

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Гендерні особливості використання соціальних мереж у контексті
подолання стресу**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Вероніки ЄКИМЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники
Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,

Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ	
МЕРЕЖ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....	11
1.1. Стрес і копінг-поведінка особистості в умовах сучасного інформаційного простору.....	11
1.2. Психологічні особливості використання соціальних мереж у контексті подолання стресу.....	17
1.3. Гендерні відмінності використання соціальних мереж та копінг-поведінки у ситуації стресу.....	25
Висновки до розділу I.....	32
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	34
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	44
2.3. Методи математико-статистичного аналізу даних.....	49
Висновки до розділу II.....	51
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ	
МЕРЕЖ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....	53
3.1. Аналіз особливостей використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та рівня сприйнятого стресу.....	53
3.2. Аналіз гендерних відмінностей у показниках використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу.....	62
3.3. Аналіз взаємозв'язків між особливостями онлайн-активності, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу.....	67

3.4. Аналіз психологічних предикторів рівня сприйнятого стресу у чоловіків і жінок.....	72
3.5. Практичні рекомендації щодо психологічно конструктивного використання соціальних мереж для підтримання цифрової резильєнтності.....	78
Висновки до розділу III.....	81
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	100

АНОТАЦІЯ

Гендерні особливості використання соціальних мереж у контексті подолання стресу. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Кваліфікаційна робота магістра на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма «Клінічна психологія». Київський інститут сучасної психології та психотерапії. Київ, 2026 рік.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі соціальних мереж у повсякденному житті, посиленням інформаційного навантаження в умовах війни та необхідністю уточнення їхньої подвійної функції як ресурсу психологічної підтримки і чинника посилення стресу та можливі гендерні відмінності у використанні цифрових ресурсів підтримки [45; 51; 52]. У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності, цифрової резильєнтності та гендерних особливостей використання соціальних мереж.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 80 респондентів із застосуванням соціодемографічної та авторської анкети, Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки MSPSS, Шкали сприйнятого стресу PSS-10, Опитувальника копінг-стратегій Brief-COPE та Шкали кіберзалежності YSCAS. Обробка результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичного забезпечення jamovi.

За результатами дослідження встановлено, що жінки статистично значуще частіше використовують соціальні мережі як ресурс у стресових ситуаціях та мають вищий рівень сприйнятого стресу порівняно з чоловіками. При цьому за показниками соціальної підтримки, інтегральними копінг-стратегіями та рівнем кіберзалежності статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено. Ресурсне використання соціальних мереж пов'язане з вищим рівнем сприйнятого стресу, емоційно орієнтованими способами подолання, інформаційною підтримкою та окремими дезадаптивними копінг-стратегіями.

***Ключові слова:** соціальні мережі, стрес, копінг-поведінка, гендерні особливості, соціальна підтримка, кіберзалежність, цифрова резильєнтність.*

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні соціальні мережі набули значення важливого інструменту психологічного саморегулювання, оскільки підтримують відчуття зв'язку, соціальної присутності та включеності в спільноту в ситуації тривалої невизначеності, загрози й нестабільності. Онлайн-комунікація дедалі частіше виступає однією з базових форм соціального функціонування, забезпечуючи швидкий контакт із близькими, можливість отримання підтримки через повідомлення, реакції, коментарі та участь у спільнотах [66; 77]. Крім того, соціальні мережі створюють простір для самовираження через тексти, зображення та публікації, що може сприяти символічному винесенню переживань назовні, структуруванню внутрішнього досвіду й зниженню емоційного напруження [66].

Разом із тим актуальність дослідження зумовлена неоднозначністю впливу соціальних мереж на психоемоційний стан людини та необхідністю з'ясування того, як цей вплив пов'язаний із гендером. Цифрове середовище може виконувати як підтримувальну, так і стресогенну функцію залежно від характеру користування [51; 87]. З одного боку, соціальні мережі здатні знижувати напруження завдяки соціальній підтримці, взаємодії та відчуттю причетності [45; 66]. З іншого боку, можуть посилювати стрес через неконтрольоване споживання новин, постійний моніторинг загроз, надлишок суперечливої інформації, когнітивне перевантаження та соціальне порівняння [58; 72; 89]. У контексті війни ця проблема набуває особливої ваги, адже інформаційний простір часто містить емоційно насичений контент про втрати, небезпеку й травматичні події, що може підтримувати тривожне напруження та сприяти емоційному виснаженню [85].

Соціальні мережі не є психологічно нейтральним середовищем, оскільки мотиви звернення до них, способи взаємодії з контентом, форми самовираження та пошуку підтримки можуть відрізнятися залежно від гендерно зумовлених моделей поведінки, соціальних очікувань і норм емоційного реагування [52; 64]. Чоловіки й жінки можуть по-різному використовувати соціальні мережі у стресових ситуаціях, зокрема відрізнятися за частотою звернення до онлайн-простору, орієнтацією на емоційну підтримку або інформаційний контроль, рівнем саморозкриття та вразливістю до цифрового перевантаження, тривожного контенту чи соціального порівняння [52; 71].

Отже, соціальні мережі доцільно розглядати як середовище з різними сценаріями використання, що можуть мати відмінні психологічні наслідки для представників різного гендеру. Тому дослідження гендерних особливостей використання соціальних мереж у контексті подолання стресу в умовах війни є своєчасним і соціально значущим, оскільки дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми цифрової поведінки та роль соціальних мереж у підтриманні психоемоційної стійкості в сучасній Україні.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблематика використання соціальних мереж у контексті подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя активно розробляється як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому просторі. У межах українських досліджень соціальні мережі розглядаються як інструмент психологічної допомоги та підтримки в умовах воєнного стану, а також як специфічне комунікаційне середовище воєнного часу, що змінює форми взаємодії та переживання соціальної близькості, що відображено у працях І. О. Борейчук і О. О. Кіліної, Х. О. Філіми. Окремий напрям становлять роботи, присвячені впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя та психічне здоров'я молоді й студентства, у фокусі аналізу перебувають ризики й ресурси цифрової взаємодії та їх зв'язок із емоційним станом, що представлено у напрацюваннях А. В. Кривенка, А. Ковальнової та А. Голіка, а також у контексті пошуку підтримки й подолання соціального тиску у В. Д. Вергуна, Н. В. Федоренко та О. В. Фрунзе.

Значущими для концептуального обґрунтування теми є праці, що висвітлюють загальні психологічні чинники подолання стресу, особистісні ресурси та роль самооцінки у кризових станах, так, дослідження Х. Р. Стельмашук, А. Ю. Сидоренка, Т. О. Миронової та С. В. Ситнік, а також роботи, які окреслюють проблематику інтернет-залежності та підходи до її подолання серед студентів, С. В. Котлика, О. П. Соколової та І. О. Мойсєєвої.

У зарубіжній літературі питання зв'язку соціальних мереж зі стресом і копінгом концептуалізується через підхід до соцмереж як потенційно адаптивної або дезадаптивної стратегії подолання напруження та як джерела техносоціального стресу, що простежується у публікаціях L. Wolfers і S. Utz, E. Wegmann, J. Schiebener та M. Brand, J. Naga і R. Ebardo. Окремі дослідницькі лінії стосуються впливу обмеження користування соціальними мережами на суб'єктивний стрес, можливостей використання соціальних платформ у програмах стрес-менеджменту в освітньому середовищі, а також підходів до виявлення стресу за цифровими слідами соціальної взаємодії, що відображено у працях O. Turel, D. Cavagnaro та D. Meshi, D. George, C. Dellasega, M. Whitehead і A. Bordon, H. Lin та ін.

Попри наявність значного корпусу наукових праць, проблема гендерних особливостей споживання соціальних мереж у контексті подолання стресу в умовах тривалого суспільного напруження все ще не отримала достатнього емпіричного висвітлення, особливо в українському контексті.

У межах даного дослідження використання соціальних мереж розглядається як багатовимірний феномен, пов'язаний з особливостями онлайн-активності, копінг-поведінкою, рівнем соціальної підтримки та кіберзалежності, які можуть виступати чинниками переживання стресу.

Об'єкт дослідження – процес психологічного подолання стресу в умовах цифрового інформаційного простору.

Предмет дослідження – гендерні особливості використання соціальних мереж у контексті подолання стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості використання соціальних мереж у контексті подолання стресу, а також виявити психологічні чинники, пов'язані з рівнем сприйнятого стресу, і розробити практичні рекомендації щодо підвищення цифрової резильєнтності особистості.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гендерних особливостей подолання стресу, специфіки використання соціальних мереж у сучасному цифровому середовищі та теоретично обґрунтувати модель дослідження взаємозв'язку онлайн-активності, копінг-стратегій, соціальної підтримки, кіберзалежності та рівня сприйнятого стресу.
2. Організувати та реалізувати емпіричне дослідження гендерних особливостей використання соціальних мереж у контексті подолання стресу.
3. Охарактеризувати особливості використання соціальних мереж, копінг-поведінки, рівня соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу у респондентів різної статі.
4. Визначити гендерні відмінності у показниках використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу.
5. Проаналізувати взаємозв'язки між особливостями онлайн-активності, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу.
6. Визначити психологічні чинники, що виступають предикторами рівня сприйнятого стресу у чоловіків і жінок.
7. Розробити практичні рекомендації щодо психологічно конструктивного використання соціальних мереж для підтримання цифрової резильєнтності з урахуванням гендерних особливостей.

Методологія дослідження:

Теоретичні методи – аналіз, синтез та узагальнення сучасних наукових підходів до вивчення гендерних особливостей подолання стресу, цифрової взаємодії та психологічних аспектів використання соціальних мереж;

емпіричні методи – соціодемографічна та авторська анкета для вивчення особливостей онлайн-активності, характеру використання соціальних мереж та специфіки цифрової поведінки респондентів; Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) (адаптація Мельник Ю.Б., Стаднік А.В.) – для оцінки рівня сприйнятої соціальної підтримки; «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Вельдбрехт, & Тавровецька, 2022) – для визначення рівня сприйнятого стресу; «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)» (Яблонська, Вернік, & Гайворонський, 2023) – для дослідження особливостей копінг-поведінки; «Шкала кіберзалежності (YSCAS)» (Юр'єва Л.М., Шорніков І.С.) – для оцінки ризиків формування кіберзалежності та дезадаптивних сценаріїв цифрової поведінки;

математико-статистичні методи – описова статистика та частотний аналіз для характеристики вибірки й опису вираженості досліджуваних показників; критерії відмінності – для виявлення гендерних відмінностей у показниках використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу; кореляційний аналіз – для визначення взаємозв'язків між особливостями онлайн-активності, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу; множинний регресійний аналіз – для визначення психологічних чинників і предикторів рівня сприйнятого стресу окремо у чоловіків і жінок.

Дослідницькі питання:

1. Які особливості використання соціальних мереж, копінг-стратегії, рівня соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу характерні для респондентів різної статі?

2. Чи існують гендерні відмінності у показниках використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та рівня сприйнятого стресу?

3. Які взаємозв'язки існують між особливостями онлайн-активності, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу?

4. Які психологічні чинники виступають предикторами рівня сприйнятого стресу окремо у чоловіків і жінок?

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми використання соціальних мереж у контексті подолання стресу та уточненні ролі гендерних особливостей у взаємозв'язках між онлайн-активністю, копінг-поведінкою, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у роботі практичних і клінічних психологів, психологів закладів освіти та консультативних центрів. Також матеріали дослідження можуть застосовуватися для розроблення психоосвітніх і профілактичних програм, спрямованих на формування цифрової резильєнтності, усвідомленого використання соціальних мереж, зниження стресу та профілактику кіберзалежності.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 98 найменувань та 5 додатків. Загальний обсяг роботи склав 104 сторінки, при цьому друкованого основного тексту 87 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1. Стрес і копінг-поведінка особистості в умовах сучасного інформаційного простору

Поняття стресу в сучасній психології розглядається як складна психофізіологічна реакція особистості на вимоги середовища, які перевищують наявні ресурси адаптації та саморегуляції. Стрес доцільно розуміти як багаторівневий процес, що включає когнітивну оцінку ситуації, емоційні реакції, фізіологічну активацію та поведінкові стратегії реагування, які формуються залежно від індивідуального досвіду та умов середовища (Han et al., 2021). У межах сучасних підходів стрес інтерпретується як результат взаємодії між людиною та середовищем, де визначальним чинником є суб'єктивне сприйняття навантаження, невизначеності та загрози, а також відчуття контролю над ситуацією (Yang et al., 2024). У дослідженнях стресу в освітньому середовищі підкреслюється, що переживання стресу пов'язане з індивідуальними особливостями оцінки подій, рівнем психологічних ресурсів та сформованістю навичок саморегуляції, що визначає інтенсивність емоційного напруження та ефективність адаптації до вимог середовища (Федик, 2023).

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що реакція на стрес визначається наявністю внутрішніх ресурсів особистості, серед яких особливе місце займає стресостійкість як інтегральна властивість, що забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу, ефективність діяльності та здатність до саморегуляції в умовах невизначеності та змін (Кокун та ін., 2024). У цьому контексті стрес розглядається як фактор, що активізує адаптаційні механізми особистості, а його наслідки залежать від того, які способи подолання використовує людина та наскільки відповідають вимогам ситуації.

Важливим елементом реагування на стрес є копінг-поведінка, яка розглядається як система свідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання або зменшення впливу стресових факторів, а також на регуляцію емоційного стану та поведінки у складних життєвих обставинах (Хараджи & Сніжко, 2023). Копінг-поведінка включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що використовуються людиною для адаптації до складних або загрозливих ситуацій, і виконує функцію підтримання психологічної рівноваги та збереження цілісності особистості (Веремчук, 2024). У наукових роботах зазначається, що копінг слід розглядати як активний процес взаємодії особистості з ситуацією, який передбачає оцінку події, вибір способу реагування та оцінку ефективності обраної стратегії, що дозволяє говорити про копінг як про динамічну систему саморегуляції (Шайхлісламов & Горбенко, 2023).

Дослідження показують, що вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня тривоги, особистісних характеристик та умов ситуації, у якій перебуває людина. У кризових умовах тривога може виступати фактором, що визначає вибір копінг-стратегій, оскільки підвищений рівень тривожності пов'язаний із частішим використанням емоційно орієнтованих або унікальних стратегій, тоді як нижчий рівень тривоги пов'язаний із використанням проблемно орієнтованих стратегій подолання (Пугач, 2025). У дослідженнях подолання травматичного досвіду встановлено, що копінг-поведінка виступає важливим чинником психологічного відновлення, оскільки через копінг-стратегії відбувається переосмислення травматичного досвіду, зниження інтенсивності негативних переживань та відновлення відчуття контролю над власним життям (Малімон та ін., 2024).

Окремі дослідження, проведені в умовах професійної діяльності з підвищеним рівнем ризику, показують, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від сформованості адаптивних копінг-стратегій, здатності до емоційної регуляції та наявності соціальної підтримки, що дозволяє зменшувати негативні наслідки тривалого стресу та попереджати розвиток дезадаптації (Попелюшко та ін., 2025). Подібні результати отримано й у

дослідженнях гострого стресу, де встановлено, що вибір копінг-стратегій визначає рівень психологічних наслідків стресу, оскільки використання конструктивних стратегій пов'язане з нижчим рівнем тривожності та кращою психологічною адаптацією (Шевченко & Бойко, 2023).

У контексті інформаційного суспільства характер стресогенних чинників суттєво змінюється, оскільки значна частина психологічного навантаження пов'язана з інтенсивністю інформаційних потоків, швидкістю змін та необхідністю постійної обробки великого обсягу повідомлень. Дослідження показують, що інформаційне перевантаження безпосередньо пов'язане з підвищенням рівня тривоги, депресивних проявів і симптомів посттравматичного стресу, оскільки надлишок інформації ускладнює її когнітивну обробку та створює відчуття втрати контролю над ситуацією (Wang et al., 2022). Встановлено, що активне споживання інформації у цифровому середовищі пов'язане з підвищенням рівня сприйнятого стресу через механізм інформаційного перевантаження, яке виступає посередником між інформаційною активністю та психологічним благополуччям (Zhang et al., 2022).

Особливістю сучасного інформаційного середовища є постійна доступність інформації та безперервність цифрової комунікації, що призводить до розмивання меж між особистим і професійним простором та створює стан постійної включеності у комунікаційні процеси. Дослідження цифрового робочого середовища показують, що постійні повідомлення, необхідність швидкого реагування та безперервна онлайн-присутність формують хронічне психоемоційне напруження, яке з часом може призводити до емоційного виснаження та тривожних станів (Pons, 2023). Подібні результати отримано і в дослідженнях цифрового навчального середовища, де інформаційне перевантаження пов'язане з погіршенням емоційного стану, підвищенням рівня тривожності та зниженням здатності до прийняття рішень (Das & Amiruddin, 2023).

Окрему увагу приділяють феномену цифрового стресу, який виникає внаслідок необхідності постійно відстежувати інформацію, реагувати на

повідомлення та підтримувати онлайн-комунікацію. У дослідженнях цифрової резильєнтності встановлено, що інформаційне перевантаження, порушення соціальної взаємодії у цифровому середовищі та технологічні ризики виступають джерелами стресу, які потребують розвитку навичок саморегуляції та психологічної стійкості (Li et al., 2025). Показано, що постійний доступ до інформації може викликати страх пропустити важливі повідомлення, що підтримує стан тривожного очікування та когнітивного напруження навіть за відсутності реальної загрози (Shapira et al., 2022).

Вплив інформаційного середовища на емоційний стан особистості проявляється через зростання тривожності, емоційної напруги та відчуття невизначеності, особливо в умовах кризових подій, коли інформаційні потоки мають загрозливий або суперечливий характер (Vintilă et al., 2023). Поряд з емоційними реакціями спостерігаються когнітивні наслідки інформаційного перевантаження, серед яких зниження концентрації уваги, труднощі прийняття рішень, підвищена втомлюваність та зниження здатності до самоконтролю (Bazán et al., 2020). Таким чином, інформаційне середовище виступає фактором психологічного навантаження, що впливає на когнітивні ресурси особистості.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що тривале перебування у стані інформаційного перевантаження може призводити до явища алостатичного перевантаження, коли адаптаційні системи організму функціонують у режимі постійної напруги, що негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я (Leombruni et al., 2019). У новіших роботах цей стан пов'язують із хронічним стресом цифрового середовища, який формується внаслідок поєднання інформаційного навантаження, невизначеності та високих вимог до швидкості реагування (Sandhya & Ramulu, 2025). У таких умовах особливого значення набувають механізми саморегуляції, здатність до обмеження інформаційних потоків та формування індивідуальних стратегій реагування на стресогенні фактори інформаційного середовища.

Копінг включає усвідомлені способи регуляції емоційного стану, переоцінку ситуації, пошук підтримки, планування дій та інші стратегії, які

дозволяють змінити значення стресової ситуації або власну реакцію на неї, що свідчить про активний характер цієї поведінки (Theodoratou & Argyrides, 2024). Копінг-поведінка розглядається як динамічний процес, який змінюється залежно від ситуації, особистісних ресурсів та соціального середовища, а також пов'язаний з рівнем психологічної резильєнтності та здатністю до адаптації в умовах тривалого стресу (Labrague, 2020).

У наукових роботах проводиться чітке розмежування між копінгом, психологічними захисними механізмами та процесами адаптації. Психологічні захисні механізми розглядаються як несвідомі способи зниження внутрішнього напруження, тоді як копінг визначається як свідома діяльність, спрямована на подолання труднощів та зміну ситуації або власного ставлення до неї. Адаптація описується як ширший процес пристосування до умов середовища, який включає як свідомі, так і несвідомі механізми, тоді як копінг виступає одним із механізмів адаптації, пов'язаним із цілеспрямованою регуляцією поведінки та емоцій у стресових умовах (Fuentes et al., 2021). Дослідження показують, що недостатній розвиток копінг-навичок пов'язаний із підвищеним рівнем психологічного дистресу та ризиком дезадаптивних форм поведінки, оскільки в ситуації стресу людина використовує менш ефективні способи регуляції емоційного стану (Zaini et al., 2021).

У сучасних дослідженнях копінг-стратегії найчастіше поділяють на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та дезадаптивні стратегії, причому встановлено, що використання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій пов'язане з вищим рівнем психологічної резильєнтності та кращою якістю життя, тоді як дезадаптивні стратегії пов'язані з емоційним виснаженням та зниженням психологічного благополуччя (Crişan et al., 2024). Показано, що гнучкість у використанні різних копінг-стратегій має особливе значення, оскільки здатність змінювати способи реагування залежно від ситуації пов'язана з нижчим рівнем психологічного дистресу та кращими показниками благополуччя (Abidin et al., 2025).

Значна увага приділяється ролі копінг-поведінки у збереженні психологічного благополуччя, оскільки копінг виступає механізмом, який опосередковує вплив стресових факторів на психічний стан особистості. Дослідження показують, що високий рівень копінг-навичок і резильєнтності пов'язаний з кращим емоційним станом, вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та здатністю підтримувати стабільний психічний стан у кризових умовах (Budiono et al., 2025). Встановлено, що активні копінг-стратегії, тобто, переоцінка ситуації, пошук підтримки та поведінкова активність, сприяють зниженню рівня тривоги, депресії та посттравматичних симптомів через механізм підвищення психологічної стійкості (Okan et al., 2025).

Дослідження також показують, що копінг-поведінка має безпосередній зв'язок із психоемоційним станом, оскільки адаптивні стратегії сприяють зниженню стресу та підтримці психологічної рівноваги, тоді як дезадаптивні стратегії пов'язані з підвищенням рівня тривожності та емоційного виснаження (Ali et al., 2020). Важливим є те, що копінг-поведінка формується як навичка, яка може змінюватися під впливом досвіду, навчання та соціального середовища, що підтверджується дослідженнями, де розвиток позитивних копінг-навичок призводив до зниження рівня психологічного дистресу та покращення емоційного стану (Abd-Elmageed et al., 2025).

В умовах інформаційного навантаження особливого значення набуває усвідомлений вибір копінг-стратегій, оскільки цифрове середовище створює нові форми стресу, пов'язані з інформаційним перевантаженням, соціальним порівнянням та постійною доступністю комунікації. У дослідженнях цифрового середовища встановлено, що люди використовують як позитивні копінг-стратегії, серед яких самодопомога, пошук підтримки, гумор, когнітивна переоцінка, так і негативні стратегії, пов'язані з уникненням, запереченням або поширенням дезінформації, причому тип копіngu безпосередньо пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя (Al-Sumait et al., 2025). Додатково показано, що окремі копінг-стратегії, особливо гумор, просоціальна поведінка та духовні практики, можуть виступати психологічними ресурсами, що знижують

рівень стресу та сприяють підтримці емоційної рівноваги у складних умовах (Malizal, 2024).

Таким чином, копінг-поведінка розглядається як складний багаторівневий механізм регуляції психічного стану, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання стресу.

1.2. Психологічні особливості використання соціальних мереж у контексті подолання стресу

Використання соціальних мереж у ситуації стресу може розглядатися як психологічний чинник, що впливає на стабілізацію емоційного стану та підтримку психологічного благополуччя. Дослідження показують, що сприйнята соціальна підтримка знижує рівень сприйнятого стресу та сприяє підвищенню позитивного емоційного стану, зменшенню тривожності та депресивних проявів, що свідчить про її медіаційну роль у взаємозв'язку між стресом та психічним здоров'ям (Асова, 2024). Подібні результати отримано в дослідженнях онлайн-спільнот, де встановлено, що цифрова соціальна підтримка може виступати чинником зниження стресу та покращення психічного стану, особливо в умовах соціальної ізоляції або адаптації до нового соціального середовища (Siddika et al., 2024).

Соціальні мережі в умовах кризи дедалі частіше розглядаються як частина ширшого цифрового простору психологічної підтримки, у межах якого особистість отримує можливість емоційного контакту, підтвердження власних переживань та досвід включеності у спільноту. У цьому зв'язку підкреслюється, що за умов соціальної нестабільності й воєнних подій особливого значення набувають ресурси соціально-психологічної стійкості, серед яких важливе місце посідають комунікація, підтримка, відчуття причетності та доступ до значущих соціальних контактів, які можуть реалізовуватися також через цифрові канали взаємодії (Степаненко et al., 2023). Такий підхід дозволяє розглядати характер використання соціальних мереж як чинник, що може впливати на суб'єктивне

відчуття зв'язку з іншими людьми, а отже, на зниження переживання ізолюваності та психологічного виснаження.

У роботах, присвячених життєстійкості молоді в умовах війни, наголошується, що збереження психологічної рівноваги залежить від доступності ресурсів відновлення, серед яких значну роль відіграють підтримувальні соціальні зв'язки, відчуття належності та можливість поділяти емоційний досвід з іншими людьми (Колесник, 2024). У цьому контексті соціальні мережі можуть виступати чинником швидкого доступу до таких ресурсів, оскільки в онлайн-просторі молода людина нерідко отримує емоційний відгук, схвалення, підтримку та інформацію про способи подолання труднощів. Це особливо важливо в ситуаціях, коли звичні офлайн-канали підтримки порушені або обмежені.

Психологічна цінність соціальних мереж значною мірою визначається їхньою здатністю впливати на розвиток емоційної стійкості та резильєнтності. Дослідження показують, що емоційна стійкість формується через здатність людини регулювати власні реакції, зберігати внутрішню рівновагу в умовах напруження та спиратися на зовнішні й внутрішні ресурси підтримки, а резильєнтність включає здатність адаптуватися до складних обставин без тривалого руйнівного впливу на особистісне функціонування (Ковальчук & Заверуха, 2024). У межах цієї логіки соціальні мережі можуть виступати допоміжним чинником емоційної регуляції, якщо їх використання сприяє зменшенню афективного напруження, отриманню підтримки та відновленню суб'єктивного контролю над ситуацією.

Важливим є й те, що цифрове середовище здатне опосередковувати окремі психологічні ресурси подолання стресу. У сучасних дослідженнях почуття гумору визначається як психологічний ресурс, що допомагає знижувати емоційне напруження, послаблювати тривожність та змінювати суб'єктивне сприйняття стресової ситуації через когнітивне переосмислення (Синякова & Яценко, 2025). Соціальні мережі в цьому аспекті створюють простір для поширення гумористичного контенту, мемів, іронічних інтерпретацій подій та

колективного емоційного реагування, що може виступати чинником короткочасного психологічного розвантаження. Хоча такий механізм не усуває джерело стресу, може сприяти тимчасовому зниженню інтенсивності негативних переживань і підтримувати здатність особистості до подальшого функціонування.

У дослідженнях емоційної реакції на стрес у воєнний час встановлено, що переживання хронічного напруження супроводжується підвищенням тривожності, емоційної лабільності та потреби у психологічному відновленні, а тому особливого значення набувають доступні форми підтримки та засоби регуляції психоемоційного стану (Шахов et al., 2025). Соціальні мережі в такій ситуації можуть виступати чинником швидкого отримання соціального зворотного зв'язку, емоційного відреагування та пошуку значущої інформації, яка знижує невизначеність. Ефект такого використання залежить від змісту цифрової взаємодії та здатності користувача зберігати межу між підтримкою і перевантаженням.

Окремі праці акцентують увагу на тому, що вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді є неоднозначним, оскільки цифрова активність може як підтримувати психологічну рівновагу, так і посилювати емоційну вразливість залежно від характеру використання (Ковальова & Голік, 2025). Подібно наголошується, що в умовах кризи соціальні мережі можуть бути важливим джерелом підтримки, проте за надмірного або хаотичного використання здатні посилювати емоційне виснаження, тривожність та залежність від зовнішніх реакцій (Гарець, 2025). Отже, ресурсна або деструктивна функція соціальних мереж визначається психологічним змістом активності, рівнем усвідомленості та здатністю особистості регулювати інтенсивність цифрової взаємодії.

Значущим чинником конструктивного використання соціальних мереж виступає психологічна грамотність молоді, яка охоплює здатність розпізнавати власні емоційні стани, критично оцінювати інформацію, усвідомлювати психологічні ризики цифрового середовища та добирати більш адаптивні способи подолання стресу (Аймедов et al., 2025). Психологічна грамотність

дозволяє використовувати соціальні мережі як інструмент підтримки. У цьому сенсі цифрове середовище стає ресурсом лише за умови достатнього рівня рефлексії, емоційної саморегуляції та навичок безпечної взаємодії з контентом.

Особливого значення набуває й роль цифрових технологій у наданні соціально-психологічної підтримки молоді. Підкреслюється, що сучасні цифрові комунікації забезпечують доступність допомоги, швидкість контакту, безперервність підтримувальної взаємодії та можливість створення безпечних онлайн-просторів для обміну переживаннями, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності та кризових змін (Житинська, 2025). Таким чином, соціальні мережі можуть розглядатися як складова сучасної інфраструктури психологічної підтримки, яка впливає на можливості збереження психічного благополуччя та доповнює традиційні форми допомоги.

Соціальні мережі також виконують функцію емоційного розвантаження, оскільки онлайн-простір дозволяє виражати емоції, отримувати зворотний зв'язок та переживати емоційне прийняття з боку інших користувачів. У дослідженнях онлайн-взаємодії показано, що участь у цифрових спільнотах сприяє зниженню відчуття самотності та підтримує використання адаптивних копінг-стратегій, оскільки онлайн-комунікація опосередковує зв'язок між переживанням самотності та використанням конструктивних способів подолання стресу (Moore & March, 2020). Аналіз онлайн-взаємодій у період кризових подій показав, що цифрове спілкування формує відчуття соціальної включеності, взаємної підтримки та мотивації, що може виступати чинником емоційної стабілізації в умовах невизначеності (Zanchetta et al., 2023).

Важливою психологічною функцією соціальних мереж є інформаційна підтримка, яка полягає в отриманні порад, досвіду інших людей та інформації щодо способів подолання складних ситуацій. Дослідження використання соціальних мереж серед молоді показують, що мотив отримання інформації впливає на активність використання соціальних мереж у період стресу, оскільки інформаційна підтримка може підвищувати відчуття контрольованості ситуації та сприяти формуванню копінг-стратегій (Longest & Kang, 2022). Встановлено,

що характер інформаційної взаємодії визначає її психологічний ефект, оскільки надмірна інформаційна підтримка може бути чинником підвищення тривожності, якщо супроводжується соціальним порівнянням або негативними оцінками (Li et al., 2025).

Окрему роль відіграє функція підтримання соціальної ідентичності та відчуття приналежності до спільноти, оскільки онлайн-взаємодія дозволяє людині зберігати соціальні ролі, брати участь у спільній діяльності та отримувати підтвердження власної значущості. Дослідження соціальних медіа у контексті психічного здоров'я показують, що емоційна підтримка та позитивна взаємодія в соціальних мережах можуть пом'якшувати негативні емоції та психологічний стрес, оскільки користувачі отримують підтримку від друзів та соціальних груп, що знижує інтенсивність негативних переживань (Gu, 2023). У дослідженнях використання соціальних мереж людьми з посттравматичними переживаннями показано, що онлайн-спільноти можуть виступати простором для обміну досвідом, отримання підтримки та формування стратегій подолання, що сприяє психологічній адаптації (Ayon et al., 2024).

Використання соціальних мереж також може виступати чинником емоційної регуляції, оскільки онлайн-контент використовується для відволікання, зміни емоційного стану та зниження рівня напруження. Дослідження цифрового стресу показують, що когнітивна переоцінка та усвідомлене використання соціальних мереж можуть зменшувати негативний вплив цифрового стресу на емоційний стан та сприяти формуванню більш адаптивних моделей поведінки в онлайн-середовищі (Zhan et al., 2025). У цьому контексті соціальні мережі виступають інструментом саморегуляції, який впливає на емоційний стан через взаємодію з контентом, спілкування або участь у спільнотах.

У наукових узагальненнях підкреслюється, що соціальні мережі можуть виступати джерелом стресу, ресурсом підтримки та інструментом копінгу, тому їхній вплив не може оцінюватися поза конкретним контекстом використання, змістом контенту, часовою організацією взаємодії та індивідуальними

способами реагування на цифрові стимули (Wolfers & Utz, 2022). З цієї причини конструктивне використання соціальних мереж визначається вибірковістю, ситуативною доречністю та здатністю зберігати контроль над інтенсивністю онлайн-залучення, тоді як деструктивне використання формується в умовах втрати меж, компульсивного звернення до платформи та зростання залежності від постійного оновлення інформації (Mahmud et al., 2023).

Однією з центральних умов переходу від адаптивного використання до деструктивного є перевантаження, яке охоплює інформаційний, комунікаційний та соціальний виміри. Дослідження показують, що надлишок повідомлень, потреба відповідати на численні сигнали взаємодії та підтримувати велику кількість онлайн-зв'язків породжують виснаження, знижують якість відновлення та посилюють намір дистанціюватися від платформи як від джерела напруги (Mahmud et al., 2023). У роботах, присвячених феномену *social media fatigue*, доведено, що інформаційне перевантаження виступає одним із найстійкіших предикторів втоми від соціальних мереж, а сама втома проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях через зниження концентрації, емоційне виснаження та втрату інтересу до взаємодії (Sunil et al., 2022). Емпіричні дані також засвідчують, що інтенсивне використання, соціальне порівняння та саморозкриття в онлайн-середовищі можуть бути чинниками вищого рівня втоми, яка згодом поширюється на інші сфери функціонування та позначається на повсякденній ефективності (Malik et al., 2020).

Ознакою конструктивного використання соціальних мереж є можливість отримувати підтримку або інформацію без переходу в стан постійної напруги, пов'язаної з *fear of missing out*. Коли увага користувача стає підпорядкованою очікуванню нових подій, реакцій або оновлень, онлайн-взаємодія змінює свою функцію і починає підтримувати тривожне сканування середовища. Встановлено, що *fear of missing out* є чинником соціальної втоми як безпосередньо, так і через механізми соціального порівняння та нав'язливого стеження за активністю інших користувачів, що збільшує емоційну виснаженість

та ускладнює відновлення після стресу (Tandon et al., 2021). Додатково показано, що fear of missing out сприяє news fatigue та підштовхує користувачів до обмеження або хаотичної перебудови власної новинної поведінки, коли інформаційне споживання втрачає цілеспрямований характер і починає визначатися захисним прагненням бути поінформованим та уникати перевантаження (Wu-Ouyang, 2024).

Психологічна межа між конструктивним і деструктивним використанням проходить також через соціальне порівняння. Коли онлайн-взаємодія підтримує відчуття контакту та взаємності, може виконувати стабілізувальну функцію. Коли ж користування платформою супроводжується постійною оцінкою себе через досягнення, зовнішність або стиль життя інших, це стає чинником посилення тривожності, зниження суб'єктивного благополуччя та підвищення ризику соціальної втоми (Kaur et al., 2021). У дослідженнях детермінант соціальної втоми встановлено, що компульсивне використання, social comparison, інформаційне перевантаження та fear of missing out формують єдиний кластер ризику, в межах якого платформа перестає бути ресурсом і перетворюється на середовище хронічного психоемоційного напруження (Qin et al., 2024).

Окремої уваги потребує нав'язливий моніторинг негативних новин, оскільки у стресових ситуаціях часто маскується під прагнення зберегти контроль над обставинами. Концептуальні роботи з цієї проблематики показують, що шкідливість новинного контенту визначається способом споживання. Адаптивним вважається такий режим взаємодії з негативною інформацією, за якого користувач зберігає агентність, межі часу та здатність рефлексивно відстежувати власний стан у процесі споживання новин. За відсутності цих умов новинне споживання легко переходить у форму doomscrolling, підтримує тривожне очікування та виснажує регуляторні ресурси (Shabahang & Weber, 2025). У зв'язку з цим усвідомленість щодо мотивів входу в інформаційний потік набуває значення психологічного фільтра, який

допомагає втримувати межу між інформованістю та самопідживлюваною напругою (Shabahang & Weber, 2025).

Суттєвим показником деструктивного використання є виснаження, що виникає внаслідок постійної комунікаційної доступності. Дослідження показують, що комунікаційне перевантаження є одним із найсильніших чинників соціальної втоми та подальшого бажання припинити або обмежити користування платформами, оскільки безперервна включеність у потік повідомлень руйнує відчуття психологічної завершеності взаємодії та залишає суб'єкта в режимі незавершеного очікування (Liu et al., 2025). Схожі висновки отримано у роботах про онлайн-поведінку в освітньому середовищі, де соціальне та гедонічне надмірне використання мереж асоціюється з навчальним вигоранням, тоді як осмисленіші форми когнітивного використання не демонструють такого руйнівного ефекту, що ще раз вказує на значення змісту активності (Ma et al., 2025).

Конструктивне використання соціальних мереж залежить від наявності внутрішніх регуляторів, які стримують розвиток перевантаження та залежного залучення. Одним із таких чинників є *mindfulness*. У дослідженнях доведено, що диспозиційна усвідомленість послаблює зв'язок між *fear of missing out*, інформаційним перевантаженням, сприйнятим стресом і *social media fatigue*, що свідчить про її буферну функцію в цифровому середовищі (Yao et al., 2025). Інші роботи показують, що *mindfulness* знижує вираженість і *fear of missing out*, і самої втоми від соціальних мереж, сприяючи більш стійкому та екологічному режиму цифрової залученості (Huang, 2025). Подібну захисну роль виконує *self-control*, який послаблює негативні наслідки втоми від соціальних мереж і зменшує ймовірність того, що компульсивне використання трансформується у стале порушення повсякденного функціонування (Singh et al., 2023). Власне ці дані дозволяють розглядати здатність до самостереження, обмеження часу, селективності контенту та регуляції мотивів входу в мережу як ключові чинники збереження адаптивної функції соціальних платформ.

Деструктивний сценарій користування формується також там, де соціальні мережі починають компенсувати внутрішню порожнечу, нудьгу або емоційне виснаження, але без реального опрацювання стресу. Емпіричні моделі демонструють, що boredom proneness підвищує ризик соціального перевантаження, а останнє пов'язане з погіршенням результативності та втратою здатності утримувати спрямовану активність поза мережею (Xu et al., 2022). Коли ж звернення до платформи поєднується з приватнісними тривогами, розчаруванням у взаємодії та зниженням суб'єктивної контрольованості цифрового середовища, накопичується соціальна втома, яка поступово змінює сам характер користування від добровільного до виснаженого й суперечливого (Bright et al., 2022).

Отже, адаптивна функція соціальних мереж зберігається за умов вибіркового, усвідомленого та емоційно регульованого використання, коли онлайн-активність підпорядкована конкретній потребі у підтримці, інформації або короткочасному відновленні. Деструктивний вплив формується тоді, коли взаємодія визначається страхом пропустити важливе, надмірним соціальним порівнянням, компульсивним моніторингом новин, комунікаційним перевантаженням і недостатньою здатністю до цифрової саморегуляції. У цьому сенсі характер використання соціальних мереж може розглядатися як психологічний чинник, що впливає на рівень переживання стресу, емоційне виснаження, ризик кіберзалежності та можливості психологічного відновлення (Wolfers & Utz, 2022).

1.3. Гендерні відмінності використання соціальних мереж та копінг-поведінки у ситуації стресу

Звернення до соціальних мереж у ситуації стресу має різну психологічну мотивацію у чоловіків і жінок, що може виступати чинником відмінностей у способах переживання напруження, пошуку підтримки та регуляції емоцій. Так, в умовах стресових подій жінки значно частіше обирають соціальні мережі як спосіб подолання напруження, тоді як чоловіки частіше використовують інші

цифрові активності або уникають медіа як способу копінгу, що вказує на різницю в оцінці соціальних мереж як ресурсу підтримки (Pahayahay & Khalili-Mahani, 2020). При цьому використання медіа для подолання стресу визначається тим, чи сприймається інформаційне середовище як джерело підтримки та зв'язку з іншими людьми, що частіше характерно для жінок, або як джерело перевантаження, що частіше відзначається серед чоловіків (Pahayahay & Khalili-Mahani, 2020).

Пояснення таких відмінностей потребує звернення до ширшого контексту гендерної ідентичності як психологічного феномену, що може впливати на особливості самосприйняття, соціальної ролі та моделей поведінки в комунікативному просторі. У сучасних дослідженнях гендерна ідентичність трактується як складна система уявлень особистості про себе, яка формується у взаємодії біографічного досвіду, соціального середовища та культурних норм, а отже безпосередньо впливає на вибір способів комунікації, емоційного самовираження та пошуку підтримки в ситуації стресу (Комарніцька & Завадська, 2024). Умови інформаційно-мережевого простору посилюють значення цього чинника, оскільки цифрове середовище стає простором, де гендерна ідентичність активно конструюється через практики взаємодії, самопрезентації та включення в різні комунікативні спільноти (Петранюк & Гоян, 2024).

У психологічних дослідженнях інтернет-комунікації наголошується, що гендер може виступати чинником, який впливає на характер цифрової взаємодії на рівні комунікативних очікувань, емоційної відкритості та мотивації до встановлення контактів. Це дає підстави вважати, що жінки й чоловіки по-різному використовують соціальні мережі у відповідь на стрес, оскільки їхня цифрова поведінка спирається на різні моделі міжособистісної взаємодії та різні способи вираження внутрішнього напруження (Томчук, 2025). У цьому сенсі соціальні мережі для жінок частіше набувають значення простору емоційної підтримки та взаємного підтвердження переживань, тоді як для чоловіків

частіше виступають інструментом селективного контакту, інформаційного пошуку або дистанціювання від емоційно насиченої комунікації.

На формування таких відмінностей істотно впливають гендерні стереотипи, які задають нормативні очікування щодо того, яким має бути переживання стресу, його зовнішній прояв і допустимі способи подолання. Показано, що в українському соціокультурному контексті трансформація гендерних стереотипів відбувається нерівномірно, оскільки поряд із модернізованими уявленнями зберігаються традиційні установки щодо емоційної чутливості жінок та стриманості чоловіків, а це впливає на повсякденні форми комунікації та самопрезентації (Терещенко, 2022). Унаслідок цього звернення до соціальних мереж як до простору підтримки або емоційного вираження вбудовується у вже наявні культурні сценарії гендерної поведінки. Дослідження мовної ідентичності також показують, що гендерні стереотипи впливають на способи самовираження, стилі мовлення та символічне конструювання себе в комунікації, що має пряме значення для аналізу онлайн-поведінки в умовах стресу, коли спосіб висловлення переживань стає чинником копінг-процесу (Маковіччук, 2025).

Проблема ускладнюється тим, що цифрове середовище не є нейтральним щодо гендеру. У дослідженнях цифровізації наголошується, що сучасні цифрові процеси відтворюють і посилюють вже наявні гендерні нерівності, оскільки доступ до технологій, моделі користування, цифрова безпека та очікування від онлайн-присутності залишаються нерівномірно розподіленими між чоловіками й жінками (Побережний & Перерва, 2023). Це означає, що навіть за однакового формального доступу до соціальних мереж чоловіки й жінки входять у цифровий простір із різними соціально-психологічними передумовами, які можуть впливати на їхній досвід використання мереж як засобу подолання стресу.

Окрему роль у підтриманні таких відмінностей відіграють новітні технології, зокрема системи штучного інтелекту, які дедалі активніше беруть участь у формуванні інформаційного середовища. Підкреслюється, що алгоритмічні механізми можуть підсилювати гендерно забарвлені патерни

сприйняття, пропонуючи користувачам контент, який відповідає вже наявним стереотипним очікуванням щодо жіночих і чоловічих ролей, поведінки та емоційності (Філіпенко, 2024). За таких умов соціальні мережі стають середовищем, де гендерні моделі подолання стресу можуть додатково закріплюватися через специфіку інформаційних потоків і механізми цифрової селекції контенту.

Дані про копінг-поведінку в міжособистісних і професійних конфліктах також підтверджують, що гендерні відмінності можуть виступати чинником вибору стратегій подолання. У дослідженнях робочих конфліктів виявлено, що жінки частіше обирають копінг-стратегії, пов'язані з емоційною обробкою ситуації, пошуком підтримки та збереженням комунікативного контакту, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на стратегії стримування, дистанціювання або прямої інструментальної дії (Шиліна, 2024).

У дослідженнях копінг-поведінки встановлено, що жінки частіше використовують стратегії, пов'язані з пошуком соціально-емоційної підтримки, емоційним вираженням і комунікацією, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на відволікання, поведінкове уникнення або інструментальні дії, спрямовані на зміну ситуації (Buch-Vicente et al., 2022). Ці відмінності можуть впливати і на цифрову поведінку, оскільки соціальні мережі як комунікативне середовище більшою мірою відповідають копінг-стратегіям, пов'язаним з емоційним обговоренням проблем і підтриманням міжособистісних зв'язків, що пояснює вищу частоту їх використання жінками у стані стресу (Kolakowsky-Hayner et al., 2021). У цьому контексті звернення до соціальних мереж виступає чинником підтримання відчуття включеності та зменшення переживання ізоляції, що має особливе значення для осіб, які використовують соціально орієнтовані копінг-стратегії (Kolakowsky-Hayner et al., 2021).

Гендерні відмінності проявляються також у мотивації використання соціальних мереж для самовираження та отримання зворотного зв'язку. Дані свідчать, що жінки частіше використовують онлайн-комунікацію як простір емоційної самопрезентації, обміну переживаннями та отримання підтримки, тоді

як чоловіки частіше орієнтуються на інформаційний контент, розваги або активності, що дозволяють відволіктися від стресу (Varela et al., 2023). Подібні результати отримано і в дослідженнях копінг-стратегій студентів, де жінки демонстрували вищі показники звернення по соціальну підтримку та орієнтацію на міжособистісну взаємодію як спосіб подолання напруження (Ardenghi et al., 2023). Таким чином, характер використання соціальних мереж у стресових ситуаціях може виступати чинником, що впливає на вибір міжособистісно орієнтованого або індивідуально орієнтованого способу подолання стресу.

Важливим мотивом звернення до соціальних мереж у ситуації напруження є пошук інформації, що допомагає знизити невизначеність та відновити відчуття контролю над ситуацією. У дослідженнях, присвячених переживанню загрозливих подій, встановлено, що жінки частіше залучаються до пошуку інформації та соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше демонструють недовіру до джерел інформації або схильність до дистанціювання від інформаційного потоку (Sohail & Zafar, 2022). Це свідчить про те, що інформаційна активність у соціальних мережах може виконувати різні психологічні функції залежно від гендеру та виступати чинником зниження невизначеності, підтвердження власних переживань або формування відчуття поінформованості.

Окрему роль у використанні соціальних мереж відіграє потреба у соціальному визнанні та підтриманні самооцінки, яка також має гендерну специфіку. Дослідження показують, що жінки частіше пов'язують онлайн-взаємодію з емоційною підтримкою та міжособистісною взаємністю, тоді як чоловіки частіше розглядають цифрове середовище як простір діяльності, інформації або відволікання від переживань (Pahayahay & Khalili-Mahani, 2020). У цьому сенсі соціальні мережі можуть по-різному впливати на емоційний стан залежно від того, чи спрямована активність на підтримання соціального контакту, чи на зниження емоційної напруги через зміну уваги.

У низці досліджень встановлено, що інтенсивне використання соціальних мереж може виступати чинником зростання рівня сприйнятого стресу та

тривожності, причому цей вплив частково опосередковується показником сприйнятого стресу, який виступає психологічним механізмом переходу від онлайн-перевантаження до тривожних симптомів (Liu, 2023). У систематичних оглядах також показано, що активне використання соціальних мереж може впливати на підвищення рівня тривожності, депресивних симптомів, порушення сну та відчуття самотності, що свідчить про складний і багатовекторний вплив цифрового середовища на психічне благополуччя (Tri et al., 2025).

При цьому гендер виступає значущим модератором психологічних наслідків використання соціальних мереж. У дослідженнях студентської молоді встановлено, що жінки демонструють вищі показники тривожності, депресії та стресу при інтенсивному використанні соціальних мереж порівняно з чоловіками, а також частіше повідомляють про негативний вплив онлайн-активності на емоційний стан та навчальну діяльність (Prowse et al., 2021). Подібні результати отримано й у дослідженнях підлітків, де виявлено, що жіноча стать і більша кількість часу, проведеного в соціальних мережах, можуть виступати чинниками вищих показників депресії, тривожності та стресу (Mandić et al., 2024). Крім того, встановлено, що жінки частіше демонструють fear of missing out, частіше перевіряють соціальні мережі та повідомляють про вищі рівні тривожності, депресії та стресу, що свідчить про більшу емоційну залученість у цифрову взаємодію (Lust & Danzey, 2025).

При цьому деякі аспекти проблемного використання соціальних мереж мають іншу гендерну специфіку. У дослідженнях інтернет-залежності встановлено, що чоловіки можуть демонструвати вищі показники залежної поведінки та craving, тоді як у жінок частіше спостерігаються емоційні наслідки використання соціальних мереж, тривожність, депресивні симптоми та зниження самооцінки, що свідчить про різні механізми психологічної вразливості (Bottaro et al., 2024). У дослідженнях соціальної медіазалежності також встановлено, що жінки частіше входять до групи ризику формування залежної поведінки, оскільки частіше використовують соціальні мережі для емоційної регуляції та підтримання міжособистісних контактів, тоді як психологічна резильєнтність

виступає фактором, що знижує ризик залежності через зменшення депресивних і тривожних симптомів (Žmavc et al., 2022).

Окремі дослідження показують, що соціальні мережі можуть підвищувати рівень соціальної підтримки і рівень стресових переживань, причому цей ефект визначається мотивами використання та типом онлайн-взаємодії. Частіше використання соціальних мереж може передбачати підвищення відчуття соціальної підтримки, але виступати чинником зростання посттравматичних стресових симптомів та тривожності, що свідчить про амбівалентний характер впливу онлайн-комунікації на психологічний стан (Awao et al., 2022). У цьому контексті важливим є явище так званого парадоксу онлайн-підтримки, коли цифрова взаємодія створює відчуття підтримки, але посилює соціальне порівняння та емоційну залежність від реакцій інших користувачів, що може підвищувати рівень тривожності (Li et al., 2025).

Встановлено також, що проблемне використання соціальних мереж може виступати чинником зниження якості життя, погіршення психічного здоров'я та зростання депресивних симптомів, причому важливими психологічними чинниками виступають *fear of missing out*, відчуття соціального відторгнення та проблемне використання інтернету (Dam et al., 2023). При цьому гендерні відмінності проявляються у рівні психологічної вразливості до цих факторів, оскільки жінки частіше демонструють вищі показники емоційних симптомів, тоді як чоловіки частіше демонструють поведінкові прояви залежності та надмірного використання цифрових технологій (Bottaro et al., 2024).

Таким чином, використання соціальних мереж як засобу подолання стресу може мати різні психологічні наслідки залежно від гендеру. Для жінок активне використання соціальних мереж частіше може виступати чинником підвищення рівня тривожності, депресивних симптомів, *fear of missing out* та емоційного виснаження, що зумовлено більшою орієнтацією на міжособистісну взаємодію та емоційне залучення. Для чоловіків використання соціальних мереж частіше може бути чинником формування залежної поведінки або надмірного використання, що пов'язано з іншими механізмами регуляції стресу.

Отже, однакові цифрові практики можуть мати різні психологічні результати, оскільки по-різному включаються у систему копінг-поведінки та емоційної регуляції чоловіків і жінок (Prowse et al., 2021).

Висновки до розділу I

У ході теоретичного аналізу встановлено, що стрес є складним багаторівневим процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові реакції особистості на вимоги середовища. В умовах сучасного інформаційного простору стрес посилюється через інформаційне перевантаження, постійну цифрову доступність, невизначеність і безперервний потік повідомлень, що негативно впливає на емоційний стан, когнітивні ресурси та здатність до саморегуляції.

З'ясовано, що копінг-поведінка є ключовим механізмом подолання стресу та збереження психологічного благополуччя. Копінг розглядається як система свідомих когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на зниження напруження та адаптацію до складних обставин. Ефективність подолання стресу залежить від гнучкості копінг-стратегій, рівня психологічної стійкості, емоційної регуляції та здатності залучати соціальну підтримку.

Теоретично обґрунтовано, що соціальні мережі можуть виконувати ресурсну функцію у процесі подолання стресу, оскільки забезпечують соціальну підтримку, емоційне розвантаження, інформаційну орієнтацію та відчуття включеності. Їхній вплив є неоднозначним, оскільки за надмірного, компульсивного або емоційно нерегульованого використання здатні посилювати тривожність, емоційне виснаження, соціальну втому та ризик формування кіберзалежності та інших форм дезадаптивної цифрової поведінки. Отже, психологічний ефект соціальних мереж визначається характером активності користувача та рівнем його цифрової саморегуляції.

Також встановлено, що використання соціальних мереж у контексті подолання стресу має гендерну специфіку. Жінки частіше використовують соціальні мережі для емоційної підтримки, самовираження та підтримання

міжособистісних зв'язків, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на інформаційний пошук, відволікання або дистанціювання від емоційної взаємодії. При цьому однакові цифрові практики можуть мати різні психологічні наслідки для чоловіків і жінок, що вказує на необхідність врахування гендерного чинника в дослідженні зв'язку між соціальними мережами, копінг-поведінкою та стресом.

На основі проведеного теоретичного аналізу соціальні мережі розглядаються як багатовимірне цифрове середовище, використання якого пов'язане з особливостями копінг-поведінки, рівнем сприйнятої соціальної підтримки та ризиком формування кіберзалежності. Відповідно до запропонованої теоретичної моделі, характер онлайн-активності може бути пов'язаний із рівнем переживання стресу як безпосередньо, так і через зазначені психологічні чинники, тоді як гендер виступає фактором, що може впливати на специфіку цих взаємозв'язків. Це створює підстави для емпіричного дослідження взаємозв'язків між особливостями використання соціальних мереж, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу. Окрему увагу доцільно приділити визначенню психологічних чинників, які виступають предикторами сприйнятого стресу у чоловіків і жінок.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Організація та проведення емпіричного дослідження гендерних особливостей використання соціальних мереж як інструменту подолання стресу потребували послідовної реалізації взаємопов'язаних етапів, кожен із яких забезпечував логіку переходу від теоретичного осмислення проблеми до отримання, обробки та інтерпретації емпіричних даних (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

Назви етапів	Стислий опис
Теоретико-підготовчий етап дослідження	На першому етапі було здійснено аналіз сучасних наукових джерел з проблематики стресу, копінг-поведінки, соціальної підтримки, використання соціальних мереж у цифровому середовищі та гендерних особливостей психологічного реагування. На основі опрацювання наукової літератури було конкретизовано тему дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт, предмет і дослідницькі питання. На цьому ж етапі було сформовано загальну логіку емпіричного дослідження, дібрано психодіагностичний інструментарій, укладено авторську анкету та підготовлено повний дослідницький комплекс для подальшого онлайн-опитування
Емпіричний етап дослідження	На другому етапі було проведено онлайн-опитування респондентів за допомогою сервісу Google Forms. У межах цього етапу було організовано поширення електронної форми опитування, яка включала соціодемографічний блок, авторську анкету та психодіагностичні методики, передбачені програмою дослідження. Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі, що відповідало специфіці теми дослідження, оскільки дозволяло вивчати особливості використання соціальних мереж безпосередньо в цифровому середовищі. У результаті цього етапу було сформовано масив первинних емпіричних даних, необхідних для подальшого аналізу
Аналітико-узагальнювальний етап дослідження	На третьому етапі було здійснено математико-статистичний аналіз отриманих результатів. Первинні дані було впорядковано, систематизовано та підготовлено до обробки відповідно до завдань дослідження. У процесі аналізу було застосовано методи описової статистики, частотного аналізу, критерії відмінності, кореляційний та регресійний аналіз, що дало змогу виявити загальні тенденції, статистично значущі відмінності та зв'язки між досліджуваними показниками. На основі отриманих результатів було здійснено їх змістову інтерпретацію, сформульовано висновки до емпіричної частини дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо конструктивного використання соціальних мереж як інструменту подолання стресу з урахуванням гендерних особливостей

I. Теоретико-підготовчий етап дослідження був спрямований на формування цілісної наукової основи для подальшого емпіричного вивчення гендерних особливостей використання соціальних мереж як інструменту подолання стресу.

На цьому етапі було здійснено аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблемам стресу, копінг-поведінки, сприйнятої соціальної підтримки, психологічних особливостей функціонування особистості в цифровому середовищі та гендерних відмінностей у способах реагування на стресогенні ситуації. Опрацювання наукової літератури дало змогу уточнити теоретико-методологічні підходи до розуміння стресу як суб'єктивно переживаного стану психічного напруження, копінгу як системи когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій подолання труднощів, а також соціальних мереж як багатофункціонального цифрового простору, який може виконувати як ресурсну, так і ризикогенну роль у процесі саморегуляції особистості.

У результаті теоретичного аналізу було конкретизовано тему дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт, предмет і дослідницькі питання, а також сформовано загальну логіку емпіричної частини роботи. Окрему увагу було приділено добору психодіагностичного інструментарію, який мав забезпечити всебічне вивчення заявленої проблематики. Відповідно до завдань дослідження було обрано методики, що дозволяють оцінити рівень сприйнятого стресу, особливості копінг-поведінки, сприйняття соціальної підтримки та ризик формування кіберзалежності.

Паралельно було укладено авторську анкету, спрямовану на виявлення специфіки використання соціальних мереж у стресових ситуаціях, особливо щодо пошуку підтримки, емоційного переключення, інформаційного пошуку та можливих ознак деструктивного залучення до цифрового середовища.

Таким чином, на першому етапі було закладено концептуальне, змістове та методичне підґрунтя всього дослідження.

II. Емпіричний етап дослідження передбачав безпосередній збір первинних даних за допомогою онлайн-опитування, організованого на платформі Google Forms. Вибір такого формату був зумовлений як практичною зручністю, так і змістовою відповідністю темі дослідження, оскільки вивчення особливостей використання соціальних мереж у ситуаціях стресу логічно здійснювати в умовах цифрового середовища. Електронна форма опитування включала соціодемографічний блок, авторську анкету та комплекс психодіагностичних методик, обраних на попередньому етапі.

Проведення онлайн-опитування забезпечило можливість стандартизованого збору інформації, єдину послідовність пред'явлення стимульного матеріалу та зручність заповнення опитувальників для учасників дослідження. У результаті цього етапу було сформовано цілісний масив емпіричних даних, який відобразив взаємозв'язок між способом використання соціальних мереж, особливостями переживання стресу та індивідуальними способами його подолання у респондентів різної статі.

III. Аналітико-узагальнювальний етап дослідження був пов'язаний із математико-статистичною обробкою отриманих результатів та їх подальшою науковою інтерпретацією.

На цьому етапі зібрані дані було впорядковано, систематизовано та підготовлено до обробки відповідно до поставлених завдань. Для аналізу результатів було застосовано методи описової статистики, що дозволили охарактеризувати загальні кількісні параметри досліджуваних показників, частотний аналіз для виявлення розподілу відповідей респондентів, критерії відмінності для встановлення статистично значущих розбіжностей між групами, а також кореляційний та регресійний аналіз для визначення сили та напрямку зв'язків між змінними та загальних предикторів залежно від гендеру.

На основі результатів статистичної обробки було здійснено їх змістову інтерпретацію в контексті мети та дослідницьких питань роботи. Завершення цього етапу дало можливість сформулювати висновки до емпіричної частини дослідження та розробити практичні рекомендації щодо конструктивного

використання соціальних мереж як інструменту подолання стресу з урахуванням гендерних особливостей.

Отже, організація та проведення дослідження відбувалися поетапно, відповідно до загальної логіки наукового пошуку та специфіки поставленої проблеми.

У ході аналізу вибірки було встановлено, що за статевою ознакою є відносно збалансованою (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл вибірки за статтю

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Чоловіки	43	53,8%
Жінки	36	45%
Не хочуть вказувати	1	1,2%
Всього	80	100%

Серед 80 респондентів більшу частку становили чоловіки, кількість яких дорівнювала 43 особам, що складає 53,8% від загальної кількості опитаних. Жінок у вибірці було 36 осіб, тобто 45%. Ще 1 респондент, або 1,2%, не захотів вказувати стать.

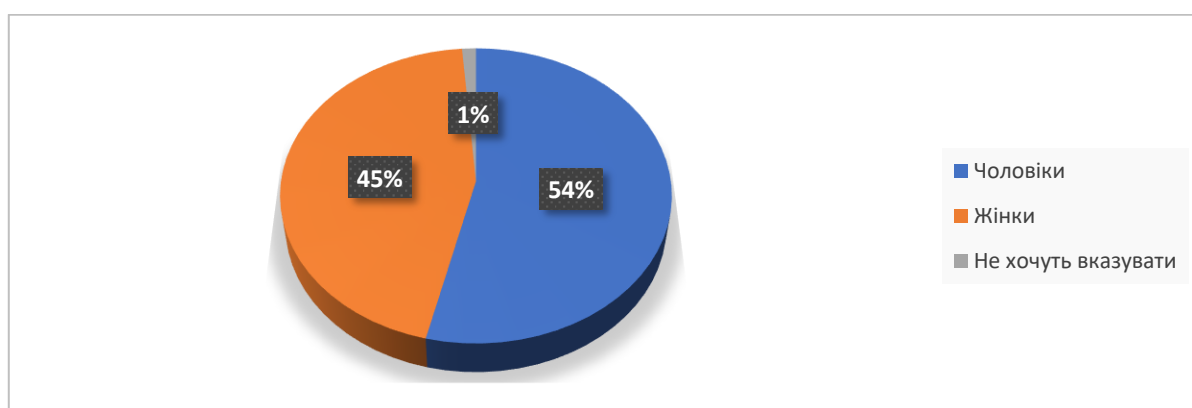


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

Такий розподіл дає можливість здійснювати подальший аналіз гендерних відмінностей, оскільки обидві основні групи представлені достатньо повно. Так, незначне переважання чоловіків варто враховувати під час інтерпретації результатів, адже може дещо впливати на загальні показники вибірки.

Вікова характеристика вибірки свідчить про те, що дослідження охопило переважно дорослих респондентів молодого та середнього віку (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	30,8	32	8,08	14	47

Середній вік учасників становив 30,8 року, а медіанне значення дорівнювало 32 рокам. Це означає, що центральна частина вибірки зосереджена навколо періоду ранньої дорослості, коли соціальні мережі зазвичай активно використовуються як для комунікації, так і для отримання інформації, самопрезентації, підтримки соціальних контактів і реагування на стресові події.

Стандартне відхилення 8,08 вказує на помірну вікову неоднорідність вибірки, що дозволяє враховувати досвід респондентів із різних вікових підгруп, але не робить вибірку надто розпорошеною.

Аналіз місця проживання респондентів показав, що переважна більшість учасників дослідження на момент опитування перебували на території України (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за місцем проживання

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
На території України	64	80%
Поза Україною	16	20%

Таких осіб було 64, що становить 80% вибірки. Поза межами України проживали 16 респондентів, або 20%. Такий розподіл є важливим для теми дослідження, оскільки досвід стресу, інформаційного навантаження та використання соціальних мереж може відрізнятися залежно від соціального й територіального контексту.

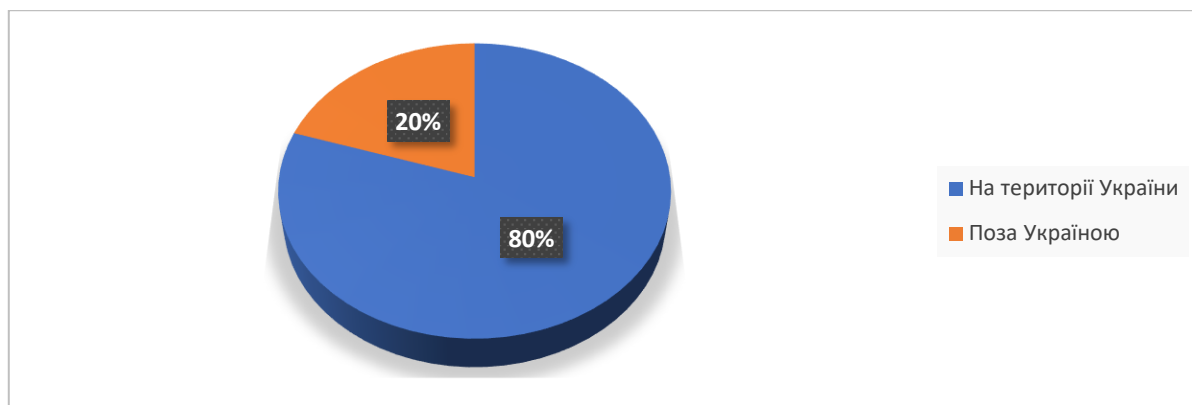


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за місцем проживання

Значна частка респондентів, які перебувають в Україні, дозволяє розглядати результати передусім у контексті українського соціального середовища. Наявність учасників, які проживають за кордоном, розширює емпіричну базу та дає змогу враховувати досвід осіб, які можуть використовувати соціальні мережі для підтримання зв'язку з близькими, отримання новин та збереження відчуття належності до українського інформаційного простору.

Розподіл вибірки за рівнем освіти засвідчив виражене переважання респондентів із вищою освітою (див. табл. 2.5). Найбільшу частку становили особи, які мають вищу освіту рівня бакалавра або магістра.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Неповна вища	3	3,8%
Повна загальна середня	2	2,4%
Професійно-технічна	3	3,8%
Неповна вища / навчаються	12	15%
Вища освіта (бакалавр/магістр)	60	75%

Їх було 60 осіб, що дорівнює 75% вибірки. Ще 12 респондентів, або 15%, мали неповну вищу освіту або на момент дослідження навчалися. Значно менше були представлені особи з неповною вищою, повною загальною середньою та професійно-технічною освітою.

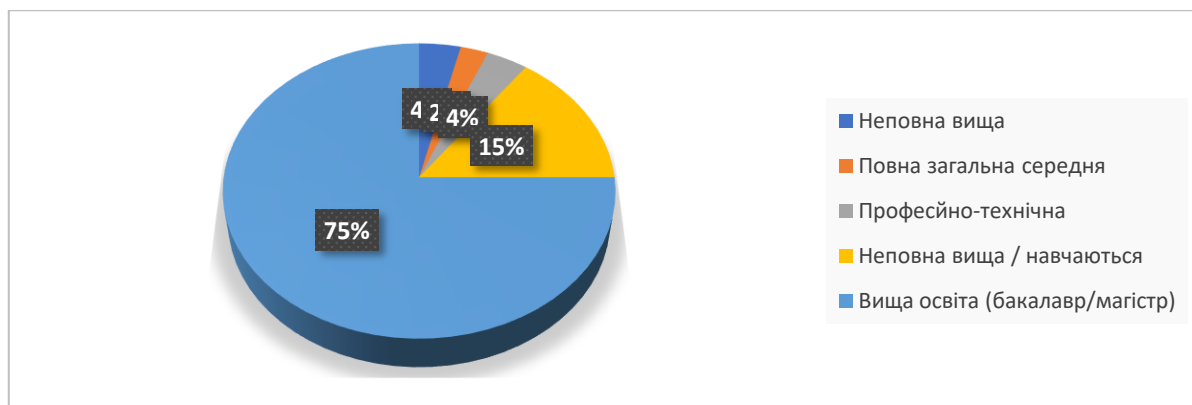


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Такий освітній склад свідчить про те, що вибірка має досить високий освітній рівень. Це може бути пов'язано з більшою готовністю осіб із вищою освітою брати участь у психологічних опитуваннях, а також із кращим розумінням питань, пов'язаних зі стресом, копінг-стратегіями та цифровою поведінкою.

За родом занять вибірка виявилася досить різноманітною, однак найбільшу частку становили респонденти, які працюють повний робочий день (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за родом занять

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Тимчасово безробітні	9	11,2%
Студенти	14	17,5%
Поєднують навчання та роботу	20	25%
Працюють неповний робочий день	7	8,8%
Працюють повний робочий день	30	37,5%

Їх було 30 осіб, що складає 37,5%. Ще 20 учасників, або 25%, поєднували навчання та роботу. Студенти становили 17,5% вибірки, тимчасово безробітні – 11,2%, а особи, які працюють неповний робочий день, – 8,8%.

Такий розподіл показує, що значна частина учасників перебуває в умовах навчального або професійного навантаження. Це має суттєве значення для дослідження стресу, адже робота, навчання або їх поєднання можуть виступати важливими джерелами напруження.

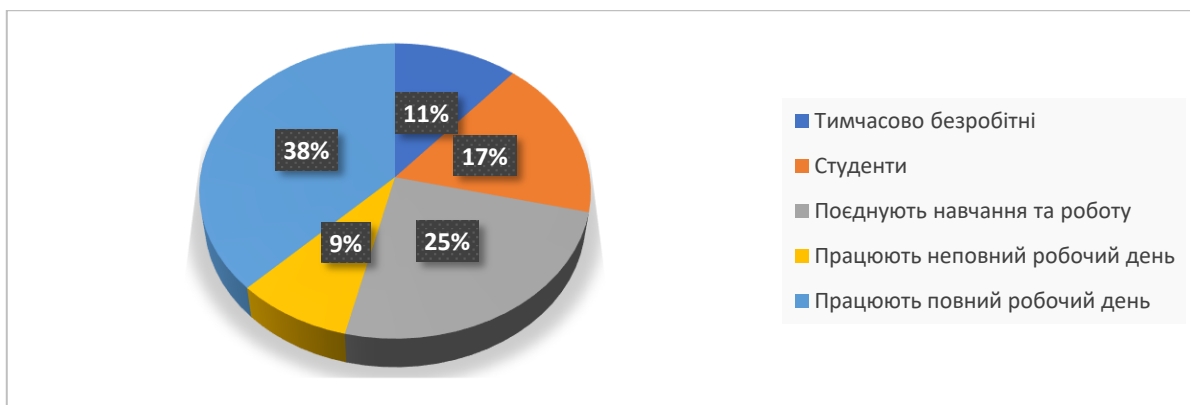


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за родом занять

У цьому контексті соціальні мережі можуть виконувати різні функції: бути способом відпочинку, джерелом соціальної підтримки, каналом комунікації або, навпаки, чинником додаткового інформаційного перевантаження.

Аналіз сімейного стану респондентів показав, що найбільшу групу становили особи, які не перебувають у шлюбі та не мають стосунків (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за сімейним станом

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Не у шлюбі та не у відносинах	34	42,5%
У стосунках	21	26,2%
В шлюбі	18	22,5%
Розлучені або у роздільному проживання	7	8,8%

Їх було 34 особи, що складає 42,5% вибірки. У стосунках перебували 21 респондент, або 26,2%, у шлюбі – 18 осіб, або 22,5%. Розлучені або ті, хто перебуває у роздільному проживанні, становили 8,8%.

Такий розподіл є важливим, оскільки сімейний стан може впливати на характер соціальної підтримки та способи подолання стресу. Особи, які не перебувають у близьких стосунках, можуть частіше звертатися до онлайн-комунікації для емоційної підтримки або підтримання соціальних контактів.

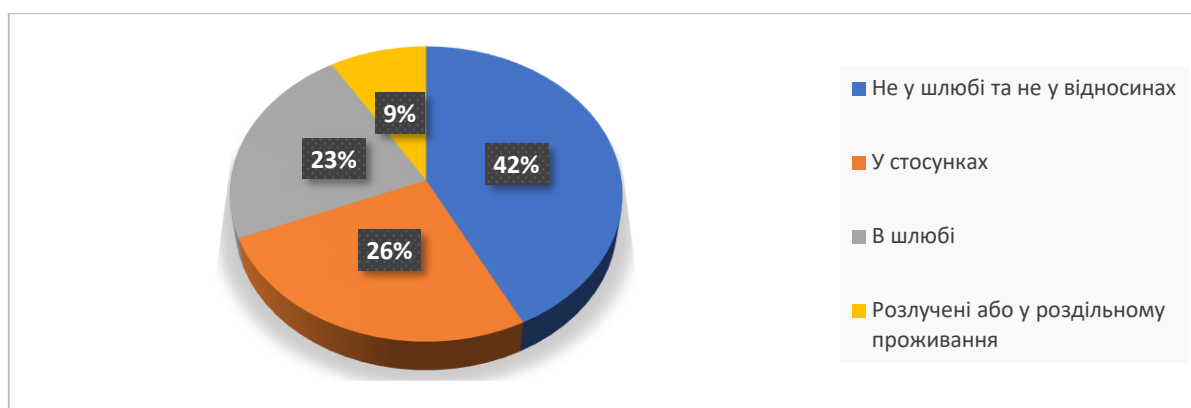


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за сімейним станом

Натомість респонденти, які перебувають у стосунках або шлюбі, можуть мати більше джерел безпосередньої міжособистісної підтримки, що потенційно позначається на їхній копінг-поведінці та рівні сприйнятого стресу.

Розподіл вибірки за зв'язком із військовим середовищем свідчить, що більшість респондентів були цивільними особами й не мали близьких родичів серед військових чи ветеранів (див. табл. 2.8). Таких учасників було 47, що становить 58,8%. Так, 22 респонденти, або 27,4%, були цивільними особами, але мали близьких родичів серед військових чи ветеранів.

Таблиця 2.8

Розподіл вибірки за зв'язком з військовим середовищем

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Цивільні особи і не мають близьких родичів серед військових чи ветеранів	47	58,8%
Цивільні особи, але мають близьких родичів серед військових чи ветеранів	22	27,4%
Є військовослужбовці або ветерани війни	8	10%
Не хочуть відповідати	3	3,8%

Ще 8 осіб, або 10%, самі були військовослужбовцями або ветеранами війни, а 3 респонденти не захотіли відповідати на це питання. Цей показник є особливо значущим в умовах сучасного українського контексту, оскільки зв'язок із військовим середовищем може посилювати емоційне напруження, тривожність, потребу в інформації та соціальній підтримці.

Наявність у вибірці як цивільних осіб, так і респондентів, пов'язаних із військовим середовищем, дозволяє врахувати різний рівень потенційного стресового навантаження, що є важливим для подальшого аналізу сприйнятого стресу та копінг-стратегій.

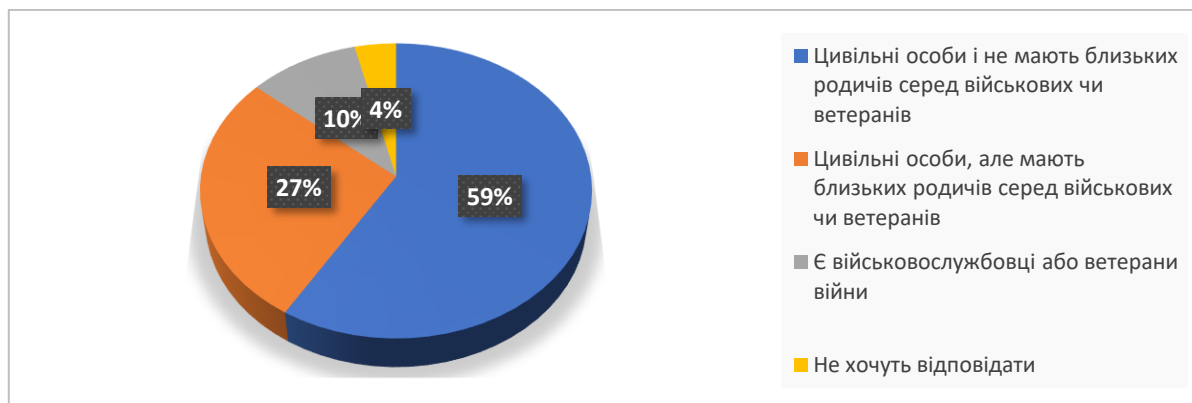


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за зв'язком з військовим середовищем

Аналіз частоти використання соціальних мереж показав, що для більшості респондентів соціальні мережі є регулярною частиною повсякденного життя (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл вибірки за частотою використання соціальних мереж

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Менше 1 години на день	4	5%
1-2 години на день	16	20%
3-4 години на день	39	48,8%
5-6 години на день	11	13,8%
Понад 6 годин на день	10	12,4%

Найбільша частка учасників, а саме 39 осіб, або 48,8%, користуються соціальними мережами 3-4 години на день.

Ще 16 респондентів, що становить 20%, використовують їх 1-2 години на день. Лише 11 осіб, або 13,8%, проводять у соціальних мережах 5-6 годин на день, а 10 респондентів, або 12,4%, користуються ними понад 6 годин на день. Лише 4 учасники, тобто 5%, повідомили про використання соціальних мереж менше однієї години на день.

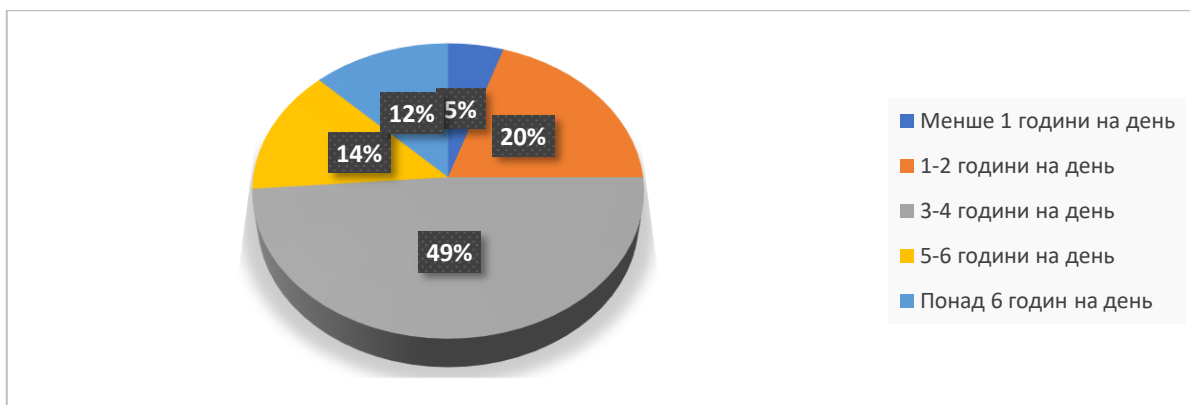


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за частотою використання соціальних мереж

Отже, вибірка характеризується досить високою залученістю до соціальних мереж, що підтверджує доцільність обраної теми дослідження, адже соціальні мережі для більшості опитаних є систематичним елементом повсякденної активності.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для реалізації мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було здійснено добір комплексу психодіагностичних методик (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Операціональна карта дослідження

№	Назви методик	Шкали методик
1	«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)»	Сім'я; Друзі; Близькі люди; Сприйняття соціальної підтримки
2	«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»	Сприйнятий стрес
3	«Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»	Активне подолання; Використання інформаційної підтримки; Позитивний рефреймінг; Планування; Емоційна підтримка; Вираження емоцій; Гумор; Прийняття; Релігія; Самозвинувачення; Самовідволікання; Відмова; Вживання психоактивних речовин; Поведінкове розмежування; Копінг, фокусований на проблемі; Копінг, фокусований на емоціях; Уникаючий копінг
4	«Шкала кіберзалежності (YSCAS)»	Кіберзалежність

Вибір інструментарію зумовлений необхідністю охопити ключові психологічні змінні, що безпосередньо пов'язані з предметом дослідження, а саме рівень сприйнятого стресу, особливості копінг-поведінки, специфіку сприйняття соціальної підтримки та ризики формування кіберзалежності.

Методика №1. Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

У сучасних психологічних дослідженнях соціальна підтримка розглядається як один із базових ресурсів подолання стресу, оскільки знижує суб'єктивне відчуття ізолюваності, підсилює відчуття прийняття та сприяє збереженню психологічної рівноваги в напружених життєвих обставинах.

Методика MSPSS є доречною для цього дослідження ще й тому, що дозволяє диференційовано вивчити основні джерела підтримки, а саме підтримку з боку сім'ї, друзів і близьких людей, а також визначити загальний показник сприйнятої соціальної підтримки. Така структура методики є особливо цінною, оскільки в умовах активного користування соціальними мережами різні джерела підтримки можуть мати неоднакову психологічну вагу. Для одних респондентів провідним ресурсом залишається сім'я, для інших – дружнє онлайн-спілкування або контакт із близькою людиною, що підтримується через цифрові канали комунікації. Україномовна версія MSPSS складається з 12 пунктів і містить три субшкали: «Сім'я», «Друзі» та «Близькі люди», що робить її компактним і зручним інструментом для дослідження сприйнятої підтримки в різних міжособистісних контекстах. У методичному описі підкреслюється, що шкала є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки та може використовуватися для виявлення осіб, схильних до соціальної ізоляції або самотності.

Вибір цієї методики також зумовлений тим, що тема дослідження безпосередньо пов'язана з аналізом соціальних мереж як інструменту подолання стресу. Відповідно, застосування MSPSS у межах цього дослідження дозволяє простежити, якою мірою звернення до соціальних мереж співвідноситься з

переживанням підтримки, а також чи існують гендерні відмінності у сприйнятті її джерел, інтенсивності та психологічній значущості. Таким чином, MSPSS є важливою складовою методичного забезпечення дослідження, оскільки дає змогу виявити ресурсний потенціал соціального оточення в онлайн- та офлайн-вимірах і зрозуміти, наскільки соціальні мережі справді компенсують або посилюють дефіцит підтримки.

Методика №2 «Шкали сприйнятого стресу (PSS-10)»

Центральне місце в дослідженні використання соціальних мереж як інструменту подолання стресу посідає оцінка рівня переживаного стресу. Для цього доцільно застосовувати «Шкалу сприйнятого стресу» PSS-10, оскільки є одним із найбільш поширених і визнаних інструментів для визначення суб'єктивного рівня стресового навантаження. Її теоретична цінність полягає в тому, що шкала орієнтована на вимірювання того, наскільки людина сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене.

У сучасних роботах PSS-10 характеризується як простий, ефективний і валідний інструмент оцінки сприйняття стресу та його потенційних наслідків. Українська адаптація шкали підтвердила її внутрішню узгодженість, конструктну, критеріальну та прогностичну валідність; для 10-пунктної версії було зафіксовано коефіцієнт альфа Кронбаха 0,840, що свідчить про достатню надійність методики. Також підкреслюється, що PSS-10 дозволяє оцінювати сприйнятий стрес без втрати психометричної якості порівняно з більш розгорнутими версіями шкали. У дослідженнях показано, що високі бали за цією шкалою пов'язані з тривожністю, депресивною симптоматикою, негативними емоційними станами та гіршою адаптацією, а тому є чутливим індикатором психологічної вразливості до стресу.

Застосування PSS-10 у цьому дослідженні є методично виправданим ще й тому, що ця шкала дає змогу співвіднести характер використання соціальних мереж із реальним рівнем стресового переживання. Отже, PSS-10 створює необхідну основу для перевірки того, чи справді соціальні мережі в

досліджуваної вибірки функціонують як ресурс зниження напруження, чи, навпаки, супроводжуються вищим рівнем сприйнятого стресу.

Окремо важливо наголосити, що ця методика є релевантною і для вивчення гендерного аспекту проблеми. В українській апробації PSS-10 виявлено, що суб'єктивна оцінка напруженості у жінок була вищою, ніж у чоловіків, що додатково підтверджує доцільність її використання в роботі, присвяченій гендерним розбіжностям у переживанні стресу. Тому PSS-10 у межах цього дослідження виступає інструментом виявлення статево зумовлених особливостей суб'єктивного переживання життєвого навантаження.

Методика №3 «Опитувальника копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Оскільки предмет дослідження безпосередньо пов'язаний із використанням соціальних мереж як інструменту подолання стресу, одним із ключових методів емпіричного вивчення проблеми є оцінка копінг-стратегій. Для цього доцільним є використання «Опитувальника копінг-стратегій» Brief-COPE, який у сучасній психології розглядається як один із найбільш зручних і змістовно насичених інструментів для аналізу способів реагування на стресові ситуації. У наукових підходах копінг розуміється як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення напруження, регуляцію емоцій або зміну самої проблемної ситуації.

Brief-COPE є особливо доцільним для цього дослідження, оскільки дозволяє виявити широкий спектр стратегій подолання стресу. Українська адаптація методики зберігає 14 субшкал оригінального опитувальника і дає можливість аналізувати як окремі реакції, так і узагальнені типи копіngu. У дослідженні використовуються показники активного подолання, використання інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу, планування, емоційної підтримки, вираження емоцій, гумору, прийняття, релігії, самозвинувачення, самовідволікання, відмови, вживання психоактивних речовин та поведінкового розмежування, а також інтегральні показники проблемно-фокусованого, емоційно-фокусованого та уникаючого копіngu. Українська версія Brief-COPE була адаптована шляхом двостороннього перекладу й експертного узгодження,

а перевірка її психометричних характеристик засвідчила достатньо високу внутрішню валідність і надійність, що дає підстави використовувати її для вимірювання копінг-поведінки особистості.

Особлива цінність Brief-COPE у межах цього дослідження полягає в тому, що дає змогу виявити способи його психічного опрацювання, що принципово важливо, адже одна й та сама поведінка в соціальних мережах може виконувати різні функції. Наприклад, пошук інформації, звернення по пораду або спілкування з близькими можуть бути пов'язані з проблемно-орієнтованим чи емоційно-орієнтованим копінгом, тоді як безцільне гортання стрічки, уникання реальних дій або втеча в розважальний контент можуть відображати унікаючий тип реагування. З огляду на це Brief-COPE у даному дослідженні є одним із провідних інструментів, оскільки дозволяє виявити гендерну специфіку адаптивних і неадаптивних способів подолання стресу в умовах цифрового середовища.

Методика №4 «Шкали кіберзалежності (YSCAS)»

Дослідження соціальних мереж як інструменту подолання стресу не може бути повним без урахування ризиків, які виникають у разі надмірного або дезадаптивного використання цифрового середовища. У сучасній літературі дедалі частіше наголошується, що цифрові ресурси можуть бути чинником формування залежної поведінки, особливо тоді, коли звернення до онлайн-простору стає основним або єдиним способом регуляції напруження. Тому в даному дослідженні доцільним є використання «Шкали кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» (YSCAS), яка дає змогу оцінити рівень кіберзалежності як інтегральний показник ризикованого використання цифрових технологій.

Необхідність включення цієї методики пояснюється насамперед змінами в самому розумінні залежної поведінки в онлайн-середовищі. У новітніх підходах підкреслюється, що поняття «інтернет-залежність» уже сьогодні цифрова взаємодія включає соціальні мережі, онлайн-ігри, платформи для комунікації, постійне перемикання між додатками та інші форми кіберповедінки. Авторами YSCAS було запропоновано ширше поняття кіберзалежності як більш адекватне

сучасному цифровому контексту. Для теми цього дослідження це особливо важливо, оскільки соціальні мережі можуть функціонувати як адаптивний інструмент подолання стресу лише до певної межі. Так, після її переходу починають виконувати вже дезадаптивну функцію, підсилюючи уникання, прокрастинацію, емоційне виснаження й залежність від постійної онлайн-присутності.

Шкала YSCAS є методично придатною для такого аналізу, оскільки являє собою цілісний психодіагностичний інструмент для виявлення кіберзалежності. Методика складається з 18 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, і розглядається авторами як однофакторна шкала без внутрішніх субшкал. У процесі апробації методики було встановлено високу внутрішню узгодженість, альфа Кронбаха становила 0,84, а також високу критеріальну валідність: кореляція зі шкалою інтернет-залежності Чена склала $r_s=0,8044$ при $p<0,001$. Якість прогностичної моделі за результатами ROC-аналізу також виявилася дуже високою, що дає підстави розглядати YSCAS як надійний і достовірний інструмент діагностики кіберзалежності.

Особливу вагу ця методика має і для гендерного аналізу. Хоча в апробації YSCAS не було виявлено прямого впливу статі на сумарні показники шкали, це не знімає питання про можливі відмінності в шляхах формування залежної поведінки, її поєднанні зі стресом та копінг-стратегіями, а також у мотивах використання соціальних мереж чоловіками й жінками.

У сукупності обраний комплекс психодіагностичних методик формує цілісну систему методичного забезпечення, яка створює підґрунтя для достовірного аналізу результатів і подальшого формулювання практичних рекомендацій щодо конструктивного використання соціальних мереж для підвищення резильєнтності особистості з урахуванням гендерного чинника.

2.3. Методи математико-статистичного аналізу даних

Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася з метою кількісного аналізу показників використання соціальних мереж, копінг-

стратегій, соціальної підтримки, кіберзалежності та рівня сприйнятого стресу, а також для виявлення гендерних відмінностей і взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

На першому етапі було застосовано методи описової статистики, які дали змогу охарактеризувати загальні особливості вибірки та рівень вираженості основних досліджуваних показників. Для цього використовувалися частотний аналіз, відсоткові співвідношення, середні значення, медіана, стандартне відхилення та інші показники, що дозволили представити соціально-демографічні характеристики респондентів і загальну картину досліджуваних психологічних змінних.

Перед вибором статистичних критеріїв було здійснено перевірку розподілу емпіричних даних на відповідність нормальному розподілу. За результатами перевірки було встановлено, що частина показників не відповідає критеріям нормальності розподілу. У зв'язку з цим для подальшого аналізу було обрано непараметричні методи статистичної обробки, які є доцільними у випадках відхилення даних від нормального розподілу та дозволяють коректно аналізувати відмінності й зв'язки між змінними.

Для визначення гендерних відмінностей у показниках використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу було використано непараметричні критерії порівняння незалежних вибірок. Застосування таких критеріїв дозволило оцінити, чи відрізняються показники чоловіків і жінок за досліджуваними параметрами без припущення про нормальність розподілу даних.

Для виявлення взаємозв'язків між особливостями онлайн-активності, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу було застосовано кореляційний аналіз. Оскільки розподіл частини змінних не відповідав нормальному, доцільним було використання непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей метод дав змогу визначити напрям і силу статистичних зв'язків між досліджуваними показниками.

Для встановлення психологічних чинників, які можуть виступати предикторами рівня сприйнятого стресу, було застосовано множинний регресійний аналіз. Його використання дозволило оцінити внесок окремих змінних у пояснення рівня стресу та визначити, які показники онлайн-активності, копінг-поведінки, соціальної підтримки й кіберзалежності мають найбільше прогностичне значення. З огляду на мету дослідження, регресійний аналіз проводився окремо для чоловіків і жінок, що дало змогу виявити специфіку психологічних предикторів сприйнятого стресу залежно від статі респондентів.

Отже, використання описової статистики, частотного аналізу, непараметричних критеріїв відмінностей, кореляційного аналізу та множинного регресійного аналізу забезпечило комплексну обробку емпіричних даних і дозволило послідовно розв'язати поставлені завдання дослідження.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано організацію, дизайн та методичне забезпечення емпіричного дослідження гендерних особливостей використання соціальних мереж у контексті подолання стресу. Дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи: теоретико-підготовчий, емпіричний та аналітико-узагальнювальний, що забезпечило системність переходу від теоретичного аналізу проблеми до збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms. До вибірки увійшло 80 респондентів, серед яких були представлені як чоловіки, так і жінки, переважно молодого та середнього дорослого віку. Вибірка характеризується високим рівнем освіти, значною залученістю до професійної та навчальної діяльності, а також регулярним використанням соціальних мереж, що створює належні умови для вивчення взаємозв'язку між цифровою активністю та переживанням стресу. Водночас переважна більшість учасників проживає в Україні, що дозволяє

розглядати результати насамперед у контексті сучасного українського соціального середовища.

Для операціоналізації теоретичної моделі було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дозволяє оцінити ключові змінні дослідження: рівень сприйнятого стресу, особливості копінг-поведінки, рівень сприйнятої соціальної підтримки та ризик кіберзалежності. Додатково використано авторську анкету для вивчення особливостей використання соціальних мереж, що забезпечило можливість комплексного аналізу зв'язків між онлайн-активністю та психологічними характеристиками особистості.

Обраний математико-статистичний апарат відповідає меті та завданням дослідження. Застосування описової статистики та частотного аналізу дозволяє охарактеризувати особливості досліджуваних показників, застосування непараметричних критеріїв відмінностей дозволяє виявити гендерні розбіжності, кореляційного аналізу – встановити структуру взаємозв'язків між змінними, а множинного регресійного аналізу – визначити психологічні чинники, що виступають предикторами рівня сприйнятого стресу у чоловіків і жінок.

Таким чином, сформоване методичне забезпечення створює необхідні умови для перевірки теоретичної моделі дослідження та подальшого аналізу емпіричних результатів.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

3.1. Аналіз особливостей використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та рівня сприйнятого стресу

У ході аналізу результатів авторської анкети було встановлено, що інтегральний показник ресурсного використання соціальних мереж у вибірці має помірну вираженість (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати авторської анкети

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	41,6	41	4,86	33	54

Середнє значення становить 41,6 бала, а медіана дорівнює 41 балу, що свідчить про досить близьке розташування центральних показників. Це дає підстави вважати, що більшість респондентів демонструють відносно подібний рівень використання соціальних мереж як потенційного ресурсу для підтримки, комунікації, емоційного відновлення або отримання корисної інформації. Стандартне відхилення 4,86 вказує на помірну варіативність результатів, тобто у вибірці немає надмірно різкого розкиду показників.

Отримані дані свідчать про те, що соціальні мережі для учасників дослідження можуть виконувати психологічно значущу функцію в контексті подолання стресу.

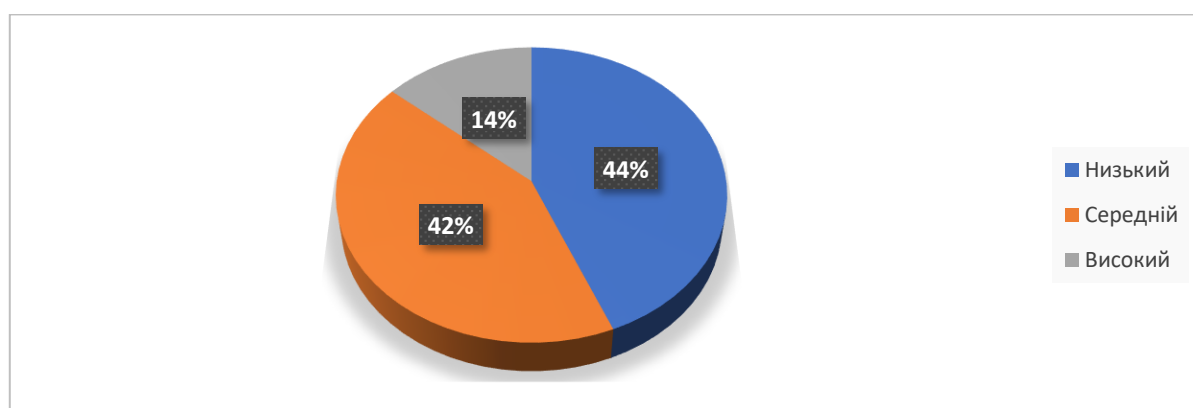
Розподіл респондентів за рівнем ресурсного використання соціальних мереж показав, що найбільша частка учасників має низький рівень цього показника (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем ресурсного використання соціальних мереж

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Низький	35	43,8%
Середній	34	42,4%
Високий	11	13,8%

До цієї групи увійшли 35 осіб, що становить 43,8% вибірки. Майже такою самою за чисельністю є група із середнім рівнем ресурсного використання соціальних мереж, до якої належать 34 респонденти, або 42,4%. Високий рівень було виявлено лише у 11 осіб, що складає 13,8%. Такий розподіл свідчить про те, що хоча соціальні мережі активно присутні у повсякденному житті респондентів, далеко не всі використовують їх як конструктивний психологічний ресурс.

*Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем ресурсного використання соціальних мереж*

Для значної частини вибірки соціальні мережі, ймовірно, не виконують достатньо вираженої підтримувальної або відновлювальної функції. Користування ними частіше має інформаційний, розважальний або звичковий характер, ніж цілеспрямовано ресурсний. Наявність групи з високим рівнем свідчить, що частина респондентів здатна інтегрувати соціальні мережі в систему подолання стресу більш продуктивно.

Результати за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» свідчать про те, що загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки у вибірці є достатньо вираженим (див. табл. 3.3).

Середній інтегральний показник становить 51,8 бала, а медіана дорівнює 52,5 бала, що вказує на загалом позитивне сприйняття респондентами доступності підтримки з боку соціального оточення.

Таблиця 3.3

Результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Сім'я	16,2	16	5,18	2	24
Друзі	17,5	19	4,59	6	24
Близькі люди	18,1	19	4,79	5	24
Сприйняття соціальної підтримки	51,8	52,5	12,34	21	72

Серед окремих джерел підтримки найвищий середній показник було отримано за шкалою «Близькі люди», який становить 18,1 бала. Дещо нижчим є показник підтримки з боку друзів, що дорівнює 17,5 бала.

Показник підтримки з боку сім'ї становить 16,2 бала, тобто є найнижчим серед трьох джерел, хоча також залишається на достатньому рівні, що може свідчити про те, що для респондентів особливо важливими є ширше коло емоційно значущих людей.

У контексті подолання стресу така структура підтримки є важливою, оскільки близькі люди та друзі можуть виступати джерелом емоційного прийняття, поради, співпереживання та відчуття включеності в соціальні зв'язки.

Аналіз розподілу вибірки за рівнем сприйняття соціальної підтримки показав, що найбільша частина респондентів має високий або середній рівень цього показника (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем сприйняття соціальної підтримки

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Низький	13	16,2%
Середній	33	41,3%
Високий	34	42,5%

Високий рівень соціальної підтримки було виявлено у 34 осіб, що становить 42,5% вибірки. Середній рівень мають 33 респонденти, або 41,3%. Низький рівень сприйнятої соціальної підтримки зафіксовано у 13 осіб, що складає 16,2%.

Отже, більшість учасників дослідження загалом відчують наявність підтримки у своєму соціальному середовищі. Це є важливим ресурсом у ситуаціях стресу, оскільки сприйнята підтримка може знижувати суб'єктивне напруження, посилювати відчуття безпеки та сприяти більш адаптивному вибору копінг-стратегій.

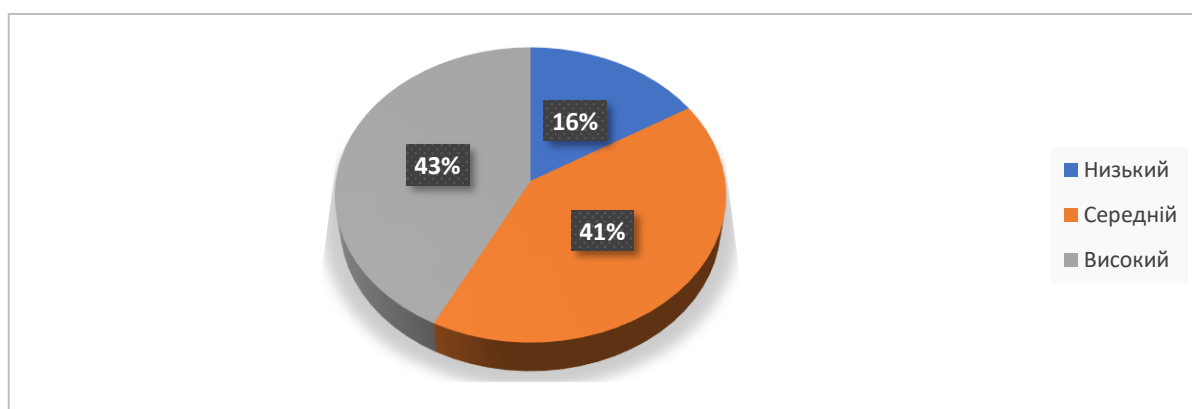


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем сприйняття соціальної підтримки

Так, наявність групи з низьким рівнем підтримки є психологічно значущою, оскільки ці респонденти можуть бути більш вразливими до стресу та частіше звертатися до соціальних мереж як до альтернативного простору комунікації.

За результатами методики «Шкала сприйнятого стресу» було встановлено, що середній рівень сприйнятого стресу у вибірці становить 19,2 бала, а медіанне значення дорівнює 19 балам (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Сприйнятий стрес	19,2	19	5,79	4	34

Близькість цих показників свідчить про відносну збалансованість розподілу результатів. Отримані значення дозволяють охарактеризувати загальний рівень стресу у вибірці як помірний.

Більшість респондентів відчувають певне психологічне напруження, однак не завжди досягає критично високого рівня. Стандартне відхилення 5,79 свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у переживанні стресу, що є очікуваним з огляду на різний життєвий досвід, соціальний статус, рівень підтримки та особливості цифрової поведінки учасників.

Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу показав, що переважна більшість учасників мають середній рівень цього показника (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Низький	15	18,8%
Середній	49	61,2%
Високий	16	20%

До цієї групи увійшли 49 осіб, що становить 61,2% вибірки. Високий рівень сприйнятого стресу було виявлено у 16 респондентів, або 20%, тоді як низький рівень мали 15 осіб, що складає 18,8%. Такий розподіл свідчить про те, що стрес є досить помітним явищем у житті респондентів, однак для більшості перебуває на помірному рівні.

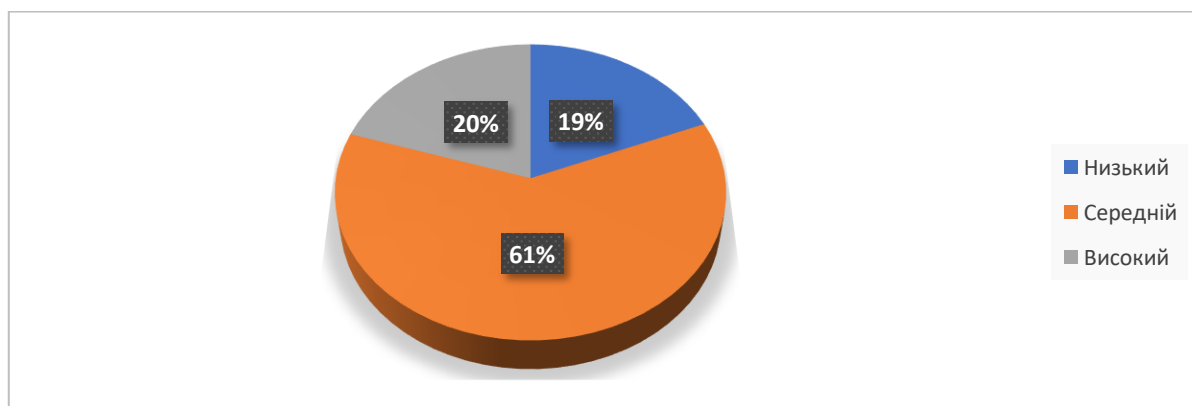


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу

Кожен п'ятий учасник демонструє високий рівень сприйнятого стресу, що має важливе практичне значення. Ця група може потребувати більшої психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та конструктивного використання цифрового середовища.

Отримані результати також підкреслюють актуальність дослідження соціальних мереж як можливого чинника як підтримки, так і додаткового навантаження в умовах стресу.

Результати за методикою Brief-COPE показали, що серед окремих копінг-стратегій найбільш вираженим у вибірці є прийняття, середнє значення якого становить 6,53 бала (див. табл. 3.7).

Також високі показники отримано за шкалами активного подолання та планування, середні значення яких становлять відповідно 6,3 і 6,26 бала. Це свідчить про те, що для значної частини респондентів характерним є прагнення визнавати наявність стресової ситуації, шукати способи її вирішення та діяти більш організовано.

Досить вираженими також є самовідволікання, емоційна підтримка, використання інформаційної підтримки та вираження емоцій. Це означає, що учасники дослідження поєднують активні способи подолання з емоційною регуляцією та зверненням до інших людей.

Менш вираженими виявилися релігія, поведінкове розмежування, вживання психоактивних речовин і відмова.

Узагальнені показники за методикою Brief-COPE також підтверджують переважання відносно конструктивних способів подолання стресу. Середнє значення копінгу, фокусованого на емоціях, становить 30,7 бала, що є найвищим серед трьох інтегральних показників. Копінг, фокусований на проблемі, має середнє значення 22,85 бала, тоді як уникаючий копінг становить 17,44 бала. Це може свідчити про те, що респонденти досить часто використовують емоційно орієнтовані способи регуляції напруження, зокрема звернення по підтримку, прийняття, позитивне переосмислення або вираження емоцій.

Таблиця 3.7

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Активне подолання	6,3	6	1,22	3	8
Використання інформаційної підтримки	5,31	5	1,24	2	8
Позитивний рефреймінг	4,97	5	1,59	2	8
Планування	6,26	6	1,35	3	8
Емоційна підтримка	5,49	6	1,41	2	8
Вираження емоцій	5,2	5	1,39	2	8
Гумор	5,1	5,5	2,04	2	8
Прийняття	6,53	6,5	1,18	4	8
Релігія	3,69	3	1,85	2	8
Самозвинувачення	4,7	5	1,66	2	8
Самовідволікання	5,88	6	1,38	2	8
Відмова	4	4	1,49	2	7
Вживання психоактивних речовин	3,89	4	1,96	2	8
Поведінкове розмежування	3,67	3,5	1,56	2	8
Копінг, фокусований на проблемі	22,85	23	3,37	16	29
Копінг, фокусований на емоціях	30,7	30,5	5,23	19	43
Уникаючий копінг	17,44	17,5	4,15	8	26

Достатньо високий рівень проблемно орієнтованого копіngu вказує на здатність значної частини вибірки діяти активно й раціонально в умовах стресу. Нижчий показник уникаючого копіngu є позитивною тенденцією, оскільки уникнення зазвичай менш ефективне в довготривалій перспективі та може посилювати психологічне напруження.

Розподіл вибірки за провідною копінг-стратегією показав, що найбільш поширеним серед респондентів є копінг, фокусований на проблемі (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за провідною копінг-стратегією

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Копінг, фокусований на проблемі	56	70%
Копінг, фокусований на емоціях	14	17,5%
Уникаючий копінг	10	12,5%

Його як провідний тип подолання було виявлено у 56 осіб, що становить 70% вибірки. Копінг, фокусований на емоціях, є провідним для 14 респондентів, або 17,5%, а унікаючий копінг переважає у 10 осіб, що складає 12,5%. Ці дані свідчать про те, що більшість учасників дослідження схильні орієнтуватися на активне вирішення проблемної ситуації, пошук конкретних дій та планування поведінки.

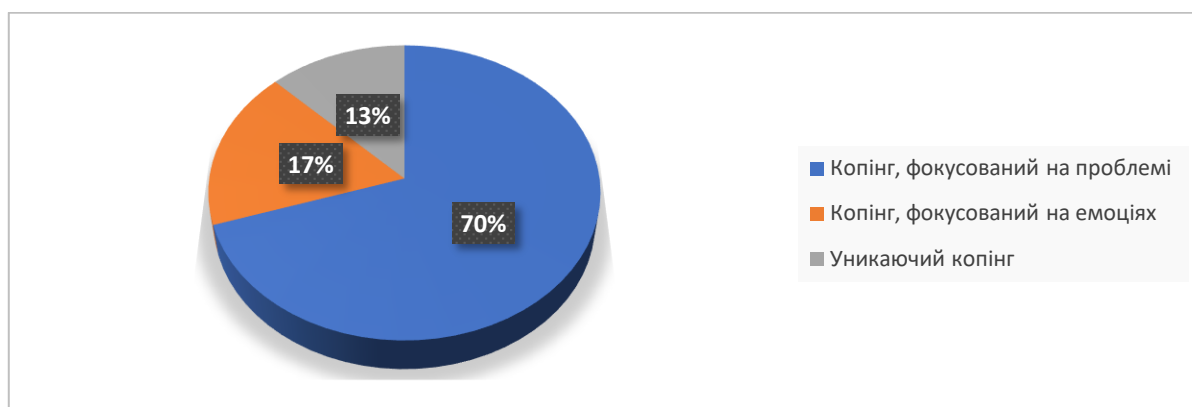


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за провідною копінг-стратегією

Для цих респондентів соціальні мережі можуть виконувати інші функції, наприклад бути простором емоційного розвантаження, пошуку підтримки або тимчасового відволікання.

За результатами методики «Шкала кіберзалежності» було встановлено, що середній показник кіберзалежності у вибірці становить 41,3 бала, а медіана дорівнює 41 балу, що загальний рівень ризику кіберзалежної поведінки у вибірці можна оцінити як помірний (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Результати методики «Шкала кіберзалежності (YSCAS)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Кіберзалежність	41,3	41	10,1	19	71

Близькість середнього значення та медіани вказує на те, що результати більшості респондентів зосереджені навколо центрального рівня. Стандартне відхилення 10,1 демонструє помітну варіативність показників, тобто учасники дослідження відрізняються за ступенем залученості до цифрового середовища та ризиком формування дезадаптивних моделей онлайн-поведінки.

У межах цього дослідження такий показник є особливо важливим, оскільки кіберзалежність може бути пов'язана як із частотою використання соціальних мереж, так і з рівнем стресу, емоційною регуляцією та переважанням певних копінг-стратегій.

Розподіл вибірки за рівнем кіберзалежності свідчить про досить помітну поширеність ризикових проявів цифрової поведінки (див. табл. 3.10).

Відсутність залежності було виявлено у 19 осіб, що становить 23,8% вибірки. Найбільша частка респондентів має тенденцію до залежності. До цієї групи належать 34 особи, або 42,4%.

Таблиця 3.10

Розподіл вибірки за рівнем кіберзалежності

Змінні	Фактична кількість	Співвідношення
Немає залежності	19	23,8%
Тенденція до залежності	34	42,4%
Виражена кіберзалежність	27	33,8%

Виражена кіберзалежність була зафіксована у 27 респондентів, що складає 33,8%.

Отримані результати є значущими, оскільки понад три чверті вибірки демонструють або тенденцію до залежності, або вже виражені ознаки кіберзалежності.

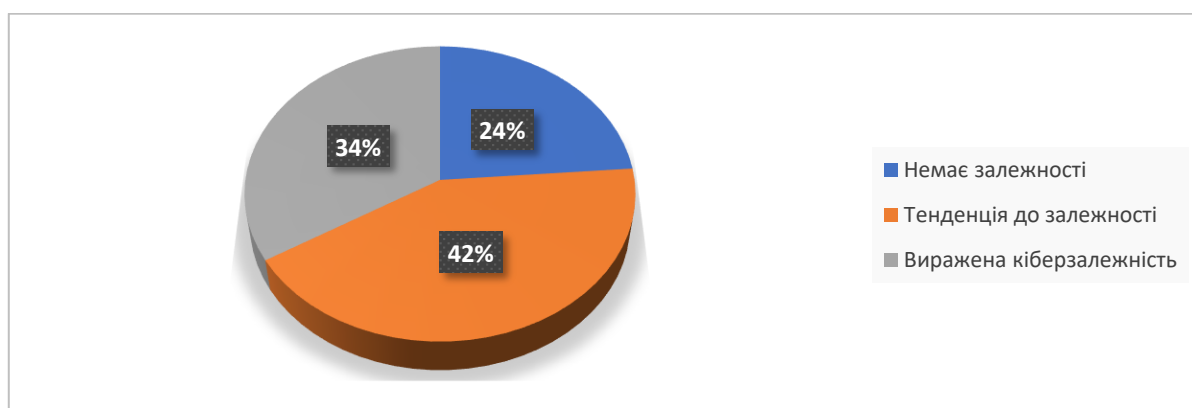


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за рівнем кіберзалежності

Це свідчить про те, що цифрове середовище займає важливе місце в житті респондентів і в окремих випадках може набувати дезадаптивного характеру.

У контексті теми дослідження це особливо важливо, адже соціальні мережі можуть використовуватися як спосіб уникнення проблем, емоційного відволікання або компульсивного зниження напруження.

3.2. Аналіз гендерних відмінностей у показниках використання соціальних мереж, копінг-поведінки, соціальної підтримки, кіберзалежності та сприйнятого стресу

У ході порівняння результатів авторської анкети було встановлено, що між чоловіками та жінками існують статистично значущі відмінності за інтегральним показником ресурсного використання соціальних мереж (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати авторської анкети залежно від гендеру

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	498	0,007*	0,356	40,05	43,39

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення критерію U Манна-Уїтні становить 498, а рівень значущості дорівнює $p = 0,007$, що дає підстави говорити про наявність достовірних гендерних відмінностей. Середній показник у чоловіків становить 40,05 бала, тоді як у жінок є вищим і дорівнює 43,39 бала. Це свідчить про те, що жінки частіше або більш виражено використовують соціальні мережі як ресурс для подолання стресу, отримання підтримки, комунікації, емоційного розвантаження чи пошуку корисної інформації. Сила ефекту становить 0,356, що можна інтерпретувати як помірний ефект.

Отже, виявлена відмінність є змістовно важливою для теми дослідження.

Отримані результати можуть свідчити про те, що для жінок соціальні мережі мають більшу психологічну цінність у контексті емоційної регуляції та підтримання соціальних зв'язків, тоді як чоловіки можуть рідше використовувати їх як засіб психологічної підтримки.

Аналіз показників сприйняття соціальної підтримки за методикою MSPSS не виявив статистично значущих гендерних відмінностей за жодною зі шкал (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» залежно від гендеру

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Сім'я	751	0,824	0,029	16,42	16,06
Друзі	659	0,254	0,142	16,93	18,19
Близькі люди	587	0,064	0,242	17,3	19
Сприйняття соціальної підтримки	686	0,389	0,113	50,65	53,25

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За шкалою підтримки з боку сім'ї рівень значущості становить $p=0,824$, що свідчить про майже однакове сприйняття сімейної підтримки чоловіками та жінками. Середній показник у чоловіків дорівнює 16,42 бала, а у жінок 16,06 бала, тобто різниця між групами є мінімальною.

За шкалою підтримки з боку друзів жінки мають дещо вищий середній показник, який становить 18,19 бала, тоді як у чоловіків дорівнює 16,93 бала, однак рівень значущості $p=0,254$ не дозволяє розглядати цю відмінність як статистично достовірну. Найбільш помітна тенденція простежується за шкалою підтримки з боку близьких людей, де середній показник у жінок становить 19 балів, а у чоловіків 17,3 бала.

Рівень значущості $p=0,064$ наближається до статистично значущого, однак не досягає прийнятого рівня $p < 0,05$. Це може вказувати лише на тенденцію до того, що жінки дещо сильніше відчують підтримку з боку емоційно значущого оточення. Загальний показник сприйняття соціальної підтримки також є вищим у жінок і становить 53,25 бала порівняно з 50,65 бала у чоловіків, проте ця різниця не є статистично значущою.

Таким чином, можна зробити висновок, що в досліджуваній вибірці чоловіки та жінки загалом подібно оцінюють доступність соціальної підтримки,

хоча у жінок спостерігається певна тенденція до вищого сприйняття підтримки з боку друзів і близьких людей.

Порівняння рівня сприйнятого стресу за методикою PSS-10 показало наявність статистично значущих гендерних відмінностей (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» залежно від гендеру

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Сприйнятий стрес	548	0,026*	0,292	17,88	20,61

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення критерію U Манна-Уїтні становить 548, а рівень значущості дорівнює $p=0,026$. Це свідчить про те, що чоловіки та жінки у вибірці відрізняються за інтенсивністю суб'єктивного переживання стресу. Середній показник сприйнятого стресу у чоловіків становить 17,88 бала, тоді як у жінок є вищим і дорівнює 20,61 бала.

Отримані дані дають підстави вважати, що жінки частіше переживають події як більш напружені, емоційно складні або менш контрольовані. Сила ефекту становить 0,292, що свідчить про невеликий, але помітний ефект.

У контексті дослідження це є важливим результатом, оскільки вищий рівень сприйнятого стресу у жінок може бути пов'язаний із більшою емоційною залученістю, активнішим використанням соціальних мереж для підтримки або специфікою копінг-поведінки.

Результати порівняння копінг-стратегій за методикою Brief-COPE показали, що більшість стратегій не мають статистично значущих гендерних відмінностей (див. табл. 3.14).

За такими шкалами, як активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, прийняття, релігія, самозвинувачення, відмова, вживання психоактивних речовин і поведінкове розмежування, значущих відмінностей між чоловіками та жінками

не виявлено. Це свідчить про те, що загальна структура копінг-поведінки у представників обох груп є досить подібною.

Чоловіки і жінки приблизно однаково використовують активні, емоційні та унікаючі способи реагування на стрес, хоча окремі відмінності все ж простежуються на рівні конкретних стратегій.

Таблиця 3.14

**Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»
залежно від гендеру**

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Активне подолання	736	0,701	0,049	6,33	6,22
Використання інформаційної підтримки	710	0,516	0,083	5,23	5,39
Позитивний рефреймінг	703	0,476	0,092	5,09	4,81
Планування	628	0,137	0,188	6,47	6,06
Емоційна підтримка	661	0,254	0,146	5,35	5,64
Вираження емоцій	530	0,014*	0,315	4,84	5,61
Гумор	588	0,064	0,240	5,47	4,58
Прийняття	728	0,643	0,059	6,58	6,44
Релігія	694	0,410	0,104	3,84	3,56
Самозвинувачення	660	0,253	0,147	4,93	4,5
Самовідволікання	569	0,037*	0,265	5,6	6,22
Відмова	719	0,580	0,071	3,91	4,11
Вживання психоактивних речовин	725	0,617	0,063	3,79	4,06
Поведінкове розмежування	752	0,828	0,028	3,65	3,75
Копінг, фокусований на проблемі	680	0,352	0,122	23,12	22,47
Копінг, фокусований на емоціях	731	0,675	0,055	31	30,33
Унікаючий копінг	641	0,191	0,171	16,95	18,14

Примітка «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Статистично значущі відмінності було виявлено за шкалою вираження емоцій. Значення p становить 0,014, що підтверджує достовірність відмінностей між групами. Середній показник у чоловіків дорівнює 4,84 бала, тоді як у жінок становить 5,61 бала. Це свідчить про те, що жінки частіше схильні відкрито проявляти емоційне напруження, вербалізувати переживання або демонструвати емоційну реакцію у відповідь на стрес. Сила ефекту дорівнює 0,315, що вказує на помірну значущість цієї відмінності.

Можна припустити, що соціальні мережі для них частіше виступають простором емоційного самовираження, обговорення переживань або пошуку відгуку з боку інших людей.

Ще одну статистично значущу відмінність було виявлено за шкалою самовідволікання. Рівень значущості становить $p=0,037$, а середній показник у жінок дорівнює 6,22 бала порівняно з 5,6 бала у чоловіків. Це означає, що жінки частіше використовують відволікання як спосіб зниження напруження або тимчасового дистанціювання від стресової ситуації. Сила ефекту становить 0,265, що свідчить про невеликий, але змістовно помітний ефект.

У контексті використання соціальних мереж цей результат є особливо цікавим, оскільки цифрове середовище може створювати багато можливостей для самовідволікання через перегляд контенту, спілкування, новини або розважальні матеріали. Тому вищий показник самовідволікання у жінок може частково пояснювати їхнє більш виражене ресурсне використання соціальних мереж.

За шкалою гумору статистично значущої відмінності не виявлено, однак рівень значущості $p=0,064$ наближається до критичного. Середній показник у чоловіків становить 5,47 бала, тоді як у жінок нижчий і дорівнює 4,58 бала. Це може свідчити про тенденцію до частішого використання гумору чоловіками як способу психологічного дистанціювання від стресу або зниження емоційної напруги.

Проте ця відмінність не є статистично підтвердженою, тому її доцільно розглядати лише як можливу тенденцію, яка потребує подальшого уточнення на більшій вибірці.

Інтегральні показники копінгу, фокусованого на проблемі, копінгу, фокусованого на емоціях, та уникаючого копінгу також не мають статистично значущих відмінностей.

Аналіз результатів за методикою «Шкала кіберзалежності» не виявив статистично значущих гендерних відмінностей (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

**Результати методики «Шкала кіберзалежності (YSCAS)» залежно від
гендеру**

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Кіберзалежність	723	0,619	0,065	41,05	41,28

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення критерію U Манна-Уїтні становить 723, а рівень значущості дорівнює $p = 0,619$, що свідчить про відсутність достовірної різниці між чоловіками та жінками за рівнем кіберзалежності. Середні показники в обох групах практично однакові. У чоловіків середнє значення становить 41,05 бала, а у жінок 41,28 бала. Сила ефекту дорівнює 0,065, що вказує на дуже слабкий ефект і підтверджує незначущість відмінностей.

Отже, ризик кіберзалежної поведінки у вибірці не залежить суттєво від гендеру, так, хоча жінки частіше використовують соціальні мережі як ресурс і мають вищий рівень сприйнятого стресу, загальний рівень кіберзалежності в них не відрізняється від чоловіків. Тобто, кіберзалежність може бути зумовлена іншими чинниками, зокрема рівнем стресу, копінг-стратегіями, особливостями саморегуляції та характером онлайн-активності.

3.3. Аналіз взаємозв'язків між особливостями онлайн-активності, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, кіберзалежністю та рівнем сприйнятого стресу

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що між інтегральним показником ресурсного використання соціальних мереж і рівнем сприйнятого стресу існує статистично значущий прямий зв'язок (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Кореляційний аналіз сприйнятого стресу з ресурсним використанням
соціальних мереж**

Змінні	Сприйнятий стрес
Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	0,236*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення коефіцієнта кореляції становить $r=0,236$ при $p<0,05$. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу підвищується і схильність респондентів використовувати соціальні мережі як ресурс, що можна пояснити тим, що в умовах психологічного напруження люди частіше звертаються до цифрового середовища для пошуку підтримки, інформації, емоційного розвантаження або відволікання від стресових подій.

Так, сила зв'язку є невисокою, тому не можна стверджувати, що стрес повністю визначає характер використання соціальних мереж. Швидше йдеться про наявність певної тенденції, за якої соціальні мережі частіше включаються в систему подолання стресу тоді, коли суб'єктивне напруження стає більш вираженим.

Аналіз взаємозв'язків між сприйняттям соціальної підтримки, ресурсним використанням соціальних мереж і сприйнятим стресом показав, що соціальна підтримка більшою мірою пов'язана зі стресом, ніж із ресурсним використанням соціальних мереж (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Кореляційний аналіз сприйнятого стресу та ресурсного використання соціальних мереж з показниками сприйняття соціальної підтримки

Змінні	Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	Сприйнятий стрес
Сім'я	-0,116	-0,264*
Друзі	0,098	-0,152
Близькі люди	-0,067	-0,157
Сприйняття соціальної підтримки	-0,075	-0,236*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.*

Зокрема, було виявлено статистично значущий обернений зв'язок між підтримкою з боку сім'ї та рівнем сприйнятого стресу, де коефіцієнт кореляції становить $r=-0,264$ при $p<0,05$. Це означає, що респонденти, які вище оцінюють підтримку з боку сім'ї, зазвичай мають нижчий рівень сприйнятого стресу.

Також було встановлено статистично значущий обернений зв'язок між загальним показником сприйняття соціальної підтримки та рівнем сприйнятого стресу, де $r=-0,236$ при $p<0,05$. Це свідчить про те, що чим вищим є загальне

відчуття доступності підтримки від соціального оточення, тим нижчим є рівень суб'єктивного стресу.

Зв'язки між ресурсним використанням соціальних мереж і показниками соціальної підтримки не досягли статистичної значущості. А це може означати, що активніше використання соціальних мереж як ресурсу не обов'язково пов'язане з вищим суб'єктивним відчуттям підтримки. Імовірно, для частини респондентів соціальні мережі є радше способом пошуку підтримки або компенсації її нестачі.

Кореляційний аналіз зв'язків між копінг-стратегіями, ресурсним використанням соціальних мереж і сприйнятим стресом показав більш диференційовану картину (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Кореляційний аналіз сприйнятого стресу та ресурсного використання соціальних мереж зі складовими копінг-стратегій

Змінні	Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	Сприйнятий стрес
Активне подолання	0,041	-0,070
Використання інформаційної підтримки	0,266*	0,266*
Позитивний рефреймінг	0,167	-0,001
Планування	-0,051	-0,181
Емоційна підтримка	0,182	-0,157
Вираження емоцій	0,333*	0,221*
Гумор	0,172	-0,043
Прийняття	0,125	-0,217
Релігія	0,169	-0,072
Самозвинувачення	0,164	0,224*
Самовідволікання	0,041	0,005
Відмова	0,186	0,230*
Вживання психоактивних речовин	0,066	0,027
Поведінкове розмежування	0,076	0,066
Копінг, фокусований на проблемі	0,190	0,001
Копінг, фокусований на емоціях	0,342*	-0,012
Унікаючий копінг	0,132	0,120

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найбільш помітний прямий зв'язок було виявлено між ресурсним використанням соціальних мереж і копінгом, фокусованим на емоціях, де $r=0,342$ при $p < 0,05$. Це свідчить про те, що респонденти, які частіше використовують

емоційно орієнтовані способи подолання стресу, більш схильні звертатися до соціальних мереж як до ресурсу.

Серед окремих копінг-стратегій статистично значущий зв'язок із ресурсним використанням соціальних мереж було виявлено для використання інформаційної підтримки, де $r=0,266$ при $p<0,05$. Це означає, що чим більше респонденти схильні шукати поради, пояснення або інформацію у складних ситуаціях, тим частіше використовують соціальні мережі у ресурсному ключі.

Також значущий прямий зв'язок було виявлено між ресурсним використанням соціальних мереж і вираженням емоцій, де $r=0,333$ при $p<0,05$. Це вказує на те, що соціальні мережі можуть виступати простором емоційного самовираження та вербалізації переживань. Для респондентів, які схильні відкритіше проявляти емоції, онлайн-середовище може мати особливе значення як канал комунікації та емоційного розвантаження.

Щодо сприйнятого стресу, то статистично значущі прямі зв'язки було виявлено з кількома копінг-стратегіями. Зокрема, рівень стресу прямо корелює з використанням інформаційної підтримки, де $r=0,266$ при $p<0,05$. Це може свідчити про те, що в умовах вищого напруження респонденти частіше шукають інформацію, поради або пояснення ситуації.

Також було встановлено прямий зв'язок між сприйнятим стресом і вираженням емоцій, де $r=0,221$ при $p<0,05$. Це означає, що за умов вищого стресу респонденти частіше проявляють емоційні реакції, відкрито говорять про переживання або демонструють напруження.

Окремої уваги потребують зв'язки сприйнятого стресу з менш адаптивними копінг-стратегіями. Було виявлено статистично значущий прямий зв'язок між стресом і самозвинуваченням, де $r=0,224$ при $p<0,05$. Це свідчить про те, що респонденти з вищим рівнем стресу частіше схильні звинувачувати себе у складних ситуаціях, що може посилювати психологічне напруження та ускладнювати конструктивне подолання проблем.

Також значущим є прямий зв'язок між сприйнятим стресом і відмовою, де $r=0,230$ при $p<0,05$. Це може означати, що за вищого рівня стресу зростає

ймовірність заперечення проблеми або небажання повністю визнавати її наявність.

Інтегральні показники проблемно орієнтованого, емоційно орієнтованого та унікаючого копіngu не продемонстрували значущих зв'язків зі сприйнятим стресом, що свідчить про важливість аналізу окремих стратегій.

Кореляційний аналіз зв'язків кіберзалежності з ресурсним використанням соціальних мереж і рівнем сприйнятого стресу показав, що кіберзалежність статистично значуще пов'язана зі стресом (див. табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Кореляційний аналіз сприйнятого стресу та ресурсного використання соціальних мереж з кіберзалежністю

Змінні	Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	Сприйнятий стрес
Кіберзалежність	0,158	0,247*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Коефіцієнт кореляції між кіберзалежністю та сприйнятим стресом становить $r=0,247$ при $p < 0,05$. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня кіберзалежності підвищується і рівень сприйнятого стресу. Такий результат може мати подвійне пояснення. З одного боку, особи з вищим рівнем стресу можуть частіше звертатися до цифрового середовища як до способу уникнення, відволікання або тимчасового емоційного полегшення.

З іншого боку, надмірна залученість у цифрове середовище може сама ставати джерелом додаткового напруження через інформаційне перевантаження, порушення режиму відпочинку, постійне порівняння себе з іншими або труднощі самоконтролю. Зв'язок між кіберзалежністю та ресурсним використанням соціальних мереж не є статистично значущим, тобто, ресурсне використання соціальних мереж не можна ототожнювати з кіберзалежною поведінкою.

Соціальні мережі можуть виконувати підтримувальну функцію, але ризик залежності, ймовірно, пов'язаний з характером, інтенсивністю та регуляторною роллю цифрової активності в житті людини.

3.4. Аналіз психологічних предикторів рівня сприйнятого стресу у чоловіків і жінок

У ході регресійного аналізу було встановлено, що загальна модель предикторів сприйнятого стресу є статистично значущою (див. табл. 3.20).

Це підтверджується показником $p=0,001$. Значення $R=0,678$ свідчить про достатньо виражений зв'язок між сукупністю включених до моделі змінних і рівнем сприйнятого стресу. Показник $R^2=0,460$ означає, що ресурсне використання соціальних мереж, показники соціальної підтримки, копінг-стратегії та кіберзалежність разом пояснюють 46% варіативності сприйнятого стресу.

Для психологічного дослідження це є доволі вагомим результатом, оскільки переживання стресу зазвичай формується під впливом багатьох чинників, серед яких важливими є соціальне оточення, цифрова поведінка та особливості емоційної саморегуляції.

У загальній вибірці статистично значущим додатним предиктором сприйнятого стресу виявилось використання інформаційної підтримки. Нестандартизований бета-коефіцієнт становить 1,815 при $p=0,007$. Це означає, що зі зростанням звернення до інформаційної підтримки підвищується і рівень сприйнятого стресу. Такий результат можна пояснити тим, що респонденти частіше шукають поради, пояснення, додаткову інформацію або рекомендації тоді, коли ситуація сприймається ними як складна, невизначена або емоційно напружена.

У контексті теми дослідження це є особливо важливим, оскільки соціальні мережі можуть виступати одним із доступних каналів пошуку такої інформаційної підтримки. При цьому показник не варто тлумачити як пряме свідчення того, що інформаційна підтримка підвищує стрес. Імовірніше, активізується у відповідь на вже наявне психологічне напруження.

Ще одним статистично значущим предиктором у загальній моделі виступила релігія. Цей показник має від'ємний бета-коефіцієнт $-0,944$ при $p=0,009$, що свідчить про його зв'язок зі зниженням рівня сприйнятого стресу.

Звернення до віри, духовних переконань або релігійних практик може допомагати людині краще приймати складні обставини, зменшувати відчуття безпорадності та знаходити внутрішню опору в ситуаціях невизначеності.

Таблиця 3.20

Предиктори сприйнятого стресу

Змінні	Нестандартизований бета-коефіцієнт	СВ	t	p
Сприйнятий стрес (константа)	11,085	7,31	1,51	0,135
Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	0,174	0,13	1,28	0,204
Сім'я	-0,222	0,15	-1,46	0,149
Друзі	0,137	0,2	0,68	0,498
Близькі люди	-0,167	0,23	-0,71	0,481
Активне подолання	0,548	0,58	-0,93	0,352
Використання інформаційної підтримки	1,815	0,65	2,79	0,007
Позитивний рефреймінг	-0,488	0,47	-1,03	0,306
Планування	-0,175	0,54	-0,32	0,748
Емоційна підтримка	-1,084	0,6	-1,78	0,079
Вираження емоцій	-0,108	0,57	0,18	0,851
Гумор	-0,143	0,39	-0,36	0,716
Прийняття	-0,601	0,67	-0,88	0,380
Релігія	-0,944	0,34	-2,7	0,009
Самозвинувачення	0,698	0,48	1,45	0,151
Самовідволікання	0,305	0,47	0,64	0,525
Відмова	1,001	0,5	1,98	0,051
Вживання психоактивних речовин	-0,261	0,33	-0,77	0,440
Поведінкове розмежування	-0,990	0,54	-1,81	0,074
Кіберзалежність	0,112	0,07	1,5	0,139

Примітка: $R=678$; $R^2=0,460$; $p=0,001$;

У межах дослідження це свідчить про те, що не всі емоційно орієнтовані способи подолання стресу мають однакове значення. Частина з них може бути пов'язана зі зниженням напруження, якщо виконує стабілізуючу й підтримувальну функцію.

Інші змінні в загальній моделі не досягли рівня статистичної значущості, однак деякі з них демонструють змістовно важливі тенденції. Емоційна підтримка має від'ємний коефіцієнт -1,084 при $p=0,079$, що може вказувати на її можливу роль у зниженні стресу.

Подібну тенденцію демонструє поведінкове розмежування, коефіцієнт якого становить -0,990 при $p=0,074$. Натомість відмова має додатний коефіцієнт 1,001 і рівень значущості $p=0,051$, що майже досягає статистичного порогу. Це

може свідчити про те, що схильність заперечувати проблему або відкладати її усвідомлення потенційно пов'язана з підвищенням стресу.

Інтегральний показник ресурсного використання соціальних мереж, підтримка з боку сім'ї, друзів і близьких людей, кіберзалежність, активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття та інші копінг-стратегії не виявилися самостійними статистично значущими предикторами. Це означає, що їхній вплив на стрес у загальній вибірці може бути опосередкованим або залежати від поєднання з іншими психологічними характеристиками.

У ході регресійного аналізу предикторів сприйнятого стресу у чоловіків було встановлено, що модель є статистично значущою при $p=0,001$ (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Предиктори сприйнятого стресу у чоловіків

Змінні	Нестандартизований бета-коефіцієнт	СВ	t	p
Сприйнятий стрес (константа)	11,508	12,06	0,95	0,350
Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	0,026	0,28	0,09	0,926
Сім'я	-0,275	0,24	-1,13	0,267
Друзі	-0,179	0,35	-0,51	0,614
Близькі люди	0,31	0,47	0,64	0,523
Активне подолання	0,499	0,97	0,51	0,615
Використання інформаційної підтримки	1,253	1,01	1,23	0,230
Позитивний рефреймінг	-1,121	0,79	-1,41	0,170
Планування	-0,286	0,86	-0,32	0,745
Емоційна підтримка	-1,994	0,88	-2,26	0,033
Вираження емоцій	-0,27	0,95	-0,28	0,779
Гумор	-0,231	0,68	-0,33	0,739
Прийняття	0,833	1,07	0,77	0,447
Релігія	-0,18	0,6	-0,29	0,767
Самозвинувачення	2,773	1,06	2,59	0,016
Самовідволікання	-0,449	0,91	-0,49	0,624
Відмова	1,629	0,96	1,69	0,104
Вживання психоактивних речовин	0,121	0,67	0,17	0,859
Поведінкове розмежування	-1,733	0,9	-1,91	0,068
Кіберзалежність	0,052	0,11	0,48	0,629

Примітка: $R=0,769$; $R^2=0,592$; $p=0,001$;

Значення $R=0,769$ свідчить про сильний зв'язок між сукупністю досліджуваних змінних і рівнем сприйнятого стресу в чоловічій групі. Показник

$R^2=0,592$ означає, що модель пояснює 59,2% варіативності сприйнятого стресу у чоловіків. Це є високим показником і свідчить про те, що обрані змінні досить добре відображають психологічні чинники, пов'язані з переживанням стресу в цій групі.

На відміну від загальної моделі, у чоловіків значущими виявилися не цифрові показники, а окремі копінг-стратегії, пов'язані з емоційною регуляцією та самоставленням.

Статистично значущим від'ємним предиктором сприйнятого стресу у чоловіків стала емоційна підтримка. Її бета-коефіцієнт становить $-1,994$ при $p=0,033$. Це означає, що вищий рівень звернення до емоційної підтримки пов'язаний зі зниженням рівня сприйнятого стресу. Такий результат є важливим, оскільки показує, що для чоловіків можливість отримати співпереживання, прийняття, емоційний відгук або підтримку з боку інших людей може мати виражене захисне значення. У контексті подолання стресу це свідчить про емоційного контакту з оточенням.

Додатним статистично значущим предиктором сприйнятого стресу у чоловіків стало самозвинувачення. Нестандартизований бета-коефіцієнт цього показника становить $2,773$ при $p=0,016$. Це свідчить про те, що зі зростанням схильності до самозвинувачення підвищується і рівень сприйнятого стресу.

Для чоловіків ця стратегія може бути особливо напружувальною, оскільки пов'язана з переживанням власної неефективності, помилки або нездатності впоратися з ситуацією.

Отже, самозвинувачення у чоловічій групі виступає чинником, що посилює суб'єктивне переживання стресу.

Інші показники в чоловічій моделі не досягли статистичної значущості. Інтегральний показник ресурсного використання соціальних мереж має дуже низький коефіцієнт $0,026$ при $p=0,926$, що свідчить про відсутність його самостійного прогностичного значення для рівня стресу у чоловіків.

Кіберзалежність також не виступає значущим предиктором, оскільки її коефіцієнт становить $0,052$ при $p=0,629$. Показники соціальної підтримки з боку

сім'ї, друзів і близьких людей у межах цієї моделі також не мають статистично значущого впливу. Тобто, для чоловіків важливішим є активне звернення до емоційної підтримки як конкретної копінг-стратегії.

Поведінкове розмежування має тенденцію до від'ємного зв'язку зі стресом при $p=0,068$, однак цей результат не можна вважати статистично підтвердженим.

У ході регресійного аналізу предикторів сприйнятого стресу у жінок було встановлено, що побудована модель також є статистично значущою при $p=0,001$ (див. табл. 3.22).

Значення $R=0,723$ свідчить про достатньо сильний зв'язок між включеними до моделі змінними та рівнем сприйнятого стресу у жінок. Показник $R^2=0,523$ означає, що модель пояснює 52,3% варіативності сприйнятого стресу. Це також є високим результатом для психологічного дослідження та показує, що ресурсне використання соціальних мереж, соціальна підтримка, копінг-стратегії й кіберзалежність у сукупності мають вагоме значення для розуміння стресу в жіночій групі. При цьому жоден окремий предиктор у цій моделі не досяг рівня статистичної значущості, що вказує на більш комплексний характер формування сприйнятого стресу у жінок.

Найбільш помітною за величиною коефіцієнта у жіночій моделі є змінна використання інформаційної підтримки. Її бета-коефіцієнт становить 2,14 при $p=0,162$. Попри те, що цей показник не є статистично значущим, напрям зв'язку збігається із загальною моделлю та може свідчити про тенденцію до зростання потреби в інформаційній підтримці за умов вищого стресу.

У практичному сенсі це може означати, що жінки в ситуації психологічного напруження можуть частіше шукати пояснення, поради, інформацію або додаткову орієнтацію щодо проблемної ситуації. Однак у межах цієї вибірки така тенденція не була достатньо вираженою, щоб вважати її достовірним предиктором.

Кіберзалежність у жінок також має додатний коефіцієнт 0,23 при $p=0,187$, що може вказувати на певну тенденцію до підвищення рівня стресу зі зростанням

ризиків дезадаптивної цифрової поведінки. Статистичної значущості цей показник не досяг, тому його не можна розглядати як самостійний предиктор.

Таблиця 3.22

Предиктори сприйнятого стресу у жінок

Змінні	Нестандартизований бета-коефіцієнт	СВ	t	p
Сприйнятий стрес (константа)	21,55	19,74	1,09	0,291
Інтегральний показник ресурсного використання соцмереж	0,15	0,23	0,64	0,526
Сім'я	-0,13	0,32	-0,40	0,688
Друзі	0,12	0,38	0,31	0,755
Близькі люди	-0,19	0,46	-0,42	0,679
Активне подолання	-0,12	1,44	-0,08	0,932
Використання інформаційної підтримки	2,14	1,46	1,46	0,162
Позитивний рефреймінг	-0,29	1,13	-0,25	0,800
Планування	-0,05	1,19	-0,04	0,962
Емоційна підтримка	0,23	1,53	0,15	0,880
Вираження емоцій	-0,92	1,55	-0,59	0,561
Гумор	0,19	0,9	0,21	0,835
Прийняття	-1,51	1,34	-1,11	0,280
Релігія	-0,71	0,71	-0,98	0,339
Самозвинувачення	0,43	0,95	0,45	0,656
Самовідволікання	-0,88	1,35	-0,65	0,523
Відмова	0,42	0,99	0,42	0,674
Вживання психоактивних речовин	-0,62	0,75	-0,82	0,420
Поведінкове розмежування	-0,84	1,09	-0,77	0,452
Кіберзалежність	0,23	0,17	1,38	0,187

Примітка: $R=0,723$; $R^2=0,523$; $p=0,001$;

Інтегральний показник ресурсного використання соціальних мереж також не є значущим, оскільки його коефіцієнт становить 0,15 при $p=0,526$. Це означає, що по собі ресурсне використання соціальних мереж не пояснює рівень сприйнятого стресу у жінок, хоча в поєднанні з іншими змінними може бути частиною ширшої системи цифрового копіngu.

Показники соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів і близьких людей у жіночій групі не виступили статистично значущими предикторами стресу. Їхні коефіцієнти є невисокими, а рівні значущості значно перевищують $p<0,05$. Це може свідчити про те, що суб'єктивне переживання стресу у жінок не визначається лише наявністю окремого джерела підтримки. Імовірно, важливішим є загальний контекст взаємин, якість підтримки, її своєчасність і

відповідність актуальним потребам. Так само більшість копінг-стратегій не мали самостійного предикторного значення.

Активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин і поведінкове розмежування не продемонстрували статистично значущого внеску в пояснення рівня стресу.

Таким чином, результати регресійного аналізу показують, що психологічні предиктори сприйнятого стресу мають певну гендерну специфіку. У загальній вибірці значущими чинниками виступають використання інформаційної підтримки та релігійний копінг.

У чоловіків більш чітко проявляється роль емоційної підтримки як захисного чинника та самозвинувачення як чинника підвищення стресу. У жінок модель загалом є статистично значущою, однак окремі предиктори не мають самостійного достовірного впливу, що може свідчити про багатофакторність і складнішу структуру переживання стресу.

Отримані результати підкреслюють, що аналіз стресу в контексті використання соціальних мереж доцільно проводити для чоловіків і жінок, оскільки психологічні механізми подолання напруження можуть відрізнятися залежно від гендеру.

3.5. Практичні рекомендації щодо психологічно конструктивного використання соціальних мереж для підтримання цифрової резильєнтності

Практичні рекомендації щодо психологічно конструктивного використання соціальних мереж мають ґрунтуватися на тому, що цифрове середовище може виконувати як ресурсну, так і дезадаптивну функцію у процесі подолання стресу.

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що інтегральний показник ресурсного використання соціальних мереж у вибірці має помірну вираженість, однак найбільша частка респондентів належить до групи з низьким

рівнем такого використання. Це вказує на необхідність формування більш усвідомленого ставлення до онлайн-активності, коли соціальні мережі використовуються з чітким розумінням їхньої психологічної функції у конкретній стресовій ситуації. Тому респондентам доцільно рекомендувати перед входом у соціальні мережі визначати власну мету: отримати корисну інформацію, звернутися по підтримку, переключити увагу, знизити емоційне напруження або підтримати контакт із близькими.

Важливою рекомендацією є розвиток навички самоспостереження за власною цифровою поведінкою у стані стресу. Респондентам варто звертати увагу на те, у які моменти найчастіше відкривають соціальні мережі, який контент переглядають, скільки часу проводять онлайн і який емоційний стан мають після цього. Якщо після користування соціальними мережами напруження знижується, з'являється відчуття підтримки, ясності або емоційного полегшення, таке використання можна розглядати як більш ресурсне. Я

кщо ж після перегляду стрічки зростає тривожність, роздратування, виснаження, порівняння себе з іншими або бажання ще довше залишатися онлайн без конкретної мети, таку поведінку доцільно розглядати як менш конструктивну.

Окрему увагу слід приділяти розмежуванню конструктивного та дезадаптивного використання соціальних мереж. Конструктивним можна вважати таке використання, за якого людина отримує підтримку, шукає перевірену інформацію, підтримує контакт із важливими людьми, використовує гумор або розважальний контент для короткочасного емоційного відновлення, але зберігає контроль над часом і власним станом. Дезадаптивним є використання, за якого соціальні мережі стають основним способом уникнення проблем, постійного відволікання, емоційного «зависання» або компульсивного перегляду контенту.

У ході дослідження було встановлено, що кіберзалежність прямо пов'язана з рівнем сприйнятого стресу, тому профілактика надмірної цифрової залученості є важливою складовою підтримання цифрової резильєнтності. Респондентам

доцільно рекомендувати встановлювати часові межі користування соціальними мережами, вимикати зайві сповіщення, уникати безперервного перегляду стрічки перед сном і періодично аналізувати, чи не замінює онлайн-активність реальні способи вирішення проблеми.

З огляду на те, що у дослідженні було встановлено прямий зв'язок між сприйнятим стресом і використанням інформаційної підтримки, особливо важливо формувати навички інформаційної гігієни. Це означає, що пошук інформації у соціальних мережах має бути обмеженим, цілеспрямованим і критичним. Респондентам варто рекомендувати користуватися перевіреними джерелами, не переходити від одного тривожного повідомлення до іншого, не читати коментарі або дискусії, які посилюють емоційне напруження, а також завершувати інформаційний пошук після отримання необхідної відповіді.

Інформаційна підтримка може бути корисною тоді, коли допомагає краще зрозуміти ситуацію і прийняти рішення, однак її надмірне використання може підтримувати стан невизначеності та тривоги. Тому важливо рекомендувати респондентам оцінювати її вплив на власний психологічний стан.

У практичній роботі доцільно також формувати навички емоційно безпечного використання соціальних мереж. Оскільки у ході дослідження було встановлено зв'язок ресурсного використання соціальних мереж із вираженням емоцій та емоційно орієнтованим копінгом, соціальні мережі можуть виконувати функцію простору для емоційного розвантаження. Респондентам варто рекомендувати обирати безпечні канали комунікації для обговорення складних переживань: особисті повідомлення, закриті групи підтримки, спілкування з довіреними людьми. Перед публікацією емоційно забарвленого допису доцільно зробити паузу, оцінити можливі наслідки та визначити, чи справді така дія допоможе знизити напруження. Це дозволяє зберігати баланс між потребою у вираженні емоцій і психологічною безпекою в цифровому просторі.

У ході дослідження було встановлено, що загальна соціальна підтримка та підтримка з боку сім'ї обернено пов'язані з рівнем сприйнятого стресу. Тому соціальні мережі доцільно використовувати як інструмент їх підтримання.

Респондентам можна рекомендувати застосовувати соціальні мережі для ініціювання контакту з близькими, домовленості про розмову, підтримання зв'язку з друзями або отримання емоційної підтримки, але не обмежуватися лише пасивним переглядом чужого контенту. Більш конструктивним є активне й адресне звернення до людини, якій довіряють, ніж тривале перебування у стрічці без реальної взаємодії.

Для підтримання цифрової резильєнтності також доцільно формувати навички цифрової саморегуляції. Тобто, передбачають здатність контролювати тривалість онлайн-активності, якість споживаного контенту, емоційну реакцію на інформацію та момент завершення користування соціальними мережами. Респондентам варто рекомендувати створити індивідуальні правила користування соціальними мережами у стресових ситуаціях: визначати максимальний час перебування онлайн, уникати контенту, який посилює тривожність, підписуватися на сторінки, що мають підтримувальний або інформаційно корисний характер, а також після завершення онлайн-взаємодії переходити до офлайн-дій, які сприяють відновленню.

Отже, формування навичок усвідомленого й ресурсного використання соціальних мереж має бути спрямоване на те, щоб цифрове середовище допомагало людині підтримувати психологічну стійкість.

Висновки до розділу III

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що використання соціальних мереж у контексті подолання стресу має неоднозначний характер і пов'язане з особливостями копінг-поведінки, рівнем соціальної підтримки, ризиком кіберзалежності та гендерними відмінностями переживання стресу.

Середні значення свідчать про помірний рівень ресурсного використання соціальних мереж, однак найбільша частка респондентів демонструє його низький рівень. Це вказує на те, що соціальні мережі не завжди використовуються як усвідомлений психологічний ресурс. Загальний рівень соціальної підтримки є достатньо вираженим, найвищими є показники

підтримки з боку близьких людей, а найнижчими – з боку сім'ї. Рівень сприйнятого стресу у вибірці переважно середній, проте кожен п'ятий респондент має високий рівень стресу.

Аналіз копінг-стратегій показав, що найбільш вираженими є прийняття, активне подолання та планування. За провідною копінг-стратегією у більшості респондентів переважає копінг, фокусований на проблемі, хоча також використовуються емоційно орієнтовані та уникаючі стратегії. За шкалою кіберзалежності було встановлено помірний загальний рівень ризику, однак більшість респондентів мають тенденцію до залежності або виражені ознаки кіберзалежності.

У ході аналізу гендерних відмінностей було встановлено, що жінки мають статистично значуще вищий рівень ресурсного використання соціальних мереж і сприйнятого стресу. Також у жінок вищими є показники вираження емоцій і самовідволікання. За соціальною підтримкою, інтегральними копінг-стратегіями та кіберзалежністю значущих гендерних відмінностей не виявлено.

Кореляційний аналіз показав, що ресурсне використання соціальних мереж прямо пов'язане зі сприйнятим стресом, емоційно орієнтованим копінгом, вираженням емоцій та використанням інформаційної підтримки. Також було встановлено прямі зв'язки стресу з інформаційною підтримкою, вираженням емоцій, самозвинуваченням, відмовою та кіберзалежністю. Це свідчить про співіснування вищого рівня стресу як із конструктивними, так і з менш адаптивними способами реагування.

Регресійний аналіз показав, що загальна модель предикторів сприйнятого стресу є статистично значущою і пояснює 46% його варіативності. Значущими предикторами у загальній вибірці є використання інформаційної підтримки, яке пов'язане з вищим рівнем стресу, та релігійний копінг, який пов'язаний зі зниженням стресу. У чоловіків модель пояснює 59,2% варіативності стресу, так, емоційна підтримка виступає захисним чинником, а самозвинувачення – чинником підвищення стресу. У жінок регресійна модель також продемонструвала задовільну пояснювальну здатність ($R^2 = 0,523$), однак жоден

із включених предикторів не виявив самостійного статистично значущого внеску в пояснення рівня стресу, що може свідчити про більш складну та багатофакторну структуру його детермінації.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо психологічно конструктивного використання соціальних мереж для підтримання цифрової резильєнтності. Рекомендації спрямовані на розвиток усвідомленої онлайн-активності, інформаційної гігієни, цифрової саморегуляції, профілактику кіберзалежності та врахування гендерних особливостей подолання стресу.

Отже, результати дослідження підтверджують, що роль соціальних мереж у контексті подолання стресу визначається не самим фактом їх використання, а характером онлайн-активності, особливостями копінг-поведінки та рівнем залучення особистості до цифрового середовища. Встановлені гендерні відмінності та специфіка предикторів стресу свідчать про необхідність урахування гендерного чинника при розробленні програм психологічної підтримки та формуванні навичок цифрової резильєнтності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження було досягнуто наступного:

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що стрес у сучасній психології доцільно розглядати як складний психофізіологічний і соціально-психологічний процес, який виникає внаслідок взаємодії особистості з вимогами середовища та залежить від суб'єктивної оцінки ситуації, доступних ресурсів, рівня контролю, соціальної підтримки й обраних способів подолання труднощів. Копінг-поведінка при цьому виступає свідомою системою когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресора, регуляцію емоційного стану та підтримання психологічної рівноваги. Теоретичний аналіз дав змогу встановити, що соціальні мережі в умовах сучасного інформаційного простору мають неоднозначне психологічне значення. Вони здатні забезпечувати соціальну підтримку, інформаційну орієнтацію та емоційне розвантаження, однак за умов надмірного або неконтрольованого використання можуть посилювати тривожність, емоційне виснаження та ризик формування кіберзалежності. На цій основі було теоретично обґрунтовано модель дослідження, у якій онлайн-активність, копінг-стратегії, соціальна підтримка, кіберзалежність і рівень сприйнятого стресу розглядаються як взаємопов'язані психологічні чинники, що можуть по-різному проявлятися у чоловіків і жінок.

2. Для реалізації емпіричного дослідження було сформовано вибірку з 80 респондентів та використано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечив операціоналізацію основних змінних дослідження: особливостей використання соціальних мереж, рівня соціальної підтримки, копінг-поведінки, кіберзалежності та сприйнятого стресу. Застосування описової статистики, критеріїв відмінностей, кореляційного та множинного регресійного аналізу дозволило комплексно дослідити взаємозв'язки між зазначеними показниками та визначити їх роль у переживанні стресу.

3. Встановлено, що соціальні мережі не виступають для більшості респондентів стабільним та усвідомленим ресурсом подолання стресу. Хоча середні показники ресурсного використання соціальних мереж перебувають на помірному рівні, найбільша частка учасників продемонструвала низький рівень такого використання. Водночас респонденти характеризуються достатньо високим рівнем соціальної підтримки, переважно з боку близьких людей, та переважанням адаптивних копінг-стратегій, зокрема прийняття, активного подолання та планування. Незважаючи на це, у значної частини вибірки виявлено підвищений ризик кіберзалежності, а кожен п'ятий респондент продемонстрував високий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про актуальність проблеми психологічного напруження та цифрової саморегуляції.

4. Виявлено гендерні відмінності у використанні соціальних мереж у контексті подолання стресу. Жінки статистично значуще частіше звертаються до соціальних мереж у стресових ситуаціях та демонструють вищий рівень сприйнятого стресу порівняно з чоловіками. Також для жінок більш характерним є використання таких копінг-стратегій, як вираження емоцій та самовідволікання, що свідчить про більшу представленість емоційно-регулятивних способів реагування на стрес. За показниками соціальної підтримки, інтегральними копінг-стратегіями та рівнем кіберзалежності статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено. Таким чином, гендерна специфіка проявляється насамперед у способах використання соціальних мереж, інтенсивності переживання стресу та окремих формах емоційного реагування.

5. Кореляційний аналіз показав, що ресурсне використання соціальних мереж пов'язане з вищим рівнем сприйнятого стресу, а також з емоційно орієнтованими способами подолання труднощів, зокрема вираженням емоцій та використанням інформаційної підтримки. Встановлено, що вищий рівень стресу пов'язаний із частішим використанням інформаційної підтримки, вираженням емоцій, самозвинуваченням, відмовою від активного подолання труднощів і вищими показниками кіберзалежності. Водночас підтримка з боку сім'ї та

загальний рівень соціальної підтримки пов'язані зі зниженням рівня стресу. Отримані результати свідчать про те, що переживання стресу пов'язане як із конструктивними, так і з менш адаптивними способами реагування, а соціальна підтримка виступає важливим захисним ресурсом.

6. Регресійний аналіз засвідчив, що модель психологічних предикторів сприйнятого стресу є статистично значущою та пояснює суттєву частину його варіативності. У загальній вибірці значущими предикторами виступили використання інформаційної підтримки, яке було пов'язане з вищим рівнем стресу, та релігійний копінг, що виконував захисну функцію і був пов'язаний зі зниженням рівня стресу. Аналіз окремих гендерних груп показав наявність гендерної специфіки психологічних чинників стресу. У чоловіків захисним чинником виступала емоційна підтримка, тоді як самозвинувачення було пов'язане зі зростанням рівня стресу. У жіночій групі регресійна модель також виявилася статистично значущою, однак окремі предиктори не досягли рівня статистичної значущості, що може свідчити про більш складну та багатофакторну структуру детермінації стресу у жінок. Отримані результати підтверджують наявність гендерної специфіки механізмів психологічного реагування на стрес.

7. Основою рекомендацій стало положення про те, що соціальні мережі можуть виконувати ресурсну функцію лише за умови усвідомленого, вибіркового та емоційно регульованого користування. Тому важливими напрямками психологічної роботи є формування навичок самостереження за цифровою поведінкою, визначення мети входу в соціальні мережі, обмеження часу онлайн-активності, зменшення контакту з тривожним або перевантажувальним контентом, підтримання балансу між онлайн- і офлайн-ресурсами відновлення.

З урахуванням отриманих гендерних результатів практичні рекомендації мають бути спрямовані на підтримку більш адаптивних способів подолання стресу у чоловіків і жінок. Для жінок особливо важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції, критичного ставлення до інформаційного потоку,

профілактики самовідволікання як уникнення та зменшення ризику емоційного перевантаження в соціальних мережах. Для чоловіків важливо посилювати готовність звертатися по емоційну підтримку, знижувати схильність до самозвинувачення та формувати безпечні способи обговорення власного напруження.

Отже, мету дослідження було досягнуто. Отримані результати підтверджують, що використання соціальних мереж у контексті подолання стресу є складним психологічним феноменом, який визначається особливостями онлайн-активності, копінг-поведінки, рівнем соціальної підтримки та ризиком кіберзалежності. Встановлені гендерні відмінності та специфіка предикторів сприйнятого стресу свідчать про необхідність урахування гендерного чинника при розробленні програм психологічної підтримки, профілактики цифрового перевантаження та формуванні навичок цифрової резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов, К. В., Грицик, О. Ю., & Попова, О. В. (2025). Психологічна грамотність молоді як чинник подолання стресу в умовах сучасних соціальних викликів. In IX International Scientific and Theoretical Conference «Advanced discoveries of modern science: experience, approaches and innovations»: December 26, 2025; Amsterdam, The Netherland (p. 305).
2. Веремчук, Т. В. (2024). Особливості копінг-поведінки у психічній діяльності людини. In The 7th International scientific and practical conference «World educational trends: lifelong learning in the information society»(October 15-18, 2024) Athens, Greece. International Science Group. 2024. 337 p. (p. 247).
3. Гарець, Н. О. (2025). Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості в умовах кризи. Рекомендовано до друку Вченою радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет»(протокол від 25.05. 2025 № 9), 109.
4. Житинська, М. О. (2025). Місце цифрових технологій та комунікацій у наданні соціально-психологічної підтримки молоді в умовах сьогодення. Ментальне здоров'я, (2), 30-36.<https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.6>
5. Ковальова, А., & Голік, А. (2025). Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та, 260.
6. Ковальчук, З. Я., & Заверуха, О. Я. (2024). Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), (2), 37-44.<https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-2-5>
7. Слободяник, Н. В. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 35(74), № 4, 91–96. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
8. Колесник, Л. (2024). Життєстійкість молоді як ресурс подолання негативних наслідків війни в Україні. Вісник Приазовського державного технічного

- університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування, 1(12), 158-174.
9. Комарніцька, Л. М., & Завадська, І. М. (2024). Гендерна ідентичність як психологічний феномен. Інклюзія і суспільство, (2), 82-87.<https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-2-12>
 10. Маковіїчук, Л. В. (2025). Гендерні стереотипи та їх вплив на мовну ідентичність. Наукові записки. Серія: Філологічні науки, (212), 180-185.<https://doi.org/10.32782/2522-4077-2025-212-26>
 11. Малімон, Л. Я., Балабус, В. А., & Малімон, В. Ю. (2024). Копінг-поведінка як чинник подолання травматичного досвіду особистості. Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»), (8 (36)).[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1631-1642](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1631-1642)
 12. Петранюк, А. І., & Гоян, І. М. (2024). Формування гендерної ідентичності в умовах інформаційно-мережевого простору. Культурологічний альманах, (2), 232-238.<https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.2.28>
 13. Побережний, Р., & Перерва, П. (2023). Гендерні проблеми цифровізації. JEL: F29, L86, O10, O14, 314.
 14. Попелюшко, Р., Логвіна, О., & Руденок, А. (2025). Копінг-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості під час проходження військової служби. Psychology Travelogs, (1), 215-222.<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-22>
 15. Пугач, Г. Д. (2025). Тривога як чинник формування копінг-стратегій особистості у кризових умовах. Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного, 80.
 16. Синякова, В. Б., & Яценко, О. М. (2025). Особливості використання почуття гумору як психологічного ресурсу. In The 12 th International scientific and practical conference «Global trends in science and education»(December 15-17, 2025) SPC «Sci-conf. com. ua», Kyiv, Ukraine. 2025. 1490 p. (p. 859).
 17. Степаненко, В., Злобіна, О. Г., Головаха, Є., Дембіцький, С., & Найдьонова, Л. А. (2023). Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної

- стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 4, 22-39.<https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.022>
- 18.Терещенко, М. (2022). Трансформації гендерних стереотипів в умовах глобалізації: український контекст. In *Культура і мистецтво: сучасний науковий вимір: матеріали VI Всеукр. наук. конф. молод. вч., асп.* (р. 27).
 - 19.Тихомирова, А. А., & Касаткіна-Кубишкіна, О. В. (2025). Гендерний вимір професійної діяльності: порівняльний аналіз. *Журнал сучасної психології*.<https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-9>
 - 20.Томчук, І. (2025). Гендерні аспекти інтернет-комунікацій в психологічних дослідженнях. *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*, 126.
 - 21.Федик, О. В. (2023). Стрес у студентському середовищі. In *The 6th International scientific and practical conference «Scientific directions of research in educational activity»*(February 14-17, 2023) Osaka, Japan. International Science Group. 2023. 545 p. (p. 430).
 - 22.Філіпенко, Л. (2024). Роль штучного інтелекту у формуванні гендерних стереотипів сучасного суспільства. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 27(2), 85-92.<https://doi.org/10.15421/172435>
 - 23.Хараджи, М. В., & Сніжко, Л. П. (2023). Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. *Перспективи та інновації науки (Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина)*, (15), 884-892.[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-884-892](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-884-892)
 - 24.Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінгстратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського*, 34(73), 64-69.<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
 - 25.Шахов, В., Шахов, В., & Мончинська, І. (2025). Психологічні особливості емоційної реакції на стрес у воєнний час у державних службовців. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (221), 518-523.<https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-221-518-523>

26. Шевченко, Н. Ф., & Бойко, Ю. О. (2023). Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. Світ наукових досліджень. Випуск 24: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 21-22 листопада 2023 р.). 369 с. Збірник наукових публікацій укладено за матеріалами доповідей наукової, 215.
27. Шиліна, Н. Є. (2024). Копінг-стратегії в робочих конфліктах: гендерні відмінності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 60-64. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.11>
28. Abd-Elmageed, F., Ramadan, R., Zaki, R., & Mohamed, N. (2025). Effect of Positive Coping Skills Practical Guidance Program on Hemodialysis Children and Caregiver's Satisfaction. *South Eastern European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.5342>
29. Abidin, F., Prathama, A., Fitriana, E., Komala, E., & Tjandjaja, J. (2025). Psychological distress and coping strategies among Indonesian psychologists during the COVID-19 pandemic: a two-wave cross-lagged study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 13.
30. Abidin, F., Prathama, A., Fitriana, E., Komala, E., & Tjandjaja, J. (2025). Psychological distress and coping strategies among Indonesian psychologists during the COVID-19 pandemic: a two-wave cross-lagged study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 13. <https://doi.org/10.1080/21642850.2025.2456662>
31. Acoba, E. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. [doi: 10.3389/fpsyg.2024.1330720](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720)
32. Al-Sumait, L., AlFarhan, A., & Alheneidi, H. (2025). AI framework for DRIVE model based mental health detection in text: a case study on how coping strategies are expressed during COVID-19. *PeerJ Computer Science*, 11. [doi: 10.7717/peerj-cs.2828](https://doi.org/10.7717/peerj-cs.2828)
33. Ali, N., Raduan, N., Ismail, Z., & Razali, S. (2020). Coping Skills and Burnout among Medical Officers in a Malaysian Tertiary Hospital. , 5, 1-15. <https://doi.org/10.21834/aje-bs.v5i15.357>

34. Anter, A. (2022). News/Entertainment Social Media Engagement and Social Media Health Literacy: Effects on Mental Health and Coping During COVID-19 Lockdown. *Online Journal of Communication and Media Technologies*. <https://doi.org/10.30935/ojcmt/12615>
35. Ardenghi, S., Russo, S., Bani, M., Rampoldi, G., & Strepparava, M. (2023). Supporting students with empathy: the association between empathy and coping strategies in pre-clinical medical students. *Current Psychology*, 43, 1879-1889. [DOI:10.1007/s12144-023-04397-4](https://doi.org/10.1007/s12144-023-04397-4)
36. Awao, S., Park, C., Russell, B., & Fendrich, M. (2022). Social Media Use Early in the Pandemic Predicted Later Social Well-Being and Mental Health in a National Online Sample of Adults in the United States. *Behavioral Medicine*, 49, 352 – 361. <https://doi.org/10.1080/08964289.2022.2069667>
37. Ayon, Z., Ismail, N., & Kamarudin, N. (2025). A Review: PTSD in Pre-Existing Medical Condition on Social Media. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*.
38. Bazán, P., De Azevedo Neto, R., Dias, J., Salvatierra, V., Sanches, L., Lacerda, S., Júnior, A., Kozasa, E., & Balardin, J. (2020). COVID-19 information exposure in digital media and implications for employees in the health care sector: findings from an online survey. *Einstein*, 18.
39. Bottaro, R., Valenti, G., & Faraci, P. (2024). Internet Addiction and Psychological Distress: Can Social Networking Site Addiction Affect Body Uneasiness Across Gender? A Mediation Model. *Europe's Journal of Psychology*, 20, 41 – 62. <https://doi.org/10.5964/ejop.10273>
40. Bright, L., Logan, K., & Lim, H. (2022). Social Media Fatigue and Privacy: An Exploration of Antecedents to Consumers' Concerns regarding the Security of Their Personal Information on Social Media Platforms. *Journal of Interactive Advertising*, 22, 125 – 140.
41. Buch-Vicente, B., Acosta-Rodriguez, J., Sánchez-Sánchez, M., González-García, N., Garcia-Ullan, L., De La Iglesia-Larrad, J., Montejo, A., & Roncero, C. (2022). Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A

- real-world analysis. *Psychiatry Research*, 317, 114915 – 114915.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>
42. Budiono, B., Yayuk, E., & Haqqi, Y. (2025). Balancing health, technology, and academic life: coping and belonging in graduate student well-being. *Retos*.
43. Cao, J., Liu, Y., Yan, S., Xiong, Z., Wen, J., Chen, Z., Zhang, P., Tao, J., Zhang, J., Wang, Y., Zou, L., & Fu, W. (2024). The association between perceive social support and post-traumatic stress disorder symptoms among medical staff in Hubei, China: a chain mediating effect of resilience and positive coping. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19645-w>
44. Crişan, C., Pop, R., Stretea, R., Milhem, Z., & Forray, A. (2024). Coping strategies, resilience and quality of life: reaction to the COVID-19 pandemic among Romanian physicians. *Human Resources for Health*, 22.
45. Dam, V., Dao, N., Nguyen, D., Vu, T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R., Ho, C., & Zhang, M. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
46. Das, S., & Amiruddin, S. (2023). Digital Education, Mental Resilience and Emotional Well-being of the Students of HEIs: Addressing Mental Health in the Light of NEP 2020. *International Journal For Multidisciplinary Research*.
- a. Fuentes, A., Jacobs, R., Ip, E., Owens, R., & Caballero, J. (2021). Coping, resilience, and emotional well-being in pharmacy students during the COVID-19 pandemic. *The Mental Health Clinician*, 11, 274 – 278.
47. Gu, X. (2023). The Impact of Negative Evaluations on Women's Mental Health on social media. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.
48. Han, S., Choi, S., Cho, S., Lee, J., & Yun, J. (2021). Associations between the working experiences at frontline of COVID-19 pandemic and mental health of Korean public health doctors. *BMC Psychiatry*, 21.

49. Henton, S., & Swanson, V. (2023). A mixed-methods analysis of the role of online social support to promote psychological wellbeing in new mothers. *Digital Health*, 9.
50. Huang, X. (2025). Mindfulness in social media exposure: the pressure-reducing valve for fear of missing out and social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 16.
51. Kaur, P., Islam, N., Tandon, A., & Dhir, A. (2021). Social media users' online subjective well-being and fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 172, 121039. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
52. Kolakowsky-Hayner, S., Goldin, Y., Kingsley, K., Alzueta, E., Arango-Lasprilla, J., Perrin, P., Baker, F., Ramos-Usuga, D., & Constantinidou, F. (2021). Psychosocial Impacts of the COVID-19 Quarantine: A Study of Gender Differences in 59 Countries. *Medicina*, 57. <https://doi.org/10.3390/medicina57080789>
53. Labrague, L. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Nursing Management*, 29, 1893 – 1905. [doi: 10.1111/jonm.13336](https://doi.org/10.1111/jonm.13336)
54. Li, F., Q., Yang, C., & Zhong, M. (2025). Investigating key elements of digital resilience among nursing undergraduates: a qualitative study. *Frontiers in Medicine*, 11. [doi: 10.3389/fmed.2024.1452580](https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1452580)
55. Li, F., Chen, L., Huang, L., & S. (2025). The effect of social media use on employment anxiety of college students: the mediating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 16.
56. Liu, Q., & Zhang, W. (2025). The impact of multidimensional excessive social media use on academic performance: the moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 16. [doi: 10.3389/fpsyg.2025.1579509](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579509)
57. Liu, Y. (2023). Social Media Overuse and Anxiety among Chinese University Students: The Mediating Role of Perceived Stress. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.

- 58.Liu, Y., Mirza, E., Mohamad, W., & Azlan, A. (2025). Social Media Fatigue and Discontinuous Usage: A Meta-Analytic Structural Equation Modeling Based on the Stimulus-Organism-Response Model. *Review of Communication Research*. DOI: <https://doi.org/10.52152/RCR.V13.S8>
- 59.Longest, K., & Kang, J. (2022). Social Media, Social Support, and Mental Health of Young Adults During COVID-19. , 7.
- 60.Lust, S., & Danzey, L. (2025). 0361 Social Media Use and Sleep in College: Differential Impact for Women. *SLEEP*. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf090.0361>
- 61.Mahmud, I., Wen, L., Fern, Y., Ling, T., & Ramayah, T. (2023). Science behind social media discontinuance: An integrated model of stress and coping theory. *Information Development*, 41, 4 – 23.
- 62.Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Inf. Technol. People*, 34, 557-580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- 63.Malizal, Z. (2024). The Role of Humor in Stress Management and Psychological Well-Being: Coping Strategies in High-Stress Populations. *Sinergi International Journal of Psychology*.
- 64.Mandić, S., Ricijaš, N., & Hundrić, D. (2024). Effects of Gender and Social Network Use on High School Students' Emotional Well-Being during COVID-19. *Psychiatry International*. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5020011>
- 65.Meulenaere, J., Ponnet, K., Courtois, C., Walrave, M., Hardyns, W., & Pauwels, L. (2021). Online and offline social support deterioration: the effect of financial stress exposure on depressive symptoms. *Behaviour & Information Technology*, 41, 1472 – 1484.
- 66.Moore, K., & March, E. (2020). Socially Connected during COVID-19: Online social connections mediate the relationship between loneliness and positive coping strategies. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-35835/v1>
- 67.Okan, N., Şahin, Y., Genç, H., & Demirhan, M. (2025). Harnessing spiritual coping to foster resilience: insights from post-trauma mental health after the Kahramanmaraş earthquake. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12.

68. Pahayahay, A., & Khalili-Mahani, N. (2020). What Media Helps, What Media Hurts: A Mixed Methods Survey Study of Coping with COVID-19 Using the Media Repertoire Framework and the Appraisal Theory of Stress. *Journal of Medical Internet Research*, 22.
69. Pons, F. (2023). The «Digital Disconnect» on the Back of Occupational Health and Safety. *Journal of Leadership, Accountability and Ethics*. [DOI:10.5281/zenodo.17790023](https://doi.org/10.5281/zenodo.17790023)
70. Popa-Velea, O., Pristavu, C., Ionescu, C., Mihăilescu, A., & Diaconescu, L. (2021). Teaching Style, Coping Strategies, Stress and Social Support: Associations to the Medical Students' Perception of Learning during the SARS-CoV-2 Pandemic. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci11080414>
71. Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R., Hellemans, K., Patterson, Z., & McQuaid, R. (2021). Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12. [DOI: 10.3389/fpsyt.2021.650759](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.650759)
72. Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
73. Sandhya, K., Ramulu, P., & , K. (2025). An examination of it workers' stress management techniques. *Scientific Digest : Journal of Applied Engineering*.
74. Scarpulla, E., Stosic, M., Weaver, A., & Ruben, M. (2023). Should I post? The relationships among social media use, emotion recognition, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 14.
75. Shabahang, R., & Weber, R. (2025). How should we approach negative news in the media? A 'mindful' and 'harmonious' consumption of negative news by users might be an answer. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1606604>
76. Shapira, S., Katz, Y., & Braun-Lewensohn, O. (2022). Digital coping of parents in conflict-affected communities: a path to maintain health and well-being. *The European Journal of Public Health*, 32.

77. Siddika, A., Ellithorpe, M., Meshi, D., & Tham, S. (2024). In-person and computer-mediated social support for international students at U.S. universities: Associations with acculturative stress and mental health. *Journal of American College Health*, 73, 3441 – 3448. DOI: [10.1080/07448481.2024.2418518](https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2418518)
78. Singh, S., Gupta, P., Jasial, S., & Mahajan, A. (2023). Correlates of compulsive use of social media and academic performance decrement: A stress-strain-outcome approach. *journal of content community and communication*. <https://doi.org/10.31620/JCCC.06.23/10>
79. Sohail, M., & Zafar, N. (2022). Fear of COVID-19 and stress in university students: mediating role of cyberchondria and moderating role of creative coping and social supports.. *JPMa. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 72 8, 1564-1571.
80. Sunil, S., Sharma, M., Amudhan, S., Anand, N., & John, N. (2022). Social media fatigue: Causes and concerns. *International Journal of Social Psychiatry*, 68, 686 – 692. DOI: [10.1177/00207640221074800](https://doi.org/10.1177/00207640221074800)
81. Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931.
82. Theodoratou, M., & Argyrides, M. (2024). Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts. *Psychiatry International*. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5010005>
83. Tri, J., Harefa, V., Anggita, K., Manik, Z., Habehan, L., , J., & Cicilia, S. (2025). Stress, anxiety, depression and social media in generation Z: A scoping review. *Journal of mental Health Concerns*.
84. Varela, J., Pérez, J., Rodríguez-Rivas, M., Chuecas, M., & Romo, J. (2023). Wellbeing, social media addiction and coping strategies among Chilean adolescents during the pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
85. Vintilă, M., Lazarescu, G., Kalaitzaki, A., Tudorel, O., & Goian, C. (2023). Fake news during the war in Ukraine: coping strategies and fear of war in the general

- population of Romania and in aid workers. *Frontiers in Psychology*, 14. [DOI:10.3389/fpsyg.2023.1151794](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1151794)
86. Wang, J., Huang, X., Wang, Y., Wang, M., Xu, J., & Li, X. (2022). COVID-19 Information Overload, Negative Emotions and Posttraumatic Stress Disorder: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
 87. Wolfers, L., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping.. *Current opinion in psychology*, 45, 101305. [DOI: 10.1016/j.copsyc.2022.101305](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305)
 88. Wu-Ouyang, B. (2024). Boosting or Limiting? Examining How FoMO Influences Personal News Curation Through News Fatigue in Social Media. *Digital Journalism*, 12, 537 – 556.
 89. Xu, Y., Li, Y., Zhang, Q., Yue, X., & Ye, Y. (2022). Effect of social media overload on college students' academic performance under the COVID-19 quarantine. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890317>
 90. Yang, Z., Huang, H., & Li, G. (2024). Status and influencing factors of work stress among nurse managers in western China: a cross-sectional survey study. *BMC Nursing*, 23.
 91. Yao, X., Zhao, J., Zhang, H., Chao, W., & Wang, M. (2025). The Antecedents and Buffer of Social Media Fatigue: A Moderating Role of Dispositional Mindfulness.. *PsyCh journal*. [doi: 10.1002/pchj.70062](https://doi.org/10.1002/pchj.70062)
 92. Zaini, Z., Johari, K., & Amat, M. (2021). Family Environment and Coping Skills for Self-Injurious Behavior and Suicide Attempt among Adolescents. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
 93. Zanchetta, M., Fracazzo, V., Lucchese, S., Soares, J., Costa, E., & Medeiros, M. (2023). Interactions about Coping – Social Support during Pandemics by Brazilian Users: A Media Analysis Study. *Revista de Enfermagem da UFSM*.
 94. Zhan, Y., Luo, L., & Hu, X. (2025). Digital stress and problematic social media use among college students: exploring dual emotional pathways and the moderating role of cognitive reappraisal. *BMC Psychology*, 13. [DOI: 10.1186/s40359-025-03675-z](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03675-z)
 95. Zhang, T., Tham, J., Waheed, M., Kim, J., Jeong, J., Chang, P., & Ahmad, A. (2022). Pathway linking health information behaviors to mental health condition

during the COVID-19 infodemic: A moderated mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 10.

96. Žmavc, M., Šorgo, A., Gabrovec, B., Crnkovič, N., Cesar, K., & Selak, Š. (2022). The Protective Role of Resilience in the Development of Social Media Addiction in Tertiary Students and Psychometric Properties of the Slovenian Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. [DOI: 10.3390/ijerph192013178](https://doi.org/10.3390/ijerph192013178)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Твердження:

1. Коли мені стресово, я частіше заходжу в соціальні мережі, ніж зазвичай.
2. Перегляд стрічки або сторіз допомагає мені емоційно «переключитися» та знизити напруження.
3. Я використовую гумор, меми та розважальний контент у соцмережах, щоб покращити свій емоційний стан під час стресу.
4. Буває, що я проводжу занадто багато часу в соцмережах, просто гортаючи стрічку, щоб не думати про свої проблеми.
5. Коли мені важко, я пишу друзям чи близьким у соцмережах, щоб отримати підтримку.
6. Спілкування в соцмережах під час стресу дає мені відчуття, що я не залишаюся з проблемою наодинці.
7. У стресових ситуаціях я ділюся своїми переживаннями в соцмережах (пости, сторіз, коментарі).
8. Я активно реаую (вподобайки, коментарі) на пости інших людей, які переживають схожі проблеми, щоб підтримати їх чи зап опонувати свою допомогу.
9. Я підписуюся або переглядаю сторінки психологів, коучів чи освітніх проєктів у соцмережах, щоб отримати поради для подолання стресу.
10. У стресових ситуаціях я шукаю в соцмережах інформацію, яка допоможе мені знайти шляхи вирішення проблем.
11. Коли я знаходжу в соцмережах людей, які пережили щось схоже, це знижує рівень моєї тривоги.
12. Після використання соцмереж я відчуваю приплив енергії чи мотивацію для рельних дій, щоб покращити ситуацію та зменшити стрес.
13. Через використання соцмереж у стресових ситуаціях я іноді відкладаю важливі справи «на потім».
14. Після тривалого використання соцмереж під час стресу я іноді відчуваю себе ще більш виснаженим / виснаженою.
15. Порівнюючи своє життя з публікаціями інших людей у стресові періоди, я починаю відчувати, що мої проблеми менш значущі.
16. Віртуальне спілкування під час стресу зменшує моє бажання шукати реальний контакт та живе спілкування офлайн.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Твердження:

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Твердження:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

«Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Твердження:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

«Шкала кіберзалежності (YSCAS)»

Твердження:

1. Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?
2. Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?
3. Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?
4. Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?
5. Як часто Вам вдається самотійно припинити Вашу діяльність в мережі?
6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?
7. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?
8. Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?
9. Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?
10. Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?
11. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?
12. Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?
13. Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин – і все»?
14. Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?
15. Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?
16. Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?
17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?
18. Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?