

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
“РОЛЬ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ В ЕМОЦІЙНИХ
СТАНАХ МОЛОДІ”

Освітньо-професійна програма “Психологія”
Спеціальність 053 “Психологія”

Студентки 4 курсу, групи
ОС “Бакалавр”
спеціальності 053 “Психологія”
Пташинської Яни Олександрівни

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
Доцент кафедри соціальної психології
Паньковець Віталій Леонідович

Допустити до захисту в ЕК № ____
протокол № _____ від _____
завідувач кафедри кафедри соціальної психології,
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна
_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ВПЛИВІ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ МОЛОДІ	8
1.1. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства	8
1.2. Емоційні стани молоді: теоретичний аналіз.....	11
1.3. Вплив тривалості використання соцмереж на емоційні стани молоді	17
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ОГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ В ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ МОЛОДІ ...	30
2.1. Обґрунтування дослідницького інструментарію	30
2.2. Опис вибірки.....	34
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ В ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ МОЛОДІ.....	40
3.1. Описові характеристики та міжгрупові відмінності у використанні соціальних мереж, цифровій грамотності й психоемоційному стані молоді .	40
3.2. Зв'язки між цифровою поведінкою та психоемоційним станом: кореляційний і категоріальний аналіз.....	61
3.3. Фактори емоційного дистресу: результати лінійного регресійного аналізу	69
Висновок до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали однією з ключових складових повсякденного життя молоді. Їх широке розповсюдження та висока інтенсивність використання зумовлюють істотний вплив на психологічний стан підлітків і молодих дорослих. Зокрема, тривалість перебування в соціальних мережах дедалі частіше асоціюється з емоційними труднощами, такими як підвищений рівень тривожності, симптоми депресії, зниження самооцінки, стрес і відчуття соціальної ізоляції.

Проблематика впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя молоді активно досліджується у світовій науковій спільноті. Значний внесок у розуміння цієї теми зробили Keles, McCrae, Thorisdottir, Coyne, Hussain, Fabris, Seabrook, а також Khalaf, Shannon, Nesi та інші. Їхні роботи виявляють як прямі негативні наслідки надмірного використання соцмереж (наприклад, зростання рівня депресивності та тривожності), так і опосередковані чинники, зокрема соціальне порівняння, кібербулінг, порушення сну, феномен “страху пропустити щось важливе” (FoMO) тощо.

Водночас дослідники, як-от Seabrook, Berger, Pang, Jeyanthi, Craig та Knowles, звертають увагу на потенціал соціальних мереж як простору соціальної підтримки, самовираження, розвитку соціальних зв'язків і позитивного впливу на емоційне здоров'я молоді. Відтак наукова спільнота наголошує на амбівалентності цього феномену: соціальні мережі можуть бути як ресурсом емоційного благополуччя, так і джерелом психологічного ризику – залежно від часу використання, його якості та контексту.

Враховуючи зростання цифрової присутності молоді, актуальним є системне вивчення того, як саме тривалість перебування в соціальних мережах пов'язана з їхнім емоційним станом. Це дозволить краще зрозуміти як механізми потенційного ризику, так і можливості профілактики емоційних розладів у юнацькому віці. Тема набуває особливої значущості в умовах постійного зростання психологічної вразливості молоді та актуалізує потребу в

емпірично обґрунтованих підходах до збереження їхнього емоційного добробуту в цифрову епоху.

Мета роботи. Метою даного дослідження є вивчення взаємозв'язку між тривалістю щоденного використання соціальних мереж та емоційними станами молоді, зокрема рівнями депресії, тривожності та стресу. Особлива увага приділяється аналізу того, як інтенсивність цифрової взаємодії корелює з показниками психоемоційного благополуччя, а також виявленню соціально-демографічних чинників, які можуть модифікувати цей зв'язок.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на емоційні стани молоді в контексті сучасної психології та суміжних дисциплін.
- Дослідити взаємозв'язок між основними параметрами емоційних станів молоді (депресією, тривожністю, стресом) та поширеністю й тривалістю їхнього щоденного користування соціальними мережами в різних вікових, гендерних, освітніх та соціальних групах.
- Дослідити статистичні зв'язки між тривалістю використання соціальних мереж та рівнем емоційних станів за допомогою кореляційного та регресійного аналізу.
- Виявити можливі модератори або предиктори (вік, стать, освіта, соціальний статус тощо), що впливають на характер взаємозв'язку між цифровою активністю та психоемоційним благополуччям.

Об'єкт дослідження: виступають емоційні стани сучасної молоді.

Предмет дослідження: роль тривалості використання соцмереж в емоційних станах молоді.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- **теоретичні методи:** аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості, систематизація та порівняння підходів до вивчення емоційних проявів у молодіжному середовищі;

- емпіричні методи, зокрема методики психодіагностики:
 - Шкала впливу травматичної події (IES-R) (Weiss, 2007; адаптація: двосторонній переклад, експертна валідація) – для оцінки симптомів посттравматичного стресу;
 - Шкала використання соціальних мереж (SMUS) (Tuck & Thompson) – для оцінки чотирьох типів активностей: на основі зображень, порівнянь, переконань і споживання;
 - Шкала цифрової грамотності (DLS) (Amin et al., 2021) – для вимірювання дев'яти вимірів цифрової компетентності згідно з моделлю “9C”;
 - Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21) (Lovibond & Lovibond) – для комплексного оцінювання трьох основних емоційних станів.
- математично-статистичні методи обробки даних:

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 146 молодих користувачів соціальних мереж віком від 18 до 30 років. Вибірка формувалася методом доступного відбору серед студентів та молодих спеціалістів. Опитування проводилося онлайн упродовж березня–квітня 2025 року за допомогою анкети, створеної в Google Forms. Участь була добровільною й анонімною, а дослідження відповідало етичним вимогам до проведення психологічних досліджень.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні взаємозв'язку між тривалістю використання соціальних мереж і рівнем емоційної напруги серед молоді з урахуванням типів цифрової активності. На відміну від попередніх робіт, які здебільшого зосереджувалися на загальній частоті використання або часових індикаторах, у цій роботі емпірично проаналізовано чотири форми поведінки в соцмережах (засноване на зображеннях, порівняннях, переконаннях і споживанні контенту) та їхні зв'язки з депресією, тривожністю і стресом.

Теоретична значущість полягає в уточненні психологічних механізмів, що опосередковують вплив цифрового середовища на емоційний стан молодої людини. Робота розширює розуміння ролі контексту соціального споживання, включаючи характер взаємодії з контентом, цифрову грамотність і соціально-

демографічні чинники. Результати можуть бути інтегровані в подальші дослідження психології цифрових медіа, а також слугувати основою для розробки профілактичних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді в умовах інтенсивного інформаційного навантаження.

Практичне значення. Практичне значення дослідження полягає у виявленні специфічних типів цифрової поведінки, що асоціюються з підвищеним рівнем депресії, тривожності та стресу серед молоді, а також у визначенні часових меж використання соціальних мереж, за яких емоційне самопочуття суттєво погіршується. Отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками й фахівцями у сфері молодіжної політики для розробки превентивних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж.

Зокрема, на основі даних дослідження можуть бути створені освітні програми з розвитку цифрової грамотності, тренінги з медіаусвідомленості та саморегуляції у віртуальному середовищі. Крім того, результати можуть бути корисними для фахівців, які працюють у сфері психічного здоров'я, як додатковий інструмент для скринінгу ризикових груп та індивідуальної психопрофілактики в молодіжному середовищі.

Надійність та достовірність результатів забезпечуються сукупністю теоретичних, методологічних та емпіричних чинників. По-перше, використані психодіагностичні методики (DASS-21, IES-R, SMUS, DLS) мають підтверджену валідність і високі показники внутрішньої узгодженості, про що свідчать результати попередніх адаптацій та міжнародних апробацій. Усі шкали були перекладені й адаптовані з дотриманням процедур семантичної відповідності та культурної релевантності. По-друге, статистична обробка даних проводилася з використанням сучасних методів, таких як однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), кореляційний та регресійний аналіз, що дозволило встановити значущі взаємозв'язки між змінними та виключити випадкові збіги. Перевірка на дотримання статистичних припущень (нормальність розподілу, відсутність автокореляції, гетероскедастичності, мультиколінеарності) додатково підтвердила коректність побудованих моделей.

По-третє, надійність результатів підкріплюється логічною відповідністю між теоретичними засадами дослідження, поставленими завданнями та отриманими емпіричними даними. Вибірка дослідження була достатньою для проведення статистичних аналізів, а її структура відображала реальні особливості цільової групи — молодих користувачів соціальних мереж.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, у яких послідовно розкрито теоретичні засади, аналітичні підходи та практичні аспекти дослідження. У межах роботи представлено 18 графіків, що ілюструють ключові тенденції, порівняльні характеристики, а також 14 таблиць із систематизованими статистичними та аналітичними даними. Теоретичну базу роботи формують 102 іноземні джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ВПЛИВІ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ МОЛОДІ

1.1. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства

Соціальні мережі сьогодні виступають невід'ємною частиною життя молодого покоління, формуючи нові форми спілкування та взаємодії в суспільстві. У науковій літературі соціальні мережі визначаються як веб-сервіси, що дозволяють індивідуумам створювати публічні або напівпублічні профілі, встановлювати зв'язки з іншими користувачами та обмінюватися інформацією (Mandić et al., 2024). Іншими словами, це онлайн-платформи (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok тощо), через які люди можуть підтримувати соціальні зв'язки, ділитися контентом і знаходити спільноти за інтересами (Khalaf et al., 2023). На початку 2020 року нараховувалося близько 3,8 мільярда активних користувачів соцмереж – майже половина населення світу (Avena et al., 2021). Особливо висока частка користувачів серед молоді: за даними глобальних опитувань, понад 90–97% підлітків 13–17 років користуються хоча б однією соцмережевою платформою (Vidal et al., 2020). Таким чином, соціальні мережі стали феноменом сучасного суспільства, що відображає потребу молодих людей в спілкуванні та самовираженні онлайн.

Для молоді аудиторії соціальні мережі виконують низку важливих функцій. По-перше, це засіб комунікації та підтримання стосунків: підлітки та молодь використовують соцмережі для спілкування з друзями, родиною, однолітками, зокрема за відсутності можливості бачитися офлайн (Mandić et al., 2024; Allen et al., 2014). Дослідження підтверджують, що активне користування месенджерами та соцмережами може сприяти відчуттю соціальної пов'язаності та підтримки у молоді (Anderson & Jiang, 2018; Seabrook et al., 2016; Uhls et al., 2017). По-друге, соцмережі – це джерело інформації та контенту. Молоді користувачі отримують через них новини, освітні матеріали, розважальний контент. За даними теоретичних оглядів, найпоширенішими мотивами використання соцмереж є соціальна взаємодія, розваги та пошук інформації (Uslu, 2022). Така інформативна та розважальна функція підсилюється

постійною доступністю контенту – наприклад, під час пандемії COVID-19 близько 80% підлітків значно збільшили активність в інтернеті для навчання і дозвілля (Vejmelka, 2021). По-третє, соцмережі надають молодим людям простір для самовираження та творчості. Більше 70% підлітків в опитуваннях зазначають, що соцмережі дозволяють їм продемонструвати свій творчий бік і почуватися більш прийнятими оточенням (Vogels & Gelles-Watnick, 2023). Зокрема, такі платформи, як Instagram або TikTok, стимулюють користувачів створювати власний фото- та відеоконтент, долучатися до челленджів, брати участь у суспільних обговореннях. Таким чином, соціальні мережі виконують роль комунікативної платформи, джерела інформації та розваг і середовища для самопрезентації молоді.

Психологічні дослідження мотивів використання соцмереж підтверджують різноманітність причин, з яких молоді люди звертаються до цих платформ. Відповідно до теорії використання і задоволення (Uses and Gratifications), користувачі мають певні потреби, які задовольняють через медіа (соцмережі) (Uslu, 2022). Серед підлітків та молоді домінують соціальні мотиви – бажання підтримувати стосунки, залишатися на зв'язку з друзями, знаходити нових знайомих. За результатами опитування 1820 європейських підлітків, найпоширенішими мотивами були розваги (перегляд розважального контенту), спілкування з друзями (підтримання соціальних зв'язків) та пошук інформації/навичок (Thorell et al., 2024). Дещо рідше зустрічаються мотиви самопрезентації та утечі від реальності – прагнення отримати визнання в онлайні, підвищити свій статус або відволіктися від проблем (Thorell et al., 2024). Цікаво, що саме ці рідкісні мотиви пов'язані з більш проблемним використанням соцмереж: молодь, яка прагне через соцмережі підвищити самооцінку чи компенсувати нестачу офлайн-спілкування, частіше стикається з негативними наслідками, такими як залежність від соцмереж. Так, мотивація “не пропустити нічого важливого” – феномен fear of missing out (FoMO, “страх пропустити подію”) – змушує багатьох молодих користувачів проводити онлайн більше часу, постійно перевіряючи стрічку новин (Fabris et al., 2020; Bloemen & De Coninck, 2020). Доведено, що високий рівень FoMO асоціюється

у підлітків із більшим стресом та емоційними проблемами (Fabris et al., 2020). Інший мотив – втеча від нудьги чи негативних переживань – також може спонукати підлітків “зависати” в соцмережах довше, ніж планувалося, у пошуках розради або відволікання (Stockdale & Coyne, 2020; Ewing et al., 2023). Отже, молодь користується соцмережами з різних причин: від потреби в спілкуванні та інформації до прагнення самоствердитися чи уникнути самотності. Розуміння цих мотивів є важливим, бо деякі з них (напр. FoMO, компенсаторна мотивація) пов’язані з ризиком проблемного, надмірного користування соцмережами.

Взаємодія молоді в соціальних мережах має свої психологічні особливості, що відрізняють її від офлайн-спілкування. По-перше, для юних користувачів характерне явище соціального порівняння: переглядаючи відретушовані “ідеальні” зображення ровесників у Instagram, підлітки схильні порівнювати себе з ними, що може впливати на самооцінку та образ. Дослідження іспанських молодих дорослих виявило, що чим більше часу учасники проводили в Instagram, тим нижчою була їхня власна задоволеність тілом і самооцінка (Alfonso-Fuertes et al., 2023). Постійне зіставлення свого життя з ретельно дібраним контентом інших може викликати почуття неповноцінності, заздрості, “неуспішності” серед молоді. По-друге, психологи відзначають феномен пошуку валідації: підлітки і юнаки часто прагнуть зібрати якомога більше “лайків” та схвальних коментарів, оскільки це підкріплює їхню впевненість у собі (Weir, 2023). Формується своєрідна залежність від зовнішнього схвалення, коли емоційний стан молодої людини коливається залежно від онлайн-фідбеку. По-третє, формування онлайн-ідентичності: юнацький вік – період активного пошуку себе, і соцмережі надають новий майданчик для експериментування з образом “Я”. Молодь конструює у профілях певний імідж (через фото, дописи, статуси), часто намагаючись показати “ідеальну версію” себе (Avcı et al., 2024). Цей процес може мати як позитивний ефект – наприклад, допомагає розкрити творчість чи знайти “свою групу” однодумців, – так і негативний, коли виникає розрив між реальним і онлайн-я, що спричиняє внутрішній дискомфорт (ідентичнісний дистрес)

(Schreurs et al., 2024). Нарешті, важливим аспектом є ризик формування залежності від соцмереж. Терміни “Social Media Addiction” або “Problematic Social Media Use” описують нав’язливе, неконтрольоване використання соцмереж, яке супроводжується симптомами схожими на адикцію (наприклад, абстиненція при спробах обмежити час онлайн) (Thorell et al., 2024). Хоча офіційно така залежність не виділена в клінічних діагнозах, дослідження свідчать, що близько 5% молоді можуть мати ознаки “соціальномедійної” адикції. Такий проблемний патерн поведінки часто поєднаний з іншими психологічними труднощами – тривожністю, депресивними симптомами, дефіцитом сну тощо. Психологічні особливості особистості теж відіграють роль: наприклад, високий рівень невротизму та низька самооцінка асоціюються з інтенсивнішим і більш проблемним використанням соцмереж (Lin & Guo, 2024). Підсумовуючи, соцмережі можуть одночасно задовольняти психологічні потреби молоді (у спілкуванні, підтримці, самоствердженні) і провокувати певні ризики (соціальне порівняння, залежність від схвалення, адиктивне використання). Баланс цих аспектів залежить від індивідуальних особливостей та способу використання соцмереж кожною молодою людиною.

У цілому, соцмережі стали майже універсальним простором для сучасної молоді: переважна більшість юнаків і дівчат активно ними користуються, багато хто – щодня і по кілька годин. Соцмережі поєднали в собі функції, які раніше виконували різні канали (спілкування, медіа, щоденники), тому їхня популярність серед молодого покоління продовжує зростати. Молодь сприймає онлайн-комунікацію як органічне продовження офлайн-спілкування: як зазначають дослідники, покоління “digital natives” формує “цифрові зв’язки” (digital bonds), де емоційна близькість підтримується як через особисті зустрічі, так і через листування та взаємодію у соцмережах.

1.2. Емоційні стани молоді: теоретичний аналіз

Емоційні стани – це відносно короткотривалі переживання людини, що відображають її суб’єктивну реакцію на внутрішні або зовнішні події (Guyer et al., 2016). До емоційних станів належать широкий спектр почуттів – радість,

сум, гнів, страх, здивування, відраза тощо – котрі можуть різнитися за знаком (позитивні чи негативні) та інтенсивністю (спокійне задоволення і шалена радість, легкий смуток і глибока депресія). У психології існують різні підходи до класифікації емоцій. Згідно з димензійними моделями, будь-який емоційний стан можна описати через дві головні координати: валентність (ступінь приємності – від глибоко неприємних до дуже приємних відчуттів) та активацію (ступінь збудження – від спокійних, в'яло виражених емоцій до інтенсивно збуджених) (Zsidó, 2024). Наприклад, радість – це позитивний високоактивний стан, тоді як спокій – позитивний низькоактивний; страх – негативний високоактивний, а смуток – негативний низькоактивний. Інший підхід – категорійний, виділяє базові (фундаментальні) емоції, такі як радість, сум, гнів, страх, здивування, відраза, які вважаються універсальними для всіх культур і біологічно обумовленими. У підлітковому та юнацькому віці емоційні стани характеризуються значною мінливістю: юнаки і дівчата можуть переживати різкі перепади настрою, сильні афективні реакції, що пов'язано з гормональними та нейрофізіологічними змінами періоду статевого дозрівання (Bailen et al., 2018). При цьому емоційні стани тісно взаємодіють з когнітивними процесами (мисленням, сприйняттям) та поведінкою молоді. Зокрема, негативний настрій може знижувати академічну продуктивність і мотивувати шукати підтримки, а позитивний – сприяти соціальній активності і творчості (Guyer et al., 2016). Важливо розрізняти емоційні стани (короткочасні переживання) та настрої (триваліші, фонові емоційна тональність) і емоційні риси (стійкі характеристики, як-от тривожність або емоційна стабільність). У контексті нашої роботи емоційні стани молоді – це передусім їхні поточні переживання та настрої (радісні, тривожні, сумні тощо), на які може впливати щоденна активність, включно з користуванням соцмережами.

Підлітковий та юнацький вік – це період інтенсивного емоційного розвитку і становлення емоційної саморегуляції. Для емоційної сфери молоді характерні наступні особливості. По-перше, посилення емоційної реактивності: дослідження показують, що підлітки загалом переживають емоції більш інтенсивно та часто у порівнянні з дорослими (Toenders et al., 2024). Сучасні

роботи доводять цю тенденцію: гормональні зміни пубертату посилюють діяльність емоційних центрів мозку (амігдали), внаслідок чого підлітки відчують сильніші емоційні коливання (Fuhrmann et al., 2015; Blakemore & Mills, 2014). По-друге, юнацькі настрої часто коливаються – від ейфорії до апатії – навіть без очевидних зовнішніх причин, що пояснюється “перебудовою” нейроендокринної системи та психосоціальними чинниками (наприклад, непорозуміння з однолітками можуть глибоко вплинути на настрої підлітка) (Guyer et al., 2016). По-третє, підвищена чутливість до соціального оточення. Потреба у схваленні та приналежності особливо сильна в цьому віці, тому події у соціальній сфері (сварка з другом, романтичні невдачі, конфлікти з батьками) здатні значно впливати на емоційний стан молодшої людини. Як зазначає ВООЗ, вразливість підлітків зумовлена і фізичними, і емоційними змінами, включно зі становленням самосвідомості та незалежності. Особливо значущою є підліткова потреба у самоствердженні та ідентичності: молоді люди гостро переживають питання “Хто я?”, і будь-які виклики цьому (неприйняття однолітками, критика з боку дорослих) можуть викликати сильні емоційні реакції – від тривоги до агресії (Pozuelo, 2021). По-четверте, недостатня сформованість навичок емоційної регуляції. Мозкові структури, відповідальні за контроль імпульсів та управління емоціями (префронтальна кора), дозрівають лише до середини 20-х років життя. Тому молодь частіше діє під впливом емоцій “зараз і тут”, їм може бракувати стратегій стримати гнів чи заспокоїтись у стресі. Це частково пояснює, чому підлітковий вік – критичний період для виникнення психічних розладів емоційної сфери (Qin, 2024).

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1 з 7 підлітків 10–19 років у світі має діагностований психічний розлад, і найчастіше це тривожні чи депресивні стани (Shim, 2022). Епідеміологічні дослідження свідчать про зростання частки молоді, що відчуває симптоми депресії або тривоги: наприклад, у США частка старшокласників, які відчували тривалу печаль і безнадійність, зросла з 26,1% у 2009 році до 36,7% у 2019 році (Radhakrishnan, 2022). Особливо схильні до емоційних проблем дівчата-підлітки – вони вдвічі частіше повідомляють про депресивні настрої, ніж хлопці (Li, 2023). На це

впливає ряд біопсихосоціальних факторів: гормональні коливання у дівчат, сильніший соціальний тиск щодо зовнішності та успішності, подвійне навантаження (навчання і очікування допомоги вдома) тощо (Barbieri, 2024).

Важливо зазначити, що не всі емоційні стани молоді проблемні: підлітковий і юнацький вік – це також час яскравих позитивних емоцій, натхнення, мрійливості, першого кохання, ентузіазму до нових можливостей (Sergi, 2021). Значна пластичність мозку створює умови для сильних позитивних переживань – наприклад, пристрасть до творчості чи спорту, відчуття єдності в компанії друзів – які в дорослому віці можуть стати джерелом життєвих цінностей (Bashir, 2024). Таким чином, емоційна сфера молоді вирізняється полярністю та лабільністю: молоді люди можуть швидко переходити від радості до смутку, глибоко переживати соціальні оцінки, не завжди вміють керувати своїми почуттями, але водночас здатні відчувати дуже сильні позитивні емоції та мотивацію. Цей “емоційний драйв” є рушійною силою розвитку, але при несприятливих умовах (стрес, ізоляція, травми) може призводити до емоційної нестабільності чи розладів.

Емоційне благополуччя юнаків і дівчат формується під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціальних факторів. Психологи і педагоги виділяють принаймні три групи чинників: індивідуально-особистісні, сімейні та соціально-середовищні. До індивідуальних факторів належать вроджені темпераментні особливості (наприклад, схильність до тривожності чи імпульсивності), риси характеру, рівень самоповаги та навички саморегуляції. Доведено, що низька самооцінка у підлітків виступає потужним предиктором розвитку депресивних та тривожних симптомів (Surzykiewicz, 2022). Позбавлені впевненості в собі молоді люди схильні гостріше переживати невдачі, менше вірити у власні здібності та частіше впадати в сум при труднощах. Лонгітюдні дослідження підтверджують, що підлітки з низькою самооцінкою мають вищий ризик депресії та тривоги згодом (Vilca-Pareja, 2022).

Водночас розвиток резилієнтності (психологічної стійкості) та емоційного інтелекту здатен захищати молодь від негативних впливів.

Наприклад, висока соціальна компетентність і вміння усвідомлювати свої емоції асоціюються з кращим емоційним здоров'ям у підлітків (Coll, 2020). Дослідження показують, що емоційний інтелект може модулювати вплив тривоги на самооцінку, знижуючи негативні наслідки (Hossain, 2024). Крім того, участь у командних видах спорту сприяє підвищенню самооцінки та емоційного інтелекту, що позитивно впливає на задоволеність життям (Fernandes, 2024). Інтервенції, спрямовані на розвиток резиліентності, емоційного інтелекту та соціальної компетентності, можуть значно покращити емоційне благополуччя молоді (Bhave, 2024).

Важливими факторами є також стан фізичного здоров'я та нейрохімічні особливості: хронічні захворювання, порушення сну або харчування можуть погіршувати настрій і підвищувати дратівливість у молоді. Наприклад, дослідження показують, що недостатній сон асоціюється з підвищеним ризиком депресії та тривожності у підлітків (Francis, 2020). Неправильне харчування, особливо дефіцит ключових нутрієнтів, таких як омега-3 жирні кислоти, також може негативно впливати на емоційний стан (Yang, 2025).

Другий пласт – сімейні фактори. Емоційний клімат у сім'ї, стиль виховання і стосунки з батьками суттєво впливають на психологічне благополуччя молодої людини. Дослідження підтверджують, що підтримка батьків, теплі і довірливі взаємини вдома є потужним протектором від стресу і розладів (Shek, 2011). Натомість сімейна дисфункція – часті конфлікти, насильство, емоційна холодність або відсутність уваги – істотно підвищує ризик появи у дітей та підлітків тривожних і депресивних симптомів. У вибірці китайських школярів було показано, що діти з неблагополучних родин (низький достаток, розлучення батьків, постійні сварки) значно частіше проявляли ознаки депресії і тривоги (Lei, 2023). Крім того, стиль виховання батьків має значний вплив на емоційний розвиток. Авторитетний стиль виховання, який характеризується теплом і підтримкою, асоціюється з високою самооцінкою та психологічною стійкістю у підлітків (Feng, 2024). Натомість авторитарний стиль може спричиняти зниження автономії та підвищення рівня тривожності (Cripps, 2009). Окрім цього, психічне здоров'я самих батьків

впливає на нащадків: якщо один із батьків страждає, наприклад, депресією, це підвищує уразливість підлітка до подібних станів через спадковість і через атмосферу у сім'ї. Дослідження підтверджують, що депресія у батьків асоціюється з підвищеним ризиком депресивних симптомів у підлітків. Наприклад, у вибірці індонезійських сімей було показано, що 25,4% підлітків, чий матері мали депресію, також відчували депресивні симптоми, а серед підлітків із депресивними батьками цей показник становив 28,1% (Mubasyiroh, 2024). Крім того, у дослідженні Raine Study було встановлено, що ризик депресії у підлітків значно зростає, якщо їхні матері мають коморбідні симптоми тривоги та депресії (63% підвищення ризику), а емоційні проблеми у батьків збільшують ризик на 29% (Ayano, 2021). Атмосфера у сім'ї, створена психічними розладами батьків, може також впливати на поведінкові аспекти, такі як залежність від інтернету чи ризиковані дії (Derin, 2023).

До третьої групи належать соціальні фактори поза родиною. Перш за все це шкільне середовище та однолітки. Відомо, що булінг (цькування) у школі має вкрай негативні наслідки для емоційної сфери жертв: підлітки, які зазнають систематичного знущання від однолітків, відчувають хронічний стрес, тривогу, зниження самооцінки і навіть можуть розвивати суїцидальні думки. Наприклад, систематичний огляд показав, що жертви булінгу мають підвищений ризик депресії, тривожності, низької самооцінки та суїцидальних ідей (Agustiningsih, 2024). У дослідженні серед старшокласників у Гані було встановлено, що 40% підлітків, які зазнали булінгу, мали суїцидальні думки, а 21% намагалися вчинити суїцид (Baiden, 2018). Соціальна ізоляція або відчуття неприйняття ровесниками в цьому віці часто призводять до самотності і депресивних переживань (Wahyuni, 2024). Навпаки, міцна дружба та підтримка однолітків є фактором психологічного благополуччя: молоді люди, які мають хоча б одного близького друга і відчувають себе частиною колективу, демонструють менше емоційних проблем (Man, 2022). У шкільному контексті важливий також академічний стрес – високі навчальні навантаження, тиск іспитів можуть викликати у старшокласників тривогу, емоційне вигорання. Дослідження європейських підлітків вказують, що надмірний акцент на досягненнях (від

батьків чи школи) пов'язаний з більшою тривожністю і страхом невдачі у дітей (Salsabillah, 2024). Ширше соціальне середовище включає культурні та медіа-впливи. В епоху масмедіа, зокрема соціальних мереж, підлітки піддаються тиску медіа-образів (ідеальної зовнішності, способу життя), що може впливати на їх емоції та самооцінку. Надмірне використання соціальних мереж асоціюється з підвищеним ризиком депресії та тривожності, особливо у дівчат (Kelly, 2025).

Нарешті, глобальні події також позначаються на емоційному стані молоді: наприклад, у період пандемії COVID-19 спостерігалось зростання тривожних та депресивних симптомів серед підлітків через ізоляцію та загальну невизначеність. Систематичний огляд показав, що серед дітей і підлітків найпоширенішими симптомами були тривога (28%), депресія (23%), самотність (5%) та стрес (5%) (Theberath, 2022). У дослідженні в США було встановлено, що підлітки, які переживали тривогу через шкільні обмеження та домашню ізоляцію, демонстрували значне зростання депресивних і тривожних симптомів (Hawes, 2021).

Таким чином, емоційний стан молоді людини формується під сукупним впливом її індивідуальних особливостей (темпераменту, самооцінки, стану здоров'я), мікросередовища (сім'ї, друзів, школи) та макросоціальних факторів (культурних норм, медіа, подій). Розуміння цих чинників є важливим для виявлення як груп ризику, так і ресурсів підтримки емоційного благополуччя молоді. Зокрема, створення сприятливого сімейного середовища, протидія булінгу у школі, формування навичок стресостійкості – усе це визнані напрямки профілактики емоційних розладів у юнацькому віці.

1.3. Вплив тривалості використання соцмереж на емоційні стани молоді

Окремим предметом наукових досліджень останніх років стало питання про те, як тривале та інтенсивне користування соціальними мережами впливає на психологічне благополуччя і емоційні стани молодих людей. Численні емпіричні роботи – від масштабних опитувань до лонгітюдних досліджень та

мета-аналізів – намагаються з'ясувати, чи існує причинний зв'язок між часом, проведеним у соцмережах, і рівнем тривоги, депресивності, стресу чи щастя у молоді. Варто підкреслити, що ця тема є дискусійною: ряд досліджень демонструють негативні кореляції між інтенсивністю соціальномедійної активності та емоційним здоров'ям молоді, тоді як інші знаходять мінімальні або нульові ефекти, наголошуючи на індивідуальних відмінностях. Поговоримо про емпіричні дослідження впливу соцмереж на психологічне благополуччя молоді. Більшість ранніх робіт у цій сфері носили кореляційний характер. Вчені опитували підлітків та юнаків щодо часу користування соцмережами і вимірювали їхній рівень депресії, тривожності чи задоволеності життям. Дослідження виявило, що надмірна активність у соцмережах асоціюється з емоціями заздрості та соціального порівняння, що погіршує емоційне благополуччя (Rani, 2024).

Систематичний огляд 13 таких досліджень (2020 р.) показав, що у більшості з них виявлено позитивний зв'язок між тривалістю користування соцмережами та ризиком депресивних і тривожних симптомів (Keles et al., 2020). Зокрема, мета-аналіз Келес та співавт. (2020) дійшов висновку, що підлітки, які більше часу проводять у соцмережах, мають вищі показники депресії і психологічного дистресу, хоча силу цього зв'язку автори оцінили як помірну (Keles et al., 2020). Аналогічно, огляд 11 поздовжніх досліджень виявив “скромно, але статистично значущий” зв'язок: молодь з високим рівнем використання соцмереж дещо частіше повідомляла про зростання депресивних симптомів з часом (McCrae et al., 2017). Приміром, у когортному дослідженні Торісдоттір та ін. (2020) понад 2000 ісландських підлітків заповнювали анкети тричі з інтервалом у рік. Результати показали, що більше часу в соцмережах асоціюється з дещо більшою симптоматикою депресії та соціальної тривоги у динаміці трьох років (Thorisdottir et al., 2020). Проте автори наголошують – ефект був слабким: різниця в психологічному дистресі між підлітками з мінімальним і максимальним часом онлайн була невеликою. Інше відоме лонгітюдне дослідження (Coyne et al., 2020) взагалі не виявило підвищення депресії або тривоги у підлітків, які протягом 8 років збільшували час у

соцмережах. Професор С.М. Койн та колеги спостерігали 500 підлітків від 13 до 20 років і не зафіксували значущого впливу зростання часу в соцмережах на рівень їхньої депресивності – ні у хлопців, ні у дівчат (в усіх групах депресивні тенденції з часом змінювались незалежно від поведінки онлайн). Метафорично кажучи, екранний час сам по собі не є детермінантою щастя чи нещастя – важливіше, що саме молода людина робить онлайн і яка вона поза мережею.

Підтвердженням цього є дослідження, що контролюють особистісні відмінності: наприклад, юнаки з низькою самоповагою і високою тривожністю схильні і більше користуватися соцмережами, і частіше мати депресивні емоції. У масштабному дослідженні серед угорських підлітків було встановлено, що 4,5% учасників із високим ризиком залежності від соціальних мереж демонстрували низьку самооцінку, високий рівень депресивних симптомів і значну соціальну медіа-активність (Bányai, 2017). Інше дослідження виявило, що надмірне використання соціальних мереж (понад три години на день) значно корелює з високими рівнями депресії, тривожності та низькою самооцінкою (Hussain, 2025). Але це не означає, що одне спричинило друге (обидва можуть бути наслідком третіх факторів).

Попри такі застереження, чимало емпіричних робіт вказують на існування негативних психологічних наслідків надмірного користування соцмережами. Зокрема, слід розрізняти звичайне (непроблемне) і проблематичне користування. Якщо молода людина проводить у соцмережах дуже багато годин щодня, відчуває нав'язливу потребу перевіряти смартфон і це заважає іншим справам, зростає ймовірність погіршення її емоційного стану. Так, канадське опитування понад 6800 підлітків показало, що молодь, яка користується соцмережами ≥ 3 годин на добу, удвічі частіше має симптоми психологічного дистресу (тривоги, депресії), ніж ті, хто сидить у мережі менше години (Mougharbel et al., 2023). Цей зв'язок особливо виражений у молодших підлітків ~12–13 років. Метааналіз (Shannon et al., 2022) 23 досліджень також підтвердив, що “проблематичне використання соцмереж” значуще пов'язане з вищим рівнем депресивних, тривожних і стресових симптомів серед молоді. Поясненням може бути те, що надмірне захоплення соцмережами часто

супроводжується соціальною ізоляцією, порушенням сну та кібербулінгом – факторами, які самі по собі погіршують емоційне здоров'я. Наприклад, нічний час за смартфоном зменшує тривалість і якість сну підлітка, що доведено веде до емоційної нестабільності й дратівливості наступного дня. Ряд досліджень також знаходять ланцюжки опосередкованого впливу: скажімо, більше часу в соцмережах -> більше онлайн-цькування і негативних коментарів -> підвищення рівня депресії. Систематичний огляд показав, що кібербулінг є потужним фактором ризику для депресивних симптомів, тривоги та низької самооцінки серед молоді (Khalaf, 2023). Інше дослідження виявило, що негативні коментарі в соцмережах значно знижують самооцінку і підвищують рівень тривоги та депресії (Nesi, 2020). Мета-аналіз підтвердив, що кібербулінг є медіатором між тривалим використанням соцмереж і депресивними симптомами, особливо серед дівчат (Balamurali, 2025).

Загалом, емпіричні дані можна узагальнити так: помірне користування соцмережами (до 1–2 годин на день) не має явно шкідливого впливу на середньостатистичного підлітка і може бути нейтральним або навіть корисним для його емоцій (через підтримку соціальних зв'язків). Натомість надмірне та залежне користування (3+ години на день, ознаки адикції) пов'язане з підвищеним ризиком емоційних проблем – в таких випадках соцмережі можуть погіршувати настрій, посилювати тривогу або почуття самотності.

У наукових колах триває дискусія, чи є соціальні мережі “отрутою чи ліками” для емоційного здоров'я молоді. Насправді вони можуть бути і тим, і іншим – залежно від способу використання та індивідуальних особливостей користувача. До потенційно негативних психологічних наслідків надмірного чи неякісного використання соцмереж молоддю відносять:

(1) Зростання симптомів депресії та тривоги. Як зазначалося, ряд досліджень вказує, що молоді люди, які годинами прокручують стрічку соцмереж, частіше відчуваються пригніченими, тривожними. Це пов'язують з феноменами соціального порівняння (бачачи “ідеалізовані” життя інших, підлітки гірше думають про себе), інформаційного перевантаження та “digital stress”, а також з витісненням реальної активності (чим більше часу онлайн, тим

менше – на спорт, хобі, спілкування офлайн). Метадослідження Li та співавт. (2022) підтверджує, що проблематичне користування соцмережами асоціюється з нижчим рівнем психічного здоров'я – більше депресивних і тривожних симптомів, нижчим задоволенням життям (Li et al., 2022).

(2) Погіршення образу тіла та самооцінки. Погіршення образу тіла та самооцінки є поширеною проблемою серед молоді, особливо серед дівчат, які активно користуються Instagram. Дослідження показують, що перегляд відретушованих фотографій моделей у соцмережах може викликати у підлітків зниження настрою та самознецінення своєї зовнішності. Наприклад, експериментальні дані свідчать, що маніпульовані фотографії в Instagram знижують рівень задоволення тілом, особливо серед дівчат із високою схильністю до соціального порівняння (Kleemans, 2018). Крім того, культура “лайків” у соцмережах створює додатковий тиск, змушуючи молодь відчувати себе “недостатньо гарними”, якщо вони не отримують онлайн-схвалення. Це може негативно впливати на самооцінку, особливо серед підлітків із низьким рівнем самоповаги (Martinez-Pecino, 2019). Дослідження також показують, що тривале використання соцмереж пов'язане з підвищенням рівня депресії, тривожності та зниженням самооцінки (Hussain, 2025). Важливо зазначити, що соціальні порівняння, які часто виникають під час перегляду контенту в Instagram, є ключовим фактором, що впливає на незадоволення тілом і самооцінку (Scully, 2020). Це підкреслює необхідність розробки освітніх програм, які сприяють критичному сприйняттю контенту та здоровим звичкам використання соцмереж.

(3) Підвищення рівня стресу та FoMO. Постійна залученість у соцмережі, включаючи безперервні нотифікації та страх пропустити важливі події (FoMO), підтримує стан хронічного легкого стресу у користувачів. Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем FoMO частіше відчувають стрес, пов'язаний із соціальним відторгненням, і болісно реагують на відсутність лайків чи негативні коментарі, що може спричиняти тривожність і пригніченість (Anjani, 2023). FoMO також є предиктором залежності від соцмереж, що посилює емоційні розлади через стрес від онлайн-негативу

(Pratiwi, 2020). Крім того, FoMO пов'язаний із підвищенням рівня тривожності, депресії та стресу серед підлітків, що підтверджують численні дослідження (Semarajana, 2024). Важливо зазначити, що FoMO може бути посилений соціальними порівняннями та надмірним використанням соцмереж, що негативно впливає на психічне здоров'я (Szawłoga, 2024).

(4) Залежність та порушення сну. Залежність від соцмереж асоціюється з порушеннями сну, такими як пізнє засинання, недосипання та підвищена втомлюваність, що негативно впливає на когнітивне функціонування молоді. Дослідження показують, що надмірне використання соцмереж перед сном може викликати когнітивне збудження, що ускладнює засинання та знижує якість сну (Gunarathne, 2024). Соцмережі також пов'язані з коротшою тривалістю сну та підвищеним ризиком денного сонливості, що підтверджується метааналізом, який виявив сильну асоціацію між використанням медіа-пристроїв перед сном і поганою якістю сну (Carter, 2016). Крім того, залежність від соцмереж може опосередковано впливати на когнітивне функціонування через емоційні розлади та порушення сну (Zhang, 2023). Дослідження серед студентів також показали, що використання соцмереж перед сном часто призводить до пізнього засинання, що негативно впливає на продуктивність і загальне самопочуття (Shahzadi, 2024). Таким чином, регулювання часу використання соцмереж, особливо перед сном, є важливим для підтримки здорового сну та когнітивного функціонування.

(5) Кібербулінг та негативний контент. Проведення великого часу онлайн збільшує шанси стати жертвою кібербулінгу або зіткнутися з агресивним контентом, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я молоді. Дослідження показують, що кібербулінг пов'язаний із підвищеним ризиком депресії, тривожності та суїцидальних думок серед підлітків (Kelly, 2025). Надмірна тривалість використання соцмереж також може посилювати почуття самотності, тривожності та незадоволеності собою (Jo, 2023).

Водночас не можна стверджувати, що сам факт використання соцмереж має виключно негативний вплив. Існує й протилежна сторона. Якщо говорити про позитивні аспекти та можливості, то для багатьох молодих людей

соцмережі є ресурсом, що підтримує їхнє емоційне благополуччя. По-перше, це засіб отримання соціальної підтримки. Через соцмережі підлітки можуть знайти однодумців, поділитися проблемами і отримати пораду чи співчуття, що особливо важливо для тих, хто почувається ізольованим офлайн. Звіт JMIR (Berger et al., 2022) показав, що для уразливих груп – наприклад, ЛГБТК+ молоді – соцмережі стають безпечним простором, де вони отримують емоційну підтримку і прийняття, недоступні у їхньому офлайн-оточенні. 38% кількісних досліджень в цьому огляді засвідчили, що участь в онлайн-спільнотах знижувала симптоми депресії у ЛГБТ-молоді та підвищувала їх суб'єктивне благополуччя. Дослідження також підтверджують, що соцмережі сприяють формуванню соціального капіталу, особливо серед молоді з низькою самооцінкою або почуттям ізоляції. Наприклад, використання Facebook асоціюється з підвищенням рівня соціального капіталу, що позитивно впливає на психологічне благополуччя (Ellison, 2007). Крім того, соцмережі дозволяють ЛГБТК+ молоді досліджувати свою ідентичність, отримувати підтримку від однолітків і знаходити ресурси, що сприяють їхньому емоційному розвитку (Craig, 2021). Таким чином, соцмережі можуть бути як джерелом ризиків, так і важливим інструментом для покращення емоційного стану.

По-друге, соцмережі можуть підвищувати відчуття пов'язаності і включеності. Під час карантинних обмежень 2020 р. багато підлітків завдяки соцмережам змогли підтримувати дружні стосунки на відстані і відчувати себе менш самотніми. Дослідження Pang (2021) демонструє, що активне використання молоддю месенджерів (WeChat) корелює з нижчим рівнем самотності і кращою якістю дружби – тобто соціальна інтеграція через онлайн платформи покращує їхній емоційний стан (Pang, 2021). 1. Соцмережі можуть як знижувати рівень самотності, так і сприяти відчуттю належності, залежно від способу їх використання. Вони створюють можливості для соціальної інтеграції, але також можуть посилювати ізоляцію за певних умов (Smith, 2021). Інше дослідження показало, що соцмережі сприяють позитивному психічному здоров'ю через соціальну підтримку, самовираження та участь у глобальних спільнотах. Молодь використовує соцмережі для побудови позитивних

стосунків, розвитку самоконцепції та зниження рівня стресу (Vaingankar, 2021). ЛГБТК+ молодь активно використовує соцмережі для пошуку підтримки, розвитку ідентичності та зниження симптомів депресії. Онлайн-спільноти забезпечують безпечний простір для емоційної підтримки, що позитивно впливає на їхнє благополуччя (Berger, 2022). Позитивні взаємодії та соціальна підтримка в соцмережах асоціюються з нижчим рівнем депресії та тривожності, а також з вищою самооцінкою та задоволенням життям (Seabrook, 2016).

По-третє, соцмережі дають можливість позитивної самопрезентації і самовираження, що може зміцнювати самооцінку. Для творчо обдарованої молоді платформи, такі як TikTok, YouTube та Instagram, стають майданчиком для демонстрації талантів (спів, малювання, гумор) і отримання позитивного фідбеку, що сприяє відчуттю гордості та натхнення (Jean-Berluce, 2024). Психологи зазначають, що автентична самопрезентація в соцмережах пов'язана з більш високою задоволеністю собою і меншим рівнем депресивності. Дослідження показують, що коли онлайн-образ людини відповідає її справжньому "Я", це сприяє зниженню симптомів тривоги та депресії, а також покращує емоційний комфорт (Jeyanthi, 2022). Крім того, соцмережі можуть допомагати молоді боротися з почуттям самотності та депресії, особливо під час соціальної ізоляції, як це було під час пандемії COVID-19. Вони створюють простір для самовираження, що позитивно впливає на психологічне благополуччя (Phukan, 2024). Таким чином, соцмережі можуть бути потужним інструментом для розвитку самооцінки та емоційного благополуччя, якщо їх використовувати для автентичного самовираження та творчості.

По-четверте, соцмережі дають доступ до інформації та психологічної допомоги. Молодь може читати просвітницькі сторінки про психічне здоров'я, долучатися до груп підтримки (наприклад, для підлітків з тривожним розладом), проходити онлайн-тренінги з контролю стресу. Це особливо актуально там, де доступ до офлайн психологів обмежений. Дослідження показують, що соцмережі можуть мати терапевтичний ефект. Наприклад, дослідження Bailey (2022) виявило, що під час пандемії COVID-19 молодь активно використовувала соцмережі для отримання підтримки у випадках

суїцидальних думок і самопошкодження, що допомагало знизити рівень психологічного дистресу (Bailey, 2022). Соцмережі також сприяють створенню онлайн-спільнот, які забезпечують емоційну підтримку та знижують почуття ізоляції. Дослідження Knowles (2025) показало, що молодь із сільських районів та ЛГБТК+ груп отримує значну соціальну підтримку через онлайн-мережі, що позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя (Knowles, 2025). Крім того, соцмережі можуть бути платформою для впровадження доказових програм із психічного здоров'я. Наприклад, дослідження Naslund (2020) підкреслює потенціал соцмереж як інструменту для надання психологічної допомоги та підвищення залученості до терапії (Naslund, 2020). Таким чином, соцмережі можуть бути джерелом дружби, емоційної підтримки, самовираження і знань, що в цілому покращує емоційний стан молоді.

Важливо підкреслити, що для більшості молодих користувачів вплив соцмереж не є однозначно “чорним або білим”. Один і той самий юнак може відчувати як негатив (наприклад, засмутитись через образливий коментар), так і позитив (отримати підтримку від друзів) від онлайн-активності. Сучасний консенсус дослідників полягає в тому, що вплив соцмереж опосередковується багатьма факторами: особистістю користувача, його психічним станом, контентом, яким він користується, та способом взаємодії. Приміром, молодь з уже наявними симптомами депресії схильна і користуватися соцмережами інакше – пасивно переглядаючи стрічку, що більше погіршує настрій – на відміну від активних користувачів, які спілкуються та викладають власний контент. Активна участь (обмін повідомленнями, творчі пости) частіше пов'язана з позитивними емоціями, тоді як пасивний “скролінг” – з негативними. Це підтверджує: якість і характер використання соцмереж важливіші за саму тривалість.

З огляду на наведені дані можна зробити висновок, що соціальні мережі – це “двосічний меч” для емоційного здоров'я молоді, який містить як ризики, так і можливості. Ризики включають: розвиток залежності та прокрастинації (відкладання важливих справ заради сидіння в мережі), підвищену тривожність (особливо пов'язану з FoMO та кібербулінгом), погіршення настрою через

порівняння і негативний контент, проблеми зі сном і академічною успішністю. Можливості ж полягають у розширенні соціальної підтримки (особливо для тих, хто її бракує офлайн), швидкому доступі до корисної інформації та допомоги, розвитку навичок спілкування та технічних умінь, самопрезентації та творчості, які можуть підвищувати впевненість у собі. Експерти підкреслюють, що само по собі збільшення часу онлайн не гарантує ані шкоди, ані користі – вирішальним є те, чим займається молодь у мережі та як вона це сприймає. Деякі молоді люди вміло інтегрують соцмережі у своє життя без негативних наслідків, підтримуючи баланс з офлайн-активностями (так звані “цифрові бенефіціари”), тоді як інші схильні до проблемного, “втечного” використання (так звані “цифрові вразливі”), і саме останні потребують уваги та можливого втручання. З огляду на це, багато дослідників і медичних організацій рекомендують підліткам та їхнім батькам дотримуватися здорових практик використання соцмереж: обмежувати час екрану перед сном, робити “детокси” – цифрові перерви, більше взаємодіяти активно, ніж пасивно, критично ставитися до контенту (пам’ятати, що соцмережі показують не повну реальність). Самі платформи також почали впроваджувати інструменти контролю часу та фільтрації образливих коментарів. Наукова спільнота сходиться на думці, що питання впливу соцмереж не слід спрощувати до “добре” чи “погано” – натомість слід враховувати індивідуальні особливості та створювати умови, за яких соцмережі будуть слугувати засобом підтримки, а не джерелом дистресу для молоді.

Висновки до розділу 1

Соціальні мережі стали невід’ємною частиною повсякденного життя молодого покоління, значно впливаючи на формування їхньої ідентичності, соціальних зв’язків та способів комунікації. Сьогодні ці платформи виступають не лише засобами спілкування, але й важливими каналами отримання інформації, освіти, дозвілля та самовираження. Молодь активно використовує такі популярні мережі, як Instagram, TikTok, тощо, які дозволяють їм

підтримувати контакти з однолітками, створювати та поширювати власний контент і долучатися до різноманітних спільнот за інтересами.

Серед основних причин, через які молоді люди активно користуються соцмережами, є соціалізація, пошук інформації, розваги, самопрезентація та бажання бути прийнятими у своєму оточенні. Водночас, існують певні негативні явища, зокрема “страх пропустити важливе” (FoMO), який може спричиняти тривожність, стрес і відчуття неповноцінності. Ще одним негативним аспектом є соціальне порівняння, коли молодь порівнює своє реальне життя з ідеалізованими образами інших користувачів, що може негативно впливати на самооцінку та викликати почуття заздрості й депресивні настрої.

Соціальні мережі також формують нові моделі поведінки та взаємодії серед молоді, що включає створення цифрових ідентичностей та бажання отримати схвалення і визнання з боку інших користувачів. Це може вести до формування залежності від зовнішнього схвалення, підкріпленого “лайками”, коментарями та іншими проявами уваги. Молодь може відчувати емоційну залежність від цих онлайн-реакцій, що сприяє нестабільності настрою.

Емоційні стани – це тимчасові переживання, які можуть бути позитивними (радість, захоплення) чи негативними (тривога, сум, гнів). У підлітковому та юнацькому віці емоційна сфера характеризується особливою мінливістю та інтенсивністю, що пов'язано з фізіологічними та психологічними змінами цього вікового періоду. Молоді люди можуть переживати часті перепади настрою та проявляти підвищену реактивність на зовнішні стимули, особливо в соціальному контексті.

Особливої уваги заслуговують психічні розлади, такі як депресія та тривога, які мають тенденцію до зростання серед сучасної молоді. Дівчата частіше стають уразливими до цих розладів через біологічні, соціальні та культурні чинники. Важливим аспектом є те, що емоційне здоров'я молоді визначається комплексом факторів, включаючи індивідуальні характеристики (особистісні риси, темперамент, рівень самоповаги), особливості сімейного

виховання (відносини в сім'ї, наявність підтримки від батьків) та соціальні чинники (дружні стосунки, булінг, шкільне навантаження).

Крім того, вразливість молоді посилюється через недостатньо сформовані навички емоційної регуляції та контролю імпульсів, що може призводити до частіших емоційних зривів та проблем у взаєминах з оточуючими. В умовах соціального стресу чи негативних зовнішніх факторів (конфлікти, відторгнення) емоційний стан молодих людей може погіршуватися, що призводить до підвищеного ризику психологічних проблем.

Численні емпіричні дослідження свідчать, що існує взаємозв'язок між тривалістю використання соціальних мереж і погіршенням емоційних станів молоді, зокрема, зростанням рівня тривоги, депресії та загального психологічного стресу. Проте цей зв'язок не є прямолінійним і часто залежить від індивідуальних особливостей та способів використання соцмереж.

Найбільш негативний вплив має проблематичне використання соціальних мереж, коли молоді люди проводять онлайн багато годин щодня (понад три години). Це часто супроводжується ознаками залежності, порушеннями сну, емоційним виснаженням і зростанням рівня тривожності. Значними негативними факторами є соціальне порівняння, онлайн-цькування (кібербулінг), а також постійне занепокоєння через страх пропустити щось важливе.

Однак, соцмережі можуть мати і позитивні аспекти для емоційного стану молоді, коли вони використовуються для активного спілкування, творчої діяльності, отримання підтримки та корисної інформації. Особливо важливими є ситуації, коли молоді люди знаходять у соцмережах простір для самовираження, підтримки та взаємодії, що покращує їх психологічний комфорт та відчуття соціальної приналежності.

Таким чином, вплив соціальних мереж на емоційні стани молоді є складним і неоднозначним. Вирішальними чинниками є спосіб і мета використання мереж, наявність балансу між онлайн та офлайн життям, а також особистісні характеристики користувачів, що визначають їхню здатність ефективно справлятися з можливими негативними наслідками і

використовувати потенціал соцмереж для підвищення власного емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ В ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ МОЛОДІ

2.1. Обґрунтування дослідницького інструментарію

Анкета дослідження складалася з двох тематичних блоків. Перший блок містив питання соціально-демографічного характеру: вік, стать, рід занять (студент, працюючий, інше) та щоденне використання соціальних мереж із варіантами відповіді “Так” або “Ні”. Другий блок присвячувався особливостям користування соціальними мережами: час, проведений у мережах (менше 1 години; 1–3 години; 4–6 годин; більше 6 годин), найчастіше використовувана платформа (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, інші), частота виявлення фейкових новин (часто; іноді; рідко; ніколи) та типова реакція на підозрілу інформацію (перевірка в інших джерелах, ігнорування, обговорення з близькими, відчуття тривожності).

Дизайн дослідження відповідав кроссекційному кореляційному підходу: дані збиралися одноразово в інтервалі березня–квітня 2025 року за допомогою платформи Google Forms. До вибірки увійшли молоді користувачі соцмереж віком від вісімнадцяти до тридцяти років; планова чисельність становила від сімдесяти до ста осіб. Метод відбору – доступна (невипадкова) вибірка серед студентів університетів та активних учасників онлайн-спільнот.

Табл. 2.1

Методичний інструментарій дослідження

Методика	Шкали
Опитувальник медіаграмотності	<ul style="list-style-type: none"> – На основі зображень – На основі порівнянь – На основі переконань – На основі споживання
Опитувальник цифрової грамотності (DLS)	<ul style="list-style-type: none"> – Комунікація – Авторське право – Критичне мислення – Характер – Громадянство – Курація – Зв’язок – Креативність – Співпраця

Шкала впливу травматичної події (IES-R)	– Інтрузивні спогади – Уникнення – Підвищена збудливість
DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)	– Депресія – Тривожність – Стрес

Для оцінки рівня посттравматичного стресу серед учасників дослідження було обрано модифіковану шкалу впливу подій (Impact of Event Scale–Revised, IES-R), розроблену Weiss (2007) (Табл. 2.1). Цей інструмент включає 22 твердження, кожен респондент оцінював, наскільки інтенсивно він відчував зазначені труднощі протягом останніх семи днів стосовно конкретної події, вказаної в анкеті, за п'ятибальною шкалою від “зовсім не” (0) до “дуже сильно” (4). Загальний бал IES-R утворюється сумою всіх позицій і може коливатися від 0 до 88. Значення 24 або вище свідчать про клінічно значущі симптоми стресу, 33 і більше — про ймовірний діагноз ПТСР.

Шкала IES-R зарекомендувала себе високою надійністю та валідністю: коефіцієнти внутрішньої узгодженості для підшкाल переважно перевищують .90, а критерійні й конструктивні показники підтверджують кореляційні зв'язки з іншими заходами посттравматичного стресу і загальним психологічним дискомфортом. В рамках дослідження було проведено процедуру перекладу, яка передбачала двосторонній переклад і експертну перевірку для збереження семантичної точності та культурної релевантності. Таким чином IES-R забезпечує чіткі, кількісні дані про вираженість посттравматичних симптомів, що важливо для виявлення кореляцій із частотою користування соціальними мережами й рівнем тривожності в обраній віковій когорті (Christianson & Marren, 2012).

Для оцінки особливостей використання соціальних мереж було обрано Шкалу використання соціальних мереж (SMUS), розроблену та валідизовану Тук і Томпсон (Tuck & Thompson) (Табл. 2.1). Вибір цього інструменту зумовлений кількома критичними перевагами, що відповідають цілям та завданням дослідження.

По-перше, SMUS є однією з небагатьох емпірично розроблених шкал, яка пропонує багатовимірне бачення використання соціальних мереж, виходячи за

межі традиційної дихотомії “пасивне — активне використання”. Авторки інструменту провели три послідовні дослідження на вибірках студентів, у межах яких спочатку було зібрано якісні дані щодо реальної поведінки користувачів у соціальних мережах, що дозволило сформувати початковий пул із 45 активностей, а згодом уточнити й оптимізувати його до 31 пункту.

На другому етапі за допомогою факторного аналізу було виявлено оптимальну структуру інструменту. Попередні моделі, які орієнтувалися на поділ використання за принципом “активне — пасивне”, не показали належної відповідності емпіричним даним. Натомість результати аналізу підтримали нову чотирифакторну модель, що складається з таких типів активностей:

- Засноване на зображенні використання (image-based SMU),
- Засноване на порівнянні використання (comparison-based SMU),
- Засноване на переконаннях використання (belief-based SMU),
- Засноване на споживанні контенту використання (consumption-based SMU).

Кожен з цих типів описує відмінні патерни взаємодії з контентом у соціальних мережах та відображає більш нюансовані психологічні механізми, ніж класичні моделі. Валідність шкали підтверджена асоціаціями кожного фактору з відповідними особистісними характеристиками: наприклад, засноване на зображенні використання пов’язано з експібіціоністським нарцисизмом, а порівняльне — з підвищеною тривожністю щодо негативної оцінки та низькою самооцінкою.

По-друге, SMUS є універсальним інструментом, придатним для застосування незалежно від конкретної соціальної платформи. Пункти шкали сформульовані таким чином, щоб відображати типові активності у різних соціальних мережах, що забезпечує її релевантність в умовах швидкої еволюції цифрового середовища.

По-третє, шкала демонструє високі психометричні характеристики. У трьох незалежних вибірках були отримані стабільні показники внутрішньої узгодженості для підшкал (Cronbach’s α варіювався у межах від 0.75 до 0.86) та підтверджена факторна структура (Pertegal et al., 2019).

Для оцінки цифрової грамотності було обрано Шкалу цифрової грамотності (Digital Literacy Scale, DLS), розроблену Хіною Амін, Мухаммадом Абідом Маліком та Булентом Аккаєю (Amin et al., 2021) (Табл. 2.1). Методика базується на концептуальній моделі Чена (2015), що визначає цифрову грамотність як комплекс навичок і компетентностей, згрупованих у дев'ять ключових вимірів, відомих як “9 C”: комунікація (communication), співпраця (collaboration), критичне мислення (critical thinking), креативність (creativity), громадянськість (citizenship), характер (character), кураторство (curation), авторське право (copyright) і зв'язність (connectedness).

Кожен вимір цифрової грамотності у структурі шкали має своє концептуальне наповнення. Наприклад, комунікація передбачає навички ефективного читання, письма, слухання й усного спілкування в цифрових середовищах; співпраця стосується вміння працювати з різними учасниками мережеских спільнот; критичне мислення відображає здатність до аналізу, оцінювання та вирішення проблем через цифрові інструменти; кураторство акцентує увагу на вмінні знаходити, перевіряти та систематизувати цифрові ресурси; зв'язність стосується активної участі в онлайн-спільнотах для підтримки та розвитку соціальних ініціатив.

Важливим компонентом шкали є включення етичних вимірів: громадянськість охоплює розуміння прав і обов'язків у цифровому середовищі, характер фокусується на відповідальній і етичній поведінці в онлайн-взаємодії, а авторське право передбачає знання правил використання цифрового контенту та повагу до інтелектуальної власності.

У цьому дослідженні для оцінки емоційного стану респондентів використано Шкалу депресії, тривожності та стресу (DASS-21), створену Пітером та Сіднеєм Ловібондами (Табл. 2.1). Методика DASS-21 є компактною формою оригінальної 42-пунктової версії шкали й складається з 21 твердження, рівномірно розподілених між трьома субшкалами: депресії, тривожності та стресу. Така структура дозволяє оперативно та водночас комплексно оцінити три основні негативні емоційні стани, що часто зустрічаються у клінічній та дослідницькій практиці.

Кожна субшкала включає 7 пунктів, які описують характерні симптоми відповідного емоційного стану. Шкала депресії спрямована на виявлення таких проявів, як дисфорія, відчуття безнадійності, втрата інтересу до життя, самоприниження, ангедонія та емоційна інертність. Шкала тривожності охоплює вегетативні симптоми збудження, напруженість м'язів, епізодичні напади страху та суб'єктивне переживання тривожного стану. Шкала стресу оцінює рівень хронічного неспецифічного напруження, труднощі з розслабленням, нервозність, дратівливість, надмірну реактивність і нетерплячість.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, що відображає частоту або інтенсивність переживання відповідного стану протягом останнього тижня: від “зовсім не притаманно” до “дуже часто або майже завжди”. Таке самозвітування дозволяє зафіксувати суб'єктивні відчуття учасників без нав'язування жорстких оцінних рамок.

Обчислення результатів здійснюється шляхом сумування балів за відповідними пунктами кожної шкали. Для оцінки депресії використовуються пункти 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; для тривожності — пункти 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; для стресу — пункти 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Особливістю DASS-21 є її здатність не лише виявляти рівень окремих емоційних станів, але й диференціювати їх між собою. Це дозволяє уникнути загальної оцінки дистресу як єдиного показника і натомість забезпечує більш точне розмежування симптоматики депресії, тривожності й стресу, що є особливо важливим для подальшого аналізу психологічного добробуту досліджуваної вибірки. Українську адаптацію (Haletska et al., n.d.) шкали здійснено на кафедрі психології Львівського національного університету імені Івана Франка, що забезпечує відповідність методики мовно-культурному контексту дослідження.

2.2. Опис вибірки

У дослідження було залучено 146 учасників: 80 (54.8 %) жінок та 66 (45.2 %) чоловіків. Серед опитаних 51 (34.9 %) респондент був молодший за 18 років,

35 (24.0 %) – віком 18–20 років, 32 (21.9 %) – 21–25 років, а 28 (19.2 %) – 26 років і старші. Проживали в Україні 79 (54.1 %) осіб, тоді як 67 (45.9 %) перебували за кордоном (рис. 2.1).

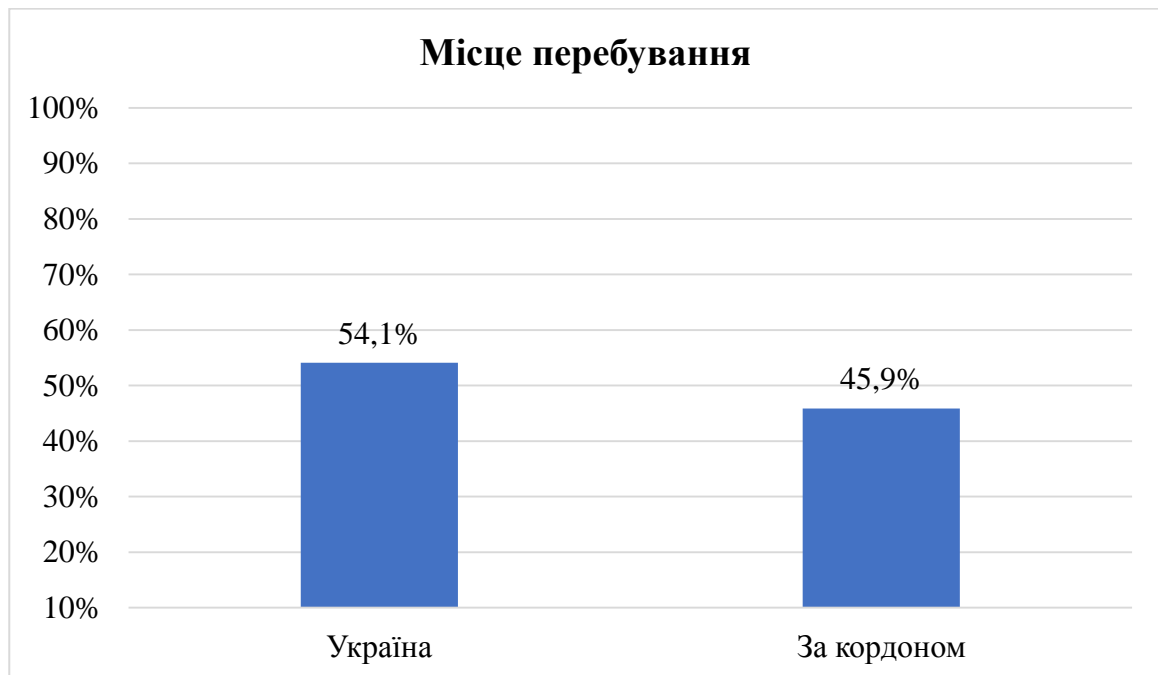


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів щодо поточного місця перебування

Місце постійного проживання розподілилося так: 44 (30.1 %) респондентів мешкали у містах з населенням понад 1 млн, 48 (32.9 %) – у містах до 1 млн, 28 (19.2 %) – у селищах міського типу, 26 (17.8 %) – у селах. Щодо освіти, 57 (39.0 %) здобували ступінь бакалавра, 47 (32.2 %) – фахового молодшого бакалавра/молодшого спеціаліста/молодшого бакалавра, 32 (21.9 %) – магістра, а 10 (6.8 %) мали середню освіту. Роботу повний день виконували 42 (28.8 %) учасники, неповний – ще 42 (28.8 %), натомість 62 (42.5 %) не працювали. Сімейний стан опитаних було таким: у стосунках перебували 56 (38.4 %), не мали стосунків 58 (39.7 %), у шлюбі – 32 (21.9 %).

Більшість респондентів (125; 85.6 %) використовували соціальні мережі щодня, 21 (14.4 %) – ні (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Відсотковий розподіл респондентів щодо використання соціальних мереж

Більше за все часу в соцмережах приділяли 60 (41.1 %) учасників (1–3 години на день), 36 (24.7 %) – 4–6 годин, 26 (17.8 %) – понад 6 годин, 24 (16.4 %) – менше ніж 1 година (рис.2.3).

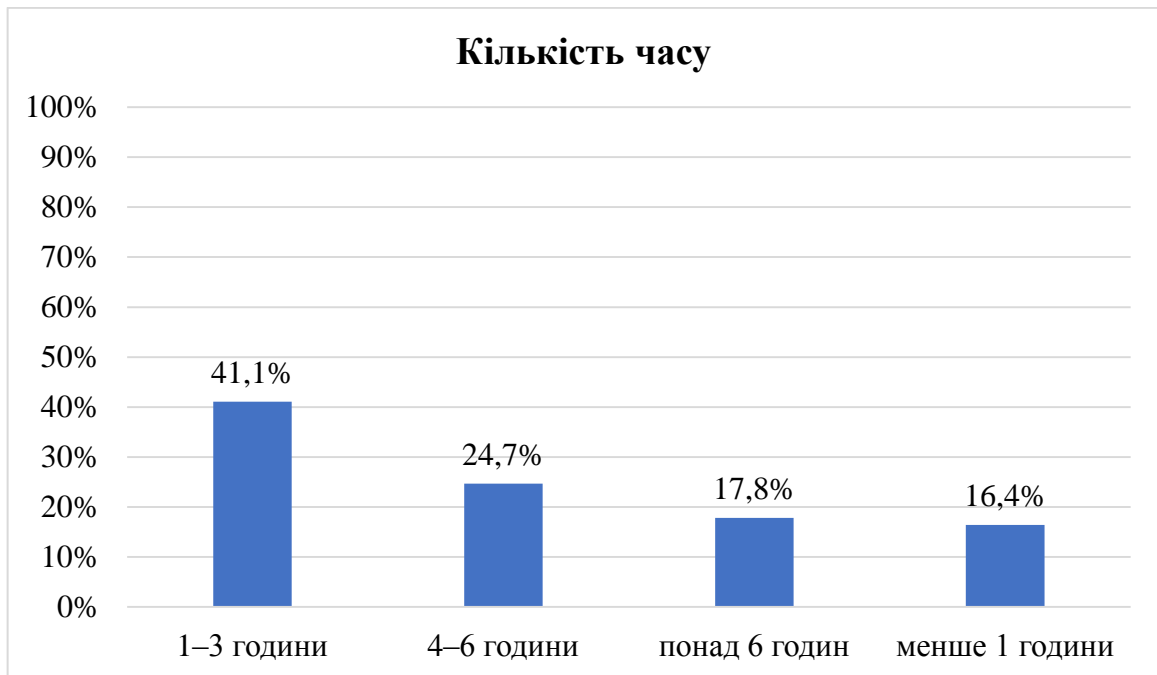


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл респондентів щодо кількості часу, яку проводять респонденти в соціальних мережах на день

Найчастіше використовували TikTok 54 (37.0 %), Instagram – 45 (30.8 %), Twitter – 24 (16.4 %) та Facebook – 23 (15.8 %). Фейкові новини або підозрілу

інформацію часто помічали 44 (30.1 %) респондентів, іноді – 49 (33.6 %), рідко – 25 (17.1 %), майже ніколи – 28 (19.2 %) (рис. 2.4).

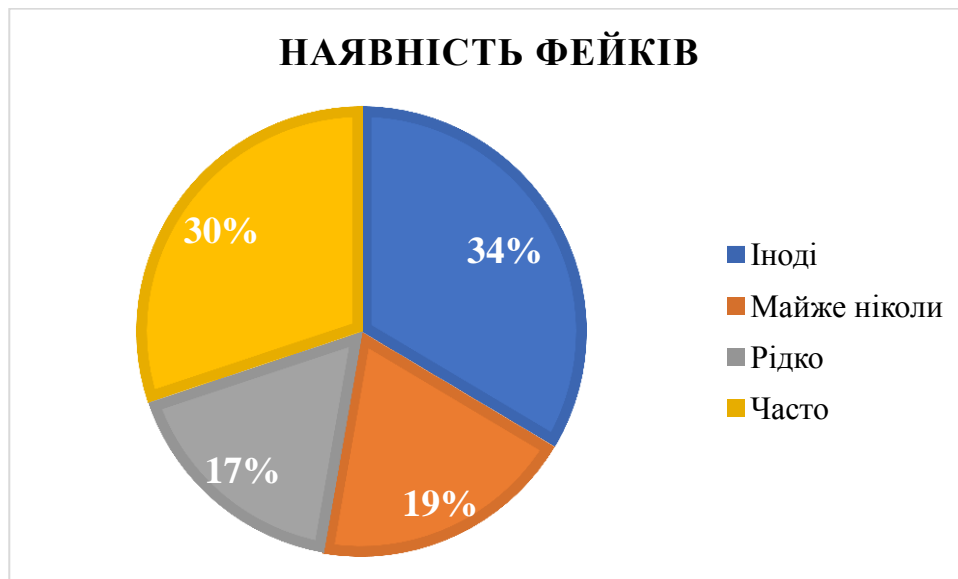


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл респондентів щодо помічання фейкових новин та/або підозрілої інформації

Найпоширенішим способом реакції на фейкові новини стало ігнорування (62; 42.5 %), далі обговорення з друзями або родичами (46; 31.5 %), перевірка в інших джерелах (26; 17.8 %) та відчуття тривожності без подальших дій (12; 8.2 %).

Вибірка складається переважно з молодих людей, серед яких незначно переважають жінки. Більшість респондентів проживають в Україні або тимчасово перебувають за кордоном, мешкаючи переважно у великих і середніх містах. Основна частина учасників — студенти або молоді фахівці, причому понад 85 % активно користуються соціальними мережами щодня, переважно TikTok та Instagram. Незважаючи на часте виявлення фейкової інформації, більшість обирає пасивні стратегії реагування. Загалом вибірка репрезентує активних цифрових користувачів із різним досвідом життя в Україні та за її межами.

Висновки до розділу 2

Дослідження було змодельовано відповідно до кроссекційного кореляційного підходу з використанням надійного інструментарію для оцінки соціально-демографічних характеристик, особливостей користування соціальними мережами, рівня цифрової грамотності та емоційного стану молодих людей. Для поглибленого аналізу психологічного стану респондентів було застосовано валідовані методики: шкалу посттравматичного стресу IES-R, що дозволяє оцінити інтенсивність симптомів у прив'язці до конкретної події; шкалу SMUS для багатовимірною виміру особливостей використання соціальних мереж; шкалу цифрової грамотності DLS, яка охоплює дев'ять основних напрямів компетентностей у цифровому середовищі; а також шкалу DASS-21 для вимірювання рівня депресії, тривожності та стресу.

Вибірка учасників дослідження характеризується різноманіттям за віком, місцем проживання, рівнем освіти та зайнятістю. Переважна більшість респондентів — молоді люди віком до 25 років, із незначною перевагою жінок серед опитаних. Більшість учасників проживали на території України, хоча майже половина перебувала за кордоном під час опитування. У структурі постійного місця проживання переважають мешканці великих і середніх міст, однак також були представлені респонденти із селищ і сіл. Щодо рівня освіти, домінували студенти, які здобувають ступінь бакалавра або молодшого спеціаліста, а серед зайнятості спостерігався приблизний баланс між працюючими та непрацюючими учасниками. Респонденти були високими користувачами соціальних мереж: понад 85 % використовували їх щодня, найбільше часу приділяючи TikTok та Instagram. Хоча більшість учасників регулярно стикалися з фейковими новинами чи підозрілою інформацією, їхня реакція переважно була пасивною — найчастіше обиралося ігнорування або обговорення з близькими, а активна перевірка інформації зустрічалася значно рідше.

Загалом вибірка репрезентує цифрово активну молодь із переважним досвідом постійного використання соціальних мереж, що є важливим для

контексту дослідження поведінкових і психологічних характеристик у цифровому середовищі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРИВАЛОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ В ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ МОЛОДІ

3.1. Описові характеристики та міжгрупові відмінності у використанні соціальних мереж, цифровій грамотності й психоемоційному стані молоді

Аналіз отриманих даних дозволяє описати особливості використання соціальних мереж, рівень посттравматичних симптомів, цифрової грамотності та психологічного стану учасників дослідження на основі розрахованих середніх значень та стандартних відхилень за відповідними шкалами. За шкалою схильності до оцінювання інформації на основі зображень учасники показали $M = 3.59$ ($SD = 1.99$), на основі порівнянь – $M = 3.81$ ($SD = 2.06$), на основі переконань – $M = 3.46$ ($SD = 2.07$), на основі споживання – $M = 4.62$ ($SD = 1.35$). Шкала впливу травматичної події продемонструвала середнє значення 36.10 ($SD = 18.80$), при цьому 90 (61.6 %) учасників мали критичний рівень прояву симптомів, 3 (2.1 %) – ймовірний діагноз ПТСР, 9 (6.2 %) – клінічно значущі симптоми, а 44 (30.1 %) – низький рівень посттравматичного дистресу. Оцінка цифрової грамотності засвідчила такі середні показники: комунікація $M = 3.17$ ($SD = 0.68$), авторське право $M = 3.28$ ($SD = 0.78$), критичне мислення $M = 3.24$ ($SD = 0.96$), характер $M = 3.49$ ($SD = 0.97$), громадянство $M = 3.50$ ($SD = 0.99$), курація $M = 3.12$ ($SD = 0.93$), зв'язок $M = 2.89$ ($SD = 0.96$), креативність $M = 3.07$ ($SD = 1.03$), співпраця $M = 3.07$ ($SD = 1.02$). Рівні психологічного стану засвідчили середній рівень депресії $M = 9.10$ ($SD = 5.18$), тривожності $M = 8.82$ ($SD = 5.40$) та стресу $M = 10.13$ ($SD = 5.15$). У табл. 3.1 наведено зведену таблицю з описовими статистиками.

Описова статистика показників цифрової грамотності та емоційного стану респондентів (методики: опитувальник цифрової грамотності; DASS-21)

Методика	Шкала	Mean	Median	SD	Variance	Minimum	Maximum
DLS	Комунікація	3.17	3.00	0.678	0.459	1.00	5.00
DLS	Авторське право	3.28	3.30	0.781	0.610	1.00	5.00
DLS	Критичне мислення	3.24	3.30	0.957	0.916	1.00	5.00
DLS	Характер	3.49	3.30	0.969	0.940	1.00	5.00
DLS	Громадянство	3.50	3.70	0.997	0.994	1.00	5.00
DLS	Курація	03.12	3.00	0.934	0.872	1.00	5.00
DLS	Зв'язок	2.89	2.90	0.961	0.923	1.00	5.00
DLS	Креативність	03.07	3.00	1.028	1.056	1.00	5.00
DLS	Співпраця	03.07	3.00	1.018	1.035	1.00	5.00
DASS-21	Депресія	9.10	10.00	5.18	26.8	0	21
DASS-21	Тривожність	8.82	9.00	5.40	29.2	0	21
DASS-21	Стрес	10.13	10.00	5.15	26.5	0	21

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова показала, що змінні не мають статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Зокрема, для всіх шкал значення p перевищили рівень значущості 0.05, що свідчить про відсутність підстав для відхилення нульової гіпотези про нормальність розподілу (табл. 3.2).

Зведена таблиця нормальності розподілу показників цифрової грамотності та емоційного стану (методики: опитувальник медіаграмотності; шкали впливу травматичної події (IES-R); опитувальник цифрової грамотності; DASS-21)

Методика	Шкала		D	p
Опитувальник медіаграмотності	На основі зображень	Kolmogorov-Smirnov	0.1157	0.052
Опитувальник медіаграмотності	На основі порівнянь	Kolmogorov-Smirnov	0.1048	0.071
Опитувальник медіаграмотності	На основі переконань	Kolmogorov-Smirnov	0.0998	0.111
Опитувальник медіаграмотності	На основі споживання	Kolmogorov-Smirnov	0.0966	0.131
IES-R	Шкала впливу травматичної події	Kolmogorov-Smirnov	0.1261	0.059
DLS	Комунікація	Kolmogorov-Smirnov	0.1080	0.054
DLS	Авторське право	Kolmogorov-Smirnov	0.0807	0.297
DLS	Критичне мислення	Kolmogorov-Smirnov	0.1089	0.063
DLS	Характер	Kolmogorov-Smirnov	0.1038	0.056
DLS	Громадянство	Kolmogorov-Smirnov	0.0916	0.173
DLS	Курація	Kolmogorov-Smirnov	0.1082	0.117
DLS	Зв'язок	Kolmogorov-Smirnov	0.0930	0.160
DLS	Креативність	Kolmogorov-Smirnov	0.1044	0.083
DLS	Співпраця	Kolmogorov-Smirnov	0.0825	0.273
DASS-21	Депресія	Kolmogorov-Smirnov	0.1098	0.059
DASS-21	Тривожність	Kolmogorov-Smirnov	0.0953	0.141
DASS-21	Стрес	Kolmogorov-Smirnov	0.0653	0.563

Аналіз за допомогою незалежного t-тесту показав, що для більшості змінних статистично значущої різниці між чоловіками та жінками не було виявлено. Зокрема, на основі оцінювання інформації через зображення ($p = 0.147$), порівняння ($p = 0.915$), споживання контенту ($p = 0.289$), а також для шкали впливу травматичної події ($p = 0.930$) відмінності між статями не є

статистично значущими. Також не було виявлено суттєвих відмінностей у рівнях цифрової грамотності за такими субшкалами, як авторське право ($p = 0.406$), критичне мислення ($p = 0.602$), громадянство ($p = 0.174$), курація ($p = 0.305$), зв'язок ($p = 0.563$), креативність ($p = 0.090$), співпраця ($p = 0.039$, але $p > 0.05$ після поправки за множинне порівняння), а також за рівнями депресії ($p = 0.142$), тривожності ($p = 0.138$) і стресу ($p = 0.807$) (Табл. 3.3).

Табл. 3.3

Порівняння між статтями показників цифрової грамотності та емоційного стану (методики: опитувальник медіаграмотності; шкали впливу травматичної події (IES-R); опитувальник цифрової грамотності; DASS-21) за статтю

Методика	Шкала	Статистика	df	p		Розмір ефекту
Опитувальник медіаграмотності	На основі зображень	1.76	144	0.147	Cohen's d	0.2424
Опитувальник медіаграмотності	На основі порівнянь	-0.1070	144	0.915	Cohen's d	-0.0178
Опитувальник медіаграмотності	На основі переконань	2.21	144	0.006	Cohen's d	0.4660
Опитувальник медіаграмотності	На основі споживання	-1.0646	144	0.289	Cohen's d	-0.1770
IES-R	Шкала впливу травматичної події	-0.0879	144	0.930	Cohen's d	-0.0146
DLS	Комунікація	-2.8104	144	0.006	Cohen's d	-0.4673
DLS	Авторське право	-0.8332	144	0.406	Cohen's d	-0.1385
DLS	Критичне мислення	-0.5220	144	0.602	Cohen's d	-0.0868
DLS	Характер	-2.3586	144	0.020	Cohen's d	-0.3922
DLS	Громадянство	-1.3669	144	0.174	Cohen's d	-0.2273
DLS	Курація	-1.0301	144	0.305	Cohen's d	-0.1713
DLS	Зв'язок	0.5805	144	0.563	Cohen's d	0.0965
DLS	Креативність	-1.7064	144	0.090	Cohen's d	-0.2837
DLS	Співпраця	-2.0800	144	0.039	Cohen's d	-0.3459
DASS-21	Депресія	-1.4755	144	0.142	Cohen's d	-0.2453
DASS-21	Тривожність	-1.4910	144	0.138	Cohen's d	-0.2479

DASS-21	Стрес	-0.2445	144	0.807	Cohen's d	-0.0407
---------	-------	---------	-----	-------	-----------	---------

Натомість для кількох показників виявлено статистично значущі відмінності. Зокрема, у використанні соціальних мереж на основі переконань жінки показали нижчі середні значення ($M = 3.03$, $SD = 2.14$) порівняно з чоловіками ($M = 3.98$, $SD = 1.88$), $t(144) = 2.80$, $p = 0.006$, що свідчить про помірний розмір ефекту (Cohen's $d = 0.47$) (рис. 3.1).

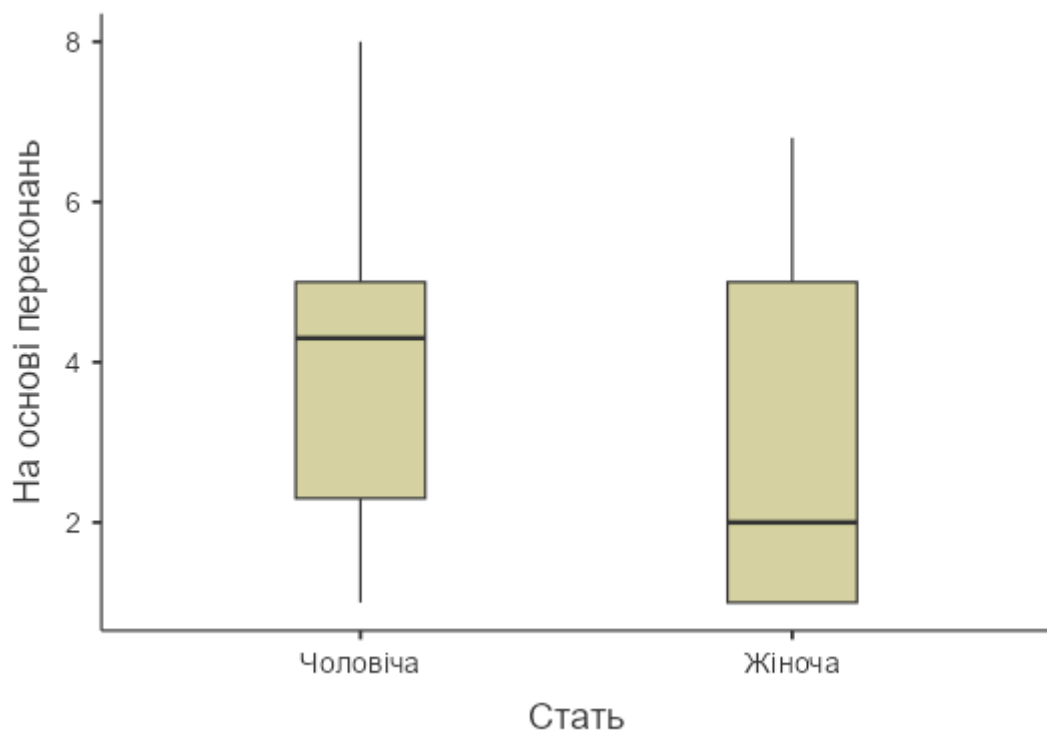


Рис.3.1. Різниця між чоловіками та жінками щодо використання соціальних мереж на основі переконань (опитувальник медіаграмотності)

За шкалою “Комунікація” також виявлено вищі результати у жінок ($M = 3.31$, $SD = 0.68$) порівняно з чоловіками ($M = 3.00$, $SD = 0.65$), $t(144) = -2.81$, $p = 0.006$, із помірним розміром ефекту (Cohen's $d = -0.47$) (Рис.3.2).

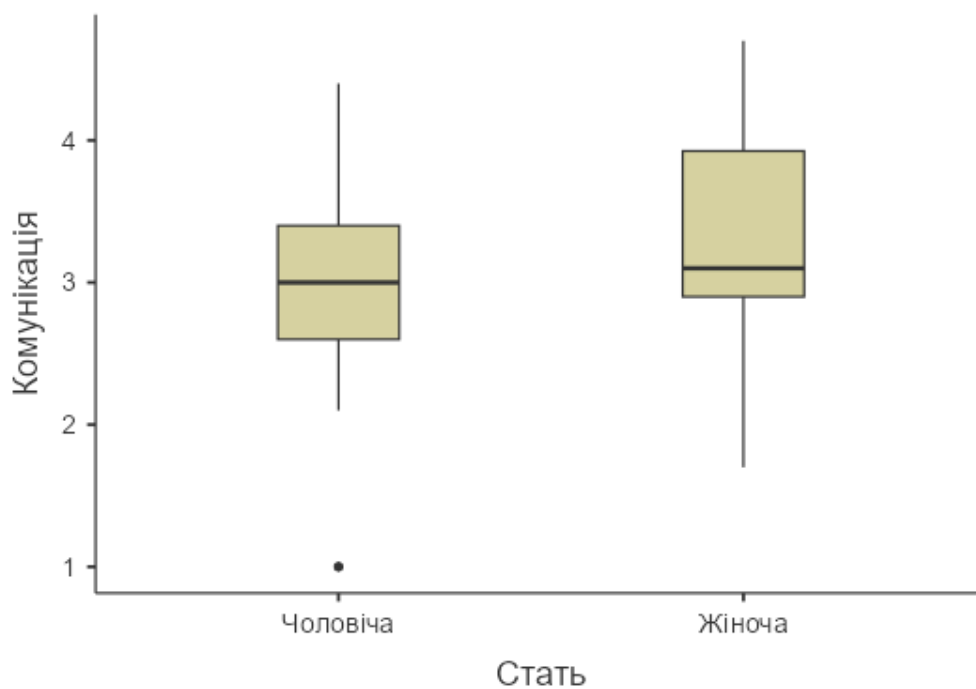


Рис.3.2. Різниця між чоловіками та жінками щодо за шкалою “Комунікація” (опитувальник цифрової грамотності)

Схожі результати отримано для підшкали “Характер”, де середнє значення у жінок склало 3.66 (SD = 0.95) проти 3.29 (SD = 0.96) у чоловіків, $t(144) = -2.36$, $p = 0.020$, що також відповідає помірному ефекту (Cohen's $d = -0.39$) (рис. 3.3).

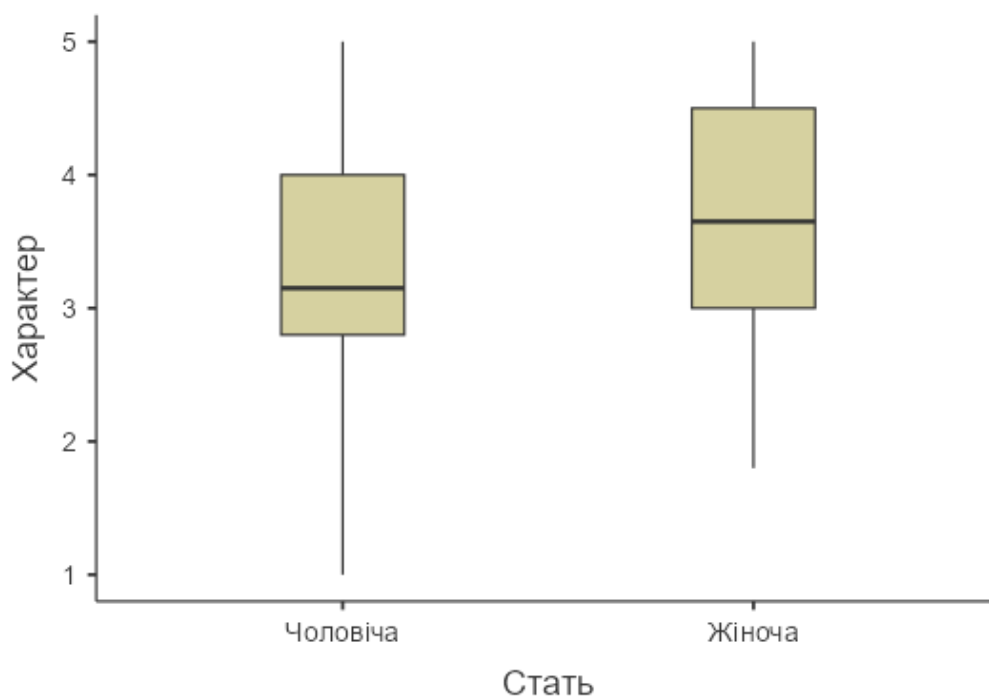


Рис.3.3. Різниця між чоловіками та жінками щодо за шкалою “Характер” (опитувальник цифрової грамотності)

Проведений аналіз за допомогою незалежного t-тесту виявив, що для більшості показників різниця між респондентами, які перебували в Україні, та тими, хто перебував за кордоном, не є статистично значущою. Зокрема, не зафіксовано суттєвих відмінностей за шкалами оцінювання інформації на основі зображень ($p = 0.242$), порівнянь ($p = 0.509$), переконань ($p = 0.715$) та споживання контенту ($p = 0.993$). Також не виявлено значущих відмінностей за рівнями тривожності ($p = 0.231$), стресу ($p = 0.506$) і співпраці ($p = 0.082$).

Водночас для низки шкал було виявлено статистично значущі відмінності. Зокрема, за шкалою впливу травматичної події респонденти, які перебували в Україні, продемонстрували вищі середні значення ($M = 40.11$, $SD = 17.10$), ніж ті, хто перебував за кордоном ($M = 31.31$, $SD = 19.69$), $t(144) = 2.89$, $p = 0.004$, із помірним розміром ефекту (Cohen's $d = 0.48$) (рис. 3.4).

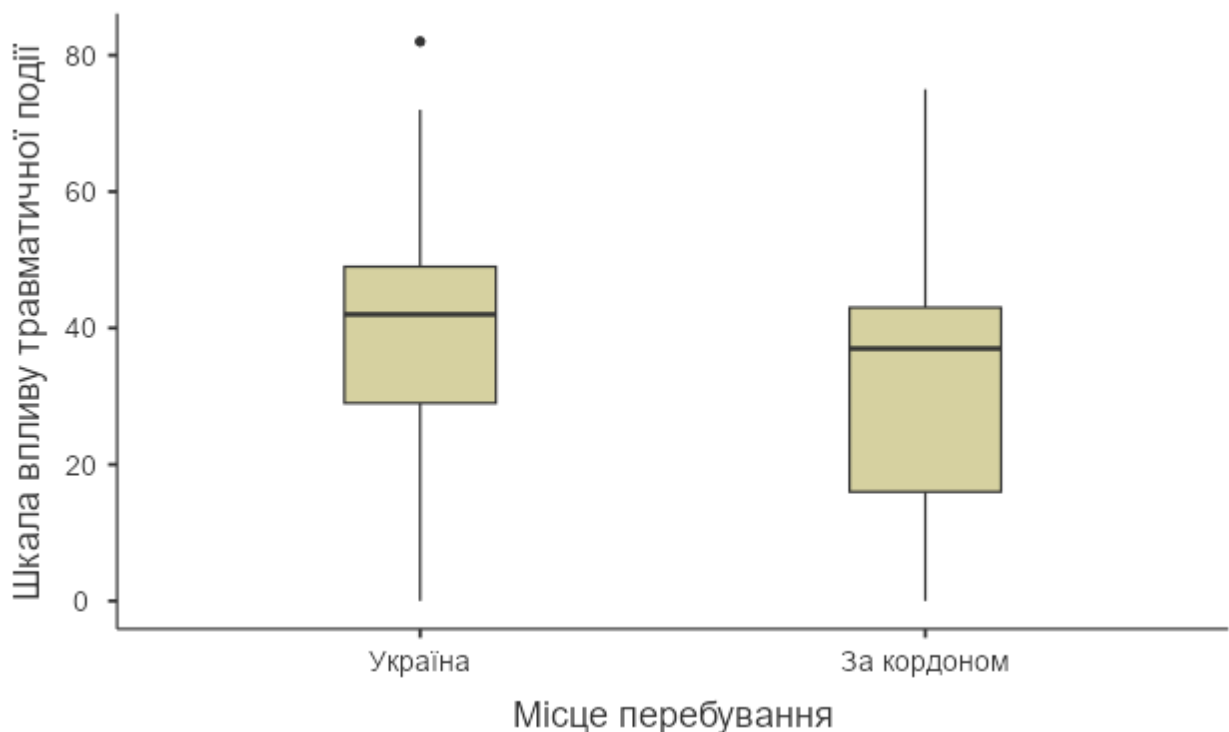


Рис.3.4. Різниця між респондентами в Україні та за кордоном щодо впливу травматичних подій (шкала впливу травматичної події (IES-R))

Подібна тенденція спостерігалася за шкалою “Депресія”, де середнє значення в учасників з України ($M = 10.05$, $SD = 4.72$) було статистично вищим, ніж у респондентів за кордоном ($M = 7.99$, $SD = 5.51$), $t(144) = 2.44$, $p = 0.016$, Cohen's $d = 0.41$ (рис.3.5).

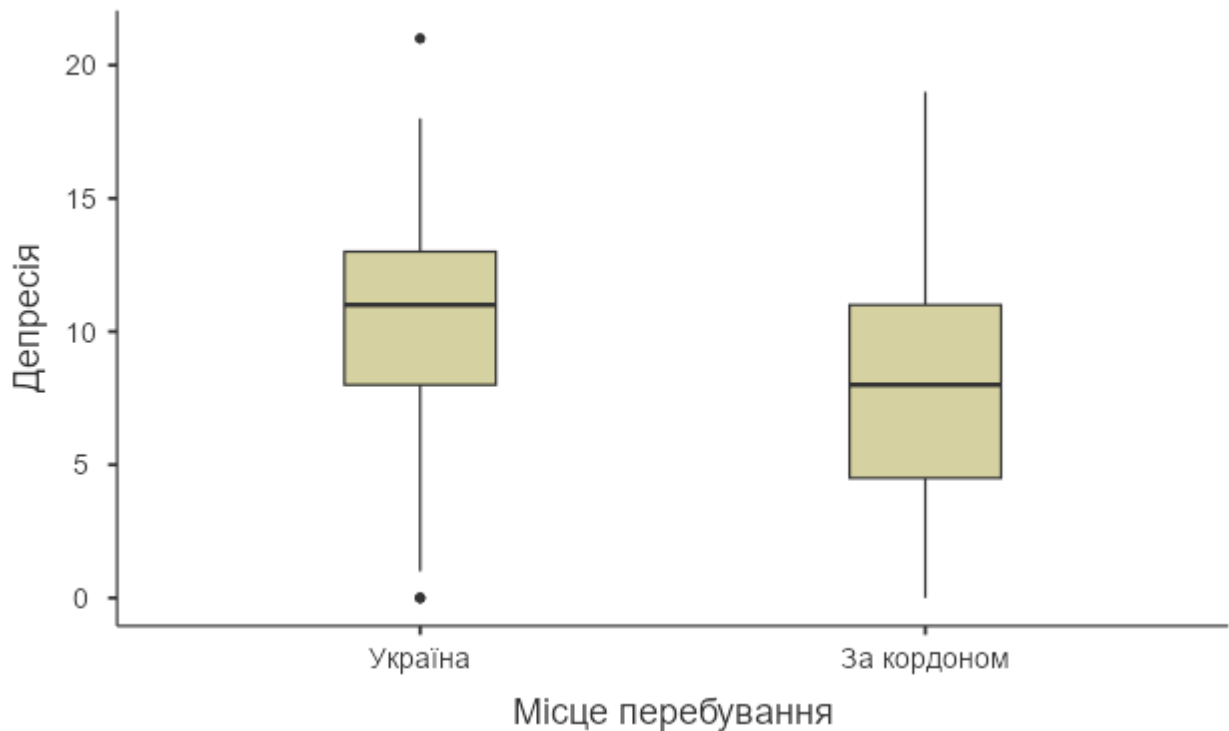


Рис.3.4. Різниця між респондентами в Україні та за кордоном щодо вираженості депресивної симптоматики (DASS-21)

Стосовно цифрової грамотності респонденти, які перебували за кордоном, продемонстрували вищі показники за субшкалами: “Комунікація” ($M = 3.34$, $SD = 0.70$ проти $M = 3.03$, $SD = 0.63$; $p = 0.006$, Cohen's $d = -0.46$), “Авторське право” ($M = 3.44$, $SD = 0.79$ проти $M = 3.14$, $SD = 0.75$; $p = 0.019$, Cohen's $d = -0.39$), “Критичне мислення” ($M = 3.53$, $SD = 0.97$ проти $M = 3.00$, $SD = 0.88$; $p < 0.001$, Cohen's $d = -0.57$), “Характер” ($M = 3.70$, $SD = 0.91$ проти $M = 3.32$, $SD = 0.99$; $p = 0.015$, Cohen's $d = -0.41$), “Громадянство” ($p = 0.049$), “Курація” ($p = 0.023$), “Зв'язок” ($p = 0.004$) і “Креативність” ($p = 0.030$). У всіх випадках перевага була на боці респондентів, які перебували за кордоном, що

може свідчити про ширші можливості розвитку цифрових компетентностей у новому середовищі (табл. 3.4).

Порівняння статистично значущих показників респондентів в Україні та за кордоном (методика: опитувальник цифрової грамотності (DLS)) за місцем перебування

Методика	Шкала	Група	N	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Ст. помилка
DLS	Комунікація	Україна	79	03.03	3.00	0.630	0.0709
		За кордоном	67	3.34	3.30	0.699	0.0854
	Авторське право	Україна	79	3.14	3.30	0.749	0.0843
		За кордоном	67	3.44	3.30	0.792	0.0967
	Критичне мислення	Україна	79	3.00	3.00	0.884	0.0995
		За кордоном	67	3.53	3.70	0.967	0.1182
	Характер	Україна	79	3.32	3.30	0.988	0.1112
		За кордоном	67	3.70	3.80	0.910	0.1111
	Громадянство	Україна	79	3.35	3.30	1.023	0.1151
		За кордоном	67	3.68	3.70	0.942	0.1151
	Курація	Україна	79	2.96	3.00	0.912	0.1026
		За кордоном	67	3.31	3.00	0.930	0.1136
	Зв'язок	Україна	79	2.68	2.60	0.911	0.1025
		За кордоном	67	3.14	3.20	0.965	0.1179
	Креативність	Україна	79	2.90	3.00	0.988	0.1111
		За кордоном	67	3.27	3.30	1.045	0.1277
	Співпраця	Україна	79	2.93	3.00	0.882	0.0993
		За кордоном	67	3.23	3.30	1.144	0.1397

Аналіз незалежних вибірок за допомогою t-тесту показав, що за більшістю шкал статистично значущих відмінностей між респондентами, які щодня використовують соціальні мережі, і тими, хто не використовує, виявлено не було. Зокрема, не зафіксовано суттєвих розбіжностей за шкалами оцінювання інформації на основі зображень ($p = 0.073$), порівнянь ($p = 0.087$), переконань ($p = 0.051$), споживання контенту ($p = 0.232$), шкалою впливу травматичної події ($p = 0.768$), а також за субшкалами комунікації ($p = 0.775$),

характеру ($p = 0.719$), громадянства ($p = 0.835$), курації ($p = 0.407$), зв'язку ($p = 0.187$), креативності ($p = 0.549$), співпраці ($p = 0.165$), рівнями тривожності ($p = 0.688$) та стресу ($p = 0.458$).

Натомість, за шкалою “Критичне мислення” виявлено статистично значущу різницю. Респонденти, які щоденно користуються соціальними мережами, мали вищий середній показник критичного мислення ($M = 3.31$, $SD = 0.95$) порівняно з тими, хто не користується щодня ($M = 2.80$, $SD = 0.90$), $t(144) = 2.29$, $p = 0.023$, що відповідає середньому розміру ефекту (Cohen's $d = 0.54$). За шкалою депресії спостерігалось певне підвищення серед активних користувачів ($M = 9.35$, $SD = 5.28$) порівняно з менш активними ($M = 7.62$, $SD = 4.36$), однак ця різниця також не досягла статистичної значущості ($p = 0.157$) (табл. 3.5).

Табл. 3.5

Порівняння статистично значущих показників респондентів в залежності від використання соціальних мереж (методика: опитувальник цифрової грамотності; DASS-21) за статтю

Методика	Шкала	Відповідь	N	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Ст. помилка
DLS	Критичне мислення	Так	125	3.31	3.30	0.950	0.0850
		Ні	21	2.80	2.70	0.899	0.196
DASS-21	Депресія	Так	125	9.35	10.00	5.280	0.4722
		Ні	21	7.62	8.00	4.364	0.952

Таким чином, щоденне використання соціальних мереж виявилось пов'язаним із вищими показниками критичного мислення серед молоді, проте за іншими емоційними і поведінковими характеристиками значущих розбіжностей виявлено не було.

Дисперсійний аналіз показав, що для низки змінних спостерігаються статистично значущі відмінності між віковими групами. Зокрема, суттєві відмінності виявлено за оцінюванням інформації на основі порівнянь ($p <$

0.001), споживанням контенту ($p = 0.025$), шкалою впливу травматичної події ($p = 0.016$), субшкалами комунікації ($p = 0.004$), авторського права ($p < 0.001$), критичного мислення ($p < 0.001$), характеру ($p = 0.026$), курації ($p < 0.001$), креативності ($p = 0.004$), співпраці ($p = 0.005$), а також рівнями депресії ($p < 0.001$) і тривожності ($p = 0.001$).

Більш детальний аналіз середніх значень показав, що учасники віком до 18 років мали вищі показники оцінювання інформації на основі порівнянь ($M = 4.76$, $SD = 2.15$) порівняно з іншими віковими групами, у яких середні значення варіювалися від 3.10 до 3.60. Щодо споживання контенту, найвищі середні значення виявлено у групі 21–25 років ($M = 5.04$, $SD = 0.98$), тоді як у респондентів старших за 26 років споживання було нижчим ($M = 4.11$, $SD = 1.31$) (рис. 3.5).

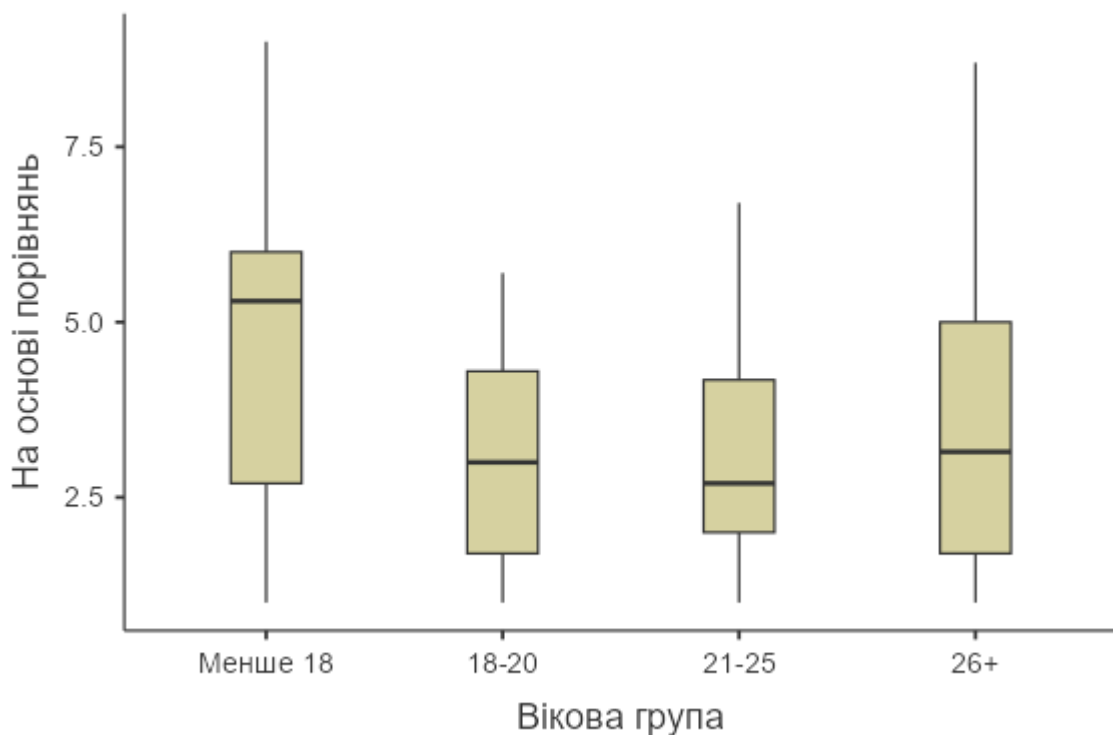


Рис.3.5. Різниця між різними віковими групами щодо оцінювання інформації на основі порівнянь (опитувальник цифрової грамотності)

За шкалою впливу травматичної події найвищий середній рівень стресу відзначено серед наймолодших учасників (до 18 років) — ($M = 43.00$, $SD =$

19.28), тоді як у старших груп середні значення були нижчими (близько $M = 30-32$) (рис. 3.6).

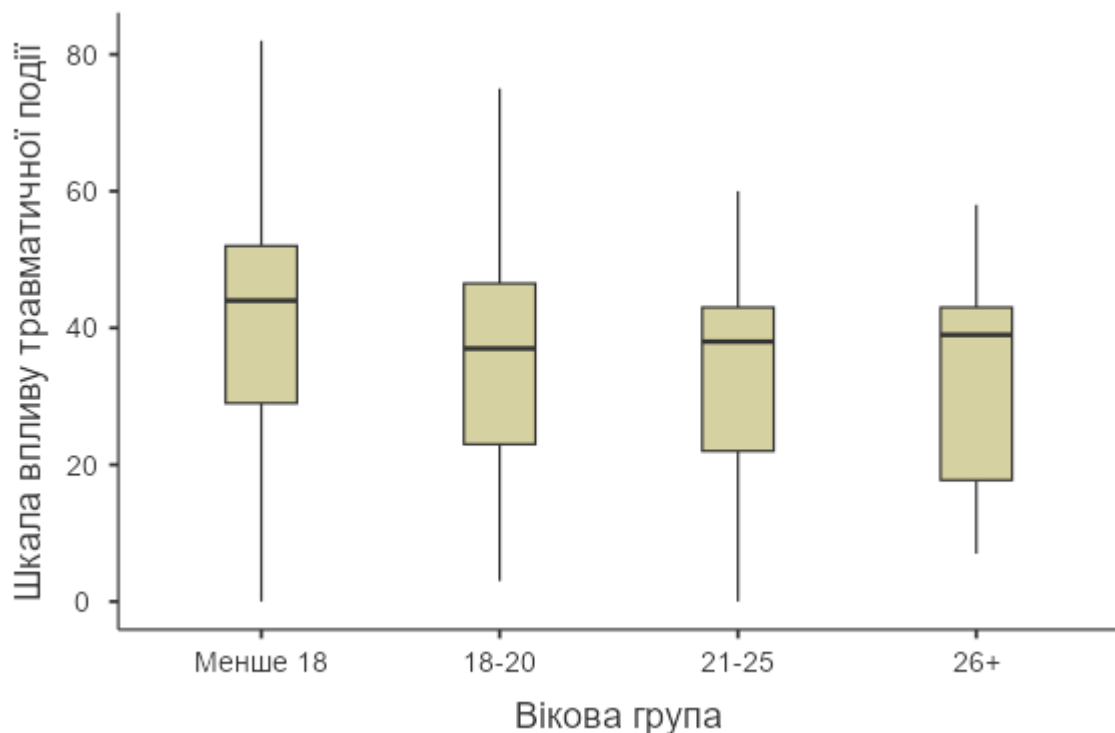


Рис.3.6. Різниця між різними віковими групами щодо впливу травматичних подій (IES-R)

У сфері цифрової грамотності значущі відмінності спостерігалися за кількома субшкалами. Так, рівень комунікації та критичного мислення був найвищим у групі 21–25 років ($M = 3.44$ і $M = 3.77$ відповідно). Найвищі показники з авторського права також спостерігалися серед респондентів 21–25 років ($M = 3.85$, $SD = 0.68$), що свідчить про кращу обізнаність цієї вікової групи з питаннями авторських прав у цифровому середовищі. Аналогічно, найкращі результати за курацією (збір, перевірка та організація інформації) належали цій самій групі ($M = 3.77$, $SD = 0.84$) (рис. 3.7).

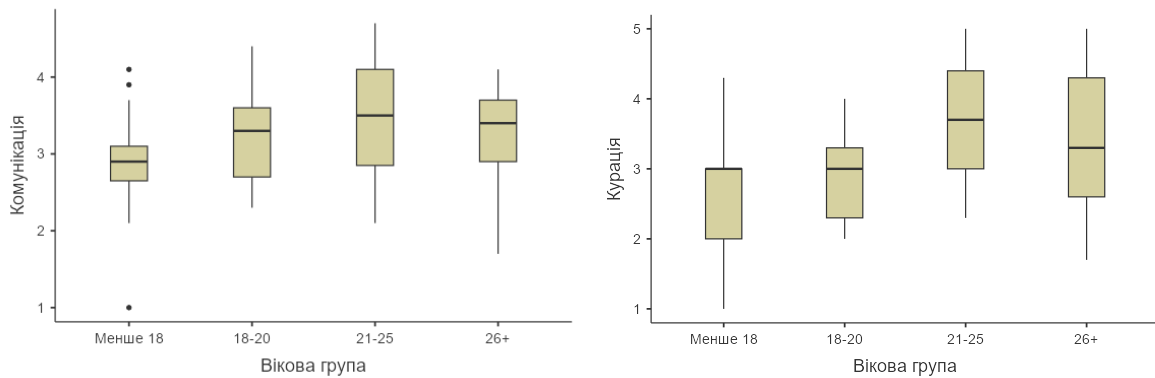


Рис.3.7. Різниця між різними віковими групами щодо вираженості вимірів “Комунікація” та “Курація” (опитувальник цифрової грамотності)

Щодо психологічних станів, найвищі рівні депресії та тривожності зафіксовано серед учасників до 18 років ($M = 11.45$ і $M = 11.02$ відповідно), що суттєво перевищує аналогічні показники у старших групах, де рівні депресії та тривожності поступово знижувалися з віком (рис. 3.8).

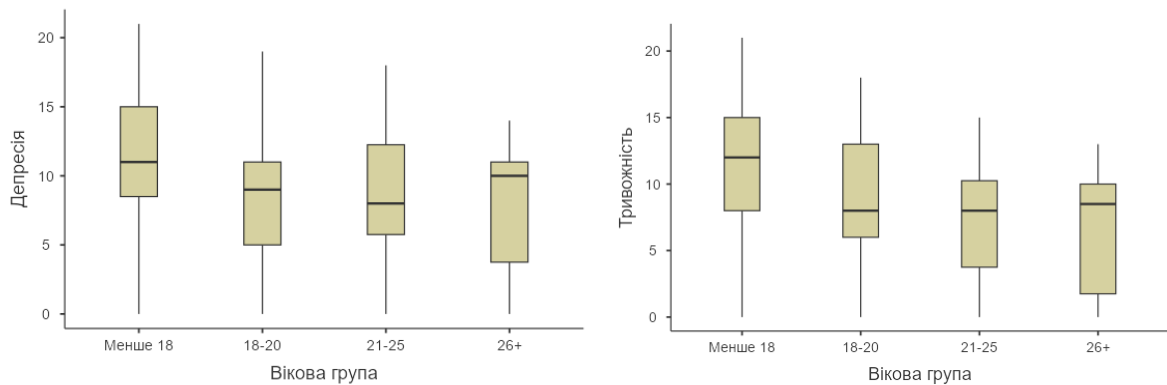


Рис.3.8. Різниця між різними віковими групами щодо вираженості вимірів “Депресія” та “Тривожність” (DASS-21)

Таким чином, результати ANOVA свідчать про вікові відмінності у сприйнятті інформації в соціальних мережах, рівнях цифрової компетентності та емоційному стані респондентів, із виразними особливостями серед наймолодших та молодших дорослих груп.

Дисперсійний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різним освітнім рівнем за кількома

показниками. Зокрема, суттєві відмінності виявлено за субшкалами комунікації ($p < 0.001$), авторського права ($p = 0.002$), громадянства ($p = 0.002$), курації ($p < 0.001$), зв'язку ($p = 0.017$) і співпраці ($p < 0.001$).

За підшкалою комунікації найвищі середні значення продемонстрували респонденти, які здобували освітній рівень магістра ($M = 3.53$, $SD = 0.63$), тоді як найнижчі показники спостерігалися серед учасників із середньою освітою ($M = 2.48$, $SD = 0.49$). Подібна тенденція спостерігалася й у сфері авторського права: найвищі результати демонстрували магістранти ($M = 3.52$, $SD = 0.87$), а найнижчі – респонденти із середньою освітою ($M = 2.66$, $SD = 0.51$).

За підшкалою громадянства середній бал також був найвищим у респондентів із середньою освітою ($M = 4.13$, $SD = 0.48$) і магістрів ($M = 3.76$, $SD = 0.82$), що дещо контрастує з результатами інших підшкал. Для підшкали курації найвищий показник зафіксовано у магістрантів ($M = 3.71$, $SD = 0.92$), тоді як найнижчий – серед респондентів із середньою освітою ($M = 2.54$, $SD = 0.79$).

Статистично значущі відмінності за підшкалою зв'язку свідчили про вищі середні бали серед магістрів ($M = 3.11$, $SD = 1.09$) порівняно з іншими групами, тоді як найнижчий рівень зафіксовано серед осіб із середньою освітою ($M = 2.28$, $SD = 0.60$).

За підшкалою співпраці магістри також демонстрували найвищі показники ($M = 3.59$, $SD = 0.75$), а учасники із середньою освітою мали найнижчі результати ($M = 2.69$, $SD = 0.40$) (табл. 3.6)

Середні значення за субшкалами Опитувальника цифрової грамотності (DLS)
залежно від освітнього рівня респондентів

	Освіта (в процесі здобуття)	N	Mean	Ст. відхилення	Ст. помилка
Комунікація	Магістр	32	3.53	0.630	0.1113
	Бакалавр	57	3.29	0.602	0.0798
	Молодший бакалавр	47	2.93	0.651	0.0949
	Середня освіта	10	2.48	0.487	0.1541
Авторське право	Магістр	32	3.52	0.868	0.1534
	Бакалавр	57	3.34	0.727	0.0963
	Молодший бакалавр	47	3.17	0.764	0.1114
	Середня освіта	10	2.66	0.508	0.1607
Критичне мислення	Магістр	32	3.21	1.064	0.1881
	Бакалавр	57	3.37	0.882	0.1168
	Молодший бакалавр	47	3.16	0.989	0.1443
	Середня освіта	10	03.01	0.896	0.2834
Характер	Магістр	32	3.73	0.833	0.1472
	Бакалавр	57	3.50	1.030	0.1364
	Молодший бакалавр	47	3.30	0.948	0.1383
	Середня освіта	10	3.62	1.060	0.3353
Громадянство	Магістр	32	3.76	0.820	0.1450
	Бакалавр	57	3.43	0.970	0.1285
	Молодший бакалавр	47	3.29	1.142	0.1666
	Середня освіта	10	4.13	0.481	0.1521
Курація	Магістр	32	3.71	0.918	0.1624
	Бакалавр	57	3.14	0.813	0.1077
	Молодший бакалавр	47	2.83	0.923	0.1347
	Середня освіта	10	2.54	0.792	0.2504
Зв'язок	Магістр	32	03.11	1.085	0.1918
	Бакалавр	57	2.83	1.024	0.1356
	Молодший бакалавр	47	2.96	0.805	0.1174
	Середня освіта	10	2.28	0.598	0.1890
Креативність	Магістр	32	03.12	1.243	0.2197
	Бакалавр	57	03.01	1.044	0.1383
	Молодший бакалавр	47	03.03	0.900	0.1313
	Середня освіта	10	3.39	0.785	0.2483
Співпраця	Магістр	32	3.59	0.752	0.1329
	Бакалавр	57	2.93	1.123	0.1488
	Молодший бакалавр	47	2.95	1.027	0.1499

Для інших змінних, включно з оцінюванням інформації на основі зображень, порівнянь, переконань, споживання контенту, рівнем травматичного стресу, критичного мислення, характеру, креативності, депресії, тривожності й

стресу, статистично значущих відмінностей залежно від рівня освіти виявлено не було ($p > 0.05$).

Отже, результати свідчать про те, що рівень освіти є важливим чинником розвитку цифрових компетентностей, особливо в таких сферах, як комунікація, авторське право, курація інформації та співпраця в цифровому середовищі.

Дисперсійний аналіз виявив наявність статистично значущих відмінностей між групами, які відрізняються за частотою виявлення фейкових новин у соціальних мережах, щодо низки когнітивних і психологічних характеристик.

Зокрема, за шкалою оцінювання інформації на основі зображень ($F(3, 64.3) = 10.73, p < .001$), найвищі середні значення мали респонденти, які майже ніколи не помічали фейкових новин ($M = 4.63$) та рідко їх ідентифікували ($M = 4.70$). Натомість ті, хто зазначав, що стикається з фейковим контентом часто або іноді, мали нижчі оцінки ($M = 3.32$ і $M = 2.69$ відповідно) (рис. 3.8).

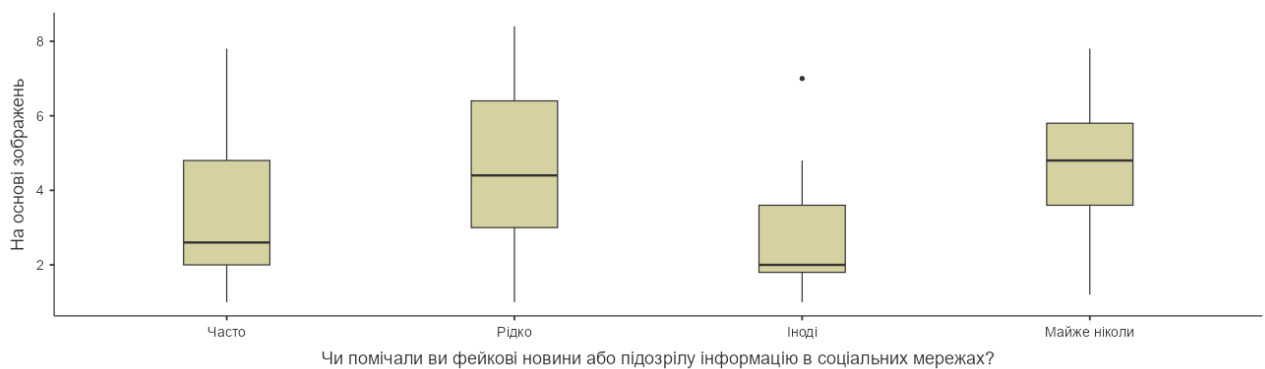


Рис.3.8. Різниця між групами респондентів в залежності від частоти трапляння фейкових чи підозрілих новин щодо вираженості виміру “Оцінювання інформації на основі зображень”

Схожа тенденція спостерігалася і за критерієм переконань ($F(3, 69.6) = 12.69, p < .001$): учасники, які рідко або майже ніколи не помічали фейкових повідомлень, демонстрували вищу схильність до прийняття інформації на основі особистих переконань ($M = 4.56$ і $M = 4.70$), у той час як серед тих, хто

стикається з недостовірним контентом частіше, цей показник був нижчим ($M = 3.12$ і $M = 2.49$) (рис. 3.9).

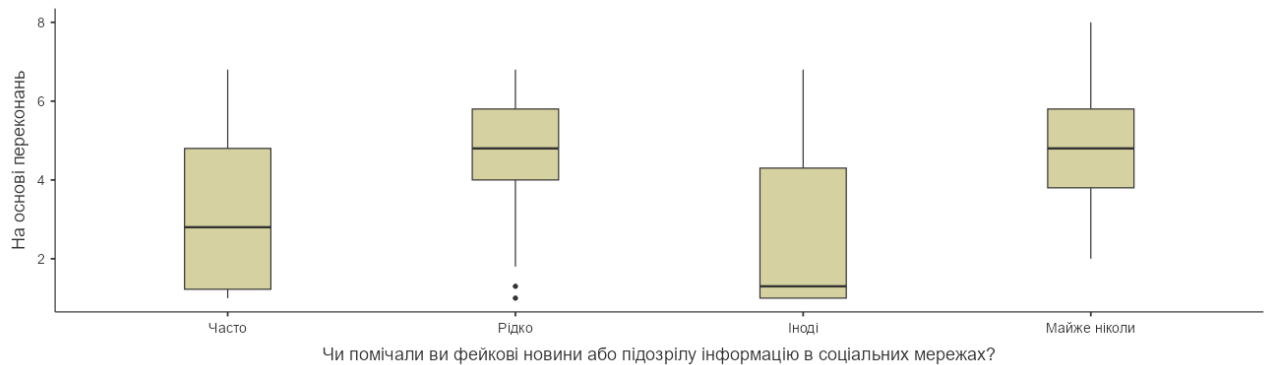


Рис.3.9. Різниця між групами респондентів в залежності від частоти трапляння фейкових чи підозрілих новин щодо вираженості виміру “Оцінювання інформації на основі переконань”

Статистично значущі відмінності також зафіксовано за шкалою споживання ($F(3, 69.3) = 3.69$, $p = .016$): найвищий рівень довіри до інформації, яку учасники споживають, характерний для тих, хто рідко помічає фейки ($M = 5.30$), порівняно з групами, які стикаються з фейковими новинами частіше (рис. 3.10).

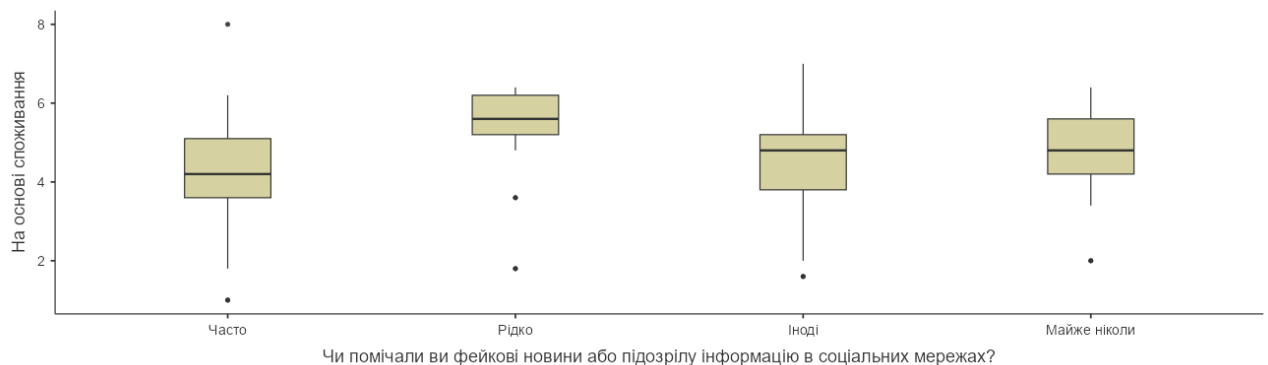


Рис.3.10. Різниця між групами респондентів в залежності від частоти трапляння фейкових чи підозрілих новин щодо вираженості виміру “Оцінювання інформації на основі споживання”

Цікавим є також зв'язок між частотою виявлення фейкових новин і цифровими навичками. Наприклад, за підшкалою критичного мислення ($F(3,$

70.6) = 9.59, $p < .001$) найвищі значення спостерігалися у респондентів, які лише іноді помічали фейкову інформацію ($M = 3.56$), тоді як найнижчі — серед тих, хто рідко її ідентифікував ($M = 2.58$). Аналогічні розбіжності простежуються і за шкалами характеру ($F(3, 73.3) = 13.01$, $p < .001$) та громадянства ($F(3, 71.5) = 19.34$, $p < .001$), де учасники, які зазначили “іноді”, мали суттєво вищі показники ($M = 4.11$ та $M = 4.16$ відповідно), що може вказувати на більшу чутливість до етичного контексту в онлайн-середовищі.

На емоційному рівні також було виявлено значущі розбіжності. Так, за рівнем депресії ($F(3, 71.5) = 5.94$, $p = .001$) найвищі бали продемонстрували учасники, які майже ніколи не помічали фейкових новин ($M = 10.71$) та ті, хто стикається з ними часто ($M = 10.59$), тоді як серед учасників, які повідомили, що “іноді” помічають фейковий контент, рівень депресії був найнижчим ($M = 6.73$). Така ж закономірність спостерігалася й у показниках тривожності ($F(3, 72.9) = 6.25$, $p < .001$), де група з найменшою настороженістю щодо фейків демонструвала підвищену тривожність ($M = 10.36$), порівняно з тими, хто лише іноді помічав недостовірну інформацію ($M = 6.06$) (табл. 3.7).

Табл. 3.7

Середні значення за субшкалами депресії та тривожності (DASS-21) залежно від частоти виявлення фейкової інформації в соціальних мережах

	Чи помічали ви фейкові новини або підозрілу інформацію в соціальних мережах?	N	Середнє	Ст. відхилення	Ст. помилка
Депресія	Часто	44	10.59	5.658	0.8530
	Рідко	25	9.32	3.976	0.7952
	Іноді	49	6.73	4.949	0.7070
	Майже ніколи	28	10.71	4.362	0.8243
Тривожність	Часто	44	10.18	5.137	0.7744
	Рідко	25	10.12	3.598	0.7195
	Іноді	49	06.06	5.843	0.8347
	Майже ніколи	28	10.36	4.660	0.8807

Отже, результати свідчать про складну взаємодію між когнітивною чутливістю до недостовірного контенту та рівнем довіри до інформації,

цифровими навичками й емоційним станом. Респонденти, які рідко або ніколи не звертають уваги на фейки, виявляють схильність до більшої довіри, меншої критичності та вищого емоційного навантаження.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу демонструють статистично значущі відмінності у способах реакції на фейкові новини за низкою когнітивних, поведінкових і психологічних характеристик. Респонденти, які обирають різні стратегії (перевірка, обговорення, тривожність або ігнорування), демонструють суттєво відмінні оцінки за шкалами довіри до інформації, критичного мислення та психоемоційного стану (табл. 3.8).

Результати однофакторного дисперсійного аналізу залежно від типових стратегій реагування на фейкові новини

Методика	Шкала	F	df1	df2	p
Опитувальник медіаграмотності	На основі зображень	15.915	3	40.3	< .001
Опитувальник медіаграмотності	На основі порівнянь	3.585	3	44.0	0.021
Опитувальник медіаграмотності	На основі переконань	20.761	3	47.8	< .001
Опитувальник медіаграмотності	На основі споживання	6.633	3	41.4	< .001
IES-R	Шкала впливу травматичної події	3.820	3	68.3	0.014
DLS	Комунікація	1.465	3	43.4	0.237
DLS	Авторське право	0.596	3	47.1	0.621
DLS	Критичне мислення	7.210	3	52.6	< .001
DLS	Характер	5.092	3	42.9	0.004
DLS	Громадянство	8.758	3	44.6	< .001
DLS	Курація	4.491	3	49.2	0.007
DLS	Зв'язок	2.406	3	59.4	0.076
DLS	Креативність	0.402	3	46.7	0.752
DLS	Співпраця	2.096	3	43.3	0.115
DASS-21	Депресія	3.123	3	64.9	0.032
DASS-21	Тривожність	7.288	3	52.6	< .001
DASS-21	Стрес	1.478	3	51.5	0.231

Зокрема, найвищі середні оцінки за шкалою сприйняття інформації на основі зображень виявили ті, хто реагує на фейки тривогою без подальших дій ($M = 5.23$) або обговорює їх з іншими ($M = 4.24$), тоді як найнижчі оцінки належать респондентам, які фейкову інформацію ігнорують ($M = 2.50$), $F(3, 40.3) = 15.92$, $p < .001$. Схожий патерн спостерігається за шкалою переконань, де пасивна тривожна реакція ($M = 5.37$) та факт перевірки ($M = 4.28$) супроводжуються вищими балами, ніж у групи, яка ігнорує фейки ($M = 2.36$), $F(3, 47.8) = 20.76$, $p < .001$.

Також суттєві відмінності виявлено за шкалою інформаційного споживання ($F(3, 41.4) = 6.63$, $p < .001$), де групи, які обговорюють або перевіряють новини, мали вищі значення ($M = 5.15$ і $M = 4.82$ відповідно), ніж ті, хто обирає ігнорування ($M = 4.11$).

Показово, що респонденти з реакцією тривожності, які не здійснюють подальших дій, демонстрували найвищі рівні тривожності ($M = 12.33$), що суттєво перевищує інші групи, $F(3, 52.6) = 7.29$, $p < .001$. Подібним чином відображена тенденція у сфері критичного мислення, де саме ця група мала найнижчий бал ($M = 2.60$), порівняно з учасниками, які здійснюють перевірку або обговорюють фейки ($M = 3.34$ і $M = 3.12$), $F(3, 52.6) = 7.21$, $p < .001$.

Додатково, група, яка ігнорує фейкові новини, демонструє найвищий рівень розвитку таких навичок, як громадянська активність ($M = 3.82$) та характер ($M = 3.85$), що, однак, не обов'язково вказує на критичну залученість, а радше — на загальний рівень психологічної стійкості чи впевненості в особистих уявленнях.

У підсумку, результати вказують на те, що активні стратегії реагування (перевірка, обговорення) пов'язані з вищим рівнем довіри до інформації, кращими цифровими навичками та меншим емоційним навантаженням. Натомість пасивна або емоційно зумовлена реакція (тривога без дії) асоціюється з підвищеним рівнем тривожності та зниженим критичним мисленням, що може свідчити про вразливість до маніпулятивного контенту в умовах інформаційного середовища.

3.2. Зв'язки між цифровою поведінкою та психоемоційним станом: кореляційний і категоріальний аналіз

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків між різними аспектами використання соціальних мереж і психоемоційним станом молоді, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, пов'язані з цифровою активністю.

Використання соціальних мереж на основі зображень виявило помірний позитивний зв'язок із шкалою впливу травматичної події ($r = 0.441$, $p < .001$), депресією ($r = 0.358$, $p < .001$), тривожністю ($r = 0.339$, $p < .001$) і стресом ($r = 0.268$, $p = .001$). Це свідчить про те, що переважання візуального контенту у соціальних мережах може бути пов'язане з підвищеним рівнем негативних емоційних станів.

Аналогічно, порівняльне використання соціальних мереж демонструвало найвищий рівень кореляції з емоційними показниками: значні позитивні зв'язки з впливом травматичної події ($r = 0.599$, $p < .001$), депресією ($r = 0.462$, $p < .001$), тривожністю ($r = 0.382$, $p < .001$) і стресом ($r = 0.426$, $p < .001$). Така закономірність вказує на те, що часте соціальне порівняння в онлайн-середовищі може посилювати емоційну вразливість.

Використання соціальних мереж на основі переконань також значно корелювало з травматичним впливом ($r = 0.455$, $p < .001$), депресією ($r = 0.374$, $p < .001$), тривожністю ($r = 0.390$, $p < .001$) та стресом ($r = 0.305$, $p < .001$). Це дозволяє припустити, що контент, який формує або підтримує переконання користувача, пов'язаний із підвищеним навантаженням на емоційне здоров'я.

Споживання контенту також показало, хоча й слабші, але статистично значущі зв'язки із показниками стресу ($r = 0.170$, $p = .040$) та шкалою травматичного впливу ($r = 0.335$, $p < .001$), вказуючи на те, що навіть пасивне використання соцмереж може бути чинником емоційного дистресу.

Шкала впливу травматичної події демонструвала сильні позитивні кореляції з усіма трьома показниками DASS-21: депресією ($r = 0.673$, $p < .001$), тривожністю ($r = 0.641$, $p < .001$) і стресом ($r = 0.644$, $p < .001$), підтверджуючи валідність інструментів і системну взаємозалежність психологічних станів.

Щодо цифрових навичок, шкала комунікації показала слабкий негативний зв'язок із використанням соціальних мереж на основі зображень ($r = -0.212$, $p = .010$), переконань ($r = -0.163$, $p = .049$), шкалою травматичного впливу ($r = -0.177$, $p = .033$), але не була пов'язана з DASS-показниками. Аналогічно, шкала авторського права демонструвала незначні негативні кореляції з використанням на основі зображень ($r = -0.176$, $p = .033$), але загалом зв'язки з психоемоційними станами були статистично незначущими.

Критичне мислення не мало значущих зв'язків із психоемоційними показниками, що свідчить про його відносну незалежність від типових патернів використання соцмереж у вибраній вибірці.

Шкали характеру та громадянства показали виразні негативні зв'язки з усіма типами соціального використання та психоемоційними станами. Зокрема,

характер мав сильну зворотну кореляцію з використанням на основі переконань ($r = -0.555$, $p < .001$), шкалою впливу травматичної події ($r = -0.284$, $p < .001$) і депресією ($r = -0.174$, $p = .036$). Аналогічно, громадянство значуще зворотно корелювало з усіма типами використання соціальних мереж, найсильніше — з переконаннями ($r = -0.531$, $p < .001$), а також з усіма трьома емоційними шкалами, зокрема зі стресом ($r = -0.313$, $p < .001$).

Курація мала слабкий зворотний зв'язок із рівнем стресу ($r = -0.189$, $p = .022$), що дозволяє припустити, що навички перевірки та упорядкування інформації можуть частково знижувати стресові реакції.

Показники зв'язку та креативності виявилися переважно нейтральними, хоча зв'язок мав позитивну кореляцію зі споживанням контенту ($r = 0.311$, $p < .001$), а креативність — із усіма чотирма типами використання соціальних мереж, зокрема споживанням ($r = 0.346$, $p < .001$).

Співпраця, навпаки, була пов'язана з нижчим рівнем шкали травматичного впливу ($r = -0.271$, $p < .001$) та стресу ($r = -0.260$, $p = .002$), а також демонструвала зворотний зв'язок із тривожністю ($r = -0.192$, $p = .021$), що свідчить про її потенційний захисний ефект (рис. 3.11).

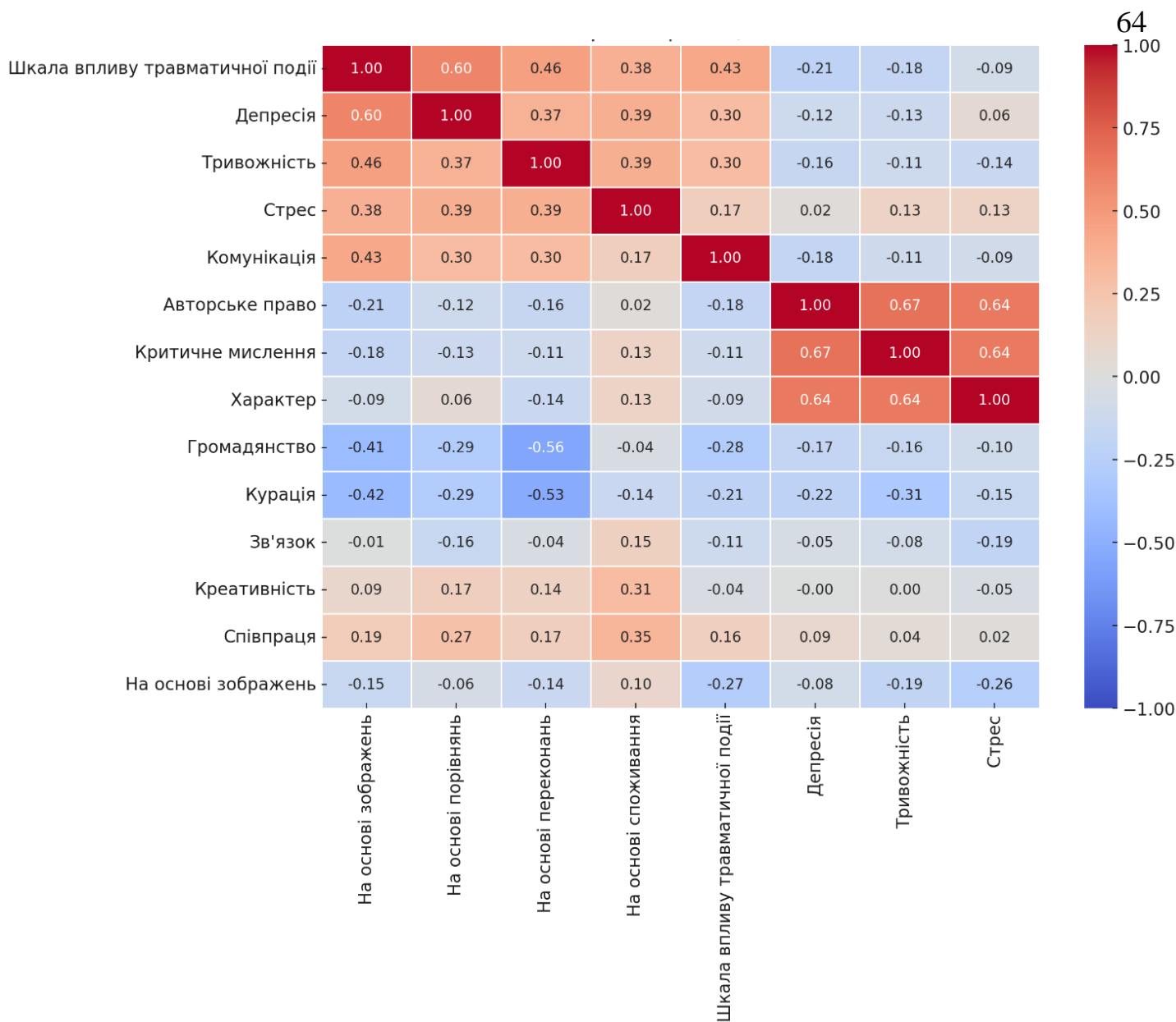


Рис. 3.11. Теплова мапа кореляцій змінних досліджень

Аналіз за допомогою χ^2 -критерію виявив статистично значущий зв'язок між віком респондентів і щоденним використанням соціальних мереж ($\chi^2 = 32.3$, $df = 3$, $p < .001$). Отримані результати свідчать про те, що ймовірність щоденного користування соціальними мережами значною мірою залежить від вікової групи. Зокрема, усі респонденти віком до 18 років ($n = 51$) заявили про щоденне використання соціальних мереж. У вікових групах 18–20 та 21–25 років переважна більшість також користується ними щодня, хоча вже з'являються окремі випадки негативних відповідей. Найбільш помітне зниження рівня щоденного користування спостерігається серед респондентів віком від 26 років: лише 15 із 28 осіб у цій групі використовують соціальні

мережі щодня, що становить трохи більше половини. Коефіцієнт Крамера ($V = 0.470$) свідчить про досить сильний зв'язок між віковою належністю та регулярністю використання соціальних мереж (табл. 3.9).

Табл. 3.9

Зв'язок між віковою групою респондентів та щоденним використанням соціальних мереж

Чи використовуєте ви соціальні мережі щодня?	Вікова група				Загалом
	Менше 18	18-20	21-25	26+	
Так	51	31	28	15	125
Ні	0	4	4	13	21
Загалом	51	35	32	28	146

Таким чином, можна зробити висновок, що молодші респонденти значно частіше залучені до щоденного цифрового середовища, ніж представники старших вікових груп.

Результати аналізу за допомогою χ^2 -критерію свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між віком респондентів та кількістю часу, який вони щоденно проводять у соціальних мережах ($\chi^2 = 20.0$, $df = 9$, $p = 0.018$). Виявлений зв'язок хоч і не надто сильний (Cramer's $V = 0.214$), однак дозволяє простежити певні вікові відмінності у цифровій поведінці.

Найбільшу активність у соціальних мережах демонструють респонденти віком до 18 років: третина з них ($n = 15$) повідомила, що проводить у соцмережах понад 6 годин щодня, ще 14 осіб — 4–6 годин. Натомість серед старших вікових груп частка таких користувачів суттєво менша. У категорії 18–20 років більшість респондентів ($n = 19$) користується соцмережами 1–3 години на день, і лише четверо — понад 6 годин. Схожа картина спостерігається і серед осіб віком 21–25 років. Респонденти старші 26 років демонструють розосереджене використання: однакова кількість з них проводить у мережах або 1–3 години ($n = 14$), або менше години на день ($n = 8$) (табл. 3.10).

Залежність тривалості щоденного використання соціальних мереж від вікової групи респондентів

Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?	Вікова група				Total
	Менше 18	18-20	21-25	26+	
Більше 6 годин	15	4	3	4	26
4-6 годин	14	10	10	2	36
1-3 години	14	19	13	14	60
Менше 1 години	8	2	6	8	24
Total	51	35	32	28	146

Отже, результати підтверджують, що молодші респонденти мають значно вищу цифрову залученість, яка поступово зменшується з віком. Хоча ефект не є сильним, він є статистично значущим і відображає актуальні тенденції у використанні соціальних мереж серед різних поколінь.

Аналіз таблиці сполученості між віковими групами та найчастіше використовуваними соціальними мережами свідчить про статистично значущий зв'язок між цими змінними ($\chi^2 = 33.1$, $df = 9$, $p < .001$). Хоча міра асоціації є помірною (Cramer's $V = 0.275$), результати демонструють виразні вікові відмінності у вподобаннях користувачів щодо платформ. Серед осіб віком до 18 років TikTok виявився беззаперечним лідером: його обрали 29 із 51 респондента цієї категорії. Це узгоджується з тенденцією популярності короткого відеоконтенту серед підлітків. У віковій групі 18–20 років спостерігається рівномірніший розподіл: Instagram, TikTok і Twitter мають подібну кількість користувачів, водночас Facebook тут займає чільну позицію ($n = 8$). Молоді респонденти віком 21–25 років частіше користуються Instagram ($n = 17$), тоді як TikTok втрачає популярність у цій групі. У категорії 26+ найменше респондентів користуються TikTok ($n = 8$), тоді як Facebook ($n = 7$), Instagram ($n = 9$) і Twitter ($n = 4$) мають доволі рівномірне представлення (табл. 3.11).

Частота використання різних соціальних мереж у різних вікових групах

Яку соціальну мережу ви використовуєте найчастіше?	Вікова група				Total
	Менше 18	18-20	21-25	26+	
Facebook	0	8	8	7	23
Instagram	12	7	17	9	45
TikTok	29	12	5	8	54
Twitter	10	8	2	4	24
Total	51	35	32	28	146

Таким чином, результати вказують на зміну цифрових уподобань із віком: молодь віддає перевагу TikTok, у той час як старші респонденти частіше звертаються до Facebook або Instagram. Twitter залишається відносно стабільним вибором в усіх вікових категоріях, але з нижчим загальним рівнем використання.

Аналіз таблиці сполученості між віковими групами та способами реагування на фейкові новини засвідчив наявність статистично значущого зв'язку між цими змінними ($\chi^2 = 24.7$, $df = 9$, $p = .003$). Хоча міра асоціації залишається на рівні слабкої до помірної (Cramer's $V = 0.237$), спостерігаються виразні вікові відмінності у ставленні до дезінформації. Респонденти молодшої вікової групи (менше 18 років) значною мірою схильні обговорювати фейкові новини з друзями або родичами ($n = 27$), або ігнорувати їх ($n = 20$), і майже не демонструють критичного аналізу в перевірці джерел. Натомість у групі 18–20 років зростає частка тих, хто вдається до перевірки інформації ($n = 10$), а також з'являються випадки емоційного реагування у формі тривожності без подальших дій ($n = 4$). У категоріях 21–25 і 26+ ці варіанти відповіді розподілені більш рівномірно, з певним переважанням пасивних або тривожних реакцій, особливо серед найстарших респондентів ($n = 4$ в обох групах для відповіді “Відчуваю тривожність”) (табл. 3.12).

Стратегії реагування на фейкові новини серед респондентів різного віку

Як ви зазвичай реагуєте на фейкові новини?	Вікова група				Total
	Менше 18	18-20	21-25	26+	
Перевіряю їх в інших джерелах	4	10	6	6	26
Обговорюю з друзями/родичами	27	8	7	4	46
Відчуваю тривожність і нічого більше не роблю	0	4	4	4	12
Ігнорую	20	13	15	14	62
Total	51	35	32	28	146

Ці результати свідчать про вікову диференціацію в інформаційній поведінці: молодші респонденти частіше залучаються до соціального обговорення або ігнорують фейкові повідомлення, тоді як із віком зростає схильність до перевірки фактів або вираженої тривожності. Така динаміка може бути обумовлена як когнітивними особливостями, так і рівнем медіаграмотності або інформаційного досвіду респондентів.

Аналіз даних із використанням критерію χ^2 виявив статистично значущий зв'язок між зайнятістю респондентів та кількістю часу, який вони проводять у соціальних мережах щодня ($\chi^2 = 15.4$, $df = 6$, $p = .018$). Незважаючи на невисоку силу асоціації (Cramer's $V = 0.229$), спостерігаються певні патерни поведінки, що відрізняються залежно від типу зайнятості. Особи, які працюють повний день, найчастіше вказували, що проводять 1–3 години в соціальних мережах ($n = 16$), або менше однієї години ($n = 12$), що може свідчити про обмеження часу на дозвілля через професійну зайнятість. У респондентів із частковою зайнятістю переважає середнє щоденне використання — від 1 до 3 годин ($n = 23$) або 4–6 годин ($n = 10$), однак ніхто з них не обрав варіант “менше 1 години”, що вказує на дещо більшу залученість у цифрове середовище. Найвища частка користувачів із найінтенсивнішим використанням соцмереж (понад 6 годин) спостерігається серед тих, хто не працює ($n = 12$), поряд із найбільш рівномірним розподілом між усіма категоріями часу (табл. 3.13).

Зв'язок між місцем перебування респондентів та тривалістю щоденного користування соціальними мережами

Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?	Місце перебування		Total
	Україна	За кордоном	
Більше 6 годин	18	8	26
4-6 годин	20	16	36
1-3 години	23	37	60
Менше 1 години	18	6	24
Total	79	67	146

Таким чином, тип зайнятості виявляється пов'язаним із цифровою активністю: непрацюючі респонденти проводять у соцмережах суттєво більше часу, тоді як повна зайнятість асоціюється з більш поміркованим використанням. Це свідчить про потенційний вплив соціального контексту та часових ресурсів на онлайн-поведінку.

3.3. Фактори емоційного дистресу: результати лінійного регресійного аналізу

Регресійні моделі були застосовані для кількісного оцінювання внеску різних чинників у рівні депресії, тривожності та стресу (33 – DASS-21), а також для виявлення найпотужніших передбачуваних змінних серед широкого кола показників. У ролі НЗ включені шкала впливу травматичної події (IES-R) — як ключовий маркер посттравматичного стресу; підшкали цифрової грамотності (комунікація, критичне мислення, громадянство тощо) — щоб оцінити їхній захисний потенціал; медіаповедінкові змінні (тривалість і тип соцмереж, частота стикань із фейковими новинами) — як можливі стресогенні чи захисні фактори в цифровому середовищі; а також соціально-демографічні характеристики (вік, стать, освіта, сімейний статус, зайнятість, місце проживання) — як контекстуальні детермінанти емоційного реагування молоді.

Модель лінійної регресії, спрямована на пояснення рівня депресії, демонструє високу пояснювальну здатність: коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.676$, а скориговане $R^2 = 0.606$. Це означає, що близько 61% дисперсії рівня депресії можна пояснити сукупністю включених змінних. F-тест є значущим ($F(26, 119) = 9.56, p < .001$), що свідчить про загальну придатність моделі. Серед предикторів найвагомим є шкала впливу травматичної події ($\beta = 0.54570, p < .001$), що підтверджує істотну позитивну асоціацію між пережитими травматичними подіями та рівнем депресії. Крім того, освіта виявилась статистично значущою: порівняно з респондентами, які здобувають ступінь магістра, особи з нижчим рівнем освіти мали вищі показники депресії — особливо значущими є ефекти для групи з середньою освітою ($\beta = -1.29654, p < .001$) та фахових молодших бакалаврів ($\beta = -0.81367, p < .001$). Це може свідчити про вразливість менш освічених респондентів до психологічного навантаження. Також було виявлено значущі вікові відмінності: молодші вікові групи (18–20 і 26+) демонструють нижчі рівні депресії порівняно з категорією “менше 18” ($\beta = -0.60404, p = .006$ і $\beta = -0.66817, p = .020$ відповідно), що може свідчити про більшу емоційну нестабільність серед наймолодших респондентів.

Щодо використання соціальних мереж, ті, хто проводить у них менше часу, мали статистично значущо нижчі рівні депресії порівняно з групою, яка проводить понад 6 годин на день. Наприклад, категорія “1–3 години” мала $\beta = -0.71673 (p < .001)$, що підтверджує зв’язок між надмірним використанням соцмереж і підвищеним рівнем депресивності. Варто також звернути увагу на змінну щодо сприйняття фейкових новин. Респонденти, які зазначали, що “іноді” стикаються з фейковою інформацією, мали значно нижчі рівні депресії порівняно з тими, хто “часто” її помічає ($\beta = -0.42989, p = .007$). Це може відображати більшу вразливість до інформаційного стресу в умовах частого контакту з неправдивим контентом (табл. 3.14).

Табл. 3.14

Результати регресійного аналізу для прогнозування вираженості депресивної симптоматики

Предиктор	Оцінка	Стд.помилка	t	p	Стд. помилка
-----------	--------	-------------	---	---	--------------

Константа	11.63	2.0667	5.68	< .001	
Стать:					
Жіноча – Чоловіча	1.0172	0.6442	1.90	0.117	0.19634
Вікова група:					
18-20 – Менше 18	-3.1292	1.1092	-2.8212	0.006	-0.60404
21-25 – Менше 18	-2.5221	1.00	-1.8822	0.062	-0.48685
26+ – Менше 18	-3.4615	1.00	-2.3548	0.020	-0.66817
Місце перебування:					
За кордоном – Україна	1.41	0.6599	1.02	0.064	0.23822
Місце проживання:					
Місто (до 1 млн. жителів) – Місто (більше 1 млн. жителів)	-0.7114	0.7238	-0.9829	0.328	-0.13732
Селище міського типу – Місто (більше 1 млн. жителів)	0.5152	0.9348	0.5511	0.583	0.09945
Село – Місто (більше 1 млн. жителів)	0.0895	0.9840	0.0909	0.928	0.01727
Освіта (в процесі здобуття):					
Бакалавр – Магістр	-2.6698	1.0740	-2.4857	0.014	-0.51535
Фаховий молодший бакалавр/молодший спеціаліст/молодший бакалавр – Магістр	-4.2152	1.1405	-3.6958	< .001	-0.81367
Середня освіта – Магістр	-6.7167	янів.55	-4.2363	< .001	-1.29654
Зайнятість:					
Працюю неповний день – Працюю повний день	0.0470	0.9858	0.0477	0.962	0.00908
Не працюю – Працюю повний день	0.7720	0.9584	0.8055	0.422	0.14903
Сімейний статус:					
У стосунках – У шлюбі	-0.5100	0.9193	-0.5547	0.580	-0.09844
Не маю стосунків – У шлюбі	-0.4879	1.0811	-0.4513	0.653	-0.09418
Чи використовуєте ви соціальні мережі щодня?					
Ні – Так	-0.4228	1.0811	-0.3911	0.696	-0.08161
Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?					
4-6 годин – Більше 6 годин	-3.5589	1.0325	-3.4470	< .001	-0.68697
1-3 години – Більше 6 годин	-3.7130	0.8987	-4.1316	< .001	-0.71673
Менше 1 години – Більше 6 годин	-3.4587	1.1700	-2.9561	0.004	-0.66764
Яку соціальну мережу ви використовуєте найчастіше?					
Instagram – Facebook	0.1586	1.0384	0.1527	0.879	0.03061
TikTok – Facebook	-0.2095	1.0082	-0.2078	0.836	-0.04044
Twitter – Facebook	1.68	1.61	1.0169	0.311	0.24067

Чи помічали ви фейкові новини або підозрілу інформацію в соціальних мережах?					
Рідко – Часто	-1.2389	0.9164	-1.3519	0.179	-0.23914
Іноді – Часто	-2.2270	0.8053	-2.7656	0.007	-0.42989
Майже ніколи – Часто	-0.9663	0.9069	-1.0655	0.289	-0.18653
Шкала впливу травматичної події	0.1504	0.0174	8.04	<.001	0.54570

Перевірки припущень підтверджують загальну адекватність моделі: автокореляція відсутня ($DW = 1.99$, $p = .978$), мультиколінеарність є низькою (усі $VIF < 1.6$), а нормальність залишків загалом дотримана. Проте тест Бреуша-Пагана виявив ознаки гетероскедастичності ($p = .028$), що варто враховувати під час інтерпретації точності оцінок стандартних похибок (рис. 3.12).

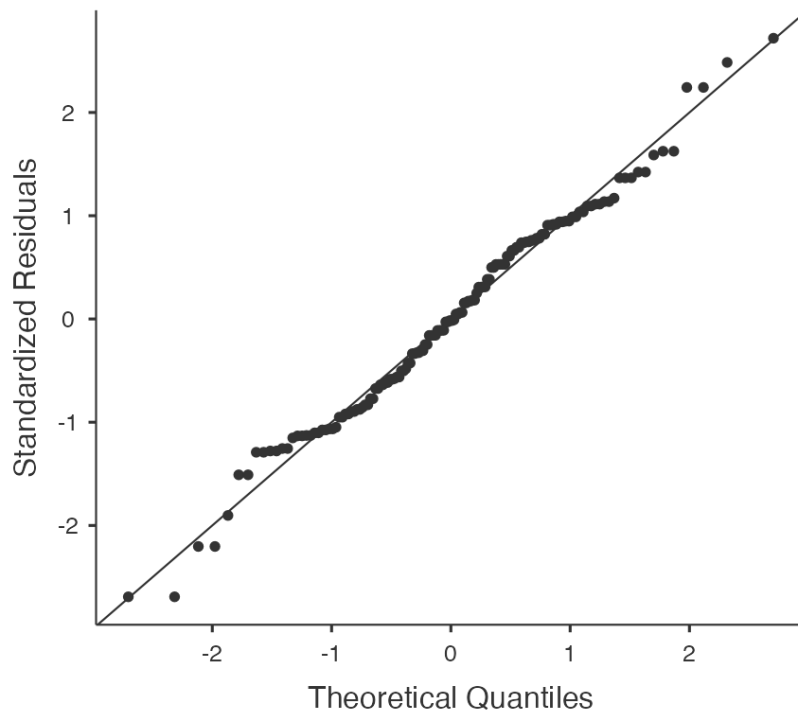


Рис. 3.12. Q–Q графік стандартизованих залишків для моделі лінійної регресії, що пояснює рівень депресії

Модель лінійної регресії, спрямована на прогнозування рівня тривожності, демонструє високу пояснювальну силу ($R^2 = 0.721$, скориговане $R^2 = 0.660$), що свідчить про те, що близько 66% варіативності у показниках тривожності можна пояснити включеними предикторами. Загальна модель є статистично значущою ($F(26, 119) = 11.8$, $p < .001$), що підтверджує адекватність підходу до моделювання. Найпотужнішим фактором, що впливає

на тривожність, є індекс травматичного впливу ($\beta = 0.536, p < .001$). Це очікувано: чим сильніше респонденти зазнали психологічного впливу травматичних подій, тим вищий рівень тривожності. Значний ефект також виявлено у статі — жінки демонстрували вищі показники тривожності порівняно з чоловіками ($\beta = 0.393, p < .001$), що відповідає результатам попередніх досліджень про гендерні відмінності у сприйнятті стресу. Істотно нижчий рівень тривожності спостерігався у старших вікових групах. Наприклад, респонденти віком 26+ мали значно нижчі показники тривожності порівняно з молодшими за 18 років ($\beta = -1.089, p < .001$), що може свідчити про більшу емоційну стійкість або життєвий досвід, який знижує реактивність до дестабілізуючих чинників. Проживання за кордоном також асоціюється зі значно вищим рівнем тривожності ($\beta = 0.445, p < .001$), ймовірно через невизначеність, адаптаційний стрес або вплив подій на батьківщині. Щодо освіти, чим нижчий її рівень, тим нижча тривожність порівняно з магістрами, що є несподіваним результатом. Наприклад, особи із середньою освітою продемонстрували найнижчі значення ($\beta = -1.647, p < .001$). Це може вказувати на менш критичне або менше усвідомлене сприйняття ризиків, або інші когнітивно-емоційні механізми регуляції. Час, проведений у соціальних мережах, відіграє вагомую роль. Усі категорії з меншим часом, порівняно з “більше 6 годин”, мають значно нижчі показники тривожності. Найвиразнішим є ефект для групи “1–3 години” ($\beta = -0.649, p < .001$). Таким чином, надмірне використання соцмереж може виступати як чинник тривожності. Також було зафіксовано значущий вплив типу соціальної мережі. Використання Twitter порівняно з Facebook пов’язане з вищим рівнем тривожності ($\beta = -0.656, p = .003$), ймовірно через характер контенту та інтенсивність інформаційного потоку. Натомість Instagram асоціюється зі значним зниженням тривожності ($\beta = -0.375, p = .046$), що може бути пов’язано з більш візуально-естетичним та менш інформаційно-агресивним характером платформи. Цікавою є також роль сприйняття фейкових новин: респонденти, які “іноді” їх помічають, мають значно нижчий рівень тривожності порівняно з тими, хто часто стикається з

ними ($\beta = -0.339$, $p = .020$), що може відображати різну чутливість або настанови щодо інформаційного шуму (табл. 3.15).

Табл. 3.15

Результати регресійного аналізу для прогнозування вираженості
тривожної симптоматики

Предиктор	Оцінка	Стд.помилка	t	p	Стд. помилка
Константа	9.43	2.0002	4.68	< .001	
Стать:					
Жіноча – Чоловіча	2.1249	0.6234	3.82	< .001	0.39325
Вікова група:					
18-20 – Менше 18	-1.1360	1.0734	-1.0583	0.292	-0.21024
21-25 – Менше 18	-3.0554	1.68	-2.3560	0.020	-0.56546
26+ – Менше 18	-5.8851	1.26	-4.1368	< .001	-1.08917
Місце перебування:					
За кордоном – Україна	2.27	0.6386	3.24	< .001	0.44468
Місце проживання:					
Місто (до 1 млн. жителів) – Місто (більше 1 млн. жителів)	0.2406	0.7005	0.3435	0.732	0.04454
Селище міського типу – Місто (більше 1 млн. жителів)	1.31	0.9047	1.62	0.111	0.26893
Село – Місто (більше 1 млн. жителів)	1.97	0.9524	1.92	0.063	0.33122
Освіта (в процесі здобуття):					
Бакалавр – Магістр	-2.4662	1.0395	-2.3726	0.019	-0.45642
Фаховий молодший бакалавр/молодший спеціаліст/молодший бакалавр – Магістр	-3.7075	1.1038	-3.3589	0.001	-0.68616
Середня освіта – Магістр	-8.8987	1.45	-5.7992	< .001	-1.64691
Зайнятість:					
Працюю неповний день – Працюю повний день	-1.7585	0.9540	-1.8432	0.068	-0.32544
Не працюю – Працюю повний день	1.1709	0.9276	1.23	0.209	0.21670
Сімейний статус:					
У стосунках – У шлюбі	0.0502	0.8897	0.0564	0.955	0.00928
Не маю стосунків – У шлюбі	0.0846	1.0463	0.0809	0.936	0.01566
Чи використовуєте ви соціальні мережі щодня?					
Ні – Так	2.0447	1.0463	янв.43	0.053	0.37842
Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?					
4-6 годин – Більше 6 годин	-3.1679	0.9992	-3.1704	0.002	-0.58629
1-3 години – Більше 6 годин	-3.5054	0.8697	-4.0303	< .001	-0.64875
Менше 1 години – Більше 6 годин	-2.7820	1.1323	-2.4569	0.015	-0.51487
Яку соціальну мережу ви використовуєте найчастіше?					

Instagram – Facebook	-2.0281	1.0050	-2.0180	0.046	-0.37534
TikTok – Facebook	-0.7471	0.9757	-0.7657	0.445	-0.13826
Twitter – Facebook	-3.5469	1.1866	-2.9890	0.003	-0.65643
Чи помічали ви фейкові новини або підозрілу інформацію в соціальних мережах?					
Рідко – Часто	0.9263	0.8869	1.0445	0.298	0.17144
Іноді – Часто	-1.8317	0.7793	-2.3503	0.020	-0.33899
Майже ніколи – Часто	-0.4116	0.8777	-0.4690	0.640	-0.07618
Шкала впливу травматичної події	0.1541	0.0169	9.1475	< .001	0.53607

Перевірка припущень підтверджує загальну коректність моделі: нормальність залишків не порушена, автокореляція відсутня ($DW = 2.14$, $p = .414$), мультиколінеарність незначна (усі $VIF < 1.6$). Проте тест Бреуша-Пагана ($p = .008$) вказує на можливу гетероскедастичність, що потребує додаткової уваги при інтерпретації стандартних похибок (рис. 3.13).

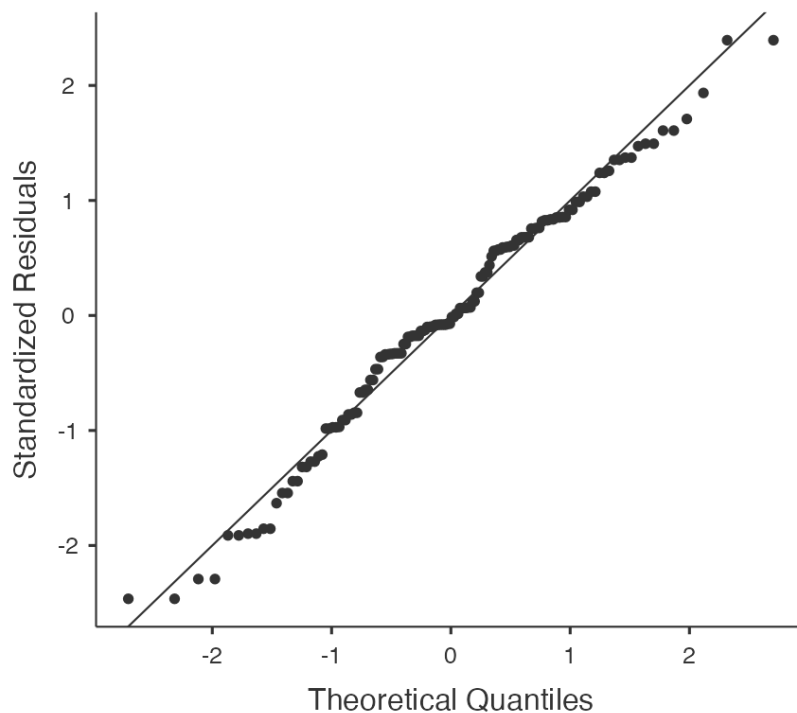


Рис. 3.13. Q–Q графік стандартизованих залишків для моделі лінійної регресії, що прогнозує рівень тривожності

Лінійна регресійна модель, побудована для прогнозування рівня стресу, демонструє помірну пояснювальну силу: коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0.594$, а скориговане $R^2 = 0.505$. Це означає, що приблизно половину варіації у

рівнях стресу серед учасників можна пояснити залученими змінними. Модель є статистично значущою ($F(26, 119) = 6.70, p < .001$), що свідчить про релевантність включених предикторів. Найбільш сильним і значущим чинником є шкала впливу травматичної події ($\beta = 0.5787, p < .001$), що підтверджує очікувану залежність: чим вищий рівень травматизації, тим вищий рівень стресу. Це узгоджується з результатами моделей щодо депресії та тривожності. Вік має вплив переважно лише для групи 26+ років, у якої рівень стресу був статистично нижчим, ніж у респондентів до 18 років ($\beta = -0.6593, p = .040$). Інші вікові групи не продемонстрували достовірних відмінностей. Сімейний статус виявився вагомим предиктором: респонденти “у стосунках” відчували значно менший стрес порівняно з тими, хто “у шлюбі” ($\beta = -0.6028, p = .003$), що може свідчити про більш підтримувальні або гнучкі соціальні зв’язки в позашлюбних відносинах. Особи без стосунків також мали тенденцію до нижчого рівня стресу, хоча цей ефект був на межі значущості ($p = .061$). Значущим фактором виявилось також щоденне використання соціальних мереж. Особи, які не користуються соцмережами щодня, демонстрували вищий рівень стресу ($\beta = 0.4908, p = .038$), що може вказувати на компенсаторну соціальну функцію медіаспоживання в умовах тривоги. Час перебування у соцмережах виявив значущий вплив лише в контрасті “менше 1 години” проти “понад 6 годин” ($\beta = -0.6814, p = .008$). Іншими словами, учасники, які суттєво обмежують своє перебування в мережах, демонстрували нижчі рівні стресу, тоді як помірне використання (1–3 години) дало також значущий, але менш виразний ефект ($\beta = -0.3948, p = .044$). Щодо типу соцмереж, тенденції з Facebook як референтною категорією не досягли статистичної значущості, хоча використання Instagram і Twitter було пов’язане з помірно нижчим стресом (табл. 3.16).

Табл. 3.16

Результати регресійного аналізу для прогнозування вираженості
симптоматики стресу

Предиктор	Оцінка	Стд.помилка	t	p	Стд. помилка
Константа	10.670	2.83	4.643	<.001	
Стать:					

Жіноча – Чоловіча	1.027	0.7164	1.434	0.154	0.1997
Вікова група:					
18-20 – Менше 18	-0.479	1.35	-0.388	0.698	-0.0931
21-25 – Менше 18	-2.019	1.02	-1.355	0.178	-0.3923
26+ – Менше 18	-3.392	1.47	-2.075	0.040	-0.6593
Місце перебування:					
За кордоном – Україна	0.939	0.7338	1.279	0.203	0.1824
Місце проживання:					
Місто (до 1 млн. жителів) – Місто (більше 1 млн. жителів)	-0.523	0.8049	-0.649	0.517	-0.1016
Селище міського типу – Місто (більше 1 млн. жителів)	-1.533	1.0396	-1.474	0.143	-0.2979
Село – Місто (більше 1 млн. жителів)	-0.782	1.0943	-0.715	0.476	-0.1520
Освіта (в процесі здобуття):					
Бакалавр – Магістр	-1.504	1.44	-1.259	0.210	-0.2923
Фаховий молодший бакалавр/молодший спеціаліст/молодший бакалавр – Магістр	-1.379	1.84	-1.087	0.279	-0.2680
Середня освіта – Магістр	-1.998	1.32	-1.133	0.259	-0.3883
Зайнятість:					
Працюю неповний день – Працюю повний день	-0.979	1.0962	-0.893	0.374	-0.1902
Не працюю – Працюю повний день	-0.792	1.0659	-0.744	0.459	-0.1540
Сімейний статус:					
У стосунках – У шлюбі	-3.102	1.0224	-3.034	0.003	-0.6028
Не маю стосунків – У шлюбі	-2.277	1.23	-1.894	0.061	-0.4425
Чи використовуєте ви соціальні мережі щодня?					
Ні – Так	2.525	1.22	2.100	0.038	0.4908
Скільки часу на день ви проводите у соціальних мережах?					
4-6 годин – Більше 6 годин	-0.374	1.1482	-0.326	0.745	-0.0728
1-3 години – Більше 6 годин	-2.031	0.9994	-2.033	0.044	-0.3948
Менше 1 години – Більше 6 годин	-3.506	1.11	-2.694	0.008	-0.6814
Яку соціальну мережу ви використовуєте найчастіше?					
Instagram – Facebook	-1.937	1.1548	-1.677	0.096	-0.3764
TikTok – Facebook	-0.716	1.1212	-0.638	0.525	-0.1391
Twitter – Facebook	-1.973	1.35	-1.447	0.150	-0.3835
Чи помічали ви фейкові новини або підозрілу інформацію в соціальних мережах?					
Рідко – Часто	1.870	1.0191	1.834	0.069	0.3634
Іноді – Часто	0.425	0.8955	0.475	0.636	0.0827
Майже ніколи – Часто	1.595	1.0086	1.581	0.116	0.3099
Шкала впливу травматичної події	0.158	0.0194	8.184	< .001	0.5787

Нормальність залишків не є бездоганною, як показує тест Шапіро–Вілка ($p = .002$), проте інші тести не вказують на серйозне порушення припущення. Гетероскедастичність не виявлена за критерієм Бреуша–Пагана ($p = .282$), а

також відсутня автокореляція ($DW = 1.93$, $p = .690$). Мультиколінеарність є прийнятною для всіх змінних ($VIF < 1.6$) (рис. 3.14).

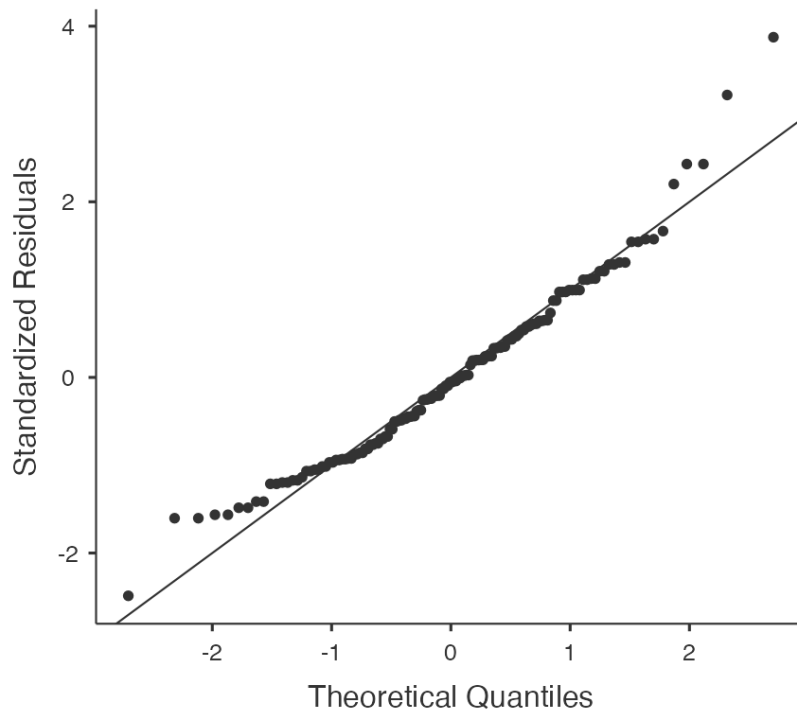


Рис. 3.14. Q–Q графік стандартизованих залишків для моделі лінійної регресії, що прогнозує рівень стресу

Отримані результати свідчать про високий рівень пояснювальної здатності побудованих моделей для депресії, тривожності та стресу, де ключовим предиктором в усіх випадках виступає ступінь травматичного впливу. Значущий внесок також мають соціально-демографічні змінні — зокрема вік, стать, рівень освіти та сімейний статус — а також пов'язані з цифровою поведінкою фактори: тривалість щоденного використання соціальних мереж, частота виявлення фейкових новин і тип платформи. Надмірне перебування у соцмережах, частий контакт із дезінформацією та проживання за кордоном асоціюються з підвищеним рівнем емоційного дистресу, тоді як помірне або обмежене користування цифровими платформами може мати захисний ефект.

Висновок до розділу 3

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити кілька принципових узагальнень щодо ролі тривалості використання соціальних мереж

в емоційних станах молоді. Отримані дані підтверджують, що час, який молоді люди проводять у цифровому середовищі, суттєво пов'язаний із проявами психологічного дистресу, зокрема рівнями депресії, тривожності та стресу.

Зокрема, встановлено, що респонденти, які проводять у соціальних мережах понад шість годин на день, демонструють значно вищі показники депресії, тривожності й стресу порівняно з тими, хто обмежує своє використання соцмереж до 1–3 годин на день. Помірне залучення до цифрового середовища (від однієї до шести годин на день) виявилось асоційованим із більш позитивними когнітивними та емоційними характеристиками, зокрема вищими рівнями комунікаційних навичок, розвитку характеру, громадянської свідомості, креативності та співпраці.

Дані також свідчать про те, що надмірне користування соціальними мережами може бути маркером підвищеної психологічної вразливості молоді. Наймолодші респонденти, які активніше використовують соціальні мережі, продемонстрували найвищі рівні депресивних і тривожних симптомів, що узгоджується з сучасними уявленнями про підвищений ризик негативних емоційних станів у період ранньої юності.

Важливою деталлю є також виявлена взаємозалежність між типом цифрової активності та психологічним станом: часте виявлення фейкових новин, вибір основної платформи, характер реагування на інформаційні загрози також корелювали з рівнями депресії, тривожності й стресу. Наприклад, користувачі TikTok і Twitter демонстрували вищий рівень емоційного навантаження, тоді як користувачі Instagram мали нижчі показники депресії й тривожності.

Крім того, результати свідчать про вагомий вплив соціально-демографічних змінних — віку, освіти, зайнятості та сімейного статусу — на особливості використання соціальних мереж та супутні емоційні стани. Молоді люди без стосунків, особи з нижчим рівнем освіти та ті, хто не має постійної зайнятості, виявилися особливо вразливими до негативних психоемоційних проявів, що актуалізує необхідність підтримки цих груп через розвиток цифрової обізнаності та критичного мислення.

У цілому, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що тривалість використання соціальних мереж є важливим фактором емоційного благополуччя молоді. Водночас виявлені дані підкреслюють складність цього зв'язку, зумовленого не лише кількістю часу онлайн, але й якістю цифрового досвіду, особливостями сприйняття інформації та рівнем розвитку цифрових компетентностей.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дозволили охарактеризувати роль тривалості використання соціальних мереж в емоційних станах молоді, спираючись на сучасні міждисциплінарні теоретичні підходи. Соцмережі виявилися не лише каналами комунікації, а й просторами самопрезентації, соціального порівняння, цифрової взаємодії та конструювання ідентичності. Зокрема, проблематичне використання соцмереж, включаючи надмірне перебування онлайн, прояви інформаційного виснаження та емоційну залежність від соціального схвалення, було описано як чинник ризику для психологічного благополуччя.

Було емпірично встановлено, що депресія, тривожність і стрес є доволі поширеними серед молодих користувачів соціальних мереж, причому найвищі показники дистресу фіксувалися в групі до 18 років, а серед жінок переважали рівні тривожності. При цьому значущими залишались індивідуальні відмінності, що підтверджують роль особистісних та соціальних чинників у формуванні емоційних станів.

Щодо характеру цифрової поведінки, дані засвідчили високу залученість молоді до соціальних мереж: понад 85% опитаних користуються ними щодня, а третина наймолодших проводить у мережах понад 6 годин на добу. Типовим джерелом інформації й взаємодії стали TikTok і Instagram, хоча розподіл залежав від віку, рівня освіти й зайнятості. Регулярне виявлення фейкової інформації та пасивні форми реагування на неї (ігнорування, обговорення) домінували в усіх вікових групах.

Кількісні аналізи виявили статистично значущі зв'язки між тривалістю щоденного використання соцмереж і рівнем емоційного дистресу. Особи, які перебували в мережах понад 6 годин, мали суттєво вищі показники депресії, тривожності та стресу. Натомість користувачі, що обмежували цифрову активність до 1–3 годин на день, демонстрували нижчий рівень психологічної вразливості. Позитивні психологічні характеристики — комунікабельність, громадянська залученість, критичне мислення — частіше спостерігалися саме в групах із помірною цифровою активністю.

Регресійні моделі підтвердили значущий вплив ряду предикторів на емоційні стани молоді. Найбільш вагомим фактором у всіх трьох моделях (депресія, тривожність, стрес) стала шкала впливу травматичних подій, що вказує на глибоку взаємодію між зовнішніми психосоціальними викликами та цифровим контекстом. Водночас важливу роль відігравали вік, стать, рівень освіти, сімейний статус, місце проживання та обсяг часу в соціальних мережах. Окремі платформи, зокрема TikTok і Twitter, були пов'язані з підвищеною тривожністю, тоді як Instagram асоціювався з нижчими показниками емоційного напруження.

Таким чином, дослідження не лише підтвердило гіпотезу про зв'язок між тривалістю цифрової активності та емоційними станами, а й висвітлило складну багаторівневу структуру цих взаємозв'язків. Ефекти зумовлюються не лише кількістю часу онлайн, а й якістю взаємодії, типом контенту, індивідуальними особливостями користувачів і контекстом соціального функціонування. Це відкриває перспективи для подальших досліджень і практичних інтервенцій у сфері цифрової гігієни та психологічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Agustiningsih, N et al. (2024). The impact of bullying and cyberbullying on mental health: a systematic review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)* <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23683>
2. Alfonso-Fuertes, I., Alvarez-Mon, M. A., Sanchez Del Hoyo, R., Ortega, M. A., Alvarez-Mon, M., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Time Spent on Instagram and Body Image, Self-esteem, and Physical Comparison Among Young Adults in Spain: Observational Study. *JMIR formative research*, 7, e42207. <https://doi.org/10.2196/42207>
3. Allen K, Ryan T, Gray D, McInerney D, Waters L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*. 31(1), 18–31.
4. Amin, H., Malik, M. A., & Akkaya, B. (2021). Development and validation of digital literacy scale (DLS) and its implication for higher education. *International Journal of Distance Education and E-Learning*, 7(1), 24-43.
5. Anderson, M. & Jiang, J. (2018). *Teens' Social Media Habits and Experiences*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America.
6. Anjani, S, Widyatama, R (2023). influence of frequency social media use on the level FOMO teenagers in social media era. *COMMICAST*. <https://doi.org/10.12928/commicast.v4i3.9646>
7. Auxier, B.; Anderson, M. *Social Media Use in 2021*. In *Pew Research Center: Internet, Science & Tech; Pew Research Center: Washington, DC, USA, 2021*.
8. Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
9. Avena, N.M.; Simkus, J.; Lewandowski, A.; Gold, M.S.; Potenza, M.N. *Substance Use Disorders and Behavioral Addictions during the COVID-19 Pandemic and COVID-19-Related Restrictions*. *Front. Psychiatry* 2021, 12, 653674.

10. Ayano, G et al. (2021). Maternal and paternal mental health problems and the risk of offspring depression in late adolescence: findings from the Raine study. *Journal of Mental Health*, 30, 349 - 357. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875423>
11. Baiden, P et al. (2018). Bullying victimization as a predictor of suicidal ideation and suicide attempt among senior high school students in Ghana: Results from the 2012 Ghana Global School-Based Health Survey. *Journal of School Violence*, 18, 300 - 317. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1486200>
12. Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2018). Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878> (Original work published 2019)
13. Bailey, E et al. (2022). The Mental Health and Social Media Use of Young Australians during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031077>
14. Balamurali, R (2025). The Role of Social Media in Shaping Adolescent Mental Well-being: A Comprehensive Review on Its Pros and Cons. *Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.2174/0122106766339175241202105325>
15. Bányai, F et al. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS ONE*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
16. Barbieri, V et al. (2024). Parental Mental Health, Gender, and Lifestyle Effects on Post-Pandemic Child and Adolescent Psychosocial Problems: A Cross-Sectional Survey in Northern Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070933>
17. Bashir, A et al. (2024). Cognitive Errors as Predictors of Mental Health Problems in Adolescents. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2024.v12i3.2559>

18. Berger, M. N., Lewis, L., Watson, R. J., Win, H., & Byrne, J. (2022). Social media use and health and well-being of LGBTQ youth: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>
19. Bhave, S et al. (2024). Resilience in young people: the need of the hour. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2024.15.00777>
20. Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65, 187–207
21. Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media + Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517> (Original work published 2020)
22. Carter, B et al. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 170(12), 1202-1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
23. Christianson, S., & Marren, J. (2012). The impact of event scale-revised (IES-R). *Medsurg Nurs*, 21(5), 321-322.
24. Coll, M G et al. (2020). Emotional Intelligence, Empathy, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Spanish Adolescents: Regression vs. QCA Models. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01629>
25. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
26. Craig, S L et al. (2021). Can Social Media Participation Enhance LGBTQ+ Youth Well-Being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media + Society*, 7. <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>
27. Cripps, K, Zyromski, B (2009). Adolescents' Psychological Well-Being and Perceived Parental Involvement: Implications for Parental Involvement in Middle Schools. *RMLE Online*, 33, 1 - 13. <https://doi.org/10.1080/19404476.2009.11462067>

28. Derin, S et al. (2023). Relationship of Risky Internet Use with Parental Depression and Anxiety in a Sample of Turkish Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*. <https://doi.org/10.18863/pgy.1241913>
29. Ellison, N et al. (2007). The Benefits of Facebook “Friends: “ Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *J. Comput. Mediat. Commun.*, 12, 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/J.1083-6101.2007.00367.X>
30. Ewing, C. R., Nienstedt, C., Wright, R. R., & Chambers, S. (2023). Social Media Use Motives: An Influential Factor in User Behavior and User Health Profiles. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 28(4).
31. Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
32. Feng, J et al. (2024). The Impact of Parenting style on the Psychological Resilience of Adolescents. *SHS Web of Conferences*. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419302007>
33. Fernandes, H M et al. (2024). Direct and Indirect Effects of Youth Sports Participation on Emotional Intelligence, Self-Esteem, and Life Satisfaction. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12060155>
34. Francis, A et al. (2020). Psychological Well-being and Perceived Parenting Style among Adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 44, 134 - 143. <https://doi.org/10.1080/24694193.2020.1743796>
35. Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S. J. (2015). Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. *Trends in cognitive sciences*, 19(10), 558–566. [10.1016/j.tics.2015.07.008](https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008)
36. Gunarathne, N, Walpola, A S (2024). A Psychological Study of the Impact of Social Media Addiction on Sleep Patterns. *International Journal of Latest*

Technology in Engineering, Management & Applied Science.
<https://doi.org/10.51583/ijltemas.2024.130416>

37. Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 70, 74–85. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037>

38. Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (n.d.). *Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21: Українська адаптація*. Кафедра психології, Львівський національний університет імені Івана Франка.

39. Hawes, M et al. (2021). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 1 - 9. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>

40. Hossain, M S et al. (2024). Understanding the Interplay between Anxiety and Self-Esteem among School-Going Adolescents: Moderating Role of Emotional Intelligence. *Jagannath University Journal of Science*. <https://doi.org/10.3329/jnujsci.v11i1.76696>

41. Hussain, A et al. (2025). The Impact of Social Media Use on Mental Health Among Adolescents. *Social Science Review Archives*. <https://doi.org/10.70670/sra.v3i1.364>

42. Jean-Berluche, D (2024). Creative expression and mental health. *Journal of Creativity*. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100083>

43. Jeyanthi, M (2022). Social Media and Identity Formation – The Influence of Self-Presentation and Social Comparison. *Mind and Society*. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>

44. Jo, E et al. (2023). Deterioration of Mental Health in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 21 - 29. <https://doi.org/10.5765/jkacap.220041>

45. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

46. Kelly, S et al. (2025). The Influence of School Bullying and Violence Victimization on Suicidal Ideation Among Urban Minority Adolescents. *Issues in mental health nursing*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2430391>
47. Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
48. Kleemans, M et al. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21, 110 - 93. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
49. Knowles, E A, Danzi, B A (2025). The Role of Online Social Support in Mental Health: Comparing Rural and Urban Youth. *Children*, 12. <https://doi.org/10.3390/children12020113>
50. Lei, S (2023). Parenting Style and Its Effect on Adolescents Psychological Well-being. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230919>
51. Li, G., Fan, W., & Shen, H. (2022). The association between problematic social media use and mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 309, 59–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.001>
52. Li, Y et al. (2023). Premenstrual disorders and gender differences in adolescent mental health. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.009>
53. Lin, J., & Guo, W. (2024). The research on risk factors for adolescents' mental health. *Behavioral Sciences*, 14(4), 263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
54. Man, X et al. (2022). Effects of Bullying Forms on Adolescent Mental Health and Protective Factors: A Global Cross-Regional Research Based on 65 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042374>
55. Mandić, S. (2023). Characteristics of Snapchat Use among Zagreb High School Students. *ASW 2023*, 29, 471–495.
56. Mandić, S., Ricijaš, N., & Dodig Hundrić, D. (2024). Effects of gender and social network use on high school students' emotional well-being during

COVID-19. *Psychiatry International*, 5(2), 154–168.
<https://doi.org/10.3390/psychiatryint5020011>

57. Martínez-Pecino, R., García-Gavilán, M. (2019). Likes and Problematic Instagram Use: The Moderating Role of Self-Esteem. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 22(6), 412–416. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0701>

58. McCrae, N., Gettings, S., & Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 2, 315–330.

59. Mougharbel, F., Chaput, J. P., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Colman, I., Leatherdale, S. T., & Goldfield, G. S. (2023). Heavy social media use and psychological distress among adolescents: The moderating role of sex, age, and parental support. *Frontiers in Public Health*, 11, 1190390. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190390>

60. Mubasyiroh, R et al. (2024). The Role of Parental Depression on Adolescent Depression in Indonesia. *Asian Journal of Social Health and Behavior*. https://doi.org/10.4103/shb.shb_32_24

61. Naslund, J et al. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245 - 257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

62. Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>

63. Pang, H. (2021). WeChat use is significantly correlated with college students' quality of friendships, mediated by social integration and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 12, 561328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.561328>

64. Pertegal, M. Á., Oliva, A., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the Scale of Motives for Using Social Networking Sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PloS one*, 14(12), e0225781.

65. Phukan, P et al. (2024). Exploring the Link between Addiction to Social Media, SelfEsteem and Well-Being among Youth. *International Research Journal of Multidisciplinary Scope*. <https://doi.org/10.47857/irjms.2024.v05i03.0910>

66. Pozuelo, J, Kilford, E J (2021). Adolescent Health Series: Adolescent neurocognitive development in Western and Sub-Saharan African contexts. *Tropical Medicine & International Health*, 26, 1333 - 1344. <https://doi.org/10.1111/tmi.13656>
67. Pratiwi, A, Fazriani, A (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9, 97-108. <https://doi.org/10.37048/KESEHATAN.V9I1.123>
68. Qin, Y, Guo, X (2024). The Impact of Emotion Regulation Strategies on Brain Plasticity in Adolescents. *Region - Educational Research and Reviews*. <https://doi.org/10.32629/rerr.v6i4.2075>
69. Radhakrishnan, L et al. (2022). Pediatric Emergency Department Visits Associated with Mental Health Conditions Before and During the COVID-19 Pandemic - United States, January 2019-January 2022. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 71(8), 319-324. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7108e2>
70. Rani, K et al. (2024). Influence of Social Media on Educational and Mental Wellbeing of Young Minds: A Critical Analysis. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.24666>
71. Salsabillah, C S et al. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bima : Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra*. <https://doi.org/10.61132/bima.v2i1.613>
72. Schreurs, L., Lee, A. Y., Liu, X. “Sunny”, & Hancock, J. T. (2024). When Adolescents’ Self-Worth Depends on Their Social Media Feedback: A Longitudinal Investigation With Depressive Symptoms. *Communication Research*, 51(6), 631-659. <https://doi.org/10.1177/00936502241233787>
73. Scully, M et al. (2020). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40, 31 - 42. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>
74. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR mental health*, 3(4), e50.

75. Semarajana, I N G et al. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. *International Journal of Health and Medicine*. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>
76. Sergi, M et al. (2021). The Role of Gender in the Association Among the Emotional Intelligence, Anxiety and Depression. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747702>
77. Shahzadi, A I et al. (2024). Exploring the Impact of Social Media on the Mental Health of University Students. *Global Educational Studies Review*. [https://doi.org/10.31703/gesr.2024\(ix-ii\).17](https://doi.org/10.31703/gesr.2024(ix-ii).17)
78. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
79. Shek, D et al. (2011). Parenting Styles, Parent-Adolescent Conflict, And Psychological Well-Being Of Adolescents With Low Academic Achievement In Hong Kong. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 9, 233 - 248. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.1997.9.4.233>
80. Shim, R S et al. (2022). Epidemic Rates of Child and Adolescent Mental Health Disorders Require an Urgent Response. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-056611>
81. Smith, D et al. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73, 12 - 23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
82. Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 79, 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
83. Surzykiewicz, J et al. (2022). Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>

84. Szawłoga, T et al. (2024). Relationship between fear of missing-out and adolescents mental health. *Environmental Medicine*. <https://doi.org/10.26444/ms/187716>
85. Theberath, M et al. (2022). Effects of COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents: A systematic review of survey studies. *SAGE Open Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/20503121221086712>
86. Thorell, L. B., Autenrieth, M., Riccardi, A., Burén, J., & Nutley, S. B. (2024). Scrolling for fun or to cope? Associations between social media motives and social media disorder symptoms in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychology*, 15, 1437109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437109>
87. Thorisdottir, I. E., Sigfusdottir, I. D., Gudmundsdottir, M. L., Kristjansson, A. L., & Allegrante, J. P. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141, 106284. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106284>
88. Toenders, Y.J., van der Crujisen, R., Runze, J. et al. Mood variability during adolescent development and its relation to sleep and brain development. *Sci Rep* 14, 8537 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59227-9>
89. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
90. Uslu, O. (2022). Motives behind social media use: A theoretical assessment. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 444–457. <https://doi.org/10.54838/bilgisosyal.1184413>
91. Vaingankar, J et al. (2021). Social Media–Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5. <https://doi.org/10.2196/32758>
92. Vejmelka, L.; Matković, R. Online Interactions and Problematic Internet Use of Croatian Students during the COVID-19 Pandemic. *Information* 2021, 12, 399.
93. Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International review of*

psychiatry (Abingdon, England), 32(3), 235–253.

<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>

94. Vilca-Pareja, V et al. (2022). Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>

95. Vogels, E., & Gelles-Watnick, R. (2023). Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. United States of America.

96. Wahyuni, S et al. (2024). Discovering the impact of bullying on adolescents through bibliometric analysis. *Scripta Medica*. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-47959>

97. Weir, K. (2023). Social media brings benefits and risks to teens. Here's How Psychology Can Help Identify a Path Forward.

98. Yang, X (2025). The Role of Family Environment in the Psychological Well-being and Emotional Development of Adolescents in a Cross-cultural Context. *Journal of Language, Culture and Education*. <https://doi.org/10.70267/js6abw36>

99. Zhang, K et al. (2023). Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1911 - 1920. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414625>

100. Zsidó, A.N. The effect of emotional arousal on visual attentional performance: a systematic review. *Psychological Research* 88, 1–24 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00426-023-01852-6>