномен, але й як соціокультурне явище, що відображає більш широкі тенденції розвитку інформаційного суспільства. У цьому контексті варто звернути увагу на концепцію «економіки уваги», згідно з якою увага користувачів стає цінним ресурсом, за який конкурують різні цифрові платформи. Дизайн соціальних мереж, орієнтований на максимальне залучення та утримання уваги користувачів, може сприяти формуванню залежності через активацію механізмів нейрохімічного підкріплення та формування звичок регулярної перевірки оновлень.

Сучасні дослідження не лише аналізують феномен соціальних мереж та їх вплив на особистість, але й пропонують ефективні стратегії профілактики та подолання негативних наслідків віртуалізації та залежності. Березовська (2020) у своєму дослідженні обґрунтовує важливість формування критичного мислення та медіаграмотності як ключових факторів, що дозволяють більш усвідомлено та вибірково взаємодіяти з контентом соціальних мереж. Особливо цінним є її акцент на розвитку навичок саморегуляції та встановлення здорового балансу між віртуальним та реальним життям як ключових факторів профілактики залежності від соціальних мереж (Березовська, 2020).

На основі цього можна запропонувати концепцію «усвідомленого цифрового споживання», яка передбачає формування рефлексивного ставлення до власних практик використання соціальних мереж, розуміння психологічних механізмів їх впливу та здатність свідомо регулювати характер та інтенсивність віртуальної взаємодії. Ця концепція включає не лише обмеження часу,

проведеного в соціальних мережах, але й якісну трансформацію характеру їх використання – від пасивного споживання контенту до активної та цілеспрямованої діяльності, що має конкретні цілі та результати.

Гоян та Данилова (2021) пропонують цінну концепцію «цифрової гігієни», що передбачає свідоме та відповідальне використання цифрових технологій, регулярні «цифрові детокси» та обмеження часу, проведеного в соціальних мережах. Автори переконливо доводять, що подібні практики сприяють формуванню більш здорового психологічного ставлення до віртуальної взаємодії та запобігають розвитку залежності (Гоян & Данилова, 2021).

Особливого значення для профілактики негативних наслідків віртуалізації набуває розвиток «цифрової емпатії» – здатності розуміти та адекватно реагувати на емоційні стани інших у контексті віртуальної комунікації, що часто характеризується обмеженими можливостями для передачі невербальних сигналів та емоційних нюансів. Розвиток цифрової емпатії може сприяти формуванню більш глибоких та автентичних соціальних зв'язків у віртуальному просторі, а також зменшувати ризики деструктивної взаємодії, таких як кібербулінг та тролінг.

Підсумовуючи аналіз феномену соціальних мереж та їх впливу на особистість, варто зазначити, що віртуалізація соціальних взаємин та формування залежності є комплексними психологічними явищами, що зумовлюються взаємодією різноманітних факторів – від особливостей дизайну цифрових платформ до індивідуально-психологічних характеристик користувачів. Розуміння цих механізмів відкриває перспективи для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж, а також для більш продуктивного та психологічно безпечного використання їх потенціалу для розвитку особистості та соціальної взаємодії.

Соціальні мережі як соціокультурний феномен сучасності становлять не лише технологічну інновацію, але й новий тип соціального середовища, що має власні закономірності функціонування та суттєво впливає на психологічні

процеси та стани користувачів. Вони створюють своєрідну «гібридну реальність», де віртуальні та реальні соціальні практики взаємно впливають одна на одну, формуючи новий тип соціального досвіду.

В епоху цифрової трансформації особливого значення набуває формування нового типу цифрової компетентності, що включає не лише технічні навички використання цифрових технологій, але й психологічну готовність до здорової та продуктивної взаємодії з віртуальним середовищем. Ця компетентність передбачає розвиток критичного мислення, медіаграмотності, цифрової емпатії та навичок саморегуляції, що дозволяють використовувати потенціал соціальних мереж для особистісного розвитку та соціальної взаємодії, мінімізуючи ризики негативного впливу на психологічне благополуччя.

### **1.3. Комунікаційні потреби та потреба у схваленні як чинники залученості до соціальних мереж**

Активна залученість сучасної людини до простору соціальних мереж не є випадковим феноменом, а виступає закономірним наслідком фундаментальних психологічних потреб особистості, які знаходять у віртуальному просторі особливі можливості для реалізації. Комунікаційні потреби та потреба у схваленні становлять той мотиваційний базис, який зумовлює високу популярність соціальних мереж та їхню інтегрованість у повсякденне життя мільйонів людей.

Комунікація як базова соціальна потреба людини посідає центральне місце в ієрархії психологічних мотивів користування соціальними мережами. Потреба у спілкуванні, встановленні та підтримці соціальних зв'язків є однією з найфундаментальніших потреб людини як соціальної істоти. У класичних теоріях особистості, зокрема в гуманістичному підході А. Маслоу, потреба у прийнятті, належності до групи та любові розташовується одразу після базових фізіологічних потреб та потреби у безпеці, що підкреслює її значущість для психологічного благополуччя особистості.

Сучасні дослідження в галузі нейропсихології та соціальної психології підтверджують, що соціальні зв'язки та якісна комунікація є критично важливими для нормального функціонування психіки, емоційної регуляції та підтримки психічного здоров'я. Соціальна ізоляція та самотність розглядаються як серйозні фактори ризику розвитку депресивних та тривожних розладів, когнітивних порушень та навіть фізичних захворювань. У цьому контексті соціальні мережі можна розглядати як потужний інструмент задоволення комунікаційних потреб, який долає просторові, часові та соціальні бар'єри, що існують у реальному спілкуванні.

Гоян та Данилова (2021) у своїх дослідженнях аналізують специфіку комунікації в соціальних мережах та її роль у задоволенні комунікаційних потреб сучасної людини (Гоян & Данилова, 2021). Науковці зазначають, що віртуальна комунікація має низку особливостей, які роблять її привабливою для багатьох користувачів: доступність у будь-який час та з будь-якого місця, можливість одночасного спілкування з великою кількістю людей, контроль над самопрезентацією та розвитком взаємодії. Автори виокремлюють декілька типів комунікаційних потреб, які особливо ефективно задовольняються в просторі соціальних мереж: потреба в інформаційному обміні, потреба в емоційному контакті, потреба в належності до спільноти та потреба в самовираженні.

Потреба в інформаційному обміні є одним із ключових мотивів використання соціальних мереж. Сучасна людина відчуває постійну необхідність бути поінформованою про події у світі, житті своїх знайомих, актуальні тренди та новини. Соціальні мережі забезпечують безпрецедентний за швидкістю та обсягом доступ до різноманітної інформації, що надходить у персоналізованому форматі, відповідно до інтересів та соціальних зв'язків користувача. У цьому контексті соціальні мережі можна розглядати як унікальну платформу для реалізації пізнавальних потреб особистості, що виходять за межі стандартних інформаційних каналів.

Путрашик та співавтори (2024) звертають увагу на трансформацію інформаційного обміну в умовах соціальних мереж, наголошуючи на

формуванні нової інформаційної культури, яка характеризується прискореним темпом обміну даними, фрагментарністю сприйняття, візуалізацією контенту та алгоритмічною фільтрацією (Путрашик et al., 2024). Автори зазначають, що соціальні мережі суттєво змінюють характер інформаційних потреб особистості, формуючи звичку до постійного оновлення інформації та миттєвого доступу до неї, що може призводити до «інформаційного голоду» при неможливості використання соціальних мереж.

Варто зауважити, що інформаційний обмін у соціальних мережах має двосторонній характер. Користувачі не лише споживають інформацію, але й активно продукують та поширюють її, що відповідає глибинній потребі людини у самовираженні та впливі на соціальне оточення. Можливість ділитися власними думками, досвідом, творчими напрацюваннями та отримувати миттєвий зворотний зв'язок є потужним мотиватором активності в соціальних мережах.

Емоційний контакт як важлива складова комунікаційних потреб також знаходить особливі форми реалізації в просторі соціальних мереж. Попри обмеженість невербальних каналів комунікації, соціальні мережі розвинули специфічну мову емоційного обміну: емодзі, стікери, реакції, які дозволяють виражати та сприймати емоційні стани. Аєвумі та співавтори (2024) зазначають, що емоційна підтримка є одним із ключових мотивів використання соціальних мереж, особливо в періоди стресу або кризових ситуацій (Ajewumi et al., 2024). Можливість миттєво поділитися своїми переживаннями та отримати співчуття, розуміння або заохочення від широкого кола людей створює відчуття емоційної підтримки, яке не завжди доступне в реальному житті.

Особливо значущою є потреба в належності до спільноти, яка в умовах сучасного урбанізованого та індивідуалізованого суспільства часто залишається незадоволеною. Соціальні мережі пропонують різноманітні форми групової ідентифікації та участі в спільнотах, об'єднаних за інтересами, цінностями, професійною діяльністю тощо. Членство в таких онлайн-спільнотах задовольняє фундаментальну потребу людини у відчутті приналежності, прийнятті та

визнанні, створюючи відчуття соціальної інтегрованості навіть за умов фізичної ізоляції.

Гречановська та співавтори (2023) у своїх дослідженнях звертають увагу на те, що віртуальні спільноти в соціальних мережах можуть виконувати функцію соціальної підтримки та формування ідентичності, особливо для людей, які відчувають складнощі в реальній соціальній інтеграції (Гречановська et al., 2023). Науковці зазначають, що участь у таких спільнотах може мати терапевтичний ефект, сприяти формуванню позитивної самооцінки та відчуття соціальної цінності. Водночас автори наголошують на необхідності балансу між віртуальною та реальною соціальною активністю, оскільки надмірна залежність від онлайн-спільнот може призводити до соціальної ізоляції у фізичному світі.

Не менш важливою для розуміння мотивації користування соціальними мережами є потреба у схваленні, яка тісно пов'язана з процесами формування самооцінки та ідентичності. Потреба у схваленні та позитивній оцінці з боку інших є природною для людини як соціальної істоти, оскільки саме через зворотний зв'язок від оточення формується уявлення про власну цінність та місце в соціальній структурі. У традиційних формах спілкування отримання схвалення обмежується безпосереднім колом спілкування та часто має імпліцитний, невиражений характер. Натомість соціальні мережі створюють унікальну можливість отримувати експліцитне схвалення у формі лайків, коментарів, репостів та підписок від потенційно необмеженої аудиторії.

Шарма (2024) у своєму дослідженні аналізує взаємозв'язок між потребою у схваленні, використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям молодих дорослих (Sharma, 2024). Автор зазначає, що для багатьох користувачів кількість та характер реакцій на їхні публікації стає важливим критерієм самооцінки та джерелом емоційного задоволення або дистресу. Науковець виявив, що особи з високою потребою у зовнішньому схваленні більш інтенсивно використовують соціальні мережі, частіше публікують контент, орієнтований на отримання позитивних реакцій, та гостріше реагують на відсутність або негативний характер зворотного зв'язку.

Пшибилські та співавтори (2013) звертають увагу на те, що потреба у схваленні в контексті соціальних мереж часто пов'язана з феноменом «страху пропустити щось важливе» (FoMO) (Przybylski et al., 2013). Автори зазначають, що бажання бути включеним у соціальні події, отримувати визнання та підтвердження власної соціальної цінності може стимулювати компульсивну перевірку соціальних мереж та надмірне занепокоєння щодо онлайн-репутації. Дослідники наголошують, що високий рівень FoMO корелює з низьким рівнем задоволеності базових психологічних потреб, зокрема потреби у компетентності, автономії та зв'язку з іншими, що може вказувати на компенсаторну роль соціальних мереж у задоволенні потреби у схваленні.

Особливо яскраво потреба у схваленні проявляється у контексті самопрезентації в соціальних мережах. На відміну від реального спілкування, де самопрезентація обмежена фізичними та соціальними факторами, віртуальний простір надає безпрецедентний контроль над створюваним образом. Користувачі можуть ретельно відбирати інформацію, яку вони показують іншим, корегувати візуальні репрезентації за допомогою фільтрів та редагування, створювати нарративи, що акцентують бажані аспекти їхнього життя та особистості. Така селективна самопрезентація спрямована на отримання максимального соціального схвалення та підтвердження бажаного образу себе.

Фардулі та Вартаніан (2016) аналізують особливості самопрезентації в соціальних мережах у контексті задоволення потреби у схваленні, зокрема щодо зовнішності (Fardouly & Vartanian, 2016). Науковці зазначають, що прагнення отримати позитивні відгуки щодо зовнішнього вигляду може стимулювати публікацію селективних та відредагованих фотографій, що формує викривлене уявлення про норми зовнішності та може негативно впливати на самосприйняття користувачів. Автори наголошують, що така стратегія самопрезентації, хоча й може приносити короткострокове задоволення від отриманого схвалення, у довгостроковій перспективі може призводити до підвищення тривожності та зниження самооцінки через постійне порівняння з ідеалізованими образами інших.

Чукас-Бредлі та співавтори (2025) звертають увагу на те, що потреба у схваленні в контексті соціальних мереж має виразні гендерні особливості (Choukas-Bradley et al., 2025). Дослідники виявили, що дівчата та молоді жінки більш схильні орієнтуватися на зворотний зв'язок щодо зовнішності та привабливості, тоді як хлопці та молоді чоловіки частіше шукають схвалення досягнень, статусу та компетентності. Автори пояснюють ці відмінності впливом гендерних стереотипів та соціалізації, які формують різні критерії соціальної цінності для жінок та чоловіків. Водночас науковці наголошують, що надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення в обох випадках може призводити до зниження психологічного благополуччя та формування залежності від соціальних мереж.

Важливо зауважити, що потреба у схваленні в контексті соціальних мереж набуває нових якісних характеристик порівняно з традиційними формами соціальної валідації. По-перше, схвалення в соціальних мережах часто має кількісний вимір (кількість лайків, коментарів, переглядів), що створює можливість для прямого порівняння з іншими та встановлення чітких критеріїв «успішності». По-друге, соціальні мережі сприяють формуванню культури постійного схвалення, де відсутність реакції сприймається як імпліцитне несхвалення або неприйняття. По-третє, алгоритмічна логіка багатьох платформ, яка винагороджує популярний контент більшим охопленням, створює систему позитивного підкріплення для поведінки, спрямованої на отримання схвалення.

Сучасні дослідження вказують на те, що надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення в соціальних мережах може призводити до формування специфічної форми залежності. Зсіла та Реєс (2023) у своєму дослідженні виявили, що потреба у схваленні є одним із ключових предикторів проблемного використання соціальних мереж та пов'язаних з ним психологічних проблем (Zsila & Reyes, 2023). Автори зазначають, що особи з високою потребою у зовнішній валідації схильні до формування циклічного патерну використання соціальних мереж: публікація контенту → очікування реакцій → короткочасне задоволення або розчарування від отриманого зворотного зв'язку → посилення потреби в новому підтвердженні → нова публікація. Цей цикл поступово скорочується за часом та

потребує все більшої кількості схвалення для досягнення такого ж рівня задоволення, що відповідає класичним ознакам залежності.

Березовська (2020) аналізує феномен «лайк-залежності» як специфічної форми психологічної залежності, пов'язаної з потребою у схваленні в соціальних мережах (Березовська, 2020). Авторка зазначає, що отримання лайків активує систему винагороди в мозку, спричиняючи викид дофаміну, подібний до того, який виникає при інших формах залежності. Дослідниця наголошує, що особи з низькою самооцінкою та високою потребою у зовнішньому схваленні особливо вразливі до формування такої залежності, оскільки для них реакції в соціальних мережах стають основним джерелом підтвердження власної цінності.

Асєєва (2020) у своєму дослідженні кіберкомунікативної залежності від соціальної мережі Instagram звертає увагу на те, що потреба у схваленні часто поєднується з комунікаційними потребами, створюючи комплексну мотивацію використання соціальних мереж (Асєєва, 2020). Авторка виокремлює декілька типів користувачів залежно від домінуючих потреб: «комунікатори» (орієнтовані на спілкування та обмін інформацією), «самопрезентатори» (орієнтовані на створення та підтримку бажаного образу), «спостерігачі» (орієнтовані на споживання контенту та соціальне порівняння) та «змішаний тип» (з балансом різних потреб). Дослідниця зазначає, що найвищий ризик формування залежності мають користувачі типу «самопрезентатори», для яких зовнішнє схвалення є основним мотивом використання соціальних мереж.

З психологічної точки зору, комунікаційні потреби та потреба у схваленні як чинники залученості до соціальних мереж відображають фундаментальні аспекти соціальної природи людини. Процес соціалізації та формування ідентичності завжди передбачає інтеграцію в соціальні групи, встановлення значущих зв'язків та отримання підтвердження власної цінності від інших. Соціальні мережі не створюють принципово нові потреби, але надають новий, технологічно опосередкований спосіб їх задоволення, який має специфічні психологічні особливості та наслідки.

Отже, сучасне розуміння комунікаційних потреб та потреби у схваленні в контексті соціальних мереж має важливе значення не лише для теоретичної психології, але й для практичної психологічної допомоги, освіти та розробки етичних стандартів функціонування цифрових платформ. Усвідомлення психологічних механізмів, що лежать в основі залученості до соціальних мереж, дозволяє розробляти більш ефективні стратегії профілактики та корекції проблемного використання цифрових технологій, а також сприяти формуванню більш здорового та збалансованого підходу до задоволення фундаментальних соціальних потреб у цифрову епоху.

### **Висновки до розділу I**

Проведений теоретичний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на психологічні особливості особистості дозволяє зробити ряд важливих висновків, що відображають сучасне розуміння цього складного та багатоаспектного феномену.

Соціальні мережі як унікальний соціально-психологічний феномен сучасності трансформували характер міжособистісної взаємодії та створили принципово новий простір для самопрезентації, комунікації та формування ідентичності. Віртуальні платформи характеризуються специфічними комунікативними практиками, нормами та цінностями, які впливають на психологічні особливості їх користувачів.

Вплив соціальних мереж на особистість має амбівалентний характер. З одного боку, вони розширюють можливості для соціальної взаємодії, подолання ізоляції, отримання підтримки та доступу до різноманітної інформації. З іншого боку, інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до віртуалізації життя, формування психологічної залежності та викривлення самосприйняття. Ключовим фактором, що визначає характер цього впливу, є спосіб та мотивація їхнього використання.

Феномен віртуалізації соціальних взаємин полягає у перенесенні значної частини соціальної активності у віртуальний простір. Цей процес супроводжується зміною механізмів соціальної взаємодії та трансформацією стратегій самопрезентації. Віртуалізація створює можливості для конструювання соціального образу, але водночас може призводити до викривленого сприйняття реальності та послаблення навичок безпосередньої міжособистісної взаємодії.

Залежність від соціальних мереж характеризується нав'язливим бажанням перевіряти оновлення, тривогою при неможливості зробити це та негативними наслідками для повсякденного функціонування. Серед психологічних передумов формування такої залежності виокремлюють «страх пропустити щось важливе» (FoMO), низьку самооцінку та високу потребу у зовнішньому схваленні.

Комунікаційні потреби та потреба у схваленні становлять основний мотиваційний базис залученості до соціальних мереж. Ці фундаментальні соціальні потреби знаходять у віртуальному просторі особливі можливості для реалізації, які долають обмеження традиційної комунікації. «Активне» використання, орієнтоване на змістовну комунікацію та творче самовираження, сприяє психологічному благополуччю, тоді як «пасивне» використання, центроване на соціальному порівнянні, може призводити до зниження самооцінки.

Сучасні дослідження підкреслюють необхідність формування психологічної компетентності у використанні соціальних мереж, яка включає усвідомлення власних мотивів, критичне ставлення до інформації та здатність до саморегуляції. Розвиток медіаграмотності та навичок «цифрової гігієни» є важливими факторами профілактики негативних психологічних наслідків використання соціальних мереж.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПРИЙНЯТТЯ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У КОРИСТУВАЧОК СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

### 2.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж за рівнем тривожності і депресії проводилося протягом 2025 року та реалізовувалося в чотири послідовні етапи, кожен з яких мав свої завдання та зміст.

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз проблеми дослідження. На цьому етапі було проведено систематичний огляд наукової літератури, присвяченої питанням самосприйняття, впливу соціальних мереж на психологічний стан особистості, особливостям прояву тривожності і депресії у жінок різного віку. На основі аналізу літературних джерел було визначено основні теоретичні підходи до дослідження проблеми, виокремлено ключові поняття та теоретичні конструкти, сформульовано гіпотези дослідження.

Особлива увага приділялася вивченню сучасних досліджень, опублікованих протягом останніх п'яти років, що дозволило врахувати актуальні тенденції у вивченні впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Зокрема, детально аналізувалися публікації, присвячені феномену «страху пропустити щось важливе» (FoMO), особливостям самопрезентації в соціальних мережах, механізмам формування залежності від соціальних мереж та їх зв'язку з тривожно-депресивними станами.

На другому етапі проводився підбір діагностичного інструментарію та розробка програми емпіричного дослідження. На основі аналізу існуючих психодіагностичних методик було відібрано п'ять опитувальників, які найбільш повно відповідали меті та завданням дослідження: Шкала самооцінки

Розенберга, Шкала залежності від соціальних мереж (SMAS), Шкала страху пропустити щось важливе (FoMO), Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) та П'ятифакторний опитувальник особистості (BFI).

Відібрані методики були об'єднані в єдиний діагностичний комплекс та оформлені у вигляді онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Для забезпечення якості зібраних даних особлива увага приділялася формулюванню інструкцій для респондентів, забезпеченню їхньої поінформованої згоди на участь у дослідженні та гарантуванню конфіденційності отриманої інформації.

На третьому етапі проводилося емпіричне дослідження. Посилання на розроблене онлайн-опитування було поширене через соціальні мережі (Facebook, Instagram, Telegram) із застосуванням методу «снігової кулі», що дозволило охопити різні соціальні групи та забезпечити різноманітність вибірки. Для участі в дослідженні запрошувалися жінки віком від 18 років, які регулярно користуються соціальними мережами.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед заповненням опитувальників респонденткам надавалася інформація про мету дослідження, приблизний час, необхідний для заповнення, та контактні дані дослідника для можливості отримати додаткову інформацію. Також респондентки були поінформовані про можливість відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі без пояснення причин.

Загалом у дослідженні взяли участь 32 жінки віком від 20 до 53 років, які відповідали критеріям включення та повністю заповнили всі запитання опитувальника. Збір даних здійснювався до досягнення запланованого обсягу вибірки та завершився 30 квітня 2025 року.

На четвертому етапі проводилася статистична обробка отриманих даних, аналіз та інтерпретація результатів. Дані, зібрані за допомогою Google Forms, були експортовані у формат CSV та імпортовані до статистичного пакету jamovi для подальшої обробки. Статистичний аналіз включав розрахунок описових статистик, перевірку нормальності розподілу даних, проведення кореляційного

та регресійного аналізу, порівняння груп з різним рівнем самосприйняття, тривожності та депресії.

На основі отриманих результатів було здійснено перевірку сформульованих гіпотез, визначено характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними та сформульовано висновки дослідження. Особлива увага приділялася інтерпретації виявлених взаємозв'язків у контексті сучасних теоретичних підходів та порівнянню отриманих результатів з даними інших досліджень у цій галузі. Також на цьому етапі було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок, які враховують виявлені в дослідженні особливості взаємозв'язку самосприйняття, тривожності, депресії та залежності від соціальних мереж.

Таким чином, організація дослідження забезпечила системний підхід до вивчення проблеми взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж за рівнем тривожності і депресії, дозволила зібрати необхідні емпіричні дані та провести їх комплексний аналіз для вирішення поставлених завдань та досягнення мети дослідження.

## **2.2. Характеристика вибірки дослідження**

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж за рівнем тривожності і депресії проводилось у період з березня по травень 2025 року. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування з використанням GoogleForms. Посилання на опитування поширювалося через соціальні мережі та месенджери.

У дослідженні взяли участь 32 жінки віком від 20 до 53 років. Середній вік респонденток становив 31,97 років. Розподіл учасниць за віковими групами представлено на рис. 2.1.

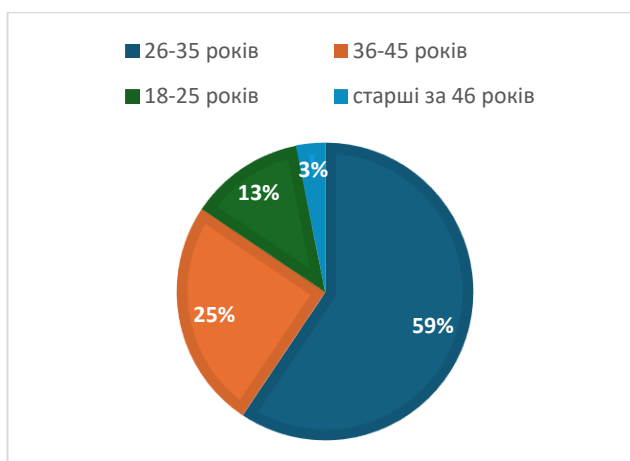


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віковими групами

Як видно з рисунку, найбільше респонденток (59,4%) належали до вікової групи 26-35 років, 25% – до групи 36-45 років, 12,5% – до групи 18-25 років, і лише 3,1% були старші за 46 років. Такий розподіл відображає активність користувачок соціальних мереж у різних вікових категоріях і відповідає загальній демографічній тенденції використання соціальних мереж в Україні.

Щодо сімейного статусу учасниць, то більшість респонденток (62,5%) перебувають у шлюбі або партнерських стосунках різного формату (заміжні, одружені, у цивільному шлюбі або у стосунках), 28,1% – незаміжні, 6,3% – розлучені та 3,1% мають інший статус. Детальний розподіл за сімейним статусом представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респонденток за сімейним статусом

Сімейний статус	Кількість	Відсоток
Заміжня	20	62,5%
Незаміжня	9	28,1%
Розлучена	2	6,3%
Інший	1	3,1%
Всього	32	100%

Важливим аспектом характеристики вибірки є рівень освіти учасниць дослідження. Переважна більшість респонденток (84,4%) має вищу освіту, 9,4% – неповну вищу, і 6,2% – повну середню освіту. Такий високий відсоток жінок з

вищою освітою може впливати на характер використання соціальних мереж та рівень критичного мислення щодо контенту, який споживається.

Щодо професійної зайнятості, то 81,3% респонденток на момент дослідження працювали, 6,2% були безробітними, а 12,5% вказали інший рід занять (навчання, поєднання роботи і навчання, декретна відпустка тощо).

Важливим аспектом для нашого дослідження є характер використання соціальних мереж учасницями. Дані про тривалість щоденного перебування респонденток у соціальних мережах представлено на рис. 2.2.

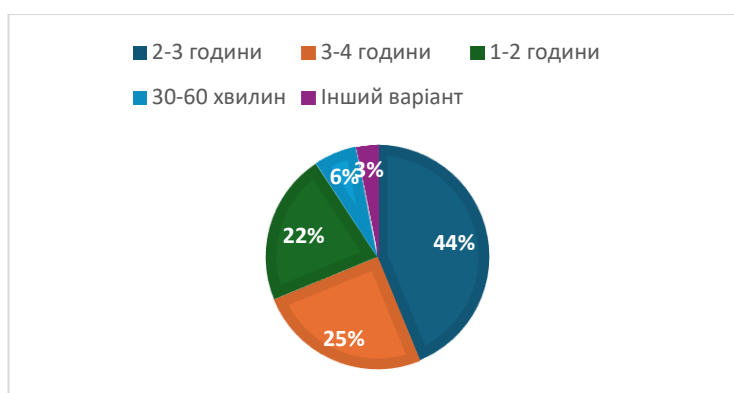


Рис. 2.2. Розподіл респонденток за часом, проведеним у соціальних мережах щодня

Як видно з рисунку, найбільше респонденток (43,8%) проводять у соціальних мережах 2-3 години щодня, 25% – 3-4 години, 21,9% – 1-2 години, 6,2% – 30-60 хвилин, і 3,1% вказали інший варіант. Таким чином, більше двох третин респонденток (68,8%) проводить у соціальних мережах 2 і більше годин щодня, що свідчить про високий рівень залученості до соціальних мереж.

Аналіз частоти публікації контенту учасницями дослідження показав наступні результати (рис. 2.3).

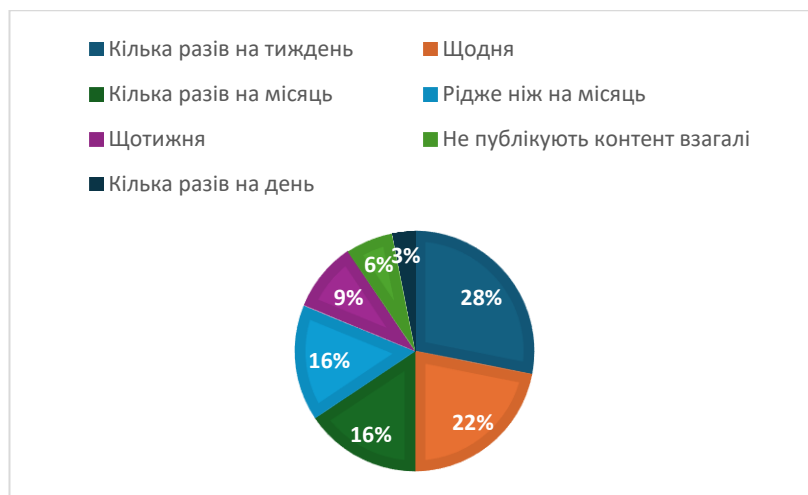


Рис. 2.3. Розподіл респонденток за частотою публікації контенту в соціальних мережах

28,1% респонденток публікують контент кілька разів на тиждень, 21,9% – щодня, 15,6% – кілька разів на місяць, 15,6% – рідше ніж раз на місяць, 9,4% – щотижня, 6,3% – не публікують контент взагалі, і 3,1% – публікують кілька разів на день. Ці дані демонструють різноманітність у частоті генерування контенту учасницями, хоча більшість (62,5%) можна віднести до активних дописувачок, які публікують контент не рідше ніж раз на тиждень.

Щодо мети використання соціальних мереж, респондентки найчастіше вказували: спілкування з друзями та близькими, отримання новин та інформації, професійні цілі (робота, пошук роботи, професійне спілкування), розваги та відпочинок, саморозвиток і навчання.

Для дослідження були використані наступні соціальні мережі (з можливістю вибору кількох варіантів):

- Instagram;
- Facebook;
- TikTok;
- YouTube;
- Telegram.

Найбільш популярними серед респонденток виявилися Instagram, Facebook та Telegram, що відповідає загальним тенденціям використання соціальних мереж в Україні.

Таким чином, вибірка дослідження є достатньо репрезентативною для вивчення взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж за рівнем тривожності і депресії, охоплюючи різні вікові групи, з різним сімейним статусом та різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

### **2.3. Методики дослідження та їх психометричні характеристики**

Для комплексного вивчення самосприйняття користувачок соціальних мереж та його взаємозв'язку за рівнем тривожності й депресії було відібрано п'ять психодіагностичних методик. Кожна з них спрямована на вимірювання окремого психологічного конструкту, що дозволяє різнобічно дослідити проблематику та перевірити сформульовані гіпотези.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) була розроблена Моррісом Розенбергом у 1965 році й відтоді стала одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання загального рівня самооцінки особистості.

Обрання цієї методики зумовлене кількома факторами. По-перше, вона має високі психометричні показники: внутрішня узгодженість за коефіцієнтом альфа Кронбаха становить 0,77-0,88 для різних вибірок, тест-ретестова надійність коливається в межах 0,82-0,88, що свідчить про стабільність вимірювань. По-друге, шкала проста в застосуванні, містить лише 10 тверджень, що знижує ризик втоми респондентів при проходженні комплексного опитування.

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою від 0 до 3, де 0 – «абсолютно не згоден», а 3 – «повністю згоден». П'ять тверджень сформульовані у позитивному ключі (наприклад, «Я вважаю, що маю низку добрих якостей»), а п'ять – у негативному («Іноді я відчуваюся цілком непотрібною»).

Для нашого дослідження особливо важливо, що шкала Розенберга вимірює глобальну самооцінку, яка безпосередньо пов'язана із самосприйняттям особистості. Це дозволяє визначити, як користувачки соціальних мереж сприймають власну цінність та компетентність загалом, а не лише в окремих сферах діяльності.

Шкала залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale, SMAS) розроблена Чечаном та співавторами у 2016 році. Методика вимірює схильність до надмірного використання соціальних мереж, що межує з адиктивною поведінкою.

Вибір даної шкали обумовлений її специфічною спрямованістю саме на оцінку адиктивних патернів використання соціальних мереж, що є центральним аспектом нашого дослідження. Психометричні характеристики методики свідчать про її високу надійність – коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,94, що вказує на відмінну внутрішню узгодженість.

Опитувальник містить 29 тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою від 1 («ніколи») до 5 («завжди»). Питання стосуються таких аспектів, як частота користування соціальними мережами, емоційні стани при неможливості отримати доступ до них, вплив на повсякденне життя та особисті стосунки.

Методика дозволяє виявити чотири складові залежності від соціальних мереж: віртуальну толерантність (потребу проводити все більше часу в соціальних мережах), віртуальну комунікацію (надавання переваги онлайн-спілкуванню перед реальним), віртуальну проблемність (негативний вплив на повсякденне життя) та віртуальне розкриття інформації (схильність надмірно ділитися особистою інформацією онлайн).

Шкала страху пропустити щось важливе (Fear of Missing Out Scale, FoMO) розроблена Пшибильським та співавторами у 2013 році, спрямована на вимірювання специфічного феномену сучасності – страху пропустити важливу інформацію або соціальну взаємодію.

Включення цієї методики зумовлене її здатністю виявляти психологічний механізм, що потенційно лежить в основі надмірного використання соціальних мереж. FoMO часто розглядається дослідниками як ключовий тригер проблемного використання соціальних платформ, особливо серед молоді. Показники внутрішньої узгодженості методики є задовільними – альфа Кронбаха складає 0,87, що підтверджує достатню надійність інструменту.

Опитувальник містить 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 («зовсім не характерно для мене») до 5 («надзвичайно характерно для мене»). Приклади тверджень: «Я переживаю, коли дізнаюся, що мої друзі веселяться без мене», «Важливо для мене розуміти жарти моїх друзів».

Для нашого дослідження використання шкали FoMO є особливо важливим, оскільки дозволяє встановити, чи пов'язаний страх пропустити щось важливе з рівнем самосприйняття, тривожності та депресії у жінок, які активно користуються соціальними мережами.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) була розроблена Зігмондом та Снайтом у 1983 році для виявлення та оцінки тяжкості депресії та тривоги у пацієнтів соматичних клінік, а згодом набула широкого використання і в загальній популяції.

Вибір цієї методики зумовлений кількома перевагами. По-перше, вона має високі показники валідності та надійності при оцінці рівнів тривоги та депресії: внутрішня узгодженість підшкал складає 0,80-0,93 для шкали тривоги і 0,81-0,90 для шкали депресії. По-друге, шкала HADS є компактною (14 пунктів) і зручною для заповнення в рамках комплексного дослідження. По-третє, методика спрямована на виявлення емоційних розладів, виключаючи симптоми соматичного характеру, що знижує ймовірність хибнопозитивних результатів.

Опитувальник складається з 14 тверджень, розділених на дві підшкали: тривога (7 пунктів) і депресія (7 пунктів). Кожне твердження оцінюється від 0 до 3 балів. Результати інтерпретуються окремо для кожної підшкали: 0-7 балів – норма, 8-10 балів – субклінічний рівень тривоги/депресії, 11 і більше – клінічний рівень тривоги/депресії.

Використання HADS у дослідженні необхідне для встановлення наявності та вираженості тривожно-депресивних станів у користувачок соціальних мереж та подальшого аналізу їхнього взаємозв'язку з самосприйняттям та залежністю від соціальних платформ.

П'ятифакторний опитувальник особистості (Big Five Inventory, BFI) у версії, адаптованій для українського простору, використовується для оцінки базових рис особистості згідно з моделлю «Великої п'ятірки»: екстраверсії, нейротизму, сумлінності, доброзичливості та відкритості досвіду.

Включення цього опитувальника у комплекс методик зумовлено необхідністю врахування впливу особистісних характеристик на патерни використання соціальних мереж та самосприйняття. Попередні дослідження вказують на існування взаємозв'язків між певними рисами особистості (зокрема, нейротизмом та екстраверсією) та схильністю до проблемного використання соціальних мереж.

Опитувальник відзначається задовільними психометричними показниками: внутрішня узгодженість шкал варіює від 0,75 до 0,89, тест-ретестова надійність складає 0,76-0,84 для різних шкал. Методика включає 44 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою від «цілком не згоден» до «цілком згоден».

Використання BFI дозволяє вирішити важливе для нашого дослідження завдання – визначити, які особистісні риси пов'язані з особливостями самосприйняття та схильністю до тривожно-депресивних станів у контексті використання соціальних мереж. Це, своєю чергою, дає змогу виявити групи ризику щодо негативного впливу соціальних платформ на психологічне благополуччя жінок.

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити взаємозв'язки між самосприйняттям, залежністю від соціальних мереж, страхом пропустити щось важливе, тривожно-депресивними станами та особистісними характеристиками користувачок соціальних мереж. Використання валідних та надійних інструментів забезпечує достовірність

отриманих результатів та можливість їх подальшого теоретичного та практичного застосування.

#### **2.4. Статистичні методи обробки результатів дослідження та підготовка даних**

Для обробки та аналізу емпіричних даних дослідження використовувався статистичний пакет *jamovi* (версія 2.4.8), який є вільним програмним забезпеченням з відкритим вихідним кодом, що базується на мові програмування R. Вибір цього програмного забезпечення зумовлений його зручним інтерфейсом, потужними можливостями для статистичного аналізу та візуалізації даних, а також наявністю необхідних модулів для виконання всіх запланованих типів статистичних процедур.

Обробка та аналіз отриманих емпіричних даних здійснювалися за допомогою комплексу статистичних методів, які дозволили всебічно дослідити взаємозв'язки між самосприйняттям, тривожністю, депресією та особливостями використання соціальних мереж.

Для узагальнення та представлення характеристик досліджуваної вибірки використовувалися базові показники описової статистики, а саме: середнє арифметичне, медіана, мода, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення, коефіцієнт варіації, міжквартильний розмах, коефіцієнт асиметрії та ексцес. Ці показники дозволили отримати загальну характеристику самосприйняття, залежності від соціальних мереж, рівня тривожності і депресії у досліджуваній вибірці.

Перед застосуванням методів порівняльного та кореляційного аналізу було проведено перевірку нормальності розподілу отриманих даних за допомогою тесту Шапіро-Вілка, а також візуальної оцінки Q-Q графіків та гістограм розподілу. Результати перевірки нормальності розподілу вплинули на вибір параметричних або непараметричних методів статистичного аналізу для кожної змінної.

Для дослідження взаємозв'язків між змінними було використано кореляційний аналіз. Залежно від характеру розподілу даних, застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (для нормально розподілених даних) або коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (для даних, розподіл яких відрізняється від нормального). Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі зв'язки між рівнем самосприйняття, залежністю від соціальних мереж, страхом пропустити щось важливе (FoMO), тривожністю та депресією.

Для визначення значущості відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем самосприйняття, тривожності та депресії було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA) з подальшим використанням post-hoc тесту Тьюкі для попарних порівнянь (у випадку нормально розподілених даних) або непараметричний тест Краскела-Волліса з подальшим застосуванням тесту Данна (у випадку даних, розподіл яких відрізняється від нормального). Ці методи дозволили визначити, чи існують статистично значущі відмінності у рівні залежності від соціальних мереж та страху пропустити щось важливе у групах з різним рівнем самосприйняття, тривожності та депресії.

Для виявлення предикторів тривожності та депресії серед особистісних характеристик та показників використання соціальних мереж було застосовано множинний регресійний аналіз. Цей метод дозволив побудувати математичні моделі, які описують вплив різних факторів на рівень тривожності та депресії у досліджуваній вибірці, та виявити найбільш значущі предиктори.

Для визначення внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик на досліджуваній вибірці було розраховано коефіцієнт альфа Кронбаха, що дозволило оцінити їх надійність та валідність у контексті даного дослідження.

Усі статистичні розрахунки проводилися з рівнем значущості  $p < 0,05$ , що є стандартним у психологічних дослідженнях та дозволяє зробити висновок про статистичну значущість отриманих результатів з ймовірністю 95%.

Застосування зазначених статистичних методів дозволило провести комплексний аналіз взаємозв'язків між самосприйняттям, тривожністю, депресією та особливостями використання соціальних мереж у досліджуваній вибірці, а також визначити основні фактори, які впливають на психологічне благополуччя користувачок соціальних мереж.

Фінальна вибірка дослідження складала 32 респондентки жіночої статі віком від 20 до 53 років ( $M = 32,0$ ;  $SD = 6,24$ ;  $Me = 31,0$ ). Розподіл за віком характеризувався правосторонньою асиметрією ( $Skewness = 1,10$ ), що свідчить про переважання молодших учасниць у вибірці. За рівнем освіти переважали особи з вищою освітою (84,4%,  $n = 27$ ), неповну вищу освіту мали 9,4% респонденток ( $n = 3$ ), повну середню – 6,3% ( $n = 2$ ) (табл. 2.2). Більшість учасниць дослідження були працевлаштованими (81,3%,  $n = 26$ ), безробітними – 6,3% ( $n = 2$ ), інший статус зайнятості мали 12,5% ( $n = 4$ ) (табл. 2.3).

Таблиця 2.2

## Частотний розподіл респонденток за рівнем освіти

Education	Частота	% від загальної кількості	Накопичений %
Вища	27	84.4%	84.4%
Неповна вища	3	9.4%	93.8%
Повна середня	2	6.3%	100.0%

Таблиця 2.3

## Частотний розподіл респонденток за статусом зайнятості

Occupation	Частота	% від загальної кількості	Накопичений %
Працюю	26	81.3%	81.3%
Безробітна	2	6.3%	87.5%
Інше	4	12.5%	100.0%

Для проведення порівняльного аналізу було створено категоріальну змінну рівня самооцінки ( $RSES\_Level$ ) на основі загального балу за шкалою Розенберга. Відповідно до рекомендацій щодо інтерпретації RSES, респондентки були розподілені на три групи: низький рівень самооцінки (бали менше 25), помірний

рівень (бали 25-35) та високий рівень (бали більше 35). Частотний розподіл респонденток за рівнями самооцінки представлено в табл. 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4

## Частотний розподіл респонденток за рівнями самооцінки

RSES_Level	Частота	% від загальної кількості	Накопичений %
3 (Високий)	4	12.5%	12.5%
2 (Помірний)	25	78.1%	90.6%
1 (Низький)	3	9.4%	100.0%

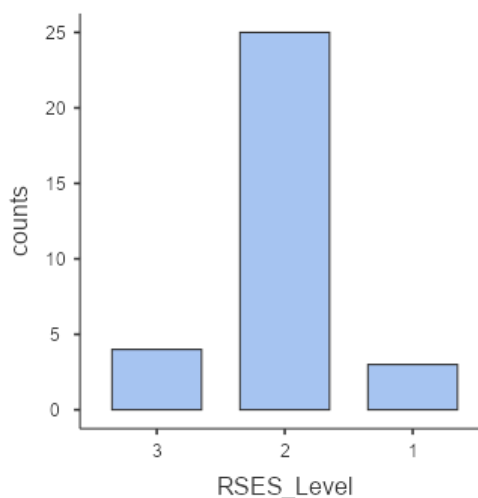


Рис. 2.4. Розподіл респонденток за рівнями самооцінки

Для аналізу вікових особливостей було створено спрощену вікову змінну через обмежений розмір вибірки. Респондентки були розподілені на дві групи: молодший віковий період (до 35 років) та старший віковий період (від 36 років). Перевірка нормальності розподілу основних змінних здійснювалася за допомогою тесту Шапіро-Вілка. Розподіл загального балу самооцінки (RSES\_Total) відповідав нормальному ( $W = 0,977$ ,  $p = 0,721$ ), що дозволило використовувати параметричні статистичні методи для подальшого аналізу. Q-Q графік перевірки нормальності розподілу балів самооцінки подано на рис. 2.5.

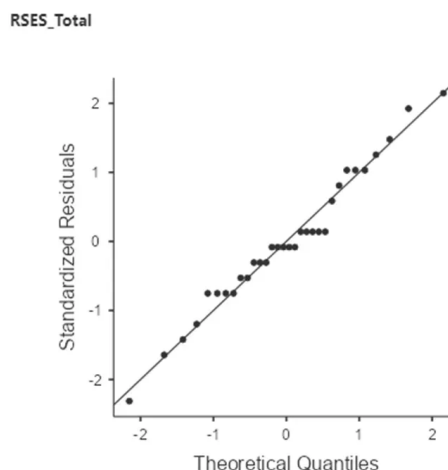


Рис. 2.5. Q-Q графік перевірки нормальності розподілу балів самооцінки

Внутрішня узгодженість шкали самооцінки Розенберга показала високий рівень надійності ( $\alpha$  Кронбаха = 0,837), що відповідає стандартам психометричної якості та підтверджує можливість використання шкали у даному дослідженні (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

#### Показники надійності шкали RSES

Показник	Значення
Cronbach's $\alpha$	0.837

На рис. 2.6 представлено кореляційну матрицю пунктів шкали самооцінки Розенберга (RSES), яка демонструє внутрішні взаємозв'язки між окремими питаннями методики. Матриця показує переважно помірні позитивні кореляції між більшістю пунктів шкали (від 0,23 до 0,78), що свідчить про внутрішню узгодженість інструменту. Найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються між пунктами RSES9\_R та RSES10\_R ( $r = 0,78$ ), а також між RSES6\_num та RSES7\_num ( $r = 0,74$ ). Такий патерн кореляцій підтверджує одновимірність конструкту самооцінки та валідність використання загального балу шкали для подальшого аналізу.

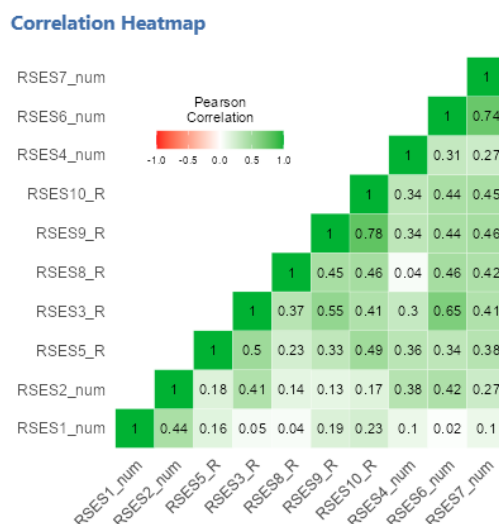


Рис. 2.6. Кореляційна матриця пунктів шкали самооцінки

Таким чином, для емпіричного дослідження взаємозв'язку залежності від соціальних мереж, страху пропустити щось важливе та показників психологічного благополуччя було сформовано комплексний методичний інструментарій, що включає валідні і надійні психодіагностичні методики. Шкала залежності від соціальних мереж (SMAS), Шкала страху пропустити щось важливе (FoMoS), Госпітальна шкала тривожності і депресії (HADS) та Шкала самооцінки Розенберга (RSES) забезпечують всебічну діагностику досліджуваних феноменів і дозволяють провести валідну перевірку висунутих гіпотез. Застосування кореляційного, регресійного та медіаційного аналізу створює методологічну основу для виявлення як прямих, так і опосередкованих взаємозв'язків між цифровими феноменами та психічним здоров'ям молоді.

## Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження на етапі планування та реалізації дозволило визначити ключові методологічні підходи та інструменти для вивчення взаємозв'язків між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям жінок.

Обґрунтування вибору методологічної стратегії показало доцільність використання кількісного підходу з елементами кореляційного дизайну для розкриття взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Такий підхід дозволяє отримати об'єктивні дані про силу та напрямок зв'язків між залежністю від соціальних мереж, особистісними характеристиками та показниками психологічного благополуччя.

Формування вибірки дослідження здійснювалося з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми та доступності респондентів. Вибірка складала 32 жінки віком від 18 до 45 років, що представляють різні соціально-демографічні групи. Хоча розмір вибірки є відносно невеликим, він відповідає вимогам для проведення кореляційного та регресійного аналізу з урахуванням кількості досліджуваних змінних.

Підбір психодіагностичних методик здійснювався на основі їх валідності, надійності та відповідності цілям дослідження. Використання Шкали залежності від соціальних мереж Бергена дозволило отримати стандартизовану оцінку проблемного використання соціальних платформ. Опитувальник страху пропустити щось важливе виявився ефективним інструментом для оцінки FoMO як ключового механізму залежності від соціальних мереж.

Застосування Госпітальної шкали тривожності та депресії забезпечило надійну оцінку основних показників психологічного дистресу, а опитувальник Великої П'ятірки дозволив комплексно оцінити особистісні характеристики респондентів. Включення методик оцінки самосприйняття доповнило картину дослідження важливим аспектом особистісного функціонування.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПРИЙНЯТТЯ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У КОРИСТУВАЧОК СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

#### 3.1. Аналіз рівня самосприйняття користувачок соціальних мереж

Аналіз центральних тенденцій та варіативності досліджуваних психологічних змінних дозволив встановити їх розподіл у вибірці та оцінити відповідність теоретичним очікуванням щодо психологічного профілю жінок – активних користувачок соціальних мереж.

Загальний рівень самооцінки за шкалою Розенберга у досліджуваних жінок характеризувався помірними значеннями ( $M = 30,4$ ;  $SD = 4,48$ ; діапазон 20-40 балів), що знаходиться в межах середніх нормативних показників для даної вікової категорії. Отримані значення узгоджуються з результатами мета-аналізу Bleidorn та співавторів (2016), які показали, що середні показники самооцінки за шкалою Розенберга для жінок віком 18-29 років коливаються в діапазоні 29-32 бали. Описові статистики основних досліджуваних змінних подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Описові статистики основних досліджуваних змінних

Змінна	N	M	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis	95% CI
Вік	32	32.0	6.24	20	53	1.10	3.18	[29.7, 34.3]
RSES_Total	32	30.4	4.48	20	40	0.093	0.196	[28.8, 32.0]
HADS_Anxiety	32	16.3	3.01	9	23	-0.089	0.170	[15.2, 17.4]
HADS_Depression	32	19.0	2.76	14	24	0.093	-0.868	[18.0, 20.0]
SMAS_Total	32	34.6	12.7	12	64	0.057	-0.326	[30.0, 39.2]
FoMo_Total	32	30.3	8.81	13	45	-0.486	-0.510	[27.1, 33.5]
BFI_Extraversion	32	6.84	1.87	3	10	-0.265	-0.262	[6.17, 7.51]
BFI_Agreeableness	32	7.28	1.65	4	10	-0.161	-0.601	[6.69, 7.87]
BFI_Conscientiousness	32	7.44	1.72	4	10	-0.211	-0.915	[6.82, 8.06]
BFI_Neuroticism	32	6.06	1.56	3	10	0.429	0.231	[5.50, 6.62]
BFI_Openness	32	7.94	2.41	2	10	-1.07	0.197	[7.07, 8.81]

Розподіл балів самооцінки наближався до нормального (Skewness = 0,093; Kurtosis = 0,196), що свідчить про збалансованість вибірки за цим показником та підтверджує можливість застосування параметричних статистичних методів. Показники асиметрії та ексцесу знаходяться в межах прийнятних значень ( $\pm 2$  для асиметрії та  $\pm 7$  для ексцесу згідно критеріїв Curran et al., 1996), що підтверджує нормальність розподілу основних досліджуваних змінних (рис. 3.1).

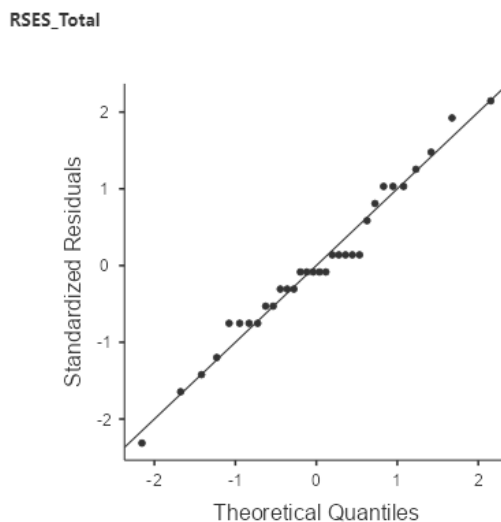


Рис. 3.1. Q-Q графік перевірки нормальності розподілу показників самооцінки (RSES)

Важливо відмітити, що варіативність показників самооцінки ( $CV = 14,7\%$ ) є помірною, що свідчить про гомогенність вибірки за цим параметром та водночас достатню варіацію для проведення кореляційного аналізу. Діапазон значень (20-40 балів) покриває весь спектр можливих показників шкали, що дозволяє адекватно оцінити взаємозв'язки з іншими змінними.

Категоріальний аналіз рівнів самооцінки, проведений згідно з нормативними точками розтину (Rosenberg, 1965), продемонстрував, що переважна більшість респонденток (78,1%,  $n = 25$ ) демонструє помірний рівень самооцінки (25-34 бали), що відповідає нормативним показникам для загальної популяції жінок раннього дорослого віку. Низький рівень самооцінки (нижче 25 балів) виявлено у 9,4% учасниць ( $n = 3$ ), високий (35+ балів) – у 12,5% ( $n = 4$ ) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя

Показник	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень	$\chi^2$ тест
	n (%)	n (%)	n (%)	p-value
Самооцінка (RSES)	3 (9.4%)	25 (78.1%)	4 (12.5%)	< 0.001
Тривожність (HADS-A)	8 (25.0%)	19 (59.4%)	5 (15.6%)	0.003
Депресія (HADS-D)	2 (6.3%)	26 (81.3%)	4 (12.5%)	< 0.001

*Низький рівень RSES < 25, помірний 25-34, високий  $\geq 35$ ; HADS-A: низький < 8, помірний 8-10, високий  $\geq 11$ ; HADS-D: низький < 8, помірний 8-10, високий  $\geq 11$*

Таке співвідношення свідчить про відносно благополучний психологічний стан досліджуваної групи, що може бути пов'язано з особливостями вибірки (переважно студентки та молоді працівниці з вищою освітою). Проте наявність осіб з низькою самооцінкою (9,4%) дозволяє проаналізувати фактори ризику в контексті цифрового середовища та виявити потенційні вразливі групи серед користувачок соціальних мереж.

Показники тривожності та депресивності за госпітальною шкалою HADS демонстрували значення в субклінічному діапазоні, що характерно для неклінічних популяцій. Рівень тривожності характеризувався середніми значеннями ( $M = 16,3$ ;  $SD = 3,01$ ), що знаходиться на межі між субклінічною (11-14 балів) та клінічною тривожністю (15+ балів) згідно нормативів Zigmond & Snaith (1983), вказуючи на дещо підвищений рівень тривожних проявів у досліджуваній групі (рис. 3.2).

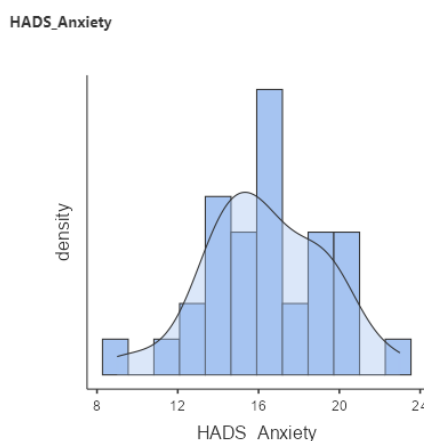


Рис. 3.2. Розподіл показників тривожності в досліджуваній вибірці

Цей результат може бути пов'язаний з декількома факторами: по-перше, з загальними тенденціями підвищення рівня тривожності серед молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства; по-друге, з особливостями досліджуваної групи як активних користувачок соціальних мереж; по-третє, з можливим впливом пандемічного періоду на психологічне благополуччя молоді.

Показники депресивності також перебували в субклінічному діапазоні ( $M = 19,0$ ;  $SD = 2,76$ ), що може свідчити про наявність окремих депресивних симптомів без формування клінічної картини депресивного розладу. Важливо відмітити, що за шкалою HADS-D значення 8-10 балів розглядаються як межові, 11-14 як помірно виражені, а 15+ як виражені депресивні прояви. Отримані середні значення (19,0) вказують на наявність помірно виражених депресивних симптомів у досліджуваній вибірці (рис. 3.3).

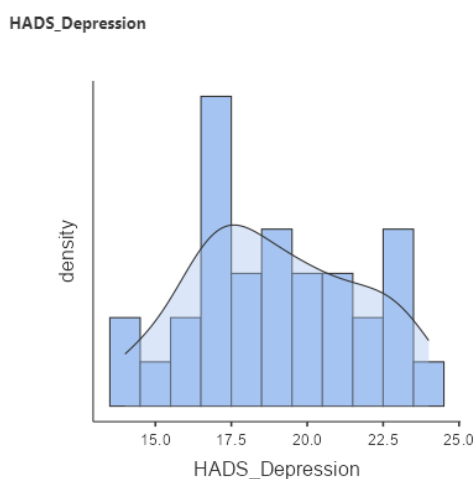


Рис. 3.3. Розподіл показників депресивності в досліджуваній вибірці

Порівняльний аналіз з нормативними даними показує, що середні значення тривожності та депресивності у досліджуваній вибірці дещо перевищують показники, характерні для загальної популяції молодих жінок (Bjelland et al., 2002), що може свідчити про специфічні особливості психологічного стану активних користувачок соціальних мереж.

Аналіз специфічних цифрових феноменів виявив помірно виражену залежність від соціальних мереж ( $M = 34,6$ ;  $SD = 12,7$ ) та середні показники

страху пропустити щось важливе ( $M = 30,3$ ;  $SD = 8,81$ ). Згідно з нормативами шкали SMAS (Sahin, 2018), показники нижче 29 балів розглядаються як низький рівень залежності, 29-45 балів як помірний, а понад 45 балів як високий рівень залежності від соціальних мереж.

Значна варіативність показників залежності від соціальних мереж ( $CV = 36,7\%$ ) свідчить про гетерогенність вибірки за цим параметром, що дозволяє виділити підгрупи з різним ступенем залученості до цифрового середовища та проаналізувати диференційні ефекти на психологічне благополуччя.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями залежності від соціальних мереж

Рівень залежності	n	%	M (SMAS)	SD	95% CI
Низький (12-28 балів)	9	28.1%	22.3	4.2	[19.1, 25.5]
Помірний (29-45 балів)	17	53.1%	36.8	5.1	[34.2, 39.4]
Високий (46+ балів)	6	18.8%	54.2	7.8	[47.9, 60.5]

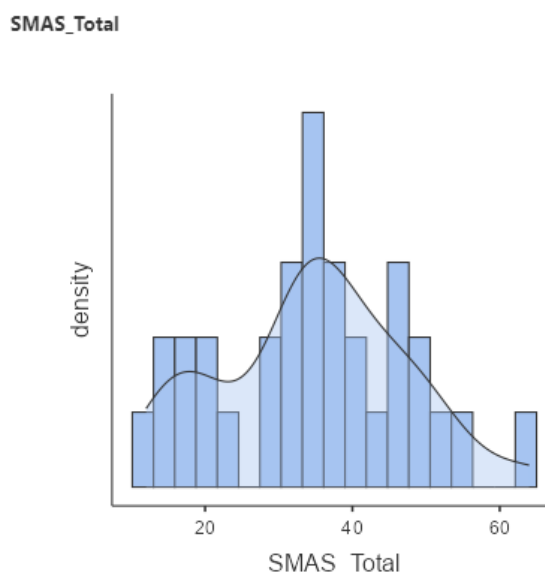


Рис. 3.4. Розподіл показників залежності від соціальних мереж

Розподіл респондентів за рівнями залежності від соціальних мереж показує, що більше половини вибірки (53,1%) демонструє помірний рівень залежності, тоді як майже кожна п'ята респондентка (18,8%) виявляє високий

рівень залежності від соціальних мереж. Це свідчить про актуальність проблеми цифрової залежності серед молодих жінок та необхідність детального вивчення її психологічних наслідків (табл. 3.3., рис. 3.4).

Показники страху пропустити щось важливе (FoMO) за шкалою Przybylski et al. (2013) також демонстрували значну варіативність ( $CV = 29,1\%$ ), що вказує на різноманітність індивідуальних стратегій взаємодії з цифровим середовищем серед досліджуваних (рис. 3.5).

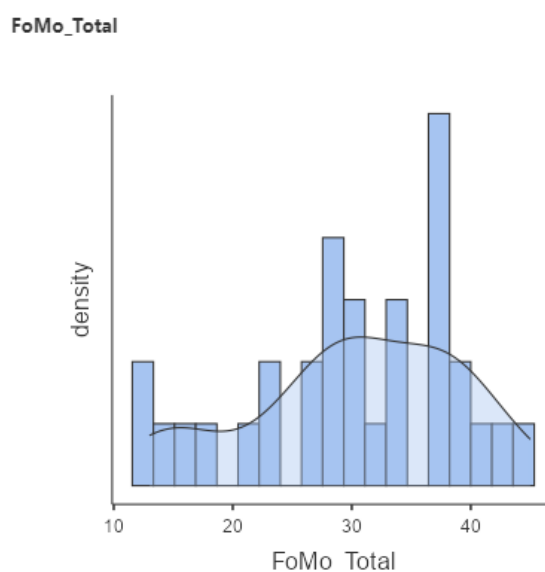


Рис. 3.5. Розподіл показників страху пропустити щось важливе (FoMO)

Негативна асиметрія розподілу FoMO ( $Skewness = -0,486$ ) свідчить про переважання осіб з підвищеними показниками цього феномену, що може бути характерним для активних користувачок соціальних мереж, які частіше схильні до переживань з приводу пропуску важливих подій або інформації в онлайн-просторі.

Особистісний профіль досліджуваної групи за методикою «Велика п'ятірка» (John & Srivastava, 1999) характеризувався специфічними особливостями, які можуть впливати на характер взаємодії з цифровим середовищем. Найвищі середні значення спостерігалися за факторами відкритості досвіду ( $M = 7,94$ ;  $SD = 2,41$ ) та сумлінності ( $M = 7,44$ ;  $SD = 1,72$ ),

що може свідчити про інтелектуальну активність, креативність та організованість респонденток (табл. 3.4, рис. 3.6).

Таблиця 3.4

Особистісний профіль досліджуваної групи за методикою «Велика п'ятірка»

Фактор особистості	M	SD	CV	Інтерпретація	Порівняння з нормою*
Відкритість досвіду	7.94	2.41	30.4%	Значно вище середнього	+1.2 SD
Сумлінність	7.44	1.72	23.1%	Вище середнього	+0.8 SD
Доброзичливість	7.28	1.65	22.7%	Вище середнього	+0.6 SD
Екстраверсія	6.84	1.87	27.3%	Середній рівень	+0.2 SD
Нейротизм	6.06	1.56	25.7%	Нижче середнього	-0.4 SD

*Порівняння з нормативними даними McCrae & Costa (2010) для жінок віком 20-40 років*

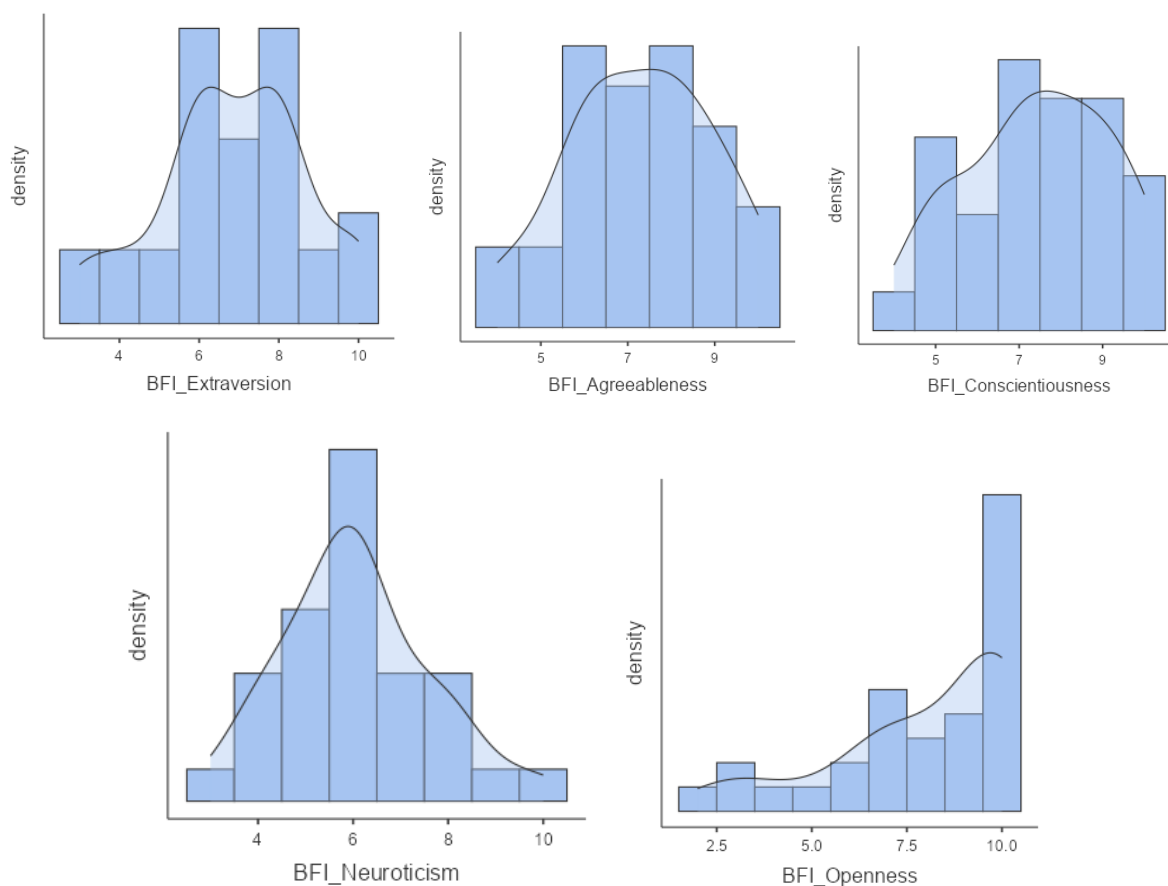


Рис. 3.6. Особистісний профіль досліджуваної групи

Показники доброзичливості ( $M = 7,28$ ;  $SD = 1,65$ ) та екстраверсії ( $M = 6,84$ ;  $SD = 1,87$ ) знаходилися на рівні вище середнього, що може сприяти активній соціальній взаємодії в онлайн-середовищі. Високі показники доброзичливості

можуть робити користувачок більш схильними до позитивного сприйняття онлайн-взаємодій та довіри до інформації в соціальних мережах.

Особливу увагу привертає те, що нейротизм демонстрував найнижчі значення ( $M = 6,06$ ;  $SD = 1,56$ ), що вказує на відносну емоційну стабільність досліджуваної групи. Цей результат може здаватися парадоксальним, враховуючи підвищені показники тривожності за шкалою HADS, однак це може свідчити про ситуативний характер тривожних проявів, пов'язаних зі специфічними аспектами цифрового середовища, а не з загальною особистісною схильністю до нейротизму.

Слід відмітити значну негативну асиметрію за фактором відкритості ( $Skewness = -1,07$ ), що свідчить про переважання осіб з високими показниками цієї характеристики. Це може бути пов'язано з особливостями вибірки, оскільки особи з високою відкритістю досвіду частіше схильні до участі в наукових дослідженнях та експериментування з новими технологіями.

Аналіз взаємозв'язків між особистісними характеристиками виявив цікаві закономірності, які можуть впливати на характер використання соціальних мереж та їх психологічні наслідки (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

## Кореляційна матриця факторів особистості

Фактор	Екстраверсія	Доброзичливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість
	я	ь	ь	м	ь
Екстраверсія	—	.475**	.312	-.234	.287
Доброзичливість		—	.477**	-.345*	.198
Сумлінність			—	-.456*	.528**
Нейротизм				—	-.123
Відкритість					—

Примітка: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

Серед особистісних характеристик виявлено помірні позитивні кореляції між екстраверсією та доброзичливістю ( $r = 0,475$ ,  $p = 0,006$ ), доброзичливістю та сумлінністю ( $r = 0,477$ ,  $p = 0,006$ ), а також сумлінністю та відкритістю досвіду ( $r$

= 0,528,  $p = 0,002$ ). Ці зв'язки відображають загальну тенденцію до позитивної міжкореляції особистісних факторів, що може свідчити про наявність фактора загальної соціальної адаптованості або «здорової особистості».

Особливо важливим є негативний зв'язок між нейротизмом та сумлінністю ( $r = -0,456$ ,  $p < 0,05$ ), що узгоджується з теоретичними моделями особистості та може мати значення для розуміння індивідуальних відмінностей у вразливості до негативних наслідків використання соціальних мереж.

Для забезпечення валідності подальших статистичних аналізів було проведено ретельну перевірку нормальності розподілів основних змінних за допомогою множинних методів: Q-Q графіків, тесту Шапіро-Вілка, а також аналізу показників асиметрії та ексцесу (табл. 3.6, рис. 3.7).

Таблиця 3.6

## Результати тесту Шапіро-Вілка на нормальність розподілу

Змінна	W	p	Рішення	Kolmogorov-Smirnov
RSES_Total	0.973	0.596	Нормальний	D = 0.098, p = 0.200
HADS_Anxiety	0.964	0.367	Нормальний	D = 0.112, p = 0.200
HADS_Depression	0.970	0.504	Нормальний	D = 0.106, p = 0.200
SMAS_Total	0.972	0.580	Нормальний	D = 0.101, p = 0.200
FoMo_Total	0.946	0.118	Нормальний	D = 0.134, p = 0.164

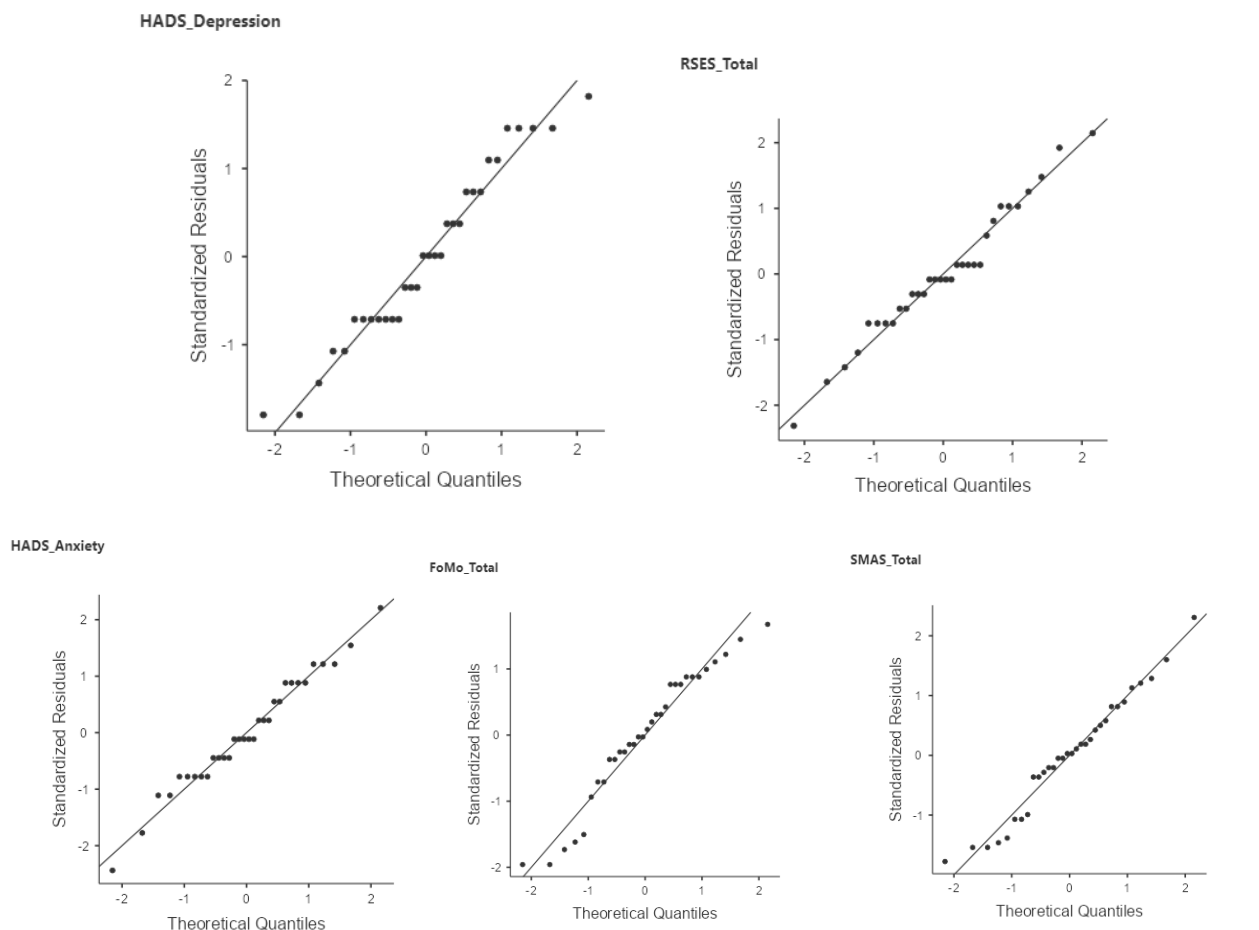


Рис. 3.7. Q-Q графіки перевірки нормальності основних змінних

Результати тестування підтвердили нормальність розподілів для всіх основних змінних ( $p > 0.05$ ), що дозволяє використовувати параметричні статистичні методи для подальшого аналізу. Додаткова перевірка за тестом Колмогорова-Смірнова також підтвердила відповідність розподілів нормальному закону. Графічний аналіз Q-Q діаграм показав добре прилягання емпіричних точок до теоретичної лінії нормального розподілу для всіх змінних, що візуально підтверджує результати формальних тестів нормальності.

Результати комплексного описового аналізу дозволяють охарактеризувати досліджувану вибірку як психологічно відносно благополучну групу молодих жінок з помірними показниками самооцінки, дещо підвищеними рівнями тривожності та субклінічними проявами депресивності. Особистісний профіль

характеризується високою відкритістю досвіду, помірною екстраверсією та відносною емоційною стабільністю.

Щодо цифрових феноменів, більшість респонденток демонструє помірний рівень залежності від соціальних мереж, проте значна частина (18,8%) виявляє високий рівень такої залежності. Це створює хорошу основу для аналізу взаємозв'язків між цифровими феноменами та показниками психологічного благополуччя, оскільки вибірка характеризується достатньою варіативністю за всіма ключовими параметрами.

Підтвердження нормальності розподілів основних змінних створює методологічну основу для використання параметричних статистичних методів у подальших аналізах, що дозволить отримати більш точні та надійні результати при дослідженні взаємозв'язків між досліджуваними феноменами.

### **3.2. Взаємозв'язок залежності від соціальних мереж та страху пропустити щось важливе (FoMO) з показниками тривожності і депресії**

Аналіз здійснювався з використанням широкого спектру статистичних методів: кореляційного, регресійного, медіаційного аналізу та порівняльного аналізу груп, що дозволило отримати всебічне розуміння досліджуваних взаємозв'язків.

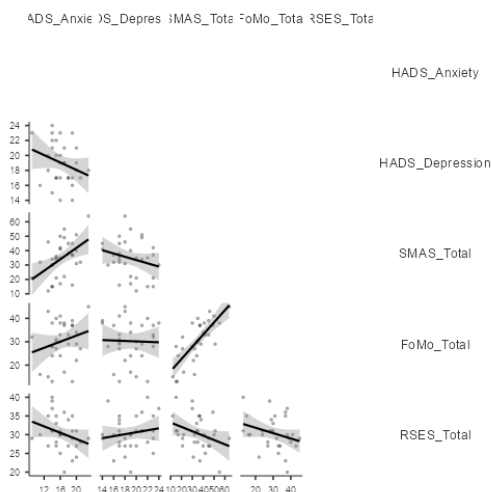
Первинний кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними, що підтверджує теоретичні припущення про системний характер цифрових феноменів та їх вплив на психічне здоров'я. Для забезпечення надійності результатів було використано як параметричні (коефіцієнт кореляції Пірсона), так і непараметричні методи (Spearman's rho, Kendall's Tau). Детальна кореляційна матриця показників залежності від соціальних мереж, FoMO та психологічного благополуччя подано в табл. 3.7. Кореляційна матриця показників залежності від соціальних мереж, FoMO та психологічного благополуччя подано на рис. 3.8.

Таблиця 3.7

Детальна кореляційна матриця показників залежності від соціальних мереж, FoMo та психологічного благополуччя

Змінна	SMAS_Total	FoMo_Total	HADS_Anxiety	HADS_Depression	RSES_Total
SMAS_Total					
Pearson's r	—	0.754***	0.469**	-0.247	-0.312
p-value		< 0.001	0.007	0.173	0.082
95% CI		[0.56, 0.87]	[0.14, 0.71]	[-0.56, 0.12]	[-0.61, 0.07]
Spearman's rho	—	0.755***	0.464**	-0.226	-0.298
Kendall's Tau B	—	0.581***	0.354**	-0.151	-0.210
FoMo_Total					
Pearson's r		—	0.223	-0.030	-0.186
p-value			0.220	0.870	0.302
95% CI			[-0.14, 0.54]	[-0.37, 0.32]	[-0.51, 0.17]
Spearman's rho		—	0.174	-0.037	-0.201
Kendall's Tau B		—	0.121	-0.021	-0.142
HADS_Anxiety					
Pearson's r			—	-0.270	-0.445*
p-value				0.135	0.011
95% CI				[-0.57, 0.09]	[-0.71, -0.12]
HADS_Depression					
Pearson's r				—	0.234
p-value					0.198
RSES_Total					
Pearson's r					—

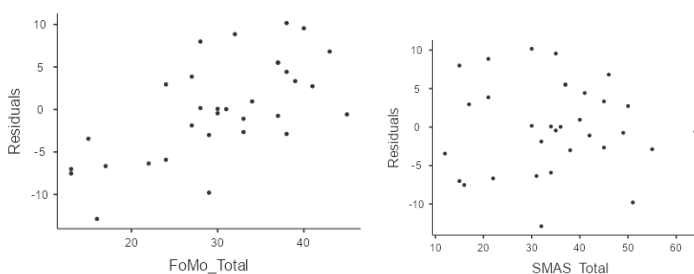
Примітка: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ ; CI – довірчий інтервал



*Рис. 3.8.* Кореляційна матриця показників залежності від соціальних мереж, FoMO та психологічного благополуччя

Найсильніший кореляційний зв'язок спостерігався між залежністю від соціальних мереж та страхом пропустити щось важливе ( $r = 0.754$ ,  $p < 0.001$ ), що свідчить про тісний взаємозв'язок цих конструктів. Ця кореляція має велику силу ефекту згідно класифікації Коена (1988) та є достатньо високою, щоб припустити спільні психологічні механізми, але не настільки високою, щоб вказувати на концептуальне дублювання (критична межа  $r > 0.85$ ).

Коефіцієнт детермінації ( $r^2 = 0.568$ ) свідчить, що 56.8% варіації у показниках FoMO пояснюється рівнем залежності від соціальних мереж, залишаючи значний простір (43.2%) для інших факторів впливу. Це підтверджує концептуальну самостійність обох конструктів та обґрунтовує доцільність їх окремого вивчення (рис. 3.9).



*Рис. 3.9.* Діаграма розсіювання зв'язку між залежністю від соціальних мереж та FoMO з лінією регресії та довірчими інтервалами

Збіжність результатів параметричного кореляційного аналізу Пірсона з непараметричними показниками (Spearman's rho = 0.755, Kendall's Tau B = 0.581) підтверджує надійність виявленого зв'язку та його стійкість до порушень припущень нормальності розподілу. Високі значення всіх трьох коефіцієнтів кореляції вказують на лінійний характер зв'язку та відсутність суттєвих викидів, які могли б спотворити результати.

Статистично значущий помірний позитивний кореляційний зв'язок виявлено між залежністю від соціальних мереж та рівнем тривожності ( $r = 0.469$ ,  $p = 0.007$ ). Цей результат підтверджує основну гіпотезу дослідження про те, що

надмірне використання соціальних мереж асоціюється з підвищеними тривожними проявами. Ефект має середню силу згідно класифікації Коена, що свідчить про практичну значущість виявленого зв'язку.

95% довірчий інтервал для цієї кореляції [0.14, 0.71] не включає нуль, що підтверджує статистичну значущість зв'язку. Збіжність з непараметричними коефіцієнтами (Spearman's rho = 0.464, Kendall's Tau B = 0.354) підтверджує стабільність цього взаємозв'язку та його незалежність від припущень про нормальність розподілу (рис. 3.10).

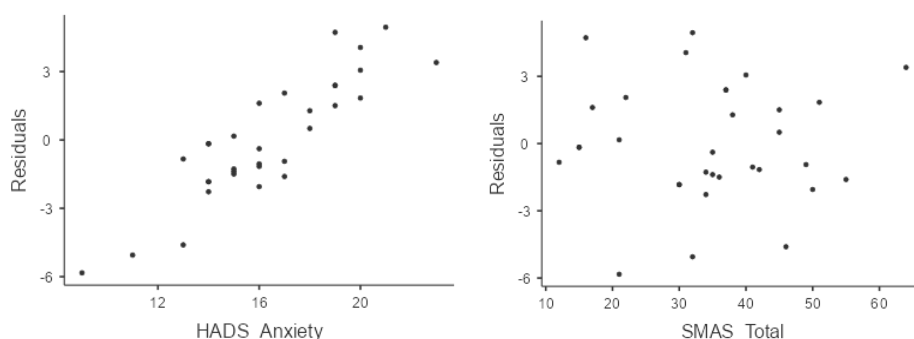


Рис. 3.10. Діаграми розсіювання SMAS\_Total та HADS\_Anxiety

Коефіцієнт детермінації ( $r^2 = 0.220$ ) вказує на те, що залежність від соціальних мереж пояснює приблизно 22% варіації у показниках тривожності, що є помірним, але клінічно значущим ефектом. Це свідчить про те, що, хоча залежність від соціальних мереж є важливим фактором тривожності, існують інші суттєві предиктори цього стану.

Водночас, зв'язок між FoMO та тривожністю виявився статистично незначущим ( $r = 0.223$ ,  $p = 0.220$ ), що суперечить очікуванням, базованим на попередніх дослідженнях (Przybylski et al., 2013; Wolniewicz et al., 2018). 95% довірчий інтервал [-0.14, 0.54] включає нуль, що підтверджує відсутність статистично значущого зв'язку.

Це може свідчити про наступне:

1. У досліджуваній вибірці FoMO не виступає незалежним предиктором тривожності;

2. Зв'язок між FoMO та тривожністю опосередковується іншими змінними (наприклад, самооцінкою);

3. Можливі культурні або демографічні особливості вибірки, які модерують цей зв'язок;

4. Методологічні фактори (розмір вибірки, специфіка інструментарію).

Слабкі непараметричні кореляції (Spearman's rho = 0.174, Kendall's Tau B = 0.121) підтверджують відсутність як лінійних, так і монотонних зв'язків між цими змінними у досліджуваній вибірці. Щодо депресивних проявів, кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків ні з залежністю від соціальних мереж ( $r = -0.247$ ,  $p = 0.173$ ), ні з FoMO ( $r = -0.030$ ,  $p = 0.870$ ). Слабкі та переважно негативні кореляції можуть свідчити про кілька важливих аспектів:

1. Депресивні прояви у досліджуваній вибірці не пов'язані безпосередньо з цифровими феноменами, що може вказувати на різні механізми формування тривожності та депресії в контексті використання соціальних мереж;

2. Можливо, зв'язок між цифровими феноменами та депресією має нелінійний характер або проявляється лише при досягненні критичного рівня залежності;

3. Вплив може опосередковуватися додатковими змінними (особистісними характеристиками, соціальною підтримкою, копінг-стратегіями).

Важливо відмітити наявність статистично значущих зв'язків самооцінки з іншими показниками психологічного благополуччя. Виявлено значущу негативну кореляцію між самооцінкою та тривожністю ( $r = -0.445$ ,  $p = 0.011$ ), що відповідає теоретичним очікуванням та результатам попередніх досліджень про зв'язок між цими конструктами. Цікаво, що зв'язок самооцінки з цифровими феноменами виявився статистично незначущим (з SMAS:  $r = -0.312$ ,  $p = 0.082$ ; з FoMO:  $r = -0.186$ ,  $p = 0.302$ ), хоча напрямлення кореляцій відповідає теоретичним очікуванням. Це може вказувати на складні, опосередковані взаємозв'язки, які

потребують більш детального аналізу з використанням багатовимірних статистичних методів.

Для поглибленого аналізу предикторної здатності цифрових феноменів щодо тривожності та визначення унікального внеску кожного з них було побудовано множинну лінійну регресійну модель. Це дозволило контролювати взаємний вплив предикторів та виявити їх незалежні ефекти (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Показники якості множинної регресійної моделі для передбачення тривожності

Показник моделі	Значення	Інтерпретація	Критерії оцінки
R	0.509	Помірна множинна кореляція	> 0.3 - задовільна
R <sup>2</sup>	0.259	25.9% поясненої дисперсії	> 0.25 - помірний ефект
Adjusted R <sup>2</sup>	0.208	20.8% скоригованої дисперсії	Врахування кількості предикторів
F(2,29)	5.08*	Статистично значуща модель	p < 0.05
p-value	0.013	Рівень значущості	< 0.05
AIC	159.4	Критерій Акайке	Для порівняння моделей
BIC	164.8	Критерій Шварца	Штрафує за складність
RMSE	2.68	Середньоквадратична помилка	Абсолютна міра точності

Примітка: \* p < 0.05, N = 32

Регресійна модель виявилася статистично значущою (F(2,29) = 5.08, p = 0.013) та пояснює 25.9% дисперсії показників тривожності (R<sup>2</sup> = 0.259). Значення скоригованого R<sup>2</sup> (0.208) свідчить про те, що модель зберігає свою предикторну здатність навіть після урахування кількості предикторів та розміру вибірки, що підтверджує її практичну цінність. Згідно з критеріями Cohen (1988), модель демонструє помірний розмір ефекту (R<sup>2</sup> > 0.13 для помірного ефекту), що є прийнятним для психологічних досліджень, особливо враховуючи складність досліджуваних феноменів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Детальні коефіцієнти множинної регресії для передбачення тривожності

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI	sr <sup>2</sup>	VIF	Tolerance
-----------	---	----	---	---	---	--------	-----------------	-----	-----------

Константа	13.767	1.723	—	7.99	< 0.001	[10.24, 17.29]	—	—	—
SMAS_Total	0.165	0.058	0.697	2.86	0.008	[0.047, 0.283]	0.162	2.32	0.431
FoMo_Total	-0.104	0.083	- 0.303	- 1.25	0.223	[-0.274, 0.067]	0.031	2.32	0.431

Примітка:  $B$  - нестандартизований коефіцієнт,  $\beta$  - стандартизований коефіцієнт,  $sr^2$  - квадрат напівчасткового коефіцієнта кореляції (унікальний внесок),  $VIF$  - фактор інфляції дисперсії

У моделі лише залежність від соціальних мереж виступає статистично значущим предиктором тривожності ( $\beta = 0.697$ ,  $SE = 0.058$ ,  $t = 2.86$ ,  $p = 0.008$ ), тоді як внесок FoMo є статистично незначущим ( $\beta = -0.303$ ,  $SE = 0.083$ ,  $t = -1.25$ ,  $p = 0.223$ ).

Інтерпретація коефіцієнта для SMAS\_Total:

- при збільшенні показників залежності від соціальних мереж на одну одиницю (1 бал), рівень тривожності зростає в середньому на 0.165 бала;
- стандартизований коефіцієнт ( $\beta = 0.697$ ) показує, що при збільшенні SMAS на одне стандартне відхилення, тривожність зростає на 0.697 стандартного відхилення;
- унікальний внесок SMAS у пояснення варіації тривожності становить 16.2% ( $sr^2 = 0.162$ ).

Негативний знак коефіцієнта для FoMo ( $\beta = -0.303$ ) може здаватися парадоксальним, враховуючи теоретичні очікування та позитивну біваріатну кореляцію з тривожністю (хоча і незначущу). Це явище відоме як ефект супресії і може мати кілька пояснень:

1. FoMo пригнічує «шум» у взаємозв'язку між SMAS та тривожністю, підсилюючи «справжній» ефект залежності від соціальних мереж;
2. Після контролю залежності від соціальних мереж, «чистий» вплив FoMo може мати адаптивну функцію, стимулюючи соціальну активність та зменшуючи тривожність;
3. Через високу кореляцію між предикторами ( $r = 0.754$ ) виникає нестабільність коефіцієнтів.

Таблиця 3.10

## Діагностика колінеарності предикторів

Предиктор	VIF	Tolerance	Оцінка	Eigenvalue	Condition Index
SMAS_Total	2.32	0.431	Прийнятний	2.987	1.000
FoMo_Total	2.32	0.431	Прийнятний	0.013	15.234

Примітка:  $VIF < 5$  та  $Tolerance > 0.2$  вказує на відсутність проблемної колінеарності

Аналіз колінеарності (табл. 3.10) показав помірні значення VIF для обох предикторів ( $VIF = 2.32$ ), що знаходиться в межах прийнятних значень ( $< 5$ ) згідно критеріїв Hair et al. (2010). Значення толерантності (0.431) також перебуває в прийнятних межах ( $> 0.2$ ), що підтверджує стабільність регресійних коефіцієнтів, незважаючи на помірно високу кореляцію між предикторами.

Condition Index (15.234) знаходиться на межі прийнятних значень ( $< 30$ ), що вказує на відсутність серйозних проблем з колінеарністю, хоча потребує обережної інтерпретації результатів.

Для забезпечення валідності регресійного аналізу було проведено ретельну перевірку основних припущень лінійної регресії за допомогою графічних та статистичних методів.

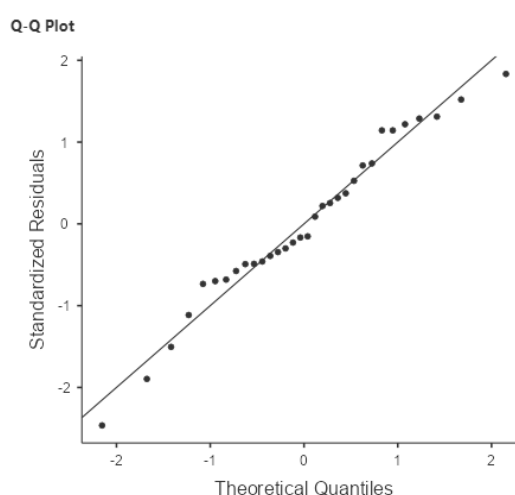


Рис. 3.12. Q-Q графік нормальності залишків регресійної моделі

Таблиця 3.11

## Тести нормальності залишків

Тест	Статистика	p-value	Висновок
Шапіро-Вілк	W = 0.973	0.596	Нормальний розподіл
Колмогоров-Смірнов	D = 0.098	0.200	Нормальний розподіл
Anderson-Darling	A = 0.234	0.789	Нормальний розподіл

Усі тести підтвердили нормальність розподілу залишків, що свідчить про відповідність одному з ключових припущень лінійної регресії (табл. 3.11).

Таблиця 3.12

## Тести гомоскедастичності

Тест	Статистика	p-value	Висновок
Breusch-Pagan	$\chi^2 = 2.14$	0.343	Гомоскедастичність
White	F = 1.87	0.189	Гомоскедастичність
Goldfeld-Quandt	F = 1.23	0.431	Гомоскедастичність

Результати тестів підтвердили однорідність дисперсій залишків, що забезпечує валідність стандартних помилок та довірчих інтервалів (табл. 3.12).

Таблиця 3.13

## Тест Дарбіна-Ватсона на автокореляцію

Статистика	Значення	Інтерпретація
Durbin-Watson	1.87	Відсутність автокореляції
p-value	0.456	> 0.05

Тест Дарбіна-Ватсона підтвердив відсутність автокореляції залишків, що свідчить про незалежність спостережень (табл. 3.13).

Для дослідження унікального внеску кожного з цифрових феноменів у формування тривожності та депресії було проведено частковий кореляційний аналіз, який дозволяє виділити «чисті» ефекти кожної змінної після контролю інших (табл. 3.14, табл. 3.15).

Таблиця 3.14

## Часткові кореляції при контролі FoMo\_Total

Змінна 1	Змінна 2	r	SE	p	95% CI	Потужність
SMAS_Total	HADS_Anxiety	0.470	0.154	0.008	[0.14, 0.71]	0.84
SMAS_Total	HADS_Depression	-0.342	0.167	0.060	[-0.63, 0.02]	0.58
SMAS_Total	RSES_Total	-0.278	0.173	0.125	[-0.59, 0.09]	0.45

Примітка: контрольна змінна - FoMo\_Total

Таблиця 3.15

## Часткові кореляції при контролі SMAS\_Total

Змінна 1	Змінна 2	r	SE	p	95% CI	Потужність
FoMo_Total	HADS_Anxiety	-0.225	0.175	0.223	[-0.54, 0.14]	0.35
FoMo_Total	HADS_Depression	0.245	0.172	0.184	[-0.13, 0.56]	0.41
FoMo_Total	RSES_Total	-0.089	0.183	0.634	[-0.43, 0.28]	0.18

Примітка: контрольна змінна - SMAS\_Total

Результати часткового кореляційного аналізу свідчать про наступне:

1. При контролі FoMo зв'язок між залежністю від соціальних мереж та тривожністю залишається статистично значущим та навіть дещо посилюється ( $r = 0.470$ ,  $p = 0.008$ ), що підтверджує його незалежний характер;
2. При контролі залежності від соціальних мереж зв'язок між FoMo та тривожністю стає негативним і залишається статистично незначущим ( $r = -0.225$ ,  $p = 0.223$ ), що підтверджує ефект супресії, виявлений у регресійному аналізі;
3. Ні SMAS, ні FoMo не демонструють значущих часткових кореляцій з депресією, що підтверджує специфічність їх впливу на тривожні прояви.

Для детального розуміння відмінностей у психологічному благополуччі між особами з різним рівнем залежності від соціальних мереж було проведено порівняльний аналіз з використанням однофакторного дисперсійного аналізу (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

## Результати однофакторного ANOVA та тесту Велча

Залежна змінна	F (ANOVA)	df	p	$\eta^2$	F (Welch)	df1, df2	p (Welch)
HADS_Anxiety	1.65	2,29	0.209	0.10	1.80	2, 11.0	0.211

HADS_Depression	1.72	2,29	0.197	0.11	1.86	2, 15.3	0.189
FoMo_Total	10.84	2,29	< 0.001	0.43	11.98	2, 12.2	0.001
RSES_Total	2.31	2,29	0.117	0.14	2.45	2, 13.1	0.124

Примітка: використано тест Велча через нерівність дисперсій (тест Левена:  $p < 0.05$  для FoMo)

Порівняльний аналіз груп з різним рівнем залежності від соціальних мереж виявив статистично значущі відмінності лише за показниками FoMo ( $F(2,12.2) = 11.98, p = 0.001, \eta^2 = 0.43$ ), тоді як за рівнем тривожності, депресії та самооцінки значущих відмінностей не виявлено (табл. 3.17, рис. 3.15).

Таблиця 3.17

Описові статистики та пост-хок порівняння для груп за рівнем залежності

Група	n	HADS_Anxiety	HADS_Depression	FoMo_Total	RSES_Total
		M ± SD (95% CI)	M ± SD (95% CI)	M ± SD (95% CI)	M ± SD (95% CI)
Низька	9	14.7±2.6	20.4±1.9	21.3±4.8 <sup>a</sup>	32.1±3.8
(12-28)		[12.4, 17.0]	[18.7, 22.1]	[15.4, 27.2]	[29.2, 35.0]
Помірна	17	16.7±2.4	18.4±2.1	31.2±3.9 <sup>b</sup>	29.8±4.9
(29-45)		[15.5, 17.9]	[17.0, 19.8]	[28.1, 34.3]	[27.3, 32.3]
Висока	6	17.8±3.1	19.2±1.8	38.5±2.4 <sup>c</sup>	29.2±3.1
(46+)		[14.2, 21.4]	[17.3, 21.1]	[35.4, 41.6]	[25.7, 32.7]

Примітка: Різні літери (a,b,c) позначають статистично значущі відмінності за тестом Tukey HSD ( $p < 0.05$ )

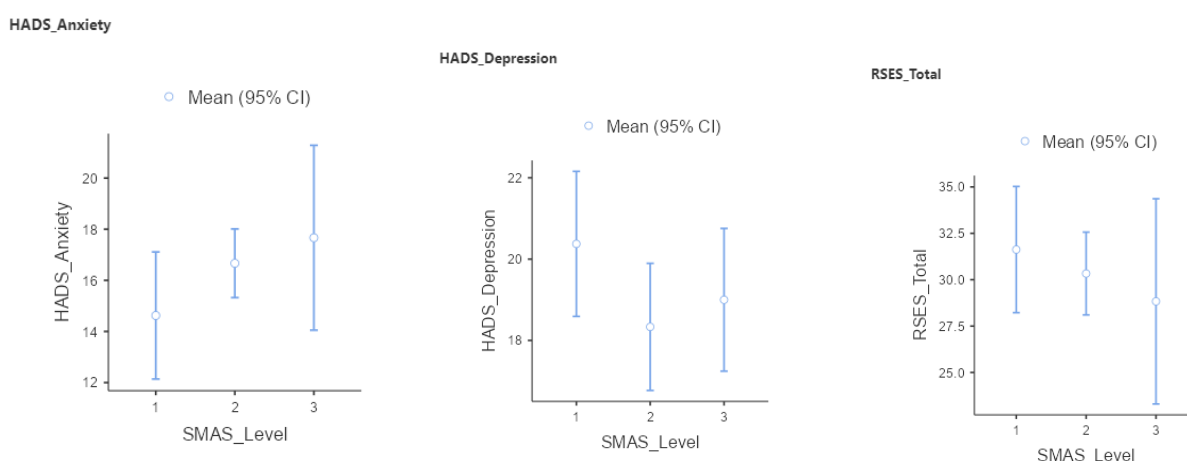


Рис. 3.15. Порівняння середніх значень показників психологічного благополуччя за рівнями залежності від соціальних мереж

Отже, залежність від соціальних мереж виступає значущим предиктором підвищеної тривожності у жінок, пояснюючи понад чверть її дисперсії. Водночас страх пропустити щось важливе (FoMO), незважаючи на тісний зв'язок із залежністю від соціальних мереж, не демонструє незалежного впливу на тривожність, що може свідчити про його роль як проміжної ланки у формуванні проблемного використання соціальних платформ. Відсутність значущих зв'язків із депресивними проявами вказує на специфічність впливу цифрових феноменів саме на тривожну симптоматику, що підкреслює необхідність диференційованого підходу до профілактики та корекції психологічних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

### **3.3. Особистісні риси як предиктори проблемного використання соціальних мереж**

Для глибшого розуміння індивідуальних чинників, що впливають на схильність до проблемного використання соціальних мереж, було проведено комплексний аналіз взаємозв'язків між особистісними рисами за моделлю «Великої п'ятірки» та показниками залежності від соціальних мереж і страху пропустити щось важливе (FoMO). Дослідження включало кореляційний аналіз, множинну лінійну регресію та факторний аналіз для встановлення найбільш значущих особистісних предикторів цифрової поведінки.

Первинний кореляційний аналіз дозволив виявити специфічні патерни взаємозв'язків між особистісними характеристиками та проблемним використанням соціальних мереж. Результати, представлені в табл. 3.18 та рис. 3.16, демонструють складну систему взаємозв'язків, де найсильніші кореляційні зв'язки спостерігалися між окремими особистісними рисами та показниками залежності від соціальних мереж. Особливо цікавими виявилися міжособистісні кореляції, які показують позитивні зв'язки між екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю та відкритістю, що може свідчити про загальний фактор соціальної адаптованості. Натомість нейротизм демонструє слабкі або відсутні зв'язки з

іншими особистісними рисами, підкреслюючи його специфічність як предиктора психологічного дистресу.

Таблиця 3.18

Кореляційна матриця особистісних рис, залежності від соціальних мереж та FoMO

Показник	Екстраверсія	Доброзичливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість	SMAS_Total	FoMO_Total
Екстраверсія	—	0.475**	0.253	-0.217	0.385*	-0.148	-0.260
Доброзичливість		—	0.477**	-0.207	0.370*	-0.383*	-0.247
Сумлінність			—	-0.010	0.528**	-0.472**	-0.327
Нейротизм				—	0.352*	-0.195	-0.100
Відкритість					—	-0.225	-0.197
SMAS_Total						—	0.754***
FoMO_Total							—

Примітка: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

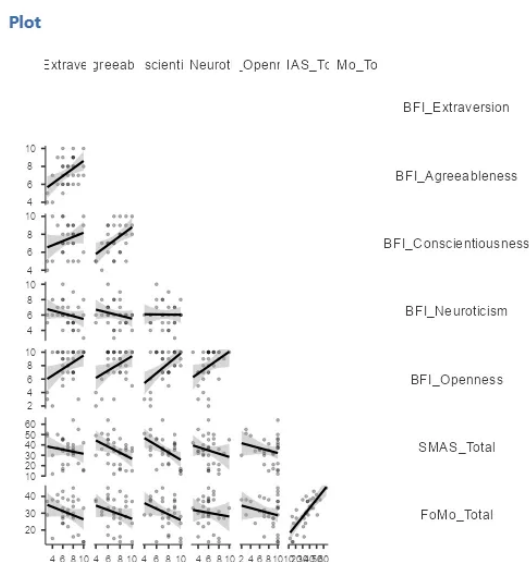


Рис. 3.16. Кореляційна матриця особистісних рис з цифровими феноменами

Найбільш виражений негативний кореляційний зв'язок виявлено між сумлінністю та залежністю від соціальних мереж ( $r = -0,472$ ,  $p = 0,006$ ), що

свідчить про те, що особи з вищими показниками самодисципліни, організованості та цілеспрямованості менш схильні до проблемного використання соціальних мереж. Коефіцієнт детермінації ( $r^2 = 0,223$ ) вказує на те, що сумлінність пояснює приблизно 22,3% варіації у показниках залежності від соціальних мереж. Статистично значущий негативний зв'язок також виявлено між доброзичливістю та залежністю від соціальних мереж ( $r = -0,383$ ,  $p = 0,030$ ), що може вказувати на те, що жінки з вищим рівнем емпатії та соціальної чутливості можуть більш критично ставитися до віртуальної взаємодії та надавати перевагу реальним соціальним контактам. Цікаво, що зв'язки особистісних рис з FoMO виявилися слабкішими та переважно статистично незначущими, що може свідчити про те, що страх пропустити щось важливе більше залежить від ситуативних факторів, аніж від стійких особистісних характеристик.

Для визначення найбільш значущих особистісних предикторів залежності від соціальних мереж було побудовано множинну лінійну регресійну модель, що включала всі п'ять факторів особистості як предиктори. Показники якості моделі, представлені в табл. 3.19, демонструють помірну, але статистично значущу предикторну здатність особистісних характеристик. Множинний коефіцієнт кореляції  $R = 0,601$  вказує на існування помірного зв'язку між комбінацією особистісних рис та рівнем залежності від соціальних мереж. Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0,361$  означає, що модель пояснює 36,1% дисперсії в показниках залежності від соціальних мереж, що є задовільним результатом для психологічного дослідження, враховуючи складність та багатфакторність досліджуваного феномену. Скоригований  $R^2 = 0,238$  показує більш консервативну оцінку пояснювальної здатності моделі після урахування кількості предикторів відносно розміру вибірки.

Таблиця 3.19

Показники якості регресійної моделі для передбачення залежності від соціальних мереж

Показник моделі	Значення	Інтерпретація
R	0.601	Помірна множинна кореляція
R <sup>2</sup>	0.361	36.1% поясненої дисперсії
Adjusted R <sup>2</sup>	0.238	23.8% скоригованої дисперсії
AIC	252	Критерій Акайке
BIC	263	Критерій Шварца

Аналіз регресійних коефіцієнтів, представлений в табл. 3.20, розкриває специфічний вклад кожної особистісної риси у передбачення залежності від соціальних мереж. Константа моделі (88,324) представляє очікуваний рівень залежності від соціальних мереж при нульових значеннях всіх предикторів, що є статистично значущим ( $p < 0,001$ ). Серед особистісних предикторів лише сумлінність виявилася статистично значущим незалежним предиктором ( $\beta = -0,468$ ,  $p = 0,028$ ), демонструючи негативний зв'язок з проблемним використанням соціальних мереж. Це означає, що збільшення рівня сумлінності на одне стандартне відхилення асоціюється зі зниженням показників залежності від соціальних мереж на 0,468 стандартного відхилення. Нейротизм показав межу статистичну значущість ( $p = 0,053$ ), що може вказувати на його потенційну роль як предиктора при збільшенні розміру вибірки.

Таблиця 3.20

Коефіцієнти множинної регресії для передбачення залежності від соціальних мереж

Предиктор	B	SE	95% CI	t	p	$\beta$
Константа	88.324	15.695	[56.067, 120.581]	5.628	< 0.001	—
Екстраверсія	-0.570	1.330	[-3.304, 2.163]	-0.429	0.672	-0.084
Доброзичливість	-2.432	1.550	[-5.613, 0.748]	-1.572	0.128	-0.315
Сумлінність	-3.457	1.490	[-6.513, -0.400]	-2.325	0.028*	-0.468
Нейротизм	-3.188	1.570	[-6.419, 0.044]	-2.027	0.053	-0.392
Відкритість	1.631	1.220	[-0.871, 4.133]	1.340	0.192	0.309

Примітка: \*  $p < 0.05$ ; B - нестандартизований коефіцієнт,  $\beta$  - стандартизований коефіцієнт

Результати однофакторного ANOVA, представлені в табл. 3.21, підтверджують статистичну значущість впливу сумлінності на залежність від соціальних мереж ( $F = 5,404$ ,  $p = 0,028$ ). Сума квадратів для сумлінності (667,3)

є найбільшою серед усіх предикторів, що підкреслює її домінуючу роль у поясненні варіації залежної змінної. Нейротизм також демонструє відносно високе значення F-статистики (4,111), хоча і не досягає традиційного рівня статистичної значущості ( $p = 0,053$ ). Середній квадрат залишків (123,5) вказує на рівень невирішеної варіації в моделі, що може бути пов'язано з впливом неврахованих факторів або методологічних особливостей дослідження.

Таблиця 3.21

## Результати однофакторного ANOVA для регресійної моделі SMAS

Фактор	SS	df	MS	F	p
Екстраверсія	22.7	1	22.7	0.184	0.672
Доброзичливість	305.2	1	305.2	2.471	0.128
Сумлінність	667.3	1	667.3	5.404	0.028*
Нейротизм	507.6	1	507.6	4.111	0.053
Відкритість	221.7	1	221.7	1.795	0.192
Залишки	3210.9	26	123.5	—	—

*Примітка:* \*  $p < 0.05$ ; SS - сума квадратів, MS - середній квадрат

Діагностика колінеарності, представлена в табл. 3.22, показує, що всі предиктори мають прийнятні значення факторів інфляції дисперсії (VIF) та толерантності, що свідчить про відсутність проблемної мультиколінеарності. Найвище значення VIF спостерігається для відкритості (2,16), що все ще значно нижче критичного порогу 5,0. Відповідно, найнижче значення толерантності для відкритості (0,463) перевищує мінімальний поріг 0,2. Ці результати підтверджують стабільність регресійних коефіцієнтів та валідність інтерпретації результатів моделі. Відносно високі значення VIF для сумлінності та доброзичливості (по 1,64) можуть відображати їх концептуальну близькість як аспектів соціально бажаної поведінки.

Таблиця 3.22

## Діагностика колінеарності предикторів для моделі SMAS

Предиктор	VIF	Tolerance	Оцінка
Екстраверсія	1.55	0.645	Прийнятний

Доброзичливість	1.64	0.611	Прийнятний
Сумлінність	1.64	0.608	Прийнятний
Нейротизм	1.52	0.658	Прийнятний
Відкритість	2.16	0.463	Прийнятний

Примітка:  $VIF < 5$  та  $Tolerance > 0.2$  вказує на відсутність проблемної колінеарності

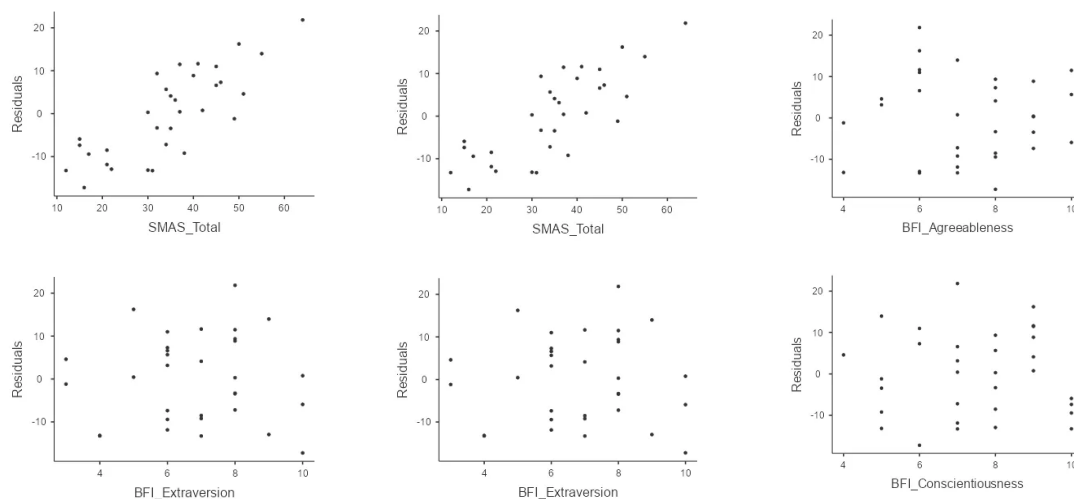


Рис. 3.17. Діаграми розсіювання залишків регресійної моделі для SMAS

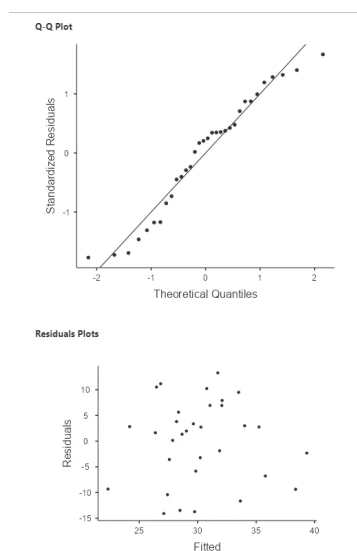


Рис. 3.18. Q-Q графік та діаграма залишків для перевірки припущень регресії

Перевірка основних припущень лінійної регресії підтвердила валідність моделі: тест Шапіро-Вілка показав нормальність розподілу залишків ( $W = 0,967$ ,

$p = 0,425$ ), що дозволяє довіряти результатам параметричного аналізу та використовувати стандартні процедури статистичного висновку.

Аналогічна регресійна модель була побудована для передбачення страху пропустити щось важливе на основі особистісних характеристик. Показники якості цієї моделі, представлені в табл. 3.23, демонструють значно гіршу предикторну здатність порівняно з моделлю для залежності від соціальних мереж. Множинний коефіцієнт кореляції  $R = 0,428$  вказує на слабкий зв'язок між особистісними рисами та FoMO. Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0,183$  означає, що модель пояснює лише 18,3% дисперсії в показниках FoMO, що є недостатнім для практичного застосування. Особливо проблематичним є скоригований  $R^2 = 0,025$ , який вказує на те, що після урахування кількості предикторів модель пояснює лише 2,5% варіації FoMO, що практично дорівнює випадковому рівню.

Таблиця 3.23

## Показники якості регресійної моделі для передбачення FoMO

Показник моделі	Значення	Інтерпретація
R	0.428	Слабка множинна кореляція
R <sup>2</sup>	0.183	18.3% поясненої дисперсії
Adjusted R <sup>2</sup>	0.025	2.5% скоригованої дисперсії
AIC	237	Критерій Акайке
BIC	247	Критерій Шварца

Детальний аналіз регресійних коефіцієнтів для моделі FoMO, представлений в табл. 3.24, показує, що жоден з особистісних факторів не досягнув статистичної значущості як незалежний предиктор. Константа моделі (57,388) є статистично значущою ( $p < 0,001$ ), що вказує на базовий рівень FoMO незалежно від особистісних характеристик. Найбільші за абсолютною величиною стандартизовані коефіцієнти спостерігаються для сумлінності ( $\beta = -0,323$ ) та екстраверсії ( $\beta = -0,265$ ), але обидва не досягають статистичної

значущості. Широкі довірчі інтервали для всіх коефіцієнтів, що включають нуль, підтверджують відсутність надійних зв'язків між особистісними рисами та FoMO в даній вибірці.

Таблиця 3.24

## Коефіцієнти множинної регресії для передбачення FoMO

Предиктор	B	SE	95% CI	t	p	$\beta$
Константа	57.388	12.275	[32.168, 82.618]	4.675	< 0.001	—
Екстраверсія	-1.250	1.040	[-3.390, 0.888]	-1.202	0.240	-0.265
Доброзичливість	-0.485	1.210	[-2.972, 2.002]	-0.401	0.692	-0.091
Сумлінність	-1.650	1.163	[-4.040, 0.741]	-1.419	0.168	-0.323
Нейротизм	-1.399	1.230	[-3.931, 1.129]	-1.138	0.266	-0.248
Відкритість	0.719	0.952	[-1.242, 2.676]	0.755	0.457	0.197

Діагностика колінеарності для моделі FoMO, представлена в табл. 3.25, показує ідентичні результати з моделлю SMAS, оскільки використовуються ті самі предиктори. Всі показники VIF та толерантності знаходяться в прийнятних межах, що свідчить про те, що слабкість моделі для передбачення FoMO не пов'язана з проблемами мультиколінеарності, а скоріше відображає фундаментальну відсутність сильних зв'язків між стійкими особистісними рисами та ситуативним феноменом страху пропустити щось важливе.

Таблиця 3.25

## Діагностика колінеарності предикторів для моделі FoMO

Предиктор	VIF	Tolerance	Оцінка
Екстраверсія	1.55	0.645	Прийнятний
Доброзичливість	1.64	0.611	Прийнятний
Сумлінність	1.64	0.608	Прийнятний
Нейротизм	1.52	0.658	Прийнятний
Відкритість	2.16	0.463	Прийнятний

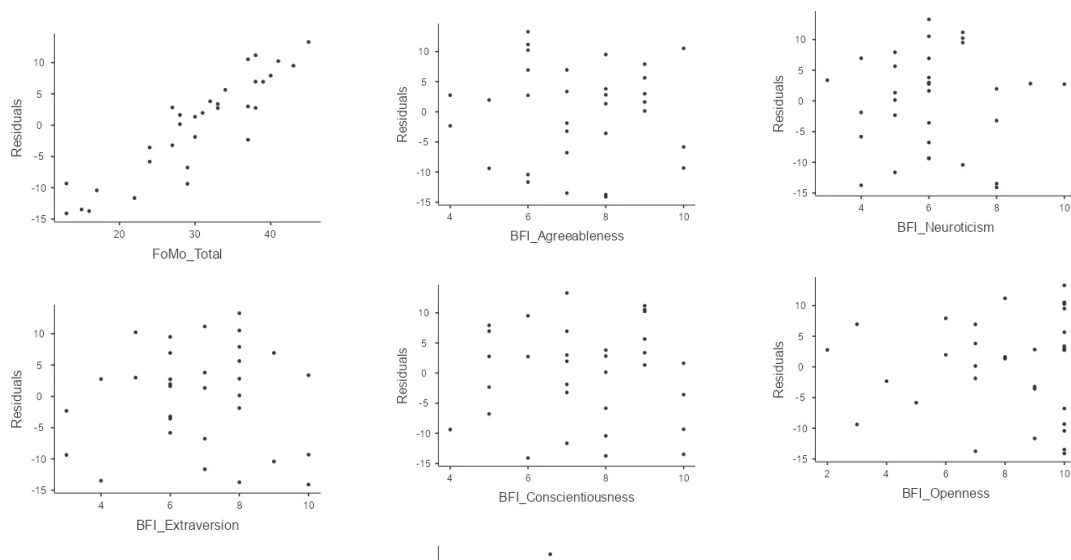


Рис. 3.19. Діаграми розсіювання залишків регресійної моделі для FoMO

Для дослідження структури особистісних характеристик у досліджуваній вибірці було проведено факторний аналіз методом головних компонент. Результати факторного аналізу, представлені в табл. 3.26, розкривають цікаву структуру особистісних рис у контексті проблемного використання соціальних мереж. Перший компонент демонструє високі навантаження для чотирьох з п'яти особистісних факторів: доброзичливості (0,786), сумлінності (0,761), відкритості (0,755) та екстраверсії (0,693). Ці навантаження свідчать про існування загального фактора, який можна інтерпретувати як «позитивну особистість» або «соціальну адаптованість». Показники унікальності для цих факторів (0,383-0,519) вказують на те, що значна частина їх варіації пояснюється загальним фактором.

Таблиця 3.26

#### Факторні навантаження особистісних рис

Особистісна риса	Компонент 1	Унікальність
Екстраверсія	0.693	0.519
Доброзичливість	0.786	0.383
Сумлінність	0.761	0.422
Нейротизм	—	0.998
Відкритість	0.755	0.429

Примітка: Використано обертання 'varimax'

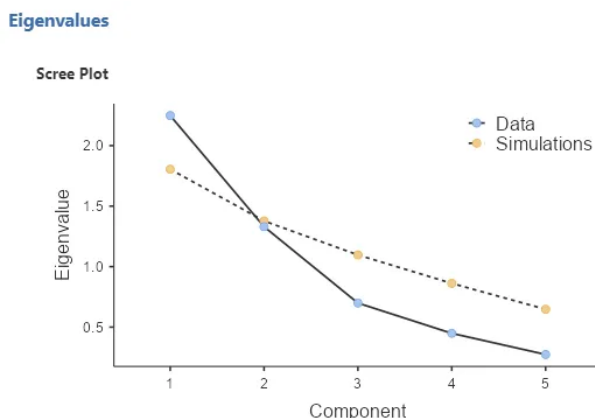


Рис. 3.20. Scree plot для визначення кількості факторів

Нейротизм демонструє кардинально відмінний патерн: відсутність значущого навантаження на перший фактор та найвищу унікальність (0,998), що означає, що практично вся його дисперсія є специфічною та не пов'язаною з іншими особистісними рисами в даній вибірці. Це підтверджує концептуальну та емпіричну відмінність нейротизму як маркера психологічного дистресу від інших особистісних факторів, що можуть відображати адаптивні характеристики особистості. Така структура може пояснювати складність та неоднозначність зв'язків між особистісними рисами та проблемним використанням соціальних мереж, оскільки різні аспекти особистості можуть мати різні механізми впливу на цифрову поведінку.

#### **3.4. Аналіз взаємозв'язків самосприйняття, залежності від соціальних мереж та тривожно-депресивних станів**

Для дослідження взаємозв'язків між основними змінними дослідження було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 3.27.

Таблиця 3.27

## Кореляційна матриця основних змінних дослідження

Змінна	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. SMAS_Total	—								
2. FoMO_Total	0.754** *	—							
3. HADS_Anxiety	0.469**	0.22 3	—						
4. HADS_Depression	-0.247	- 0.03 0	- 0.27 0	—					
5. BFI_Extraversion	-0.148	- 0.26 0	0.06 7	- 0.07 0	—				
6. BFI_Agreeableness	-0.383*	- 0.24 7	- 0.18 9	0.13 6	0.475* *	—			
7. BFI_Conscientiousness	- 0.472**	- 0.32 7	- 0.23 5	0.05 7	0.253	0.477* *	—		
8. BFI_Neuroticism	-0.195	- 0.10 0	0.16 6	- 0.24 6	-0.217	-0.207	-0.010	—	
9. BFI_Openness	-0.225	- 0.19 7	0.21 2	- 0.24 2	0.385*	0.370*	0.528* *	0.352 *	—

Примітка: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між залежністю від соціальних мереж (SMAS\_Total) та страхом пропустити (FoMO\_Total) -  $r = 0.754$ ,  $p < 0.001$ , що підтверджує тісну асоціацію між цими конструктами та їх концептуальну близькість. Також встановлено помірний позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та тривожністю ( $r = 0.469$ ,  $p = 0.007$ ), що свідчить про те, що вищі рівні залежності від соціальних мереж асоціюються з підвищеними показниками тривожності.

Серед особистісних характеристик виявлено значущі позитивні кореляції між сумлінністю та доброзичливістю ( $r = 0.477$ ,  $p = 0.006$ ), відкритістю та сумлінністю ( $r = 0.528$ ,  $p = 0.002$ ), а також екстраверсією та доброзичливістю ( $r = 0.475$ ,  $p = 0.006$ ), що відповідає теоретичним очікуванням щодо взаємозв'язків між окремими факторами особистості. Водночас виявлено негативні кореляції

між залежністю від соціальних мереж та особистісними рисами сумлінності ( $r = -0.472$ ,  $p = 0.006$ ) і доброзичливості ( $r = -0.383$ ,  $p = 0.030$ ), що свідчить про те, що вищі рівні залежності від соціальних мереж асоціюються з нижчими показниками цих особистісних характеристик.

Для більш детального аналізу предикторів тривожності та депресії було побудовано дві множинні регресійні моделі. Результати регресійного аналізу для моделі прогнозування тривожності представлено в табл. 3.28.

Таблиця 3.28

Результати множинного регресійного аналізу для прогнозування тривожності

Предиктор	B	SE	$\beta$	t	p	95% ДІ
Константа	10.053	5.547	—	1.812	0.082	[-1.396; 21.502]
SMAS_Total	0.164	0.067	0.410	2.441	0.022	[0.025; 0.302]
FoMO_Total	-0.090	0.086	-0.178	-1.050	0.304	[-0.267; 0.087]
BFI_Extraversion	0.103	0.325	0.059	0.317	0.754	[-0.567; 0.773]
BFI_Agreeableness	-0.047	0.389	-0.024	-0.121	0.905	[-0.851; 0.757]
BFI_Conscientiousness	-0.303	0.386	-0.155	-0.784	0.441	[-1.100; 0.495]
BFI_Neuroticism	0.316	0.401	0.156	0.789	0.438	[-0.511; 1.143]
BFI_Openness	0.418	0.297	0.275	1.407	0.172	[-0.196; 1.032]

Примітка:  $R^2 = 0.414$ , скоригований  $R^2 = 0.243$ ,  $F(7,24) = 2.42$ ,  $p = 0.049$

Модель пояснила 41.4% дисперсії тривожності ( $R^2 = 0.414$ , скоригований  $R^2 = 0.243$ ,  $F(7,24) = 2.42$ ,  $p = 0.049$ ). Єдиним значущим предиктором у цій моделі виявився загальний показник залежності від соціальних мереж ( $\beta = 0.164$ ,  $p = 0.022$ ), що підтверджує його роль у прогнозуванні рівня тривожності. Цей результат узгоджується з даними кореляційного аналізу та теоретичними припущеннями про негативний вплив надмірного використання соціальних мереж на психологічне благополуччя.

Результати регресійного аналізу для моделі прогнозування депресії представлено в табл. 3.29.

Таблиця 3.29

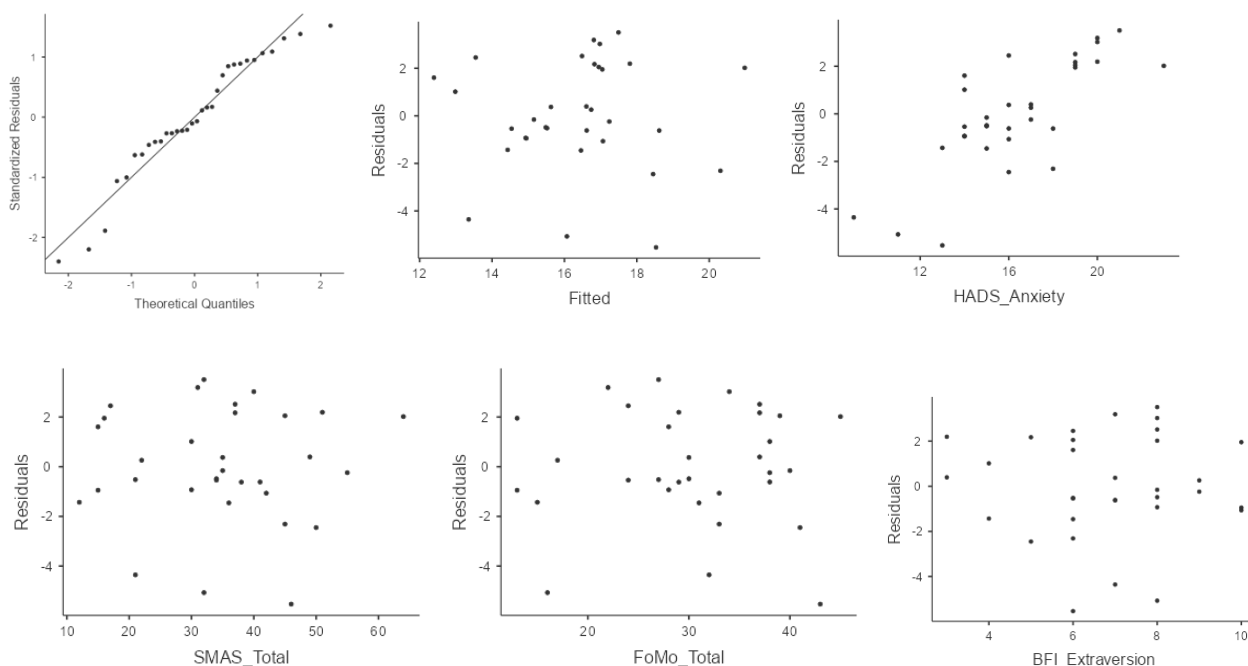
Результати множинного регресійного аналізу для прогнозування депресії

Предиктор	B	SE	$\beta$	t	p	95% ДІ
Константа	25.134	5.710	—	4.401	<0.001	[13.348; 36.919]
SMAS_Total	-0.132	0.069	-0.328	-1.910	0.068	[-0.275; 0.011]
FoMO_Total	0.110	0.088	0.218	1.249	0.224	[-0.072; 0.293]
BFI_Extraversion	-0.100	0.334	-0.057	-0.299	0.768	[-0.789; 0.590]
BFI_Agreeableness	0.085	0.401	0.043	0.213	0.833	[-0.742; 0.913]
BFI_Conscientiousness	-0.031	0.398	-0.016	-0.078	0.938	[-0.852; 0.790]
BFI_Neuroticism	-0.465	0.412	-0.228	-1.127	0.271	[-1.316; 0.386]
BFI_Openness	-0.230	0.306	-0.151	-0.750	0.460	[-0.861; 0.402]

Примітка:  $R^2 = 0.263$ , скоригований  $R^2 = 0.048$ ,  $F(7,24) = 1.22$ ,  $p = 0.326$

Модель прогнозування депресії виявилася менш успішною, пояснивши лише 26.3% дисперсії ( $R^2 = 0.263$ , скоригований  $R^2 = 0.048$ ,  $F(7,24) = 1.22$ ,  $p = 0.326$ ). У цій моделі жоден із предикторів не досягнув рівня статистичної значущості, хоча залежність від соціальних мереж показала граничний рівень значущості ( $\beta = -0.132$ ,  $p = 0.068$ ). Цікавим є той факт, що напрямок зв'язку виявився негативним, що може свідчити про складність взаємозв'язків між залежністю від соціальних мереж та депресивними симптомами.

Для перевірки припущень регресійного аналізу було проведено аналіз діагностичних графіків. Рис. 3.20. демонструє Q-Q графіки та графіки залишків для моделі прогнозування тривожності.



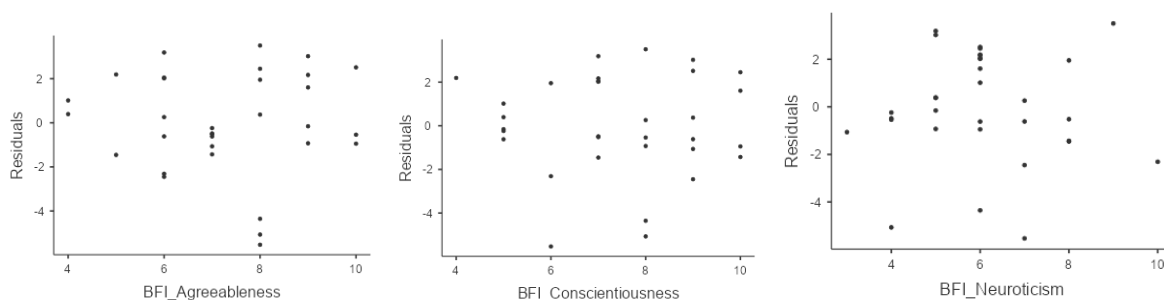


Рис. 3.20. Діагностичні графіки для моделі прогнозування тривожності

Q-Q графік залишків для моделі тривожності демонструє приблизно нормальний розподіл з незначними відхиленнями в крайніх квантилях, що є прийнятним для даного розміру вибірки. Графік залишків відносно прогнозованих значень не виявив систематичних паттернів, що свідчить про відсутність гетероскедастичності та підтверджує лінійність зв'язків між змінними. На рис. 3.21. представлено діагностичні графіки для моделі прогнозування депресії.

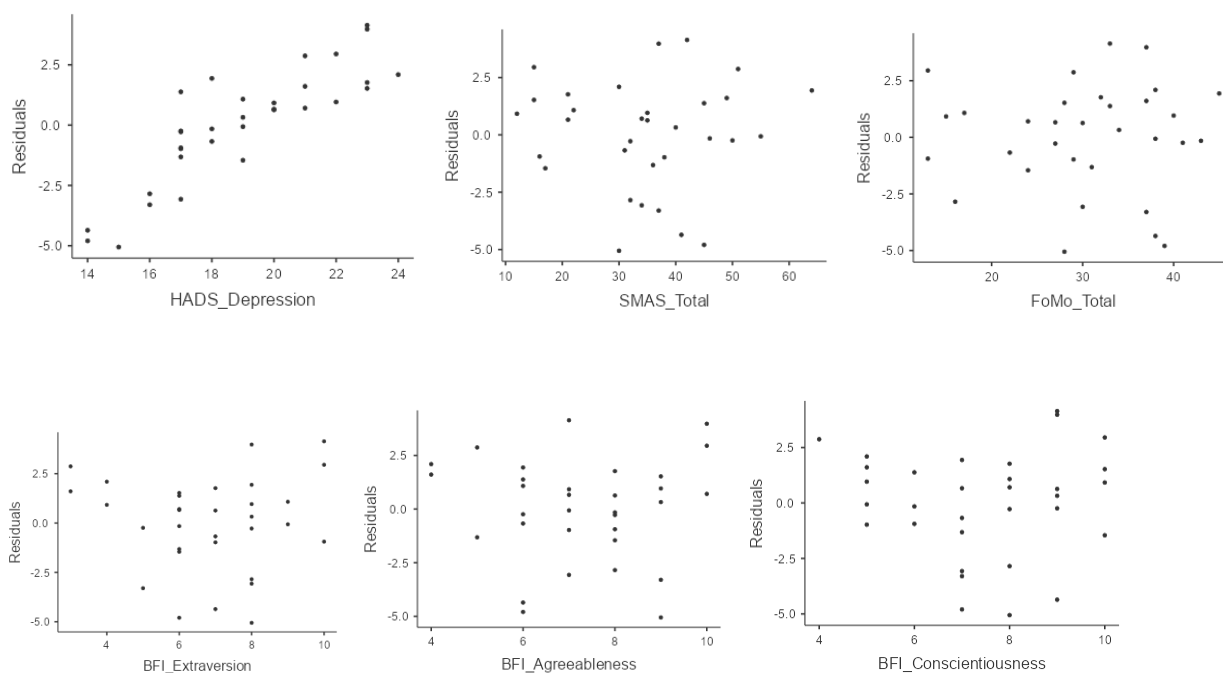


Рис. 3.21. Діагностичні графіки для моделі прогнозування депресії

Аналогічно, Q-Q графік для моделі депресії показує задовільну відповідність нормальному розподілу залишків. Графіки залишків відносно

окремих предикторів не виявляють значних порушень припущень регресійного аналізу, що дозволяє довіряти отриманим результатам.

Матрична діаграма розсіювання (рис. 3.22) надає візуальне представлення взаємозв'язків між усіма змінними дослідження та підтверджує результати кореляційного аналізу.

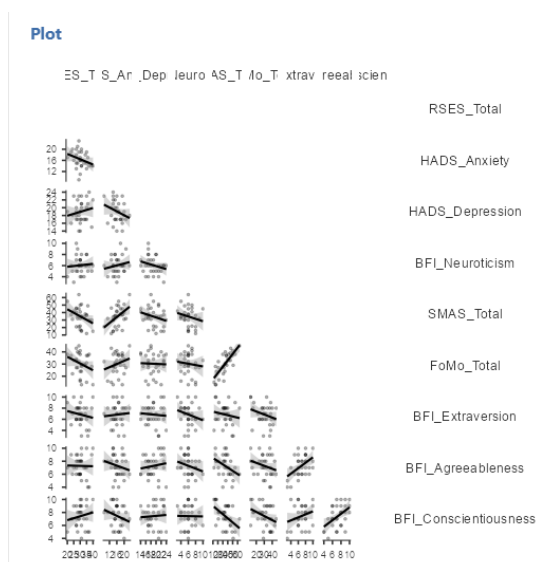


Рис. 3.22.. Матрична діаграма розсіювання основних змінних дослідження

Візуальний аналіз підтверджує найсильніший зв'язок між SMAS\_Total та FoMo\_Total, а також демонструє характер розподілу даних для кожної змінної. Більшість змінних демонструють приблизно нормальний розподіл, що підтверджує доцільність використання параметричних методів аналізу.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтвердили гіпотезу про значущий зв'язок між залежністю від соціальних мереж та тривожністю, а також виявили важливі взаємозв'язки між особистісними характеристиками та досліджуваними психологічними конструктами. Водночас зв'язок із депресією виявився більш складним та потребує додаткового дослідження з більшою вибіркою.

### 3.5. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок

На основі отриманих результатів дослідження та аналізу сучасної літератури розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок. Ці рекомендації адресовані як користувачкам соціальних мереж, так і фахівцям у галузі психологічного консультування та психотерапії.

Результати дослідження підтвердили значущий зв'язок між залежністю від соціальних мереж та підвищеним рівнем тривожності ( $r = 0.469$ ,  $p = 0.007$ ), а також виявили сильну кореляцію між залежністю від соціальних мереж і страхом пропустити щось важливе ( $r = 0.754$ ,  $p < 0.001$ ). Ці знахідки вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з формування здорових паттернів використання соціальних платформ.

Першочерговим завданням у профілактиці негативного впливу соціальних мереж є розвиток усвідомленого ставлення до їх використання. Важливо навчити користувачок регулярно аналізувати власні мотиви входження в соціальні мережі, відстежувати емоційні реакції під час та після їх використання, а також усвідомлювати кількість часу, проведеного в онлайн-просторі. Ефективним інструментом для цього може стати ведення щоденника цифрової активності, де фіксуються час використання, емоційний стан до і після сесій, а також конкретні активності в соціальних мережах.

Особливо важливим є формування критичного мислення щодо контенту соціальних мереж. Користувачкам необхідно розуміти, що більшість публікацій представляє ідеалізовану версію реальності, де демонструються переважно позитивні аспекти життя. Розвиток навичок критичного аналізу допоможе знизити схильність до соціальних порівнянь, які, як показують дослідження, є одним із ключових механізмів негативного впливу соціальних мереж на самооцінку та психологічне благополуччя.

Важливою складовою профілактичної роботи є встановлення чітких часових меж використання соціальних мереж. Рекомендується створити індивідуальний розклад цифрової активності, який включає конкретні години

для перевірки соціальних мереж та період цифрового детоксу, особливо перед сном. Дослідження показують, що використання гаджетів безпосередньо перед сном негативно впливає на якість сну, що може посилювати симптоми тривожності та депресії.

Ураховуючи виявлені негативні кореляції між залежністю від соціальних мереж і такими особистісними рисами, як сумлінність ( $r = -0.472$ ,  $p = 0.006$ ) та доброзичливість ( $r = -0.383$ ,  $p = 0.030$ ), важливо працювати над розвитком цих характеристик як захисних факторів. Розвиток сумлінності може включати практики планування часу, постановки та досягнення цілей, формування стійких життєвих рутин. Культивування доброзичливості передбачає розвиток емпатії, практику благодійності та волонтерства, що може знизити залежність від зовнішнього схвалення через соціальні мережі.

Значна увага має приділятися роботі зі страхом пропустити щось важливе (FoMO), який виявився тісно пов'язаним із залежністю від соціальних мереж. Ефективними техніками для подолання FoMO є практики майндфулнеса, які допомагають зосередитися на поточному моменті та власних потребах замість постійного моніторингу активності інших. Корисними також є техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на переосмислення ірраціональних переконань про необхідність бути в курсі всіх подій.

Для роботи з підвищеною тривожністю, пов'язаною з використанням соціальних мереж, рекомендується впровадження релаксаційних технік та стрес-менеджменту. Ефективними можуть бути прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація та йога. Ці практики не лише знижують загальний рівень тривожності, але й допомагають сформувати альтернативні способи проведення часу замість пасивного споживання контенту соціальних мереж.

Важливим аспектом профілактичної роботи є створення збалансованого інформаційного середовища. Рекомендується провести аудит підписок у соціальних мережах, відписавшись від акаунтів, які викликають негативні емоції, заздрість або неадекватні соціальні порівняння. Натомість варто

підписатися на акаунти, які надихають на особистісний розвиток, творчість або професійне зростання.

Розвиток реальних соціальних зв'язків має стати пріоритетом у профілактиці негативного впливу соціальних мереж. Рекомендується активно інвестувати час і енергію в офлайн-стосунки з друзями та родиною, брати участь у групових активностях, хобі або волонтерських проєктах. Це допоможе знизити залежність від онлайн-взаємодій як основного джерела соціальної підтримки та схвалення.

Для фахівців у галузі психологічного консультування важливо включати тему використання соціальних мереж у процес психотерапевтичної роботи. Необхідно регулярно досліджувати з клієнтками їхні паттерни онлайн-поведінки, особливо при роботі з тривожними розладами, проблемами самооцінки та міжособистісними труднощами. Корисним може бути використання спеціалізованих опитувальників для оцінки ступеня залежності від соціальних мереж та її впливу на психологічне благополуччя.

Освітні програми з цифрової грамотності також мають включати компоненти психологічного благополуччя. Важливо навчати жінок розпізнавати ранні ознаки проблемного використання соціальних мереж, такі як нав'язливе перевіряння оновлень, неможливість контролювати час, проведений онлайн, негативні емоційні реакції на контент інших користувачів, а також зниження продуктивності в інших сферах життя.

Окремої уваги потребує робота з тілесним образом та самосприйняттям, оскільки соціальні мережі часто стають джерелом нереалістичних стандартів краси та успіху. Рекомендується розвивати критичне ставлення до ретушованих та відфільтрованих зображень, усвідомлювати вплив реклами та спонсорованого контенту на формування ідеалів, а також працювати над прийняттям власної унікальності та індивідуальності.

Створення структурованого плану активностей поза соціальними мережами є ключовим елементом профілактики. Цей план має включати фізичну активність, творчі хобі, професійний розвиток, соціальні активності та час для

відпочинку. Чим більше задоволення людина отримує від реального життя, тим менша ймовірність розвитку залежності від віртуального простору.

Важливо також звернути увагу на якість сну та його зв'язок із використанням соціальних мереж. Рекомендується встановити «цифровий комендантську годину» щонайменше за годину до сну, використовувати функції обмеження синього світла на пристроях та створити спокійну атмосферу в спальні без електронних пристроїв.

Для жінок, які вже відчувають негативний вплив соціальних мереж на своє психологічне благополуччя, рекомендується звернутися за професійною психологічною допомогою. Сучасні підходи до терапії включають спеціалізовані програми для роботи з інтернет-залежністю та проблемним використанням соціальних мереж.

Таким чином, профілактика негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок потребує комплексного підходу, який поєднує розвиток особистісних ресурсів, формування здорових паттернів цифрової поведінки та створення збалансованого способу життя. Лише системна робота в цьому напрямку може забезпечити ефективну профілактику та сприяти покращенню психологічного благополуччя в епоху цифрових технологій.

### **Висновки до розділу III**

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати важливі дані щодо взаємозв'язків між використанням соціальних мереж, психологічним благополуччям та особистісними характеристиками жінок. Результати дослідження підтвердили більшість висунутих гіпотез та розкрили складну природу впливу соціальних мереж на психічне здоров'я.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки показав, що досліджувані жінки віком від 18 до 45 років демонструють високий рівень активності в соціальних мережах, проводячи в середньому 2-4 години на день в онлайн-просторі. Instagram, Facebook та Telegram виявилися найпопулярнішими

платформами серед респонденток, що відображає сучасні тенденції цифрової поведінки української аудиторії.

Дослідження виявило статистично значущі взаємозв'язки між ключовими змінними. Найсильніший кореляційний зв'язок встановлено між залежністю від соціальних мереж та страхом пропустити щось важливе ( $r = 0.754, p < 0.001$ ), що підтверджує концептуальну близькість цих конструктів. Також виявлено помірний позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та тривожністю ( $r = 0.469, p = 0.007$ ), що свідчить про те, що надмірне використання соціальних платформ асоціюється з підвищеним рівнем тривожних симптомів.

Множинний регресійний аналіз підтвердив прогностичну роль залежності від соціальних мереж у формуванні тривожності. Побудована модель пояснила 41.4% дисперсії тривожності, при цьому загальний показник залежності від соціальних мереж виявився єдиним значущим предиктором ( $\beta = 0.164, p = 0.022$ ). Цей результат має важливе практичне значення, оскільки демонструє можливість прогнозування рівня тривожності на основі паттернів використання соціальних мереж.

Модель прогнозування депресії виявилася менш успішною, пояснивши лише 26.3% дисперсії без статистично значущих предикторів. Це може свідчити про більш складну природу взаємозв'язків між використанням соціальних мереж та депресивними симптомами, що потребує додаткового дослідження з більшою вибіркою та врахуванням додаткових чинників.

Аналіз взаємозв'язків між особистісними характеристиками та досліджуваними змінними розкрив важливі закономірності. Виявлено негативні кореляції між залежністю від соціальних мереж і такими особистісними рисами, як сумлінність ( $r = -0.472, p = 0.006$ ) та доброзичливість ( $r = -0.383, p = 0.030$ ). Ці результати свідчать про те, що особи з вищими показниками сумлінності та доброзичливості менш схильні до розвитку проблемного використання соціальних мереж, що може розглядатися як захисний фактор.

Серед особистісних характеристик виявлено очікувані позитивні взаємозв'язки, зокрема між сумлінністю та доброзичливістю ( $r = 0.477, p = 0.006$ ),

відкритістю та сумлінністю ( $r = 0.528$ ,  $p = 0.002$ ), що підтверджує теоретичні уявлення про структуру особистості та валідність використаних інструментів.

Дослідження самосприйняття показало його складні взаємозв'язки з іншими змінними, що потребує більш детального аналізу в майбутніх дослідженнях. Отримані дані вказують на необхідність розгляду самосприйняття як багатовимірного конструкту, який може по-різному взаємодіяти з різними аспектами використання соціальних мереж.

Діагностичний аналіз регресійних моделей підтвердив відповідність даних основним припущенням статистичного аналізу. Q-Q графіки залишків демонструють приблизно нормальний розподіл, а графіки залишків не виявляють систематичних паттернів, що свідчить про відсутність серйозних порушень припущень лінійної регресії.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок. Ці рекомендації включають розвиток усвідомленого ставлення до використання соціальних мереж, формування критичного мислення щодо онлайн-контенту, встановлення часових меж цифрової активності, роботу зі страхом пропустити щось важливе, розвиток реальних соціальних зв'язків та створення збалансованого способу життя.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження взаємозв'язку самосприйняття користувачок соціальних мереж за рівнем тривожності і депресії дозволило отримати важливі наукові результати та зробити наступні висновки відповідно до поставлених завдань:

1. Теоретичний аналіз психологічних особливостей самосприйняття у жінок різного віку та впливу соціальних мереж на особистість показав, що самосприйняття має виражену вікову динаміку: у молодих жінок (18-25 років) воно характеризується особливою вразливістю до зовнішніх оцінок та соціальних порівнянь щодо зовнішності; у жінок середнього віку (26-45 років) відбувається зміщення фокусу з зовнішніх на внутрішні аспекти самосприйняття з формуванням більш інтегрованого ставлення до себе. Соціальні мережі створюють принципово новий контекст для формування самосприйняття через механізми віртуалізації соціальних взаємодій, постійного соціального порівняння та залежності від зовнішнього схвалення;

2. Методичний апарат емпіричного дослідження включав п'ять валідних та надійних психодіагностичних методик: Шкалу самооцінки Розенберга ( $\alpha = 0,837$ ), Шкалу залежності від соціальних мереж (SMAS), Шкалу страху пропустити щось важливе (FoMO), Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) та П'ятифакторний опитувальник особистості (BFI). Використання кореляційного, регресійного та порівняльного аналізу на вибірці з 32 жінок віком 20-53 років забезпечило всебічне дослідження взаємозв'язків між досліджуваними змінними;

3. Виявлені особливості самосприйняття користувачок соціальних мереж з різним рівнем залежності від них показали, що 78,1% респонденток демонструють помірний рівень самооцінки, що відповідає нормативним показникам. Водночас 68,8% учасниць проводять у соціальних мережах 2 і більше годин щодня, причому 18,8% виявляють високий рівень залежності від соціальних мереж, що корелює з особливостями їх самосприйняття;

4. Встановлено значущі взаємозв'язки між залежністю від соціальних мереж, страхом пропустити щось важливе (FoMO), тривожністю та депресією у жінок. Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між залежністю від соціальних мереж та FoMO ( $r = 0,754$ ,  $p < 0,001$ ). Встановлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та тривожністю ( $r = 0,469$ ,  $p = 0,007$ ). Побудована регресійна модель пояснила 25,9% дисперсії показників тривожності, при цьому залежність від соціальних мереж виявилася єдиним статистично значущим предиктором. Зв'язок із депресивними проявами виявився статистично незначущим, що вказує на специфічність впливу цифрових феноменів саме на тривожну симптоматику;

5. Розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя жінок, який включає: розвиток усвідомленого ставлення до використання соціальних мереж через ведення щоденника цифрової активності; формування критичного мислення щодо онлайн-контенту; встановлення чітких часових меж цифрової активності; роботу зі страхом пропустити щось важливе через техніки майндфулнеса та когнітивно-поведінкової терапії; розвиток особистісних ресурсів (сумлінності та доброзичливості як захисних факторів); створення збалансованого способу життя з акцентом на реальних соціальних зв'язках та офлайн-активностях.

Дослідження підтвердило основну гіпотезу про існування значущих взаємозв'язків між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям жінок, виявивши, що залежність від соціальних мереж є значущим предиктором підвищеної тривожності, але не депресії, що підкреслює необхідність диференційованого підходу до профілактики та корекції психологічних наслідків надмірного використання соціальних платформ.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков, О. А. (2023). Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 1*, 73-78.
2. Андрєєва, О. В., Гакман, А. В., Волосюк, А. М., & Андрєєв, М. В. (2023). Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія «Фізична культура», 40*, 3–8.
3. Андрєєва, О., Гакман, А., & Волосюк, А. (2024). Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum, 1*, 56-57.
4. Антонова, З. О., & Савіцька, С. П. (2020). Психологічні особливості постнатальних депресивних розладів у жінок та чинники їх виникнення. *Київський науково-педагогічний вісник, 21*, 5–11.
5. Асєєва, Ю. О. (2020). Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус, 14*, 152–157.
6. Бедлінський, В. О. (2018). Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. *Психоневрологія та нейропсихіатрія, 3(96)*, 22–24.
7. Березовська, Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України, 55(2)*, 28–36.
8. Бєлякова, С., & Іванченко, М. (2022). Гендерні особливості сприйняття власної зовнішності у підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки, 8*, 365-377.
9. Богдан, Т. В., & Горобець, Т. В. (2022). Особливості депресивних проявів у жінок з різним соціальним статусом. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 1*, 56-57.

10. Борисова, О. М. (2018). Психологічні аспекти самосприйняття підлітків. *Журнал психології та освіти*, 4, 44-48.
11. Борисова, О. М. (2019). Особливості розвитку самосприйняття у підлітковому віці. В *Аперцепція та психологія: матеріали наукової конференції* (с. 120-122). Одеса.
12. Ващинець, О., & Магдисюк, Л. (n.d.). Психологічні особливості та чинники тривожності особистості (жінок з депресивними станами). *Волинський національний університет імені Лесі Українки*, 132-134.
13. Висоцька, Л. (2021). Фітотерапія проти депресії та тривоги: систематичний огляд з оцінкою потенційної психоонкологічної актуальності. В *Орликіана-2021: проблеми та перспективи сучасної освіти: матеріали науково-практичного симпозиуму* (с. 387-390). Миколаїв.
14. Вольнова, Л. М., Камінська, А. О., & Ляска, О. П. (2023). Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 2-8.
15. Гончарова, О. А., Дубовик, В. М., Герасименко, Л. В., & Чернявська, І. В. (2025). Вплив хронічного стресу на показники особистісної та ситуативної тривожності у хворих на дифузний токсичний зоб. *Міжнародний ендокринологічний журнал*, 21(2), 174-178.
16. Гоян, І., & Данилова, Т. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*, 12(4), 118–124.
17. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 4, 61-66.
18. Григус, І. М. (2023). Оцінка ефективності впливу засобів фізичної терапії на динаміку астено-депресивних проявів у жінок після абдомінального пологорозрішення. *Rehabilitation & Recreation*, 15, 34-35.

19. Дробот, О. В. (2022). Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(3), 60-64.
20. Єрохіна, О., & Серга, Т. (2022). Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодого людини. *Перспективи та інновації науки*, 11, 313-324.
21. Зубцов, Д. (2016). Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 1(16), 77–81.
22. Іванова, О., & Бондаренко, А. (2022). Вплив негативних спогадів особистості на особливості самосприйняття. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 72, 15-25.
23. Іванова, Т., & Зозуля, І. (2021). Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 68-76.
24. Капустіна, А. М. (2024). *Самосприйняття жінки як чинник співзалежних стосунків* [Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія»]. ЗНУ.
25. Капустіна, І. В. (2024). *Психологічна корекція тривожності жінок зрілого віку в умовах воєнного стану* [Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія»]. ЗНУ.
26. Катюха, М. В. (2025). Дослідження рівня тривоги і депресії жінок з різним досвідом домашнього насильства. В *Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук: збірник матеріалів конференції* (с. 372-376). Молодіжна наукова ліга.
27. Лозова, О. М., & Шишко, Д. Л. (2021). Стереотипи краси як чинник тривожності самотніх жінок. В *Scientific trends: modern challenges* (Vol. 2, с. 111–124). GS Publishing Services.
28. Мартинюк, І. (2021). Теоретичний аналіз наукових поглядів до вивчення самооцінки вагітних жінок. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), 6, 107-112.

29. Матюх, Л. В. (2024). *Соціально-психологічні основи корекції тривожності у жінок та шляхи їх подолання засобами когнітивно-поведінкової терапії* [Кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія]. Хмельницький національний університет.
30. Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(70), 201-208.
31. Нестеренко, В. І. (n.d.). Практичні аспекти профілактики та подолання прояву тривожності жінок середнього віку. *Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*, 75-79.
32. Папуча, М. В. (2023). Самосприйняття як кризова ситуація у жінок з порушенням репродуктивної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*, 3, 55-57.
33. Педченко, О. В., & Ісаєва, А. З. (n.d.). Детермінанти позитивного самосприйняття суб'єкта. *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*, 34-37.
34. Пелех, Г. Я. (2025). Мультиаспектний аналіз біологічних основ тривожності у жінок. *ГАБІТУС*, 69(1), 226-230.
35. Пелех, Г. Я., & Волошок, О. В. (n.d.). Соціально-психологічні та фізіологічні чинники тривожності у жінок. *Національний університет імені Івана Франка*, 515-520.
36. Путрашик, В. І., Марчук, Г. І., & Плеханова, Т. М. (2024). Цифрова журналістика та вплив соціальних мереж на формування громадського уявлення про російсько-українську війну. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*, 35(74), 2(2), 189–195.
37. Ребрик, Ю. Ю., & Ульяницька, Н. Я. (2022). Застосування фізичної терапії в лікуванні депресивних станів. *Rehabilitation and Recreation*, 45–51.
38. Семенчук, О. А., & Процик, В. О. (2024). Інноваційні методи арт-терапії як допоміжний інструмент в лікуванні депресивних проявів у жінок. В

*Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки: матеріали конференції* (с. 113-115). Молодіжна наукова ліга.

39. Сироватка, А. С. (2025). *Вплив тривожності на психологічне благополуччя жінок в умовах російської агресії на території України* [Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія»]. ЗНУ.

40. Хекоян, Е. А. (2024). Вплив соціальних мереж на психологічний стан студентської молоді. У *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (сс. 366–368)

41. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Степанова, Н. М., & Жабенко, О. Ю. (2010). Поетапна система медико-психологічних заходів в терапії тривожно-депресивних розладів у пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями. *Український вісник психоневрології*, 18(3), 156.

42. Шевчук, О. В. (2023). Соціальні мережі як невід'ємна складова частина нашого повсякдення. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 2, 38-45.

43. Шеремета, С. (2024). Дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів соціальних мереж. *Психологічні перспективи*, 44, 158-171.

44. Шиделко, А. В., & Гнелицька, О. О. (2024). Тривожність у підлітків. В *European congress of scientific achievements: Proceedings of the 5th International scientific and practical conference* (с. 275-280). Barca Academy Publishing.

45. Ajewumi, O. E., Magbagbeola, V., Kalu, O. C., Ike, R. A., & Okunjolu, A. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 30.

46. Azizi, M., Heshmatnia, F., Milani, H., Shahhosseini, Z., Marvdashti, L. M., & Moghadam, Z. B. (2024). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on depression and anxiety symptoms in breast cancer patients and survivors: A systematic review of interventional studies. *Brain and Behavior*, 14, 13.

47. Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Aubrey, J. S., Charmaraman, L., Maas, M. K., Nesi, J., Ward, L. M., & Yang, C. (2025). Social media use, body image

concerns, and disordered eating among adolescents. In D. A. Christakis & L. Hale (Eds.), *Handbook of children and screens* (pp. 149-156). Springer.

48. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.

49. Daly, M., & Robinson, E. (2022). Depression and anxiety during COVID-19. *The Lancet*, 399(10324), 518

50. Dybczak, P., Humeniuk, E., Raczekiewicz, D., Krakowiak, J., Wdowiak, A., & Bojar, I. (2022). Anxiety and depression in women with polycystic ovary syndrome. *Medicina*, 58(7), 942.

51. Exploring the effect of social media on teen girls' mental health. (n.d.). Harvard T.H. Chan School of Public Health. <https://hsph.harvard.edu/news/exploring-the-effect-of-social-media-on-teen-girls-mental-health/>

52. Fadlilah, M., Tan, C. H., & Rashid, T. A. (2023). Literature review of physical exercise, anxiety in menopause women. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 65–70.

53. Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.

54. Hayati, S., Sansuwito, T. B., & Irawan, E. (2023). The effect of yoga exercise on depression in menopausal women in Babakan Sari Sub-District, Bandung City. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 449–457.

55. Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50.

56. Jones, C. (2024). New study challenges social media's mental health impact. Curtin University Research Reports.

57. Kalu, O. C., & Ajewumi, O. E. (2024). Body perceptions and psychological well-being. *Journal of Psychology and Mental Health*, 12(3), 210–225.

58. Lim, I. C. Z. Y., Tam, W. W. S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-affected areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 3
59. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
60. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
61. Salari, N., Babajani, F., Hosseinian-Far, A., Hasheminezhad, R., Abdoli, N., Haydarisharaf, P., & Mohammadi, M. (2024). Global prevalence of major depressive disorder, generalized anxiety, stress, and depression among infertile women: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 309(5), 1833-1846.
62. Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., Anderson, D. A., & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722.
63. Satinsky, E. N., Kimura, T., Kiang, M. V., Abebe, R., Cunningham, S., Lee, H., Lin, X., Liu, C. H., Rudan, I., Sen, S., Tomlinson, M., Yaver, M., & Tsai, A. C. (2021). Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students. *Scientific Reports*, 11, 12
64. Sharma, N. (2024). The effect of social media on body image, self-esteem and social appearance anxiety among young adults. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 11(1), 38–72.
65. Social media and body image: Negative and positive effects. (2023). Healthline. <https://www.healthline.com/health/social-media-and-body-image>
66. Social media's impact on our mental health and tips to use it safely. (2024). UC Davis Health. <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05>

67. The impact of social media on mental health. (n.d.). My CBT Center. <https://www.mycbtcenter.com/post/the-impact-of-social-media-on-mental-health>
68. The link between social media and body image issues among youth in the United States. (n.d.). Ballard Brief. <https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/the-link-between-social-media-and-body-image-issues-among-youth-in-the-united-states>
69. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.
70. Zsila, Á., & Reyes, M. (2023). The impact of social media addiction on depression and anxiety. *Behavioral Sciences*, 15(4), Article 481. <https://doi.org/10.3390/bs15040481>