



## **Перелік умовних скорочень**

Постити - робити публікацію в соціальній мережі в текстовому або фото(відео) форматі.

Лайки - функція в комунікаційному програмному забезпеченні, призначеному для соціальних мереж, блогів, інтернет-форумів, сервісів соціальних закладок тощо.

Скролінг стрічки - відноситься до веб-дизайну та розробки і означає горизонтальне прокручування вмісту на веб-сторінці або в додатку. Зазвичай на веб-сторінках вміст прокручується вертикально, проте іноді потрібно прокручувати вміст горизонтально, особливо коли є багато горизонтально розташованих елементів або коли потрібно надати користувачам можливість прогортати горизонтальну галерею зображень.

IU - Інтолерантність до невизначеності (англ. "intolerance of uncertainty", скорочено IU).

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ НА РІВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття неврозподібного стану у науковій літературі.....	8
1.2. Тривожність та інтолерантність до невизначеності як чинники соціальної дезадаптації.....	13
1.3. Вплив соціальних мереж на особистість.....	24
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ НА РІВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	37
2.1. Підходи до дослідження невротизації особистості.....	37
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження впливу соціальної мережі на особистість під час війни.....	39
Висновки до розділу II.....	47
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ НА РІВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	49
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів.....	49
3.2. Розробка рекомендацій стосовно формування екологічного способу взаємодії з соціальними мережами.....	84
Висновки до розділу III.....	86
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	102

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ відзначається своїм стрімким темпом, а швидкий розвиток суспільства призводить до зростання кількості інформації, яку споживає пересічна людина щодня. Таким чином, засоби масової інформації на сьогоднішній день мають істотний вплив на свідомість людини, закріплюючи соціальні стандарти щодо способу життя, образу тіла, образу сім'ї, кар'єри тощо. Однак ці ідеали в силу своєї нереалістичності, стають недосяжними для більшості людей. Так, невідповідність цим стандартам, породжують у людей невдоволення особистим життям. Крім традиційних ЗМІ, також соціальні мережі нарощують свій вплив на формування у користувачів ідей різного роду, в тому числі щодо зовнішнього вигляду, успіху, здобутків тощо. В своїй більшості, соціальні мережі створюють ідеал успішної людини, який транслюється як необхідна умова благополуччя, однак не завжди є реальним. Розуміючи, що одна з властивостей людини – це порівняння себе із іншими, тому спостерігаючи таку ідеалізовану картинку, невротична особистість стикається з неспроможністю досягнути цього ідеалу, що породжує внутрішню тривогу невідповідності та неможливості досягнути встановлених суспільством еталонів.

Проблема сприйняття продукту масмедія загострилась із повномасштабним вторгненням у лютому 2022 року, оскільки потужність цієї події має руйнівну дію на психіку людини. Роль соцмереж та ЗМІ набула іншого змісту, оскільки несе в собі, першочергово, інформативну функцію, відсутність якої під час війни може сприйматися, як загроза через втрату можливості контролювати хід подій. Однак, необхідно відмітити, що детальність опису трагедій та світлини можуть мати травматичний вплив на людину, і в даному випадку мова йде про загрозу вторинної травматизації.

На сьогоднішній день відсутня достатня кількість досліджень саме у цьому зрізі. Проте українські дослідники А. Курило, І. Ковальова, Ю. Вакуленко, О. Красилов, О. Малиновська, О. Погорелова та інші присвятили свої роботи вивченню невротизації особистості та неврозоподібних станів.

Однак сьогодні актуальність дослідження проблематики впливу ЗМІ полягає в тому, щоб дослідити, яким чином впливає доступність або відсутність інформаційних джерел на особистісне сприйняття людини саме під час війни, оскільки орієнтири та цінності сильно змінились для українського народу, що викликає певні зрушення у внутрішньому світі кожного, зумовлюючи переживання кризових станів. Практичний аспект полягає у застосуванні висновків задля попередження зростання рівня тривожності та виникнення неврозоподібних станів внаслідок надмірного споживання новин, а також безперервної участі у чисельних групах соцмереж, які можуть нести в собі як позитивний, так і негативний потенціал.

**Об'єкт дослідження:** феномен невротизації особистості.

**Предмет дослідження:** особливості прояву невротизації особистості під час війни в умовах відсутності доступу до соцмереж.

**Мета дослідження:** емпіричне обґрунтування впливу соціальних мереж на рівень невротизації особистості під час війни.

**Завдання:**

- 1) Проаналізувати наукову літературу з обраної тематики;
- 2) Організувати та провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на особистість під час війни.
- 3) Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати:
  - дослідити взаємозв'язок рівня невротизації із рівнем тривожності (особистісної та ситуативної);

- дослідити взаємозв'язок рівня невротизації із рівнем толерантності до невизначеності, стресостійкості та задоволеністю життям;
  - дослідити вплив соціальної мережі на рівень невротизації особистості під час війни;
  - дослідити вплив соціальної мережі на рівень тривожності особистості під час війни;
  - дослідити вплив соціальної мережі на рівень стресостійкості особистості під час війни.
- 4) Розробити рекомендації на основі висновків емпіричного дослідження.

**Методологічні та теоретичні основи дослідження:** роботи, присвячені вивченню невротоподібного стану і відповідних складових цього феномену таких дослідників, як: Л. Вассерман, З. Фрейд, Д. Хомачек, А. Маслоу, К. Роджерс та інші; роботи присвячені вивченню інтолерантності до невизначеності та тривоги, таких вчених: Ч. Спілберг, Ю. Ханін, К. Гольдштейн, А. Гусєв, С. Баднер та інші.

З метою реалізації поставлених завдань було реалізовано такі методи:

1. Теоретичний, що полягає в аналізі наукової літератури з обраної тематики: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми.
2. Психодіагностичний, а саме застосування наступних методик:
  - 1) Авторська анкета;
  - 2) Методика діагностики рівня невротизації Л. І. Вассермана;
  - 3) Тест тривожності Спілберга-Ханіна;
  - 4) Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової;
  - 5) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10) (україномовна адаптація, 2020);
  - 6) Шкала задоволеності життям.

3. Математико-статистична обробка даних, шляхом застосування відповідних методів.

**Теоретична значущість роботи:** змістовний виклад та розширення уявлень відносно впливу соціальних мереж на рівень невротизації особистості під час війни в контексті взаємозв'язків із стресостійкістю, тривожністю та інтолерантності до невизначеності.

**Практична значущість роботи** полягає у застосуванні отриманих висновків задля попередження зростання рівня тривожності та виникнення неврозподібних станів внаслідок надмірного споживання новин, та для розробки рекомендацій, спрямованих на формування власного екологічного способу взаємодії з соціальними мережами.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ НА ОСОБИСТІТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 1.1. Теоретичний аналіз поняття неврозоподібного стану у науковій літературі

Неврозоподібний стан - це психологічний стан, який може виникнути у відповідь на стресові ситуації, і який характеризується наявністю симптомів, що нагадують симптоми неврозів [32]. Симптоми неврозоподібного стану можуть включати у себе переслідування, тривогу, панічні атаки, соматичні симптоми, а також деперсоналізацію (відчуття несхожості між собою та оточуючим світом). Цей стан може наступати у будь-якої людини, незалежно від її типу особистості [18].

Фізичними симптомами неврозоподібного стану можуть бути: головний біль та мігрень, нудота та блювота, біль в шлунку та кишківнику, підвищений або понижений апетит, безсоння та втома, зниження чутливості шкіри. До емоційних симптомів можуть відноситись: тривога та паніка, депресія та пригніченість, роздратованість та нервозність, страх та фобії, емоційна нестабільність, тощо [54].

Цей стан може стати приводом для власноручної соціальної ізоляції, людина може відчувати відчуженість від оточуючих, почуватися незручно в компанії людей або уникати соціальних ситуацій через почуття тривоги [41]. Все це погіршує якість життя, неврозоподібний стан може впливати на здатність людини працювати, вивчати, спілкуватися та насолоджуватися життям в цілому. Часом, стан може мати компульсивні симптоми, коли людина може відчувати потребу в повторенні одних і тих же дій, таких як миття рук, перевірка дверей або інших предметів.



Неврозоподібний стан також може бути частиною невротичної реакції, оскільки він може виникнути, як реакція на стресову ситуацію [12]. Невротична реакція, як правило, є відповіддю на серйозну стресову ситуацію, таку як смерть близької людини, втрата роботи або війна в країні.

Під час невротичної реакції людина може досить сильно переживати стрес і проявляти різні симптоми, такі як тривога, депресія, підвищена чутливість до стресу, іноді до такої міри, що це може вплинути на її здоров'я та звичайний рівень функціонування. Невротична реакція може виникати у людей з різними типами особистості, і це не обов'язково пов'язано з неврозоподібним станом чи невротичним розладом.

Отже, основна різниця між неврозоподібним станом та невротичною реакцією полягає в тому, що неврозоподібний стан характеризується конкретними симптомами, які нагадують симптоми неврозу, тоді як невротична реакція є психологічною реакцією на стресову ситуацію і може проявлятися у різних симптомах.

Щоб йти далі, ми повинні окреслити різницю між невротичною особистістю та неврозоподібним станом. Тож, - це два різних концепти в психології, які мають певну схожість та відмінність.

Схожість полягає в тому, що обидва концепти вказують на те, що у людини існують певні проблеми з психічним здоров'ям. Неврозоподібний стан та невротична особистість можуть мати подібні симптоми, такі як тривога, емоційна нестабільність та інші психічні прояви [60].

Однак, вони мають і відмінності. Невротична особистість - це характеристика особистості, яка вказує на схильність до емоційної нестабільності, тривожності та депресії [33,63]. Людина з невротичною особистістю може мати схильність до різних видів психологічного дискомфорту, але в той же час здатна функціонувати в повсякденному житті.

Неврозоподібний стан, з іншого боку, є тимчасовим станом, який може виникати під впливом стресових чинників. Це може відбуватися з будь-якою людиною, незалежно від того, чи має вона невротичну особистість чи ні [57].

Неврозоподібний стан може виявлятися у вигляді фізичних та емоційних симптомів, які зазвичай зникають, коли стресова ситуація закінчується.

Якщо неврозоподібний стан триває довше за декілька тижнів і не зникає після закінчення стресової ситуації, або ж не зникає сама стресова ситуація (війна), то це може призвести до більш серйозних психічних проблем, наприклад, тривожного розладу, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів [59].

У такому випадку, людина може почуватися депресивною, безнадійною та безцільною. Вона може втратити інтерес до звичайних речей, які раніше її цікавили, та не мати енергії на повсякденні речі. Людина може почувати страх та тривогу, які можуть стати перешкодою для здійснення звичайних дій.

Довготривалий неврозоподібний стан може також призвести до фізичних проблем, таких як біль у м'язах, проблеми зі сном, зниження імунітету та збільшення ризику розвитку хронічних захворювань. Існують дослідження, які підтверджують зв'язок між неврозоподібним станом та погіршенням фізичного здоров'я. Одним з таких досліджень є "Neuroticism and the Risk of Death and Cardiovascular Disease: A Meta-analytic Review" мета-аналіз, проведений у 2015 році на базі 25 досліджень, що досліджували зв'язок між невротизацією та ризиком розвитку серцевих захворювань [44]. У дослідженні виявлено позитивний зв'язок між невротизацією та ризиком розвитку серцевих захворювань, зокрема, депресії та тривожних розладів. Інше дослідження, опубліковане в 2016 році, досліджувало зв'язок між неврозоподібними станами та ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. У дослідженні виявлено, що неврозоподібний стан може бути фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань через його вплив на показники кров'яного тиску та рівень холестерину [66]. Крім того, існують дослідження, що досліджують зв'язок між невротизацією та ризиком розвитку інших захворювань, таких як інсомнія, цукровий діабет та інші.

Якщо людина знаходиться в країні, де триває війна, і вона відчуває себе настільки напруженою та тривожною, що це стає перешкодою для повсякденного функціонування, то це може призвести до неврозоподібного стану.

У такій ситуації людина може постійно перебувати в стані підвищеної тривоги, мати проблеми зі сном, відчувати роздратування та депресивний настрій. Такі симптоми можуть виникати як внаслідок прямих наслідків війни, так і внаслідок стресу, пов'язаного з довготривалим перебуванням в небезпечній ситуації.

Неврозоподібна реакція може виникнути в будь-якій стресовій ситуації, включаючи ситуації, пов'язані з війною, та вона може бути нормальною реакцією на стрес. Однак, якщо така реакція триває довше, ніж декілька тижнів, і заважає повсякденному функціонуванню, то це може свідчити про наявність неврозоподібного стану [6].

Існує багато досліджень, що підтверджують позитивну кореляцію між невротизацією та рівнем тривоги. Наприклад, у дослідженні "The Trait Anxiety Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure of a State Version" (1977) встановлено, що люди з високим рівнем невротизації мають також високий рівень тривоги [56].

Також у дослідженні "The Relationship between Neuroticism and Anxiety: An Exploration in Terms of Response to Uncertainty and Ambiguity" (2016) було виявлено, що люди з високим рівнем невротизації більше схильні до експериментально викликаної тривоги та мають меншу здатність до перенесення невизначеності та неоднозначності [27].

Невротизація може виникнути у будь-якої людини, незалежно від типу її особистості. Однак деякі люди можуть бути більш схильні до розвитку невротичних реакцій, ніж інші, залежно від їхніх особистісних рис і досвіду життя. Наприклад, люди з високим рівнем тривожності або нестабільною емоційною стійкістю, можуть бути більш схильні до розвитку невротичних реакцій під час стресових ситуацій.

Також, інші фактори можуть впливати на розвиток невротизації, включаючи генетичні та біологічні фактори, соціальні та культурні впливи, та інші зовнішні стресори. Таким чином, невротизація може стати проблемою для будь-якої людини. Для більшої наглядності резюмуємо наведені фактори в розроблену нами таблиці «Процес переходу від стресу до соматичних розладів».

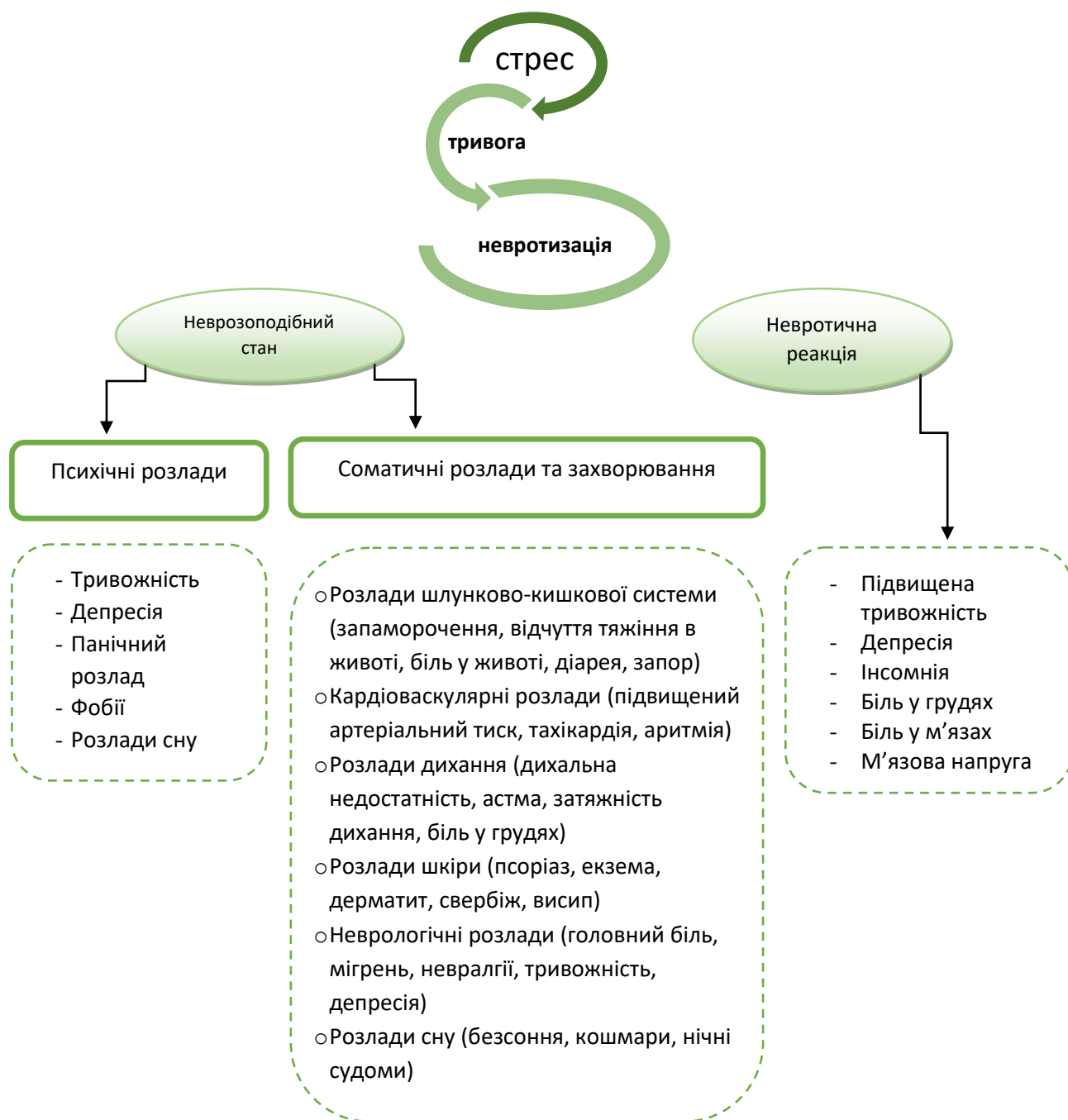


Рис. 1.1. Процес переходу від стресу до соматичних розладів

## **1.2.Тривожність та інтолерантність до невизначеності як чинники соціальної дезадаптації**

Інтолерантність до невизначеності (англ. "intolerance of uncertainty", скорочено IU) - це психологічна конструкція, яка описує тенденцію людини не терпіти невизначеності та непевності, вона відображається в почутті неспокою, тривоги і незручності в ситуаціях, де немає достатньої інформації для прийняття рішення [45]. Це психологічна риса, яка описує людей, які відчувають дискомфорт, коли їм потрібно працювати з нечіткою або невизначеною інформацією, неустановленими правилами і ситуаціями, або коли не можуть контролювати ситуацію. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності намагаються уникати ситуацій, що створюють невизначеність, або вживають різних стратегій, які допомагають зменшити непевність [13].

В сучасному українському дослідженні, яке присвячено конструкту «інтолерантність до невизначеності» та її впливу на психологічні процеси, було виявлено, що високий рівень IU пов'язаний з вищим рівнем тривожності та депресії. Також було виявлено, що IU впливає на ефективність прийняття рішень в ситуаціях з різним рівнем невизначеності [9].

Сучасне українське дослідження "Інтолерантність до невизначеності: адаптація конструкту до української мови та дослідження її впливу на психологічні процеси", авторами якого є А. Курило, І. Ковальова, Ю. Вакуленко, дає нам змогу відстежити зв'язок рівня IU (Intolerance of Uncertainty - IU), тривожності та депресії [9]. Конструкт "інтолерантність до невизначеності" є важливим фактором, який впливає на різноманітні психологічні процеси, такі як стрес, тривога, депресія та інші. Однак, конструкт був розроблений в англійському контексті, тому для ефективного використання його в українському дослідженні потрібна його адаптація до української мови. У дослідженні було проведено адаптацію IU за допомогою психометричних методів, таких як внутрішньо-співставні показники, надійність та валідність. Після цього було вивчено вплив інтолерантності до

невизначеності на психологічні процеси, такі як стрес, тривога, депресія та інші. Було виявлено, що високий рівень ІУ пов'язаний з вищим рівнем тривожності та депресії. Також було виявлено, що ІУ впливає на ефективність прийняття рішень в ситуаціях з різним рівнем невизначеності. Дослідження показало, що інтолерантність до невизначеності є важливим показником, який може впливати на різні психологічні процеси в українській культурі. Адаптація конструкту до української мови дозволить українським науковцям більш точно вивчати його вплив на психологічні процеси українських людей. Результати дослідження можуть бути корисні для розробки ефективних методів лікування та попередження психологічних проблем, пов'язаних з інтолерантністю до невизначеності.

Також, одним з цікавих досліджень є "Війна в соціальних мережах: дослідження впливу віртуальних спільнот на психічне здоров'я українських військових" (О. Малиновська, О. Погорєлова) проведене в 2019 році, вивчало вплив спілкування в соціальних мережах на психічне здоров'я українських військовослужбовців, які приймали участь в бойових діях на сході України. Дослідження виявило, що віртуальні спільноти можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я військових залежно від способу використання соціальних мереж та спілкування з іншими користувачами [11].

Також можна відзначити дослідження "Інтолерантність до невизначеності, толерантність до невизначеності та рівень інформаційної грамотності", де автори вивчали зв'язок між інтолерантністю до невизначеності, толерантністю до невизначеності та рівнем інформаційної грамотності [7]. Дослідження проводилося на базі опитування учасників, які відповідали на питання про рівень своєї інформаційної грамотності та заповнювали тести на вимірювання толерантності та інтолерантності до невизначеності. Результати дослідження показали, що люди з вищим рівнем інформаційної грамотності мають більшу толерантність до невизначеності та меншу інтолерантність до невизначеності порівняно з людьми з низьким

рівнем інформаційної грамотності. Крім того, виявлено, що стать та вік не впливають на зв'язок між інформаційною грамотністю та інтолерантністю до невизначеності.

Отже, результати дослідження свідчать про важливість розвитку інформаційної грамотності у сучасному світі, де нестабільність та невизначеність стають нормою, а толерантність до невизначеності може бути корисною як в професійній, так і в особистій сфері життя.

Інтолерантність до невизначеності є важливим показником рівня тривожності, оскільки неспокій та тривога можуть стати причиною низки психологічних проблем, таких як депресія, страх, паніка, залежність від алкоголю, гаджетів, тощо [14].

Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть відчувати тривогу, стрес, паніку, коли їм потрібно робити важливі вибори або приймати рішення у ситуаціях, коли їхні знання та інформація обмежені. Вони можуть бути менш готовими до прийняття ризику і відчувати більше страху перед невідомим [19].

Проте, інтолерантність до невизначеності може бути корисною у певних обставинах. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності зазвичай мають високу самостійність та незалежність у вирішенні завдань, оскільки вони не залежать від чужих порад або інструкцій, а намагаються впоратись з усіма невизначеностями та проблемами самостійно, щоб якнайшвидше зменшити свій дискомфорт в цьому [39]. Проте, важливо зазначити, що спосіб, який буде обраний для подолання дискомфорту, може варіюватися залежно від копінг-стратегій особистості [8]. Таким чином, неможливо зробити однозначний висновок про позитивну сторону цієї характеристики особистості без додаткової інформації про індивідуальні реакції та наслідки такої поведінки.

Однак, важливо розуміти, що високий рівень інтолерантності до невизначеності може бути перешкодою у деяких ситуаціях. Наприклад, це може призвести до перфекціонізму та повільного прийняття рішень, оскільки

люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть відчувати страх перед можливістю зробити помилку або вибрати неправильний шлях. Крім того, вони можуть бути більш схильні до стресу та тривоги у несподіваних ситуаціях, які не можна повністю контролювати [53].

Отже, інтолерантність до невизначеності може бути як позитивним, так і негативним фактором, залежно від обставин та того, як вона використовується.

Щодо впливу війни на інтолерантність до невизначеності, дослідження вказують на те, що війна може збільшувати рівень інтолерантності до невизначеності у людей. Наприклад, дослідження, проведене після В'єтнамської війни, показало, що ветерани, які повернулися додому з війни, мали високий рівень інтолерантності до невизначеності, оскільки вони стали свідками і досвідчили великої кількості невизначеності та непевності на війні [50].

Інше дослідження, проведене після 11 вересня в Америці, показало, що люди, які мали прямий досвід з терористичними нападами, мали більший рівень інтолерантності до невизначеності, що виявилось в їх ставленні до інших культур та етнічних груп [55]. Ці дослідження підкреслюють важливість вивчення інтолерантності до невизначеності, особливо в періоди конфліктів та кризових ситуацій, коли люди стикаються з великою кількістю невизначеності та непередбачуваності. Результати досліджень показують, що інтолерантність до невизначеності може бути важливим фактором, який впливає на те, як люди реагують на кризові ситуації та як вони ставляться до інших людей.

Інтолерантність до невизначеності може спричиняти тривогу, оскільки невизначеність може викликати в людині відчуття нестабільності та невпевненості. Таким чином, люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть бути більш схильні до тривожності та стресу в незнайомих ситуаціях [20].



Тож пропонуємо розібратися, що таке «тривога», та чим вона відрізняється від «тривожності». Тривога - є біологічною відповіддю, вона необхідна для виживання. Тривога притаманна всім ссавцям, в тому числі і людині [37]. При цьому тривога може виникати, як при реальній загрозі, так і при уявній. Вона мобілізує п'ять систем організму: емоційну, мотиваційну, вегетативну, м'язову і ендокринну. Тривога зазвичай діє як попереджувальний сигнал про небезпеку, що насувається, і мобілізує системи нашого організму, щоб вижити.

Важливо розуміти, що будь-яка тривога викликається страхом, який спричинений зовнішніми чи внутрішніми чинниками. Таким чином, можемо припустити, що неспрокована тривога може бути зведена до конкретного страху, а за кожним страхом стоїть своя несвідома потреба кожної людини [36].

Тепер розглянемо тривожність, та чим вона відрізняється від тривоги. По-перше, тривога, як і страх, є природною емоційною реакцією на небезпеку. Проте, тривожність це більш тривалий стан тривоги, невизначеності та напруги, який часто виникає без конкретної причини чи загрози. Вона може проявлятися в постійному відчутті тривоги і невпевненості, а також у таких фізичних симптомах, як безсоння, втома, напруга м'язів і так далі.

По-друге, як зазначав К. Гольдштейн, тривога, викликана небезпекою, яка загрожує самій суті або серцевині особистості [46]. Оскільки кожна особистість вважає своїми життєвими цінностями абсолютно різні речі, можна знайти найрізноманітніші варіації того, що вони відчують як смертельну загрозу. Хоча певні цінності майже повсюдно сприймаються як життєво важливі - наприклад, життя, свобода, діти, - але тільки від умов життя даної людини і структури його особистості, залежать те, що стане для нього найвищою цінністю: робота, майно, зовнішність, репутація чи стосунки. Треба зазначити, що усвідомлення цього стану тривоги дає нам керівництво для розуміння тривоги в неврозподібних станах.

По-третє, як справедливо підкреслював Фрейд, тривога, на відміну від страху, характеризується почуттям безпорадності перед лицем небезпеки, що насувається [16]. Безпорадність може бути викликана зовнішніми факторами, як у випадку з землетрусом, або внутрішніми, такими як слабкість, боягузтво, безініціативність. Таким чином, одна і та ж ситуація може викликати або страх, або тривогу, залежно від здатності або готовності людини боротися з небезпекою. Проілюструємо таку ситуацію: одного разу вночі жінка почула шум в сусідній кімнаті, і їй здалося, що грабіжники намагаються зламати двері. Вона відповіла серцебиттям, потовиділенням і почуттям тривоги. Через деякий час вона встала і пішла в кімнату старшої дочки. Дочка теж злякалася, але вирішила піти назустріч небезпеці і попрямувала в кімнату, де діяли зловмисники. В результаті їй вдалося прогнати грабіжників. Мати відчувала завмирання та безпорадність при одній лише думці про небезпеку, але дочка цього не зробила; У матері була тривога, у дочки - страх.

Таким чином, основна відмінність між тривогою і тривожністю полягає в тому, що перша виникає у відповідь на конкретну небезпеку або загрозу, тоді як друга може виникнути без видимих причин або загроз.

Наприклад, за концептом Ч. Спілберга, тривога - це емоційний стан, що виникає в результаті сприйняття небезпеки або загрози, яку людина вважає непередбачуваною, непізнаною або контрольованою. Тривога може виникати у відповідь на реальні загрози або навіть без очевидних причин [72]. Крім того, Спілберг розрізняє особистісну та ситуативну тривожність, які є двома різними формами тривоги, які розрізняються за їх характеристиками та причинами виникнення.

Особистісна тривожність - це стійка тенденція до відчуття тривоги в різних ситуаціях і може бути пов'язана зі спадковістю та особистісними особливостями. Люди з високим рівнем особистісної тривожності частіше відчують тривогу, навіть у безпечних ситуаціях, тому що вони мають схильність до переживання невизначеності та загроз. Ці люди можуть відчувати тривогу у нових ситуаціях, відносинах з людьми, розмовах зі

співрозмовниками тощо. Високий рівень особистісної тривожності може бути пов'язаний з різними порушеннями, такими як депресія, неврози та інші психічні проблеми [74].

Тоді як, ситуативна тривожність - це тимчасовий емоційний стан, що виникає в конкретній ситуації і може залежати від зовнішніх факторів. Наприклад, людина може відчувати тривогу, коли вона знаходиться в несподіваній, незвичній або непередбачуваній ситуації. Це може бути ситуація, пов'язана з навчанням або роботою, взаємодією з незнайомими людьми, відвідуванням лікаря або проведенням важливого заходу. Ситуативна тривога є нормальною реакцією на стрес і може бути корисною для людини, бо допомагає їй мобілізувати свої сили та зосередитися на проблемі [74].

Отже, особистісна тривожність відображає загальний рівень тривоги, який є характеристикою особистості, тоді як ситуативна тривожність відображає тимчасовий стан тривоги, пов'язаний з конкретною ситуацією. Обидва поняття є важливими для вивчення тривожних станів людини і можуть використовуватись в дослідженнях та оцінці психологічного благополуччя [73].

Концепт Спілберга також вказує на те, що тривожність може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У малих дозах, тривога може бути корисною і підвищувати концентрацію та увагу, але у великих дозах може призводити до стресу та погіршення фізичного та психічного здоров'я [72].

Також рекомендується розглянути невротичну тривогу, оскільки вона може проявлятися у будь-якої людини, навіть без діагнозу невротичного розладу або будь-якого іншого психічного розладу [25]. Дослідження невротичної тривоги є активною галуззю в науковому співтоваристві, такі автори як Зигмунд Фрейд, Аарон Бек, Девид Барлоу, Кларк Л. Харк, Роберт Л. Леві та інші внесли свій неоціненний вклад в дану проблематику. Невротична тривога - це нормальна реакція людини на стресові ситуації, які можуть виникати у будь-якого з нас. Вона може бути обмеженою в часі та

інтенсивності, та не завжди потребує медичної допомоги. Таємниця невротичної тривоги полягає у відсутності небезпеки, яка її викликає, або, в будь-якому випадку, в диспропорції між реальною небезпекою і інтенсивністю тривоги [28]. Здається, що небезпеки, які несуть невротичні страхи, є лише продуктом його уяви. Однак невротична тривога може бути принаймні такою ж інтенсивною, як і тривога, викликана дійсно небезпечною ситуацією. Саме Фрейд проклав шлях до розуміння цієї заплутаної проблеми. Він стверджував, що, незалежно від зовнішнього враження, небезпека, якої бояться при невротичній тривозі, настільки ж реальна, як і та, що викликає «об'єктивну» тривогу. Різниця полягає в тому, що при невротизації, небезпеку становлять суб'єктивні чинники.

Досліджуючи природу суб'єктивних факторів, Фрейд пов'язував невротичну тривогу з інстинктивними джерелами. Якщо скорочено, то джерелом небезпеки, на думку Фрейда, є величина інстинктивного напруження або каральна сила Супер-Я; Я в небезпеці; безпорадність породжується слабкістю Я, його залежністю від Я і Над-Я [15].

Оскільки ми будемо обговорювати страх перед Супер-Я в контексті поняття Супер-Я, спробуємо спочатку розглянути погляди Фрейда на те, що він визначає як невротичну тривогу у більш точному розумінні цього терміну, а саме страх Я бути поглиненим інстинктивними претензіями Оно. Конкретно, ця теорія ґрунтується на механістичній концепції, яка лежить в основі Фрейдівського вчення про задоволення інстинктів: задоволення виникає в результаті зниження інстинктивної напруги, а тривожність виникає внаслідок її збільшення. Заборонені та репресовані прагнення породжують напругу, що становить реальну загрозу і спричиняє невротичну тривогу [26, 47]. Наприклад, коли мати залишає дитину на самоті, вона відчуває тривогу, що несвідомо передбачає нагромадження лібідінальних потягів через їх розчарування [42].

Фрейд отримує підтримку цієї механістичної концепції на основі спостереження, що пацієнт відчуває полегшення від тривоги, коли здатний

виражати раніше репресовану ворожість до аналітика. Фрейд вважає, що саме ця заборонена ворожість викликає тривогу, а її виявлення розвіює цю тривогу. Фрейд також розуміє, що полегшення може бути пов'язане з тим, що аналітик не реагує на ворожість засудженням або гнівом, але не враховує, що це пояснення не підтверджує механістичну концепцію однозначно [43]. Відмова Фрейда від очевидного висновку знову підкреслює, як теоретичні обмеження заважають розвитку психології.

Хоча правильно, що страх докору або покарання може спричинити посилення тривоги, цього недостатньо для пояснення, чому невротик настільки боїться наслідків. Якщо ми припускаємо, що тривога виникає відповідно до загрози життєвим цінностям, ми повинні дослідити, не зважаючи на теоретичні передумови Фрейда, те, що, на думку пацієнта, стане під загрозою через ворожість, яку він проявляє [64].

Відповідь буде різною для різних пацієнтів. У тих, у кого переважають мазохістські тенденції, може залишатися сильна залежність від аналітика, подібна до тієї, що вони відчували раніше щодо матері, начальника або дружини. Вони можуть відчувати, що не можуть жити без аналітика і вважати його магічною силою, яка може знищити їх або втілити всі їхні очікування [3].

З тією структурою особистості, яку він виробив, від цієї залежності залежить його почуття безпеки. Таким чином, збереження таких відносин - для нього питання життя і смерті. З інших вагомих причин, що містяться в собі, такий пацієнт відчуває, що будь-яка ворожість з його боку викличе загрозу бути покинутим. Тому будь-який прояв ворожих імпульсів викличе тривогу [10].

Якщо ж переважає необхідність здаватися досконалим, безпека пацієнта ґрунтується на дотриманні його особливих стандартів або на тому, що, на його думку, від нього очікують [61].

Якщо, наприклад, його досконалість впирається в раціональність поведінки, безтурботність і лагідність, то навіть перспективи емоційного

вибуху ворожнечі досить, щоб спровокувати тривогу, адже таке відхилення тягне за собою небезпеку осуду, який є такою ж смертельною загрозою для перфекціоністського типу, як і небезпека бути кинутим мазохісту [52].

Інші спостереження за тривожністю при неврозах послідовно підтверджують той же загальний принцип. Для самозакоханої людини, безпека якої заснована на тому, щоб її цінували і захоплювалися, смертельною загрозою є втрата цього привілейованого становища [1]. Він може турбуватися, якщо опиниться в середовищі, яка його не визнає, як це спостерігається у багатьох біженців, до яких на батьківщині ставилися з великим благоговінням. Якщо безпека людини заснована на злитті з іншими людьми, вона може відчувати тривогу, коли залишається одна. Якщо безпека людини заснована на її скромності, вона може відчувати тривогу, якщо опиниться у всіх на виду [4].

У світлі цих даних представляється виправданим наступне формулювання: при невротичній тривозі загрожують особливі задатки невротика, на яких тримається його безпека. Таке тлумачення того, що загрожує невротичною тривоگوю, дозволяє відповісти на питання про джерела небезпеки. Відповідь буде загальним для всіх випадків: тривога викликається чимось, що ставить під сумнів конкретні захисні дії індивіда, його специфічні невротичні нахили. Якщо зрозуміти основні засоби досягнення безпеки для даної людини, то можна передбачити, до яких провокацій він схильний відчувати тривогу.

Джерело небезпеки може бути в зовнішніх обставинах, як у випадку з біженцем, який раптово втратив престиж, необхідний йому для підтримки почуття безпеки. Так само жінка, мазохістично залежна від чоловіка, може відчувати тривогу, якщо є ризик його втрати через зовнішні обставини, будь то хвороба, виїзд з країни або інша жінка [2].

Розуміння тривоги при невротичних станах ускладнюється тим, що джерела загрози можуть перебувати в самій особистості. Будь-який фактор всередині нього – звичайнісіньке почуття, реактивна ворожість, внутрішня

загальмованість, протилежний невротичний нахил – може стати джерелом небезпеки, якщо не спрацює механізм безпеки, що забезпечує безпеку [5].

Така тривога у невротика може бути викликана незначною помилкою, загальним почуттям або докором. Наприклад, у людини, яка має почуття безпеки, пов'язане з непомилковістю, тривога може виникнути, якщо вона допустить малозначну помилку, наприклад, переплутавши імена або не врахувавши всі можливості під час підготовки до поїздки. Точно так само у людини, яка прагне продемонструвати свій альтруїзм, навіть законне і незначне бажання може викликати тривогу. Людина, чия безпека ґрунтується на відчуженості, може відчувати тривогу, коли виникає почуття любові або прихильності [21].

Якщо узагальнити все вище викладене, враховуючи і зовнішні, і внутрішні стресогенні чинники, які призводять до виникнення тривоги, що погіршує здатність особистості до сприйняття невідомості та адаптування до змін, проявляючи інтолерантність до невизначеності, пропонуємо схематичне зображення взаємозв'язку цих феноменів із невротизацією особистості.

*Рис. 1.2.* Взаємозв'язок стресогенних чинників, тривоги та інтолерантності до невизначеності з невротизацією особистості

### 1.3. Вплив соціальних мереж на особистість

Соціальні мережі відіграють важливу роль у сучасному світі і мають значний вплив на різні аспекти нашого життя: на наше суспільство, спосіб спілкування, отримання інформації, розвиток бізнесу та формування культурних та соціальних тенденцій. Вони стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя.

Одним з основних аспектів є комунікація і спілкування. Соціальні мережі надають можливість людям легко зв'язуватися та спілкуватися один з одним, незалежно від відстані. Вони створюють можливості для людей з усього світу обмінюватися думками, ідеями, фотографіями та відео. Соціальні мережі стали популярними майданчиками для знайомств, встановлення професійних контактів та побудови віртуальних спільнот.

Анонімність в соціальних мережах, грає не центральну роль в самопрезентації. Проте, попередні дослідження показали, що у порівнянні із взаємодією віч-на-віч люди, які приймали участь в онлайн-взаємодії, були більш спроможні виразити своє справжнє «Я», ніж в автономному режимі [24, 51]. У своєму дослідженні саморозкриття серед пасажирів літака, Рубін встановив, що іногородні учасники займалися більш тривалим і інтимним саморозкриттям в порівнянні з жителями [68]. Його результати говорять про те, що саморозкриття з більшою ймовірністю відбудеться, якщо людина впевнена, що подальша взаємодія зі своїм партнером по спілкуванню не відбудеться. Минулі дослідники припустили, що саме очікування негайної взаємодії віч-на-віч обмежує ідеалізовану самопрезентацію в Інтернеті [45]. Ймовірно, це пов'язано з тим, що люди, які очікують знову взаємодіяти зі своїм партнером по спілкуванню, більше усвідомлюють потенційні соціальні наслідки, пов'язані зі спотворенням фактів в Інтернеті. Це явище свідчить про те, що люди обмежують свою ідеалізовану онлайн-самопрезентацію через очевидну стурбованість тим, що вони здаються брехливими в наступних особистих взаємодіях [45]. У цьому сенсі Instagram, здається, є ідеальною платформою для менш чесної самопрезентації та саморозкриття, оскільки



сприяє створенню середовища, в якому взаємодія з незнайомцями є звичним явленням та обмежене он-лайн форматом.

Користувачі соціальних мереж постійно стикаються з представленням ідеалізованих «я». Так наприклад, Instagram являє собою платформу, яка обертається виключно на редагуванні та обміні зображеннями, існує додатковий тиск на користувачів, щоб вони представили себе в привабливий спосіб. Як наслідок, користувачі можуть брати участь у різноманітних практично оманливих формах поведінки, щоб протидіяти підвищеній соціальній незахищеності [22]. Наприклад, користувачі Instagram можуть вибірково обирати старі зображення, які роблять їх більш привабливими, або навіть маніпулювати фотографією до, під час або після того, як вона буде зроблена для їхніх профілів [78]. Цифрові фільтри Instagram полегшують зміну зображення, оскільки дозволяють користувачам покращувати свій вміст різними способами. Крім того, легкодоступні програми для моделювання Photoshop дозволяють користувачам ще більше змінювати свою цифрову присутність, беручи участь у цифровій косметичній хірургії. Важливою мотивацією для участі в цій візуально оманливій поведінці є підвищена ймовірність того, що зображення буде успішним в Інтернеті [71]. Минулі дослідження показали, що функція «лайків» Instagram служить позитивною системою підкріплення, яка постійно заохочує своїх користувачів до самопрезентації в тому ж «ідеальному» напрямку [38].

Можемо припустити, що для людей з внутрішніми протиріччями та схильними до неврозоподібних реакцій, функція «лайків» у соціальних мережах може мати певний вплив на їхні емоції та самооцінку [34]. Якщо людина має бажання стати ідеальною або отримувати підтвердження своєї цінності через соціальну мережу, кількість отриманих «лайків» може вплинути на її тривожність або задоволеність.

Ідеалізація та знецінення - явища, які йдуть пліч о пліч в психології. Психоаналіз розглядає ідеалізацію, як захисний механізм, в якому інші представлені, як більш ідеальні і досконалі. Механізм спрацьовує в

дитинстві, коли діти сприймають своїх батьків як гігантів, «надлюдей». У дорослому житті, ідеалізуюча особистість, стає залежною від відношення до неї та чужої думки. Ідеалізація може відбуватися в будь-якій зі сфер життя.

Визначення «ідеалізації» в соціології, засноване на тому, що людське мислення тяжіє до усвідомленої, осмисленої діяльності і це відрізняє його від тварини. Уміння уявити, як ідеально буде виглядати предмет або об'єкт, соціологи називають ідеалізмом. Будь-якій практичній діяльності передуює уявлення про те, який результат ви хочете отримати. Завдяки великим мислителям, першовідкривачам, вченим суспільство еволюціонує і розвивається – цього не сталося б, якби люди не прагнули до ідеалу.

Ідеалізація свого образу призводить до висновку: чим більше ідеалізації, тим більший рівень невротизації відбувається за рахунок віднесення до себе тих якостей, яких немає в структурі особистості, а якщо і є, то тільки у вигляді внутрішнього потенціалу. Створення ідеалізації залежить від інтересів особистості, яка щиро вірить у свої думки і боїться критикувати свою впевненість. Іноді це може піти так далеко, що людина починає вірити в свою винятковість та порівнює себе з божественним аспектом. Як правило, ця розбіжність між Реальним Я і Ідеальним Я відстежується особистістю, якщо цього не відбувається, то можна припустити, що особистість переходить до психічного розладу.

Особистість людей схильних до неврозоподібного стану, розділена між реальним Я і ідеальним Я. Оскільки цілі ідеального Я - нереальні, людина ототожнює себе з знеціненим образом самого себе, що відносить його на ще більшу відстань від реального Я. Таким чином, їхній стан чергується між перфекціонізмом і самознищенням.

Концепція ідеального Я та реального Я була вперше розвинута Зигмундом Фрейдом, і вона стверджує, що людина має свідоме уявлення про себе (реальне Я) і несвідомі бажання та ідеали (ідеальне Я) [15]. Згідно з цією концепцією, ідеальне Я встановлює нереалістичні стандарти і очікування, які людина не може досягти. Це може призводити до почуття невдоволеності,

самозневаги і стресу. У такому контексті, людина може постійно прагнути до перфекціонізму, намагаючись відповідати нереалістичним стандартам, але не досягаючи задоволення від своїх зусиль. Це може спричиняти посилення почуття невдачі та самознищення. Однак, варто зазначити, що не всі люди, схильні до невротоподібного стану, переживають цей цикл між перфекціонізмом і самознищенням однаковим чином.

В таблиці Д. Хамачека (1978) ми можемо побачити наглядне порівняння «здорового» та «невротичного» перфекціонізму [17]:

Табл. 1.1.

<b>Здоровий перфекціонізм</b>	<b>Невротичний перфекціонізм</b>
Здатні відчувати задоволення	Постійно незадоволені результатом
Враховують як ресурси, так і обмеження	Вкрай високі сподівання лише від самого себе
Керуються надією на успіх, відчувають хвилювання	Діють на підставі страху невдачі, відчувають сором та провину
Легко включаються в активність	Домінує поведінка уникнення
Концентрують увагу на власних ресурсах і думках, як зробити правильно	Концентруються на відсутності засобів і думках про те, як не допустити помилку.

У роботі реальне Я (або «Я») рівнозначно ідентичності. Якщо особистісний ріст людини здоровий, її поведінка і установки розвиваються належним чином, приводячи до самоактуалізації, бо це природна людська тенденція; пізніше гуманісти, такі як К. Роджерс і А. Маслоу, дотримувалися тієї ж віри.

У своїй теорії А. Маслоу зазначає, що людей, які реалізують прагнення до самоактуалізації, дуже мало – всього один відсоток. На відміну від здорових, самоактуалізованих особистостей, невротична людина викривляє

реальність, висуваючи неадекватні вимоги до неї, розглядає її крізь призму своїх страхів, боїться невідомого та нового. Їй характерні низька самоорганізованість, відсутність власних твердих поглядів на світ, невпевненість у власних оцінках, яка походить від викривленого сприйняття дійсності. Вони шукають соціального схвалення, особисті невдачі сприймають дуже хворобливо [82]. Зріла невротична особистість формується в результаті поступового переходу від одного етапу до іншого, при умові відсутності лікувального і психотерапевтичного впливу з метою нормалізації поведінки людини. Таких етапів декілька:

- невротична тенденція, що є ніби установкою людини діяти певним чином; невротичний процес, коли тенденція реалізовується в діяльності;
- невротичний стан, що є наслідком багаторазового виконання невротичної поведінки;
- невротична властивість, як складова невротичного характеру.

Тоді, невротичні властивості – це стійкі риси особистості, які можуть бути притаманні як здоровій людині, так і людині, хворій неврозом [31].

На сьогоднішній день існують дослідження, які вивчали взаємозв'язок особистісних характеристик та зав'язків з он-лайн спілкуванням. Так, наприклад, у дослідженні Вехрлі повідомляє про позитивний зв'язок між невротизмом та використанням соціальних мереж, заявляючи, що люди з низькою емоційною стабільністю, як правило, проводять більше часу в Інтернеті, щоб зробити себе максимально привабливими. Крім того, були виявлені позитивні кореляції між невротизмом, частотою використання соціальних мереж і частотою використання онлайн-месенджерів [81, 69, 35]. Що стосується Facebook, то в минулому дослідженні ті, хто страждає від високого рівня невротизму, посилалися на «стіну» Facebook, віртуальний простір в особистому профілі, що використовується для взаємодії, як на свій улюблений компонент соціальної мережі [67]. Більше того, в іншому дослідженні особливо невротичні люди частіше розкривалися, але

публікували менше фотографій у своєму профілі у Facebook [23], що є повним порушенням у порівнянні з екстравертними людьми.

Аналогічно, теорія побудови цифрової ідентичності постулює, що онлайн-самопрезентація може дозволити людям більш повно розкрити аспекти себе, які важко передати фізично [65]. Брунскілл припускає, що саме різні рівні анонімності сайтів соціальних медіа в поєднанні з їх асинхронним характером призводять до більш тактичної та узагальненої самопрезентації, ніж особиста взаємодія [30]. Коли користувачі представляють себе в Інтернеті, вони прагнуть створити ідеалізовані онлайн-ідентичності. Дійсно, ідеалізована віртуальна гіпотеза підтримує уявлення про те, що соціальні медіа полегшують подання найкращої проекції людини, збільшуючи контроль над повідомленнями, які людина робить про себе [58, 70]. Згодом люди можуть стратегічно представляти позитивні, ідеалізовані версії себе в Інтернеті, а не в особистих контактах [80]. По суті, застарілий характер соціальних медіа дає новоявленій свободі експериментувати зі своїми різними доменами. Маючи більше часу для роздумів та створення відповідної, бажаної презентації, онлайн-користувачам надається свобода досліджувати грайливих, фантастичних онлайн-персонажів, які відрізняються від їх справжньої ідентичності [75, 79].

За результатами опитування благодійного фонду Score, з 1500 осіб користувачів більше 50% молодих людей в віці 18-34 років соціальні мережі змушують відчувати непривабливими. В 2016 році в Університеті штату Пенсильванія було проведено дослідження, яке показало, що перегляд чужих селфі знижує самооцінку, оскільки користувач порівнює себе з фотографіями людей в найщасливішу мить життя [77]. Це ключовий момент, адже кожен раз людина в соціальній мережі порівнює себе не з реальними людьми, а з тим образом, який вони транслюють в своєму профілі. Цей образ, зазвичай відображає картину соціального успіху і кращих моментів в житті. Таким чином, багато хто забуває цей факт і сприймають ці фотографії, як цілісну картину життя [40].

Невротичні потреби постійно підривають незалежність особистості, вона починає розриватися між пристрасним бажанням виділитися і невпевненістю в собі. Таким чином, відбувається заміна реальної впевненості на дії, пов'язані з її маскуванню: три вищі освіти, гардероб з двох десятків суконь, постійна конфліктна поведінка, при якому він може піднятися або заявити про себе, як про професіонала своєї справи, постійна власна думка з усіх питань, що не входять в його компетенцію, прийняття себе в якості зразка для наслідування / поклоніння і багато іншого.

Так, порівнюючи себе з ідеалами в соціальній мережі, людина знецінює власні досягнення, пред'являє до себе нові вимоги, що ускладнює образ Ідеального Я. Збільшує розрив між Я-реальним та Я-ідеальним особистостями, ідеальний образ здається недосяжним, що знижує самооцінку, підвищує самокритичність та збільшує рівень тривоги. У майбутньому це може стати фактором зниження продуктивності особистості, освітніх і трудових результатів і джерелом негативних переживань, що призводять до бездіяльності людини в сфері досягнення цілей, поява прокрастинації від думок «Я все одно не зможу досягнути те, що змогли вони». Таким чином, можна сказати, що соціальна мережа становить загрозу для психологічного благополуччя людини схильної до невротизації, якщо вона не освічена в їх екологічному використанні.

Ми можемо лише уявляти, наскільки вразлива людина, яка ідеалізує себе. Ідеальне Я - це образ бажаний, але не досяжний. У глибині душі вона це розуміє, але продовжує постійно усувати цю невідповідність стандартам, яка транслюється у соціальних мережах – ставати зарозумілою, намагатися злитися зі своїм ідеальним Я, проявляти строгість по відношенню до себе. Вразливість підштовхує до постійного підтвердження тих якостей, яких не існує в реальному житті [48].

Невротична особистість, яка створює для себе Ідеалізований образ Я, постійно прагне вирішити свій основний внутрішній конфлікт. Вона є порятунком для людини, але за своєю суттю - ілюзією. Контроль над

підтримкою уявного зображення забирає багато часу і сил. Постійне напруження, що виникло в результаті негативного впливу на особистість, стає фундаментом для невротичної особистості. Це буде означати, що людина постійно не впевнена в собі і своїх можливостях.

У цій боротьбі страждають важливі фактори життя людини – емоційна енергія, вміння формулювати власні цілі, активно і самостійно будувати власне життя. Як сказала одна з пацієток, Карен Хорні: «Якби не реальний світ, я б відчувала себе просто чудово». В реаліях сьогодення, ми б хотіли перефразувати «Якби не соціальні мережі, ми б могли почуватись набагато краще».

Також одним з важливих аспектів соціальних мереж є культурна і соціальна взаємодія. Соціальні мережі сприяють розширенню культурної свідомості та взаєморозуміння між різними країнами та культурами. Вони допомагають зблизити людей з різних соціальних, культурних та етнічних груп, сприяючи обміну ідеями, традиціями та перспективами.

У 60х роках ХХ століття двох рандомно обраних людей, які проживають у різних країнах, які мають різний достаток та вихованих у різних культурах розділяло шість «рукостискань» [63].

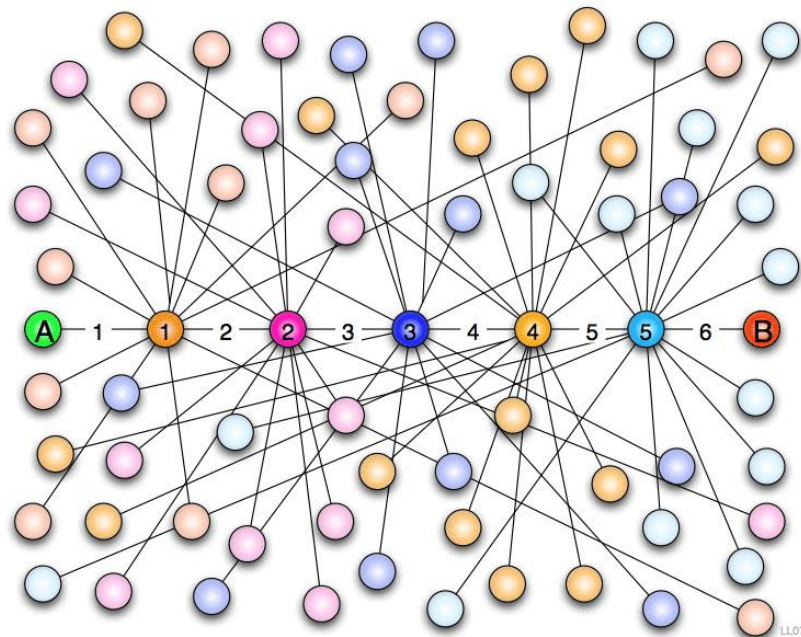
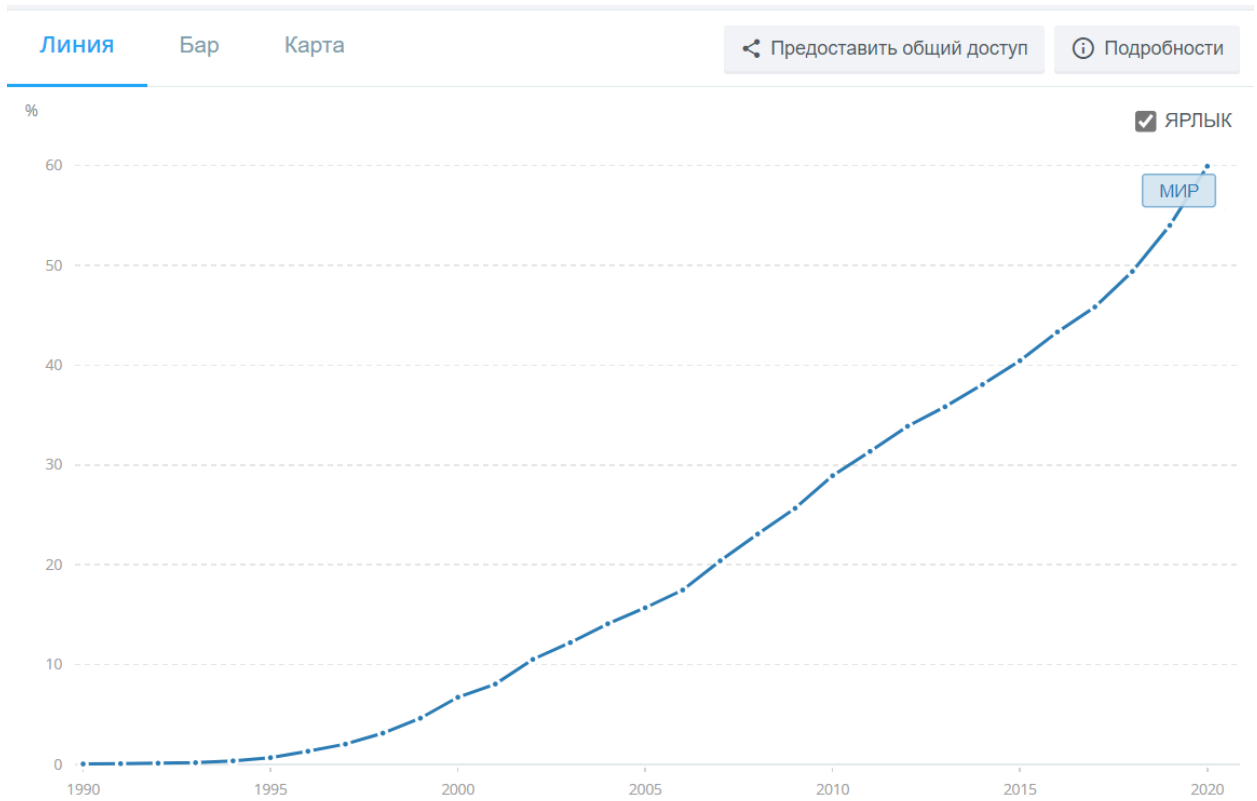


Рис.1.3. Схема за теорією «шість рукостискань»

Але вже у 2011 році за даним досліджень проведених Facebook та Міланським державним університетом, їх кількість знизилась до 4,74 рівня зв'язку. Основною причиною зростання «близкості» знайомств, ми можемо вважати розповсюдження соціальних мереж та збільшення їх користувачів.

На графіку World Bank Group ми можемо побачити зростання користувачів мережі Інтернет, починаючи з його створення у 1990 році [49].



*Рис 1.4.* Графік зростання користувачів мережі Інтернет

За оновленими даними Digital 2022 October Global Statshot Report ми можемо відстежити глобальне зростання користувачів інтернету, та саме соціальних мереж, за останній рік. Нам необхідно враховувати, що на початок січня 2023 року, населення Світу становило –8,01 мільярда [76]. З них, користувачі Інтернету складають - 5,16 мільярда. 171 мільйон нових користувачів за останні 12 місяців, довели проникнення у суспільство глобального Інтернету до 64,4 відсотка від усього населення Світу.

У свою чергу, кількість користувачів соціальних мереж зросла на 168 мільйонів за останній 2022 рік, досягнувши загалом 4,76 мільярда на початку січня 2023 року. За останні 12 місяців цей глобальний показник зріс



на 1,9 відсотка, а користувачі соціальних мереж зараз становлять трохи менше 60 відсотків всього населення Світу.

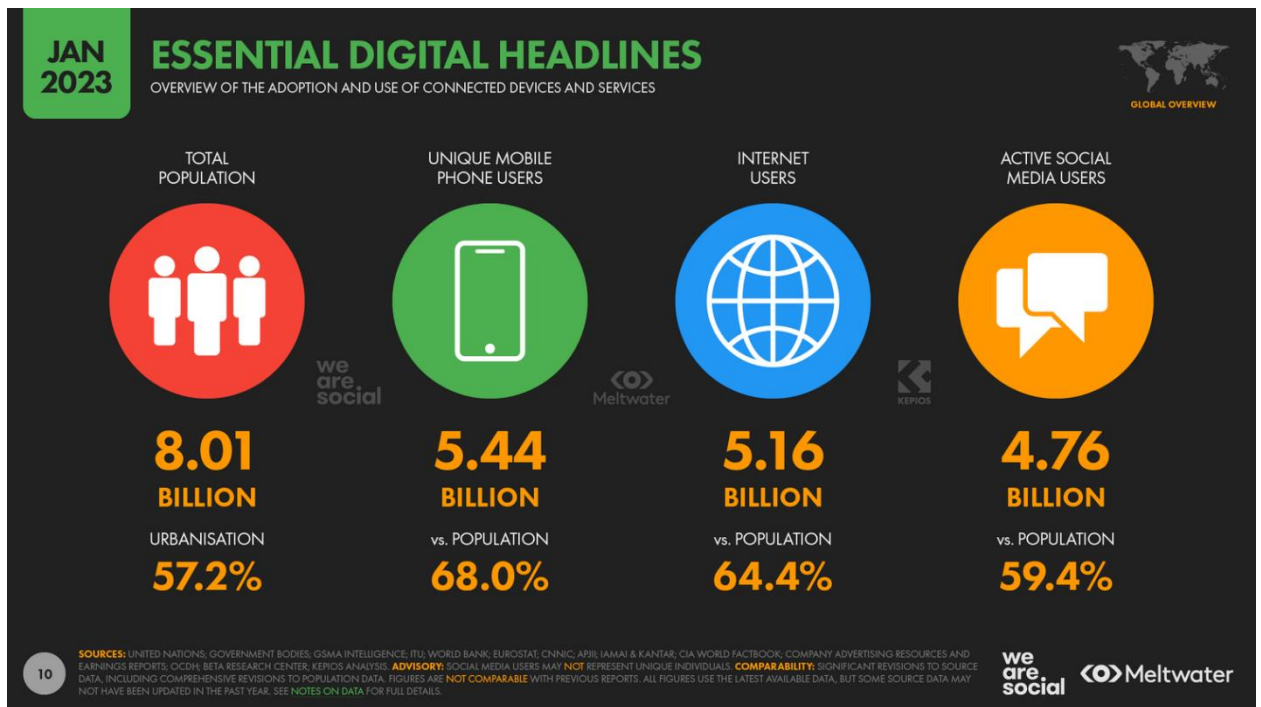


Рис. 1.5. «Основні цифрові показники»

Згідно до теорії особистості А. Адлера, вся поведінка людини соціальна, тому що ми розвиваємося в соціальному середовищі і наші особистості формуються соціальними. Почуття спільності - це більше, ніж інтерес до свого найближчого людського оточення, завдяки Інтернету, це почуття спорідненості з усім людством і пов'язаності з усім живим.

Важливо розвивати кооперативну поведінку, тобто тільки через співпрацю з іншими, виступаючи цінним, сприяючим членом суспільства, можна подолати фактичну неповноцінність або своє почуття неповноцінності. Саме через цей природний потяг до соціальної приналежності, будь-яка людина робить все можливе, щоб залишатись у цій групі.

У кожної людини є природне почуття спільності (соціального інтересу) - вроджене бажання вступити у взаємні суспільні відносини співробітництва.

Можна вважати, що поведінка завжди залежить від думки людей про себе і про середовище, в яке вони повинні вміститися. Люди живуть у

створеному ними світі, за власною «схемою апперцепції». Людей мотивують вигадані цілі – особиста думка про необхідність майбутніх подій для регулювання їх поведінки. Люди поводяться відповідно до цих особистих переконань, незалежно від того, об'єктивно вони реальні чи ні.

Тож невротизація – це ціна за знаходження в суспільстві.

На сьогоднішній день, соціальні мережі відіграють значну роль у поширенні новин та інформації. Вони стали важливим джерелом оновлення про події з усього світу, надають можливість спостерігати за новинами, обговорювати актуальні теми та висловлювати власні думки. Завдяки соціальним мережам, люди отримали альтернативу традиційним засобам масової інформації, таким як телебачення, радіо та газети.

Одна з головних переваг соціальних мереж полягає в тому, що вони дозволяють кожному стати власним видавцем. Кожен користувач соціальних мереж може викласти свої думки, поширити інформацію та зайняти активну позицію у глобальному діалозі. Це відкриває безліч можливостей для самовираження і спілкування з іншими людьми, які мають подібні інтереси або точки зору.

Однак, важливо зауважити, що соціальні мережі також постають перед викликами і проблемами. Наприклад, інформація, що поширюється через соціальні мережі, може бути неперевіреною або спотвореною, що може призвести до поширення маніпуляцій, фейків або неправдивої інформації [29]. Також, може виникати проблема фільтрування і формування "бульбашок" інформаційних поглядів, де люди отримують лише ту інформацію, яка підтверджує їх власні переконання, і не бачать альтернативних точок зору.

Загалом, соціальні мережі привнесли значні зміни в спосіб, яким ми сприймаємо та обмінюємося інформацією. Вони надають широкі можливості для взаємодії, активної участі та глобального спілкування, але вимагають критичного мислення та обізнаності щодо достовірності інформації.

## Висновки до розділу I

В результаті теоретичного аналізу встановлено, що неврозоподібний стан - це психологічний стан, який може виникнути у відповідь на стресові ситуації, і який характеризується наявністю симптомів, що нагадують невроз, однак проявлені фізичні та емоційні симптоми зазвичай зникають, коли стресова ситуація закінчується. Неврозоподібний стан може бути частиною невротичної реакції та може розвинутися у будь-якої людини, незалежно від її типу особистості. Підкреслено, що якщо неврозоподібний стан триває довше, ніж декілька тижнів і не зникає після закінчення стресової ситуації, або ж не зникає сама стресова ситуація, як на сьогоднішній день війна, то це може призвести до більш серйозних психічних проблем, наприклад, тривожного розладу, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів.

Розглянуто поняття інтолерантності до невизначеності та тривожності як детермінант порушення адаптації та чинників зростання рівня невротизації. Так, для осіб з високим рівнем інтолерантності до невизначеності властива поява сильної стресової реакції у відповідь на обставини з недостатністю інформації, а невідомість сприймається як загроза, що може спричинювати зростання тривоги. Розведено поняття тривоги та тривожності: тривога – природна реакція як відповідь на конкретну небезпеку, а тривожність – більш стійке переживання занепокоєння та напруженості, пов'язаних із передчуттям загрози. Виділено ситуативну тривожність як відповідь на конкретну ситуацію, та особистісну тривожність як особистісну рису людини у схильності до переживання тривоги для широкого діапазону життєвих ситуацій, інтенсивність якої не відповідає розміру реальної небезпеки. Постійне переживання тривоги виснажує ресурси особистості, що призводить до погіршення адаптації до нових, і тим більше до невизначених ситуацій, зменшуючи рівень стресостійкості, а відтак сприяючи появі неврозоподібних станів.

Розкрито питання впливу соціальних мереж на особистість, а саме механізми впливу на сприйняття людини як себе, так і подій загалом через інформаційну картину, надану соціальними спільнотами у мережі. Наведено результати сучасних досліджень з даної проблематики, які свідчать про дійсно вагомий вплив соціальних мереж на особистість, що має як позитивний (відчуття приналежності до інших, можливість висловити думки), так і негативний ефект (споживання спотвореної інформації, вплив маніпуляцій), тому актуальним постає питання інформаційної гігієни та розвитку критичного мислення у користувачів задля попередження зростання тривожності та невротизації, особливо в умовах воєнного стану.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ НА РІВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Підходи до дослідження невротизації особистості

Дослідження невротизації особистості включають різні підходи та методи, спрямовані на розуміння її причин, проявів та наслідків. Деякі з них включають:

1. Психометричні підходи, в яких використовуються стандартизовані психологічні тести та опитувальники, які оцінюють рівень невротизації у людей. Найпоширенішим інструментом для вимірювання невротизації є шкала невротизації Ейзенка (Eysenck's Neuroticism Scale). Ця шкала складається з серії питань, на які людина відповідає, і дозволяє оцінити рівень невротизації на континуумі. Відповіді на питання аналізуються та обробляються для визначення загального показника невротизації. Вищі показники на шкалі вказують на більшу схильність до невротизації.

Інший інструмент - Міннесотський багатоаспектний інвентар особистості (MMPI), також містить шкалу невротизації, яка вимірює рівень психічного дискомфорту та негативних емоцій.

Один з інструментів - Вашермана (або "Методика Вассермана") - це одна з психометричних методик, яка використовується для вимірювання невротизації або тривожності у особистості. Ця методика була розроблена Аароном Т. Вассерманом. Ця методика базується на використанні спеціального опитувальника, який складається з ряду питань, пов'язаних з емоційним станом, тривогою та невротизацією. Питання стосуються різних аспектів життя та емоційного досвіду людини, наприклад, реакції на стрес, симптомів тривоги, стану настрою та інших суміжних аспектів. Відповіді на питання оцінюються за допомогою шкали, що дозволяє визначити рівень

тривожності або невротизації. Зазвичай шкала має кілька рівнів, і відповіді оцінюються за кількістю очок, які набирає особистість.

У дослідженнях невротизації особистості також використовують факторний аналіз, який дозволяє виокремити конкретні фактори або підшкали невротизації, такі як тривожність, депресія, лабільність настрою та інші. Цей підхід дозволяє отримати більш детальне уявлення про складові невротизації та їх вплив на особистість.

2. Дослідження стану емоцій, що включає спостереження, вимірювання фізіологічних показників (наприклад, серцевого ритму, шкірного провідності) та оцінку емоційних реакцій у різних ситуаціях.

3. Нейробіологічні підходи, в якому використовуються методи дослідження, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI) та електроенцефалографія (ЕЕГ), для вивчення активності мозку та зв'язків між певними мозковими структурами та невротизацією.

4. Соціально-психологічні підходи: Досліджуються взаємозв'язки між невротизацією та соціальними факторами, такими як міжособистісні відносини, соціальна підтримка, статус та культурні чинники.

5. Генетичні дослідження: Вивчається роль генетичних факторів у виникненні невротизації. Використовуються методи близнюкових та родинних досліджень, аналіз поліморфізмів генів та генетичних асоціацій.

6. Клінічне інтерв'ю є одним із підходів до дослідження невротизації особистості. Воно включає систематичну бесіду психологом та пацієнтом з метою оцінки його психічного стану, симптомів, функціонування та наявності психологічних проблем, включаючи невротизацію. Цей метод дозволяє отримати детальну інформацію про пацієнта, його емоційний стан, ставлення до себе, оточуючих та світу навколо. Воно допомагає виявити симптоми тривоги, депресії, панічних розладів, фобій та інших психічних станів, які можуть бути пов'язані з невротизацією. Інтерв'ю дозволяє спеціалісту отримати глибше розуміння особистості пацієнта, його життєвих досвідів та факторів, які можуть спричиняти невротизацію.

Клінічне інтерв'ю може використовуватися як самостійний метод дослідження, а також як доповнення до інших психологічних методів, таких як тестування та спостереження.

7. Анкетування, використання психологічних анкет або опитувальників, які оцінюють різні аспекти невротизації, такі як рівень тривожності, депресії, стресу та інших симптомів психічних розладів.

Описані підходи можуть використовуватися окремо або комбінуватися один з одним, за для збирання даних про невротизацію та її взаємозв'язок з іншими психічними станами та факторами.

## **2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на рівень невротизації особистості під час війни**

Метою дослідження даної роботи є емпіричне обґрунтування впливу соціальних мереж на рівень невротизації особистості під час війни.

Організація емпіричного дослідження проходила в 3 етапи, а саме:

1. Підготовчий етап - детальний теоретичний аналіз, постановка мети й завдань дослідження.

2. Основний етап – формування вибірки, визначення надійного психодіагностичного інструментарію, проведення опитування за допомогою обраних методик.

3. Узагальнюваний етап – аналіз за допомогою програми статистичної обробки Jamovi та інтерпретація отриманих даних із застосуванням наступних методів: перевірка надійності за допомогою  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -Макдональда, перевірка на нормальність розподілу - тест Шапіро – Уїлка, описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона та Спірмена залежно від нормальності розподілу), регресійний аналіз.

**Опис вибірки.** Дослідження впливу соціальних мереж на рівень невротизації особистості під час війни було проведено у березні 2023 року за

допомогою Google Form в онлайн форматі. Вибірка склала 54 особи, з яких віком від 18 до 24 – 4 особи, від 25 до 35 років – 30 осіб, від 36 до 45 років - 6 осіб, від 46 років і вище – 14 осіб.

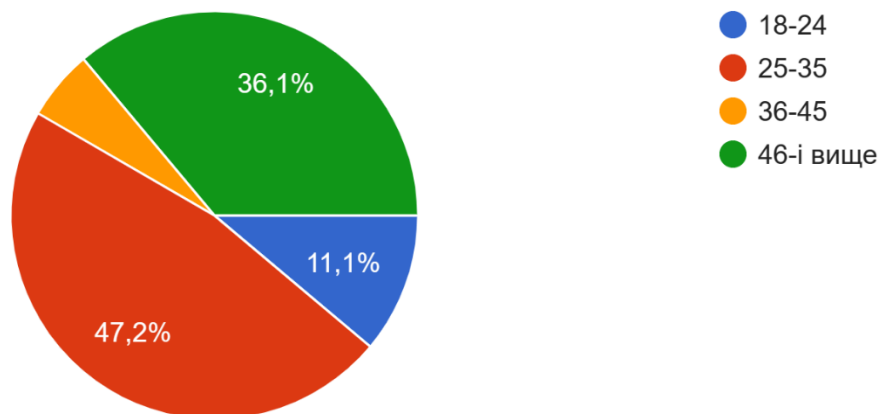


Рис. 2.1. Діаграма розподілу у виборці за віком

До вибірки увійшли представники обох статей: чоловіки - 14 осіб та жінки - 40 осіб.

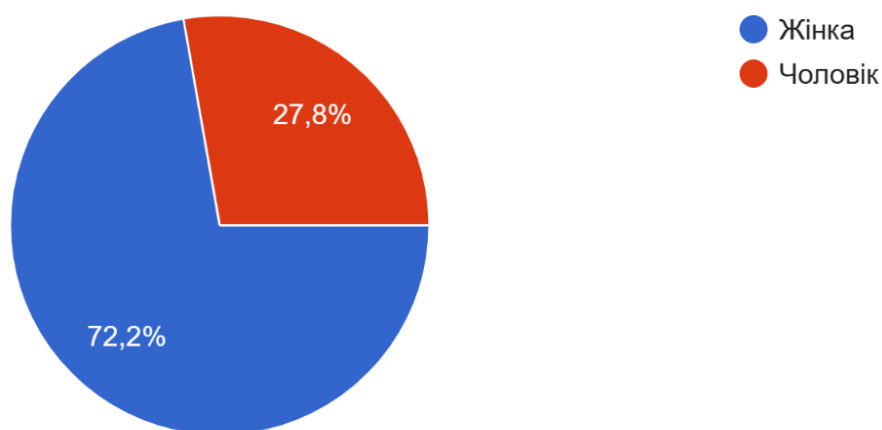


Рис. 2.2. Діаграма розподілу у виборці за статтю

Відповідно до мети дослідження та задля уточнення характеристик вибірки, які представляли цінність для емпіричного дослідження, було



створено авторську анкету. До анкети увійшли 10 запитань з комбінованими варіантами відповідей.

З 54 осіб вибірки, в офіційному шлюбі знаходиться – 35 (65%), у стосунках - 11 (20%), не у стосунках – 2 (4%), та 6 (11%) обрали відповідь «інше». Середню освіту мають – 6 (11%), вищу освіту – 28 (52%), 2 та більше вищих освіт 20 (37%). Особи, що знаходяться зараз поза межами України склали 29 (54%), інші 25 (46%) знаходяться в Україні. Робота 40 (74%) респондентів не пов'язана з використанням соціальних мереж, робота 14 (26%) вибірки - пов'язана. Переважна більшість респондентів відповіли, що основною метою відвідування соціальних мереж є «скролінг стрічки» та «зайняти вільну хвилину». Для даної вибірки найбільш поширеними джерелами отримання останніх новин та інформації були виділені: на першому місці Telegram канали, на другому – мережа Instagram, на третьому місці – знайомі та друзі.

Також, було з'ясовано час знаходження в соціальних мережах протягом дня. Ці дані виглядають наступним чином: респонденти, що проводять в соціальних мережах до 30 хвилин складають 9 (17%) від загальної вибірки, до 2-х годин – 19 (35%), 3-5 годин – 24 (44%), «кожен раз коли немає чим зайнятись» - 2 (4%).

#### **Методики дослідження :**

- 1) Авторська анкета;
- 2) Методика діагностики рівня невротизації Л. І. Вассермана;
- 3) Тест тривожності Спілберга-Ханіна;
- 4) Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. У. Солдатової;
- 5) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10) (україномовна адаптація, 2020);
- 6) Шкала задоволеності життям.

**Методика діагностики рівня невротизації Л. І. Вассермана** (Додаток А) є одним зі способів вимірювання психічної стійкості людини. Ця

методика ґрунтується на ідеї, що психічна стійкість людини визначається її здатністю до адаптації до стресових ситуацій.

Методика складається з 60 запитань, на кожне з яких можна відповісти на 3-бальній шкалі: "так", "можливо", "ні". Запитання стосуються таких аспектів життєдіяльності, як соціальні відносини, робота, здоров'я та ін.

Методика діагностики рівня невротизації Л.І. Вассермана має значення в клінічній практиці для діагностики рівня психічної стійкості пацієнта. Вона може бути корисною в оцінці загального стану пацієнта, його рівня тривожності та емоційної стійкості.

Ця методика може бути використана при діагностиці різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, неврози та інші. Наприклад, високий рівень невротизації може свідчити про наявність тривожного розладу у пацієнта, що потребує відповідної терапії.

Крім того, методика Л. І. Вассермана може бути використана для визначення рівня психічної стійкості у різних професійних груп, наприклад, у військових, поліцейських, пожежників та інших, де вимагається висока рівень емоційної стійкості та здатності до адаптації до стресових ситуацій.

Отже, методика діагностики рівня невротизації Л. І. Вассермана має важливе клінічне значення для діагностики та моніторингу психічного стану пацієнтів, а також в оцінці психічної стійкості у різних професійних груп.

**Шкала тривожності Спілберґера (STAI) (Додаток Б)** є одним з найбільш використовуваних інструментів для вимірювання рівня тривожності. Вона була розроблена Дж. Е. Спілберґером, Р. Лушеном та Р. Густіном в 1970 році.

STAI складається з двох шкал: Шкала тривожності-стани і Шкала тривожності-риси. Шкала тривожності-стани вимірює рівень тривоги у конкретний момент часу, в той час як Шкала тривожності-риси вимірює загальний рівень тривоги, який людина відчуває взагалі.

Підшкала стану тривожності вимірює рівень тривожності, який відчуває людина в даний момент часу. Ця шкала складається з 20 запитань,

на кожне з яких можна відповісти на 4-бальній шкалі: від «почуття спокою» до «дуже важко переживаю». Оцінка на підшкالی стану тривожності може варіюватись в межах від 20 до 80 балів.

STAI має добру валідність і надійність. Вона була використана в багатьох дослідженнях з тривожністю та пов'язаними з нею проблемами, такими як депресія, панічні атаки, фобії та інші психічні розлади. Вона також використовується у клінічній практиці для діагностики та оцінки ефективності лікування тривожних розладів.

Шкала тривожності Спілбергера (STAI) має досить високу валідність і надійність, що підтверджено рядом досліджень.

Одним з ранніх досліджень було дослідження, проведене Спілбергером та його колегами, які використовували STAI для дослідження рівня тривоги у пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями. Результати показали, що STAI була чутливою до змін рівня тривоги пацієнтів під час лікування, що підтверджує високу валідність цього інструменту.

Також проведено багато інших досліджень, що підтверджують високу валідність STAI. Наприклад, одне з досліджень показало, що результати STAI були корелюючими з іншими міркуваннями тривоги та депресії, такими як Hamilton Depression Rating Scale та Beck Anxiety Inventory. Це свідчить про те, що STAI є валідним інструментом для вимірювання рівня тривоги.

Окрім того, проведено дослідження, що підтверджує високу надійність STAI. Наприклад, одне з досліджень проводилось на протязі декількох тижнів зі студентами медичних факультетів. Результати показали, що STAI мала високу стабільність результатів та надійність.

Отже, загальні результати досліджень свідчать про високу валідність та надійність Шкали тривожності Спілбергера, яка робить її корисним інструментом для вимірювання рівня тривоги в нашому дослідженні.

Розуміння тривожності на двох рівнях - конституційному та ситуативному, взаємопов'язане з ідеєю "толерантності до невизначеності". Особистість, яка не терпить невизначеності, реагує на ситуації

невизначеності з підвищеною тривожністю, навіть якщо є загроза таких ситуацій. Таким чином, було вирішено використовувати для нашого дослідження методичку Шкала толерантності - нетерпимість до невизначеності Баднера.

**Шкала толерантності - нетерпимість до невизначеності Баднера** (англ. Budner's Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity) є першою самостійною методикою, спрямованою на діагностику толерантності до невизначеності. На його основі пізніше були створені інші масштаби. Вперше опубліковано видавництвом Badner у 1962 році, адаптовано та підтверджено російською мовою у 2008 році Г. У. Солдатовою та Л. А. Шайгеровою, перероблено та затверджено у 2014 році Т. В. Корніловою та М. А. Чумаковою.

Версія Солдатової складається з 16 балів, відповіді на які формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта. З анкети можна витягти показники 3 шкал: новизна, складність і нерозв'язність.

Версія Корнілової відрізняється тим, що знижується до 16 балів, і містить дві шкали: толерантність до невизначеності і нетерпимість до невизначеності.

Незважаючи на солідний вік методики, вона не втрачає своєї актуальності як проста методика, що діагностує важливу гуманістичну рису особистості, і в цьому сенсі може бути застосована в широкому спектрі завдань - від професійного консультування до психотерапевтичної роботи. Представлений варіант опитувальника Баднера (Додаток В) може бути використаний з метою експрес-діагностики індивідуальних властивостей толерантності до невизначеності, тобто в першу чергу для цілей обстеження. При цьому, з урахуванням взаємозв'язку вимірюваних показників з широким спектром інтелектуальних і особистісних характеристик, для дослідницьких цілей більш кращими є анкети, які дозволяють отримати більш диференційоване уявлення про ставлення людини до умов невизначеності

(при великій кількості балів); перш за все, це новий опитувальник толерантності до невизначеності.

**Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)** є широко використовуваним самооцінним інструментом для вимірювання резилієнтності, що означає здатність індивіда пристосовуватися до стресу, складних життєвих обставин і травматичних ситуацій (Додаток Г). Шкала складається з 10 запитань, на які відповідає досліджуваний за допомогою 5-бальної шкали Лікерта, де 0 - «повністю не вірно», а 4 - «повністю вірно».

Валідність CD-RISC-10 підтверджена кількома дослідженнями. Наприклад, дослідження Windle та співавторів (2011) показали, що шкала має високу внутрішню консистентність (тобто елементи шкали мають високу кореляцію між собою) та добре відрізняє людей з високим та низьким рівнями резилієнтності. Крім того, шкала має добру тест-ретест надійність (тобто консистентність результатів в часі) та пов'язана з іншими показниками благополуччя, такими як позитивний настрій та задоволеність життям.

Також було встановлено, що CD-RISC-10 здатна передбачати різні показники, пов'язані з резилієнтністю, такі як посттравматичний ріст та здатність до переживання емоційно важких ситуацій. Створено україномовну версію Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) та проведено її крос-культурну адаптацію та валідизацію для подальшого використання в україномовній популяції. Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці (Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, 2020).

Таким чином, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 є надійним інструментарієм для використання в нашому дослідженні.

Беручи до уваги, що толерантність до невизначеності та стресостійкість є особистісними характеристиками, які сприяють збереженню психічної рівноваги в складних ситуаціях, а це, в свою чергу, впливає на рівень

психологічного благополуччя людини, ми вирішили використати у нашому дослідженні методику "Шкала задоволеності життям". Цей інструмент дозволяє виміряти емоційне переживання респондентів щодо загальності їхнього життя, що має вплив на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

**Шкала задоволеності життям** (англ. Satisfaction With Life Scale, скор SWLS) – це коротка скринінгова самоанкета, призначена для масових опитувань респондентів про ступінь суб'єктивної задоволеності своїм життям. Він був запропонований E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen і S. Griffin в 1985 році, адаптований і підтверджений D.A. Leontiev і E.N. Osin в 2003 році російською мовою (Додаток Д).

Суб'єктивне щастя вимірює емоційний досвід індивіда власного життя в цілому, відображаючи загальний рівень психологічного благополуччя. Основне призначення методики - масове, особливо крос-культурні та міжгрупові соціально-психологічні дослідження: результати стійкі і порівнянні завдяки простій і однозначній внутрішній структурі.

Валідність даної методики була перевірена в численних дослідженнях з різних країн, в тому числі і в Україні.

Одне з таких досліджень проводилось у 2013 році серед української студентської молоді. Результати дослідження показали, що SWLS є надійним та валідним інструментом для вимірювання задоволеності життям серед українських студентів.

Крім того, SWLS була використана в численних міжнародних дослідженнях з різних країн та культур, що підтверджує її валідність та загальноприйнятність у наукових дослідженнях.

Отже, можна стверджувати, що SWLS є валідним інструментом для вимірювання загальної задоволеності життям, який можна успішно застосовувати у нашому дослідженні.

Задля повнішого розкриття тематики дослідження було розроблено та використано авторську анкету (Додаток Ж), в якій представлено питання

щодо мети користування соцмережами, тривалості часу, що приділяється соціальним мережам, та особистих вподобань у користуванні тими, чи іншими соцмережами.

## **Висновки до розділу II**

Розглянуто основні існуючі методи, що застосовуються при дослідженні невротизації особистості, серед яких: психометричні, нейробиологічні, соціально-психологічні, клінічне інтерв'ю та інші. В дослідженні даної роботи застосовується психометричний метод із застосуванням відповідних методик.

Послідовно оглянуто психодіагностичний інструментарій та його психометричні властивості. Для діагностики рівня невротизації обрано методику Л. І. Вассермана, з метою дослідження взаємозв'язку рівня невротизації із рівнем тривожності (особистісної та ситуативної) обрано тест тривожності Спілберга-Ханіна, а для виявлення взаємозв'язку із толерантністю до невизначеності застосовано методику «Толерантність до невизначеності» С. Баднера, а також обрано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 та шкалу задоволеності життям для з'ясування, яким чином неврозоподібний стан відображається на здатності досліджуваних справлятися зі стресом та як відбивається на суб'єктивному сприйнятті свого буття.

В ході опису дизайну дослідження зроблено послідовний огляд всіх етапів, обґрунтовано основну проблематику емпіричного дослідження. Для дослідження сформовано вибірку з 54 досліджуваних віком від 18 років, до якої увійшли представники обох статей. Дослідження було проведено у березні 2023 року за допомогою Google Form в онлайн форматі. Для повнішого розкриття тематики респондентам було запропоновано відповісти на запитання авторської анкети, завдяки якій встановлено, що 44.4% досліджуваних проводять в соцмережах 3-5 годин на добу, а 27.8% - 2 години щодня, а основним джерелом інформації являються соціальні мережі Telegram та Instagram.

Загалом окреслено основну ідею дослідження, що полягає в з'ясуванні яким чином соціальні мережі, а саме тривалість користування ними як основними джерелами інформації протягом доби, впливають на рівень невротизації особистості та пов'язану з нею тривожністю, інтолерантністю до невизначеності, і як це відбивається на стресостійкості та задоволеності життям досліджуваних. Адже стресостійкість на сьогоднішній день являється необхідною умовою життєстійкості українців під час війни, а задоволеність життям являє собою суб'єктивну оцінку респондентами свого життя, на яку впливає інформаційний потік соціальних мереж.



## РОЗДІЛ III

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ НА РІВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів

Аналіз та інтерпретація отриманих даних в ході емпіричного дослідження проходили в декілька етапів. На початковому етапі було проведено аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -Макдональда. Для методики «Діагностика рівня невротизації» (Л. І. Вассермана) отримано такі показники:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.880 та  $\omega$ -Макдональда = 0.885. Для теста тривожності Спілберга-Ханіна отримано наступні дані:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.943 та  $\omega$ -Макдональда = 0.943. Для методики «Визначення толерантності до невизначеності» (С. Баднера):  $\alpha$ -Кронбаха = 0.745 та  $\omega$ -Макдональда = 0.765. Для шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 отримано такі показники:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.818 та  $\omega$ -Макдональда = 0.823. Для опитувальника «Шкала задоволеності життям» отримано дані:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.790 та  $\omega$ -Макдональда = 0.795. Отримані результати засвідчують узгодженість питань в обраних методиках, що дозволяє застосовувати їх в якості психодіагностичного інструментарію у даному дослідженні.

Другий етап полягав у вивченні описових характеристик отриманих даних, а саме міри центральної тенденції, що показують загальні характеристики розподілу даних за певною змінною, та проведення порівняльного аналізу досліджуваних груп. Для повнішої характеристики вибірки було виокремлено групи для порівняння залежно від статі, тобто групи чоловіків та жінок, а також відповідно до вікової категорії та за часом проведення у соціальній мережі щодня.

Відповідно до методики «Діагностика рівня невротизації» (Л. І. Вассермана), що призначена для діагностики такого стану емоційної

нестабільності, що може призвести до невроту чи невротичної тенденції у поведінці, визначається рівень невротизації за таким поділом:

- високий рівень невротизації від 20 балів і вище;
- середній рівень - від 10 до 19 балів;
- низький рівень - від 1 до 9 балів.

Табл. 3.1.

### Описові характеристики за рівнем невротизації для чоловіків та жінок

	Стать	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень невротизації	Жінка	40	15.45	5.97
	Чоловік	14	9.71	5.28

Результати свідчать, що для жінок характерний середній рівень невротизації: середнє арифметичне (M) становить 15.4 при стандартному відхиленні (SD) 5.97, а для чоловіків показники знаходяться на межі між низьким та середнім рівнем прояву даної ознаки (M = 9.71, SD = 5.28). Таким чином, чоловіки проявляють більшу емоційну стійкість та врівноваженість, ніж жінки.

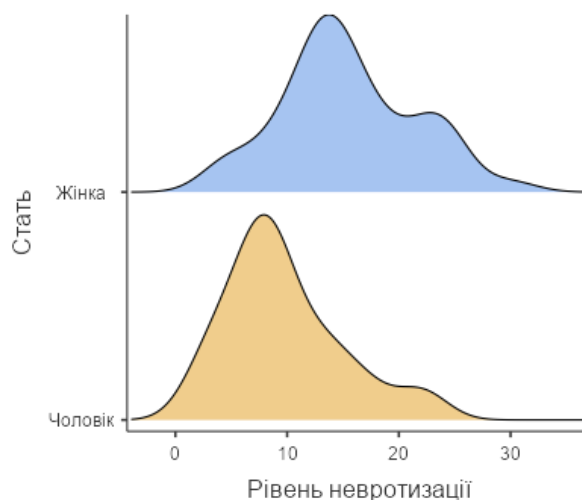


Рис.3.1. Розподіл даних за рівнем невротизації для чоловіків та жінок

Враховуючи що респонденти проживають в умовах війни, отримані показники рівня невротизації можна охарактеризувати, як суттєве свідчення

про адаптування до дійсності протягом року повномасштабного вторгнення, і чоловіків, і жінок.

За розподілом відповідно до віку виділено наступні групи:

- від 18 до 24 років;
- від 25 до 35 років;
- від 36 до 45 років;
- старші за 46 років.

Табл. 3.2.

### Описові характеристики за рівнем невротизації для різних вікових груп

	Вік	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень невротизації	25-35	30	14.5	6.07
	36-45	6	14.5	6.72
	за 46	14	13.2	7.49
	18-24	4	11.8	3.30

Для досліджуваних віком від 18 до 24 років отримано найнижчі показники ( $M = 11.8$ ,  $SD = 3.30$ ), порівняно із іншими віковими категоріями. Однак, для всіх вікових груп характерний середній рівень невротизації.

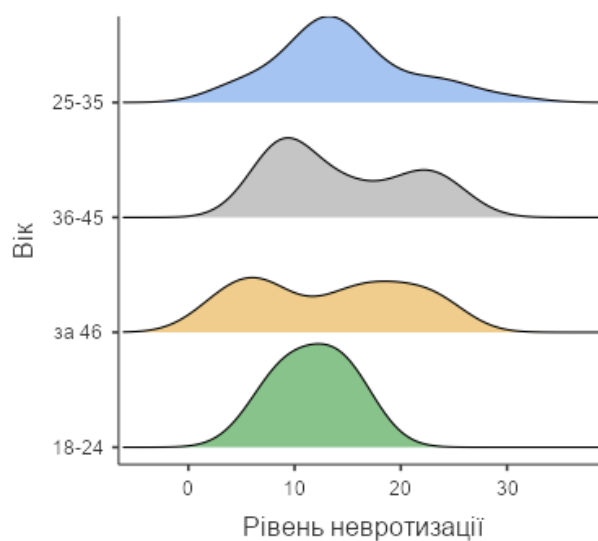


Рис.3.2. Розподіл даних за рівнем невротизації для різних вікових груп

Тобто на фоні існуючих переживань, пов'язаних із подіями у країні, що позначається і на особистісному, і на соціальному рівні життєдіяльності респондентів, а відтак виникає відповідне нервово напруження, такий результат свідчить про застосування досліджуваними конструктивних способів додання стресових ситуацій, що дозволяє не виходити за межі середнього рівня невротизації та зберігати певну внутрішню рівновагу.

Також вирішено виокремити групи для порівняння відповідно до тривалості часу проведення у соціальних мережах:

- 1) 3-5 годин;
- 2) кожен раз, коли немає чим зайнятись;
- 3) до 2 годин;
- 3) до 30 хвилин.

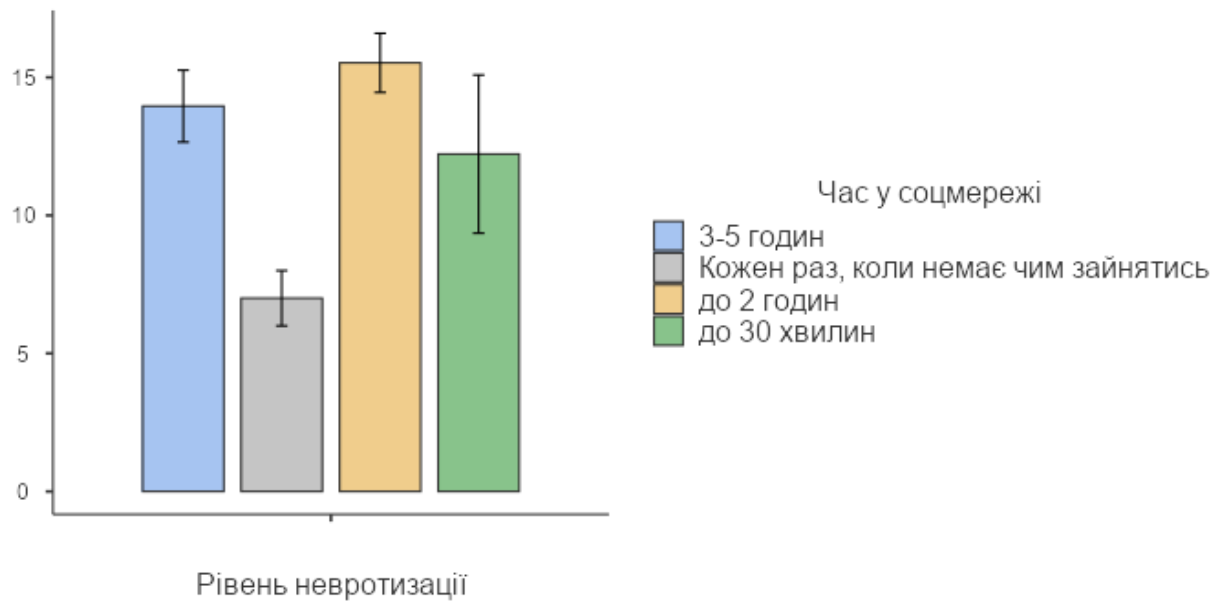
Отримано наступні результати:

Табл. 3.3.

**Описові характеристики за рівнем невротизації відповідно до тривалості часу знаходження у соцмережі**

	Час у соцмережі	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень невротизації	3-5 годин	24	13.96	6.38
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	7.00	1.41
	до 2 годин	19	15.53	4.67
	до 30 хвилин	9	12.22	8.60

Низький рівень невротизації відмічається для респондентів, які проводять свій час у соцмережах лише при умові, коли немає чим зайнятись (2 особи):  $M = 7.00$ ,  $SD = 1.41$ . Для досліджуваних, що зазначили свій час від 30 хвилин до 3-5 годин щодня відзначається середній рівень невротизації. однак найменші показники для осіб, що витрачають на соцмережу не більше 30 хвилин щодня ( $M = 12.22$ ,  $SD = 8.60$ ).



*Рис.3.3.* Розподіл даних за рівнем невротизації (час у соцмережі щодня)

Оскільки лише два респондента, зазначили, що проводять час у соцмережах, коли немає інших важливих справ, то можна припустити, що для них соцмережа не несе провідну роль у повсякденному житті, а відтак сприйняття інформації дещо відрізняється від інших досліджуваних. Проте, недостатня кількість респондентів не дає змогу розширити та перевірити дане припущення.

Якщо підсумувати, то загалом для досліджуваних даної вибірки характерний середній рівень невротизації, незалежно від віку. При цьому для чоловіків рівень невротизації на межі між середнім та низьким рівнем, а для жінок характерний середній рівень. В межах середнього рівня, але найнижчі значення, для осіб, що проводять в мережі не більше 30 хвилин. Однак, нерівномірність кількості респондентів у групах не дає змогу провести відповідні методи аналізу для підтвердження статистично значущої розбіжності.

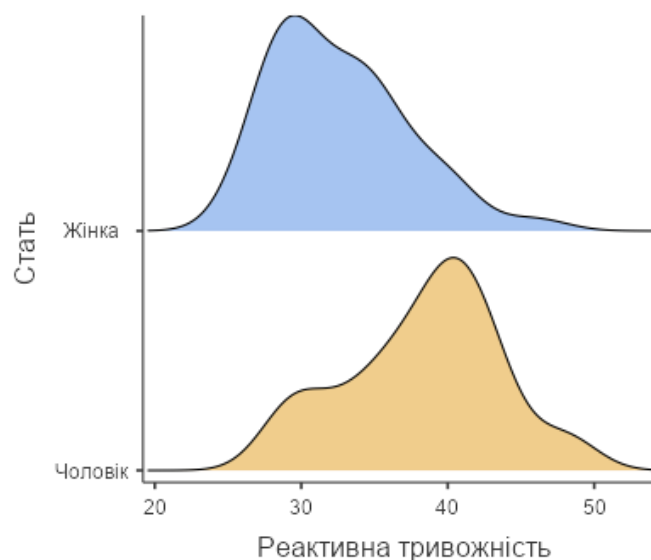
Далі вивчались описові характеристики даних за рівнем тривожності. Застосований тест тривожності Спілберга-Ханіна дозволяє визначити рівень ситуативної тривожності (реактивної тривожності, як стану) і особистої тривожності (як стійкої характеристики людини). Для жіночої та чоловічої груп отримано наступні результати:

Табл. 3.4.

**Описові характеристики за рівнем тривожності для чоловіків та жінок**

	Стать	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Реактивна тривожність	Жінка	40	32.6	4.56
	Чоловік	14	38.4	5.27
Особиста тривожність	Жінка	40	37.0	6.65
	Чоловік	14	35.6	4.69

За методикою для інтерпретації даних застосовують наступне оцінювання рівня тривожності: до 30 балів – низький рівень, 31 – 44 бали – помірна вираженість, 45 і більше – високий рівень. Показники ситуативної тривожності як для чоловічої, так і для жіночої групи відповідають середньому рівню прояву. Проте для чоловіків спостерігається дещо вищі значення ( $M = 38.4$ ,  $SD = 5.27$ ), ніж для жінок ( $M = 32.6$ ,  $SD = 4.56$ ).



*Рис.3.4.* Розподіл даних за рівнем реактивної тривожності для чоловіків та жінок

Значення за даною підшкалою дозволяють оцінити як рівень актуальної тривоги досліджуваного, так і визначити, чи знаходиться він під впливом

стресової ситуації та яка інтенсивність цього впливу на нього. Реактивна тривожність характеризується емоціями, які суб'єктивно проживаються індивідом, що проявляється через напругу, знервованість, занепокоєння. Середній рівень свідчить про наявність певних і зовнішніх, і внутрішніх чинників, що сприяють підтриманню стану реактивної тривоги на даному рівні.

Показники особистісної тривожності для представниць жіночої групи ( $M = 37.0$ ,  $SD = 6.65$ ) незначно перевищують результати чоловічої групи ( $M = 35.6$ ,  $SD = 4.69$ ), однак для обох груп отримано значення, що відповідають середньому рівню прояву даної ознаки. Помірність вираження особистісної тривожності свідчить про те, що така особа схильна сприймати більший діапазон життєвих ситуацій як загрозливих, аніж особи із низьким рівнем особистої тривожності. Тобто, в даному випадку йде мова про те, що досліджувані за своїми особистісними характеристикам схильні на більшу кількість життєвих ситуацій реагувати станом тривоги, інтенсивність якої може дещо перевищувати розмір реальної проблеми або небезпеки.

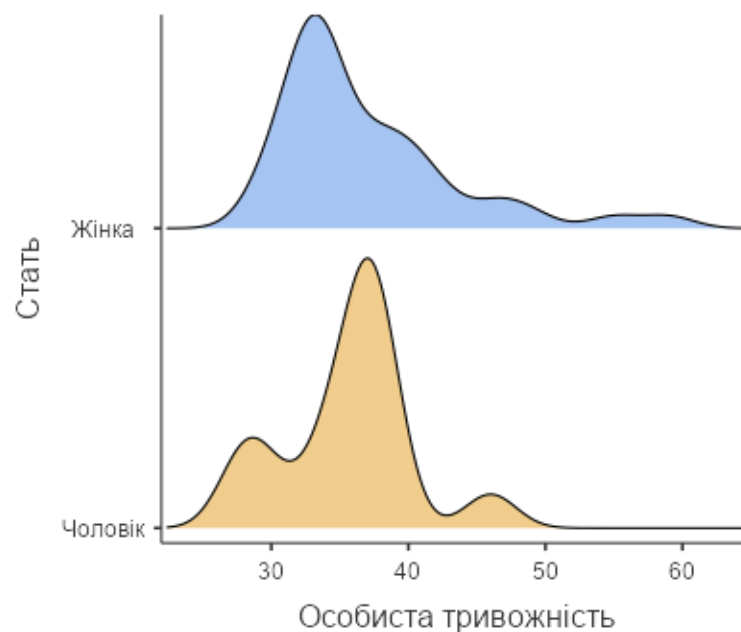


Рис.3.5. Розподіл даних за рівнем особистої тривожності для чоловіків та жінок

Далі вивчались показники тривожності відповідно за віковими категоріями:

Табл. 3.5.

**Описові характеристики за рівнем тривожності для різних вікових груп**

	Вік	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Реактивна тривожність	25-35	30	34.2	5.05
	36-45	6	30.3	3.56
	за 46	14	34.2	6.29
	18-24	4	38.5	3.42
Особиста тривожність	25-35	30	38.5	7.34
	36-45	6	33.5	1.05
	за 46	14	34.6	3.91
	18-24	4	34.0	2.16

Для респондентів віком від 18 до 24 років спостерігається вищій рівень реактивної тривожності ( $M = 38.5$ ,  $SD = 3.42$ ), ніж для представників інших вікових категорій: 25-35 років ( $M = 34.2$ ,  $SD = 5.05$ ), 36-45 років ( $M = 30.3$ ,  $SD = 3.56$ ), старші за 46 років ( $M = 34.2$ ,  $SD = 6.29$ ), однак значення всіх груп відповідають помірному прояву даної ознаки.

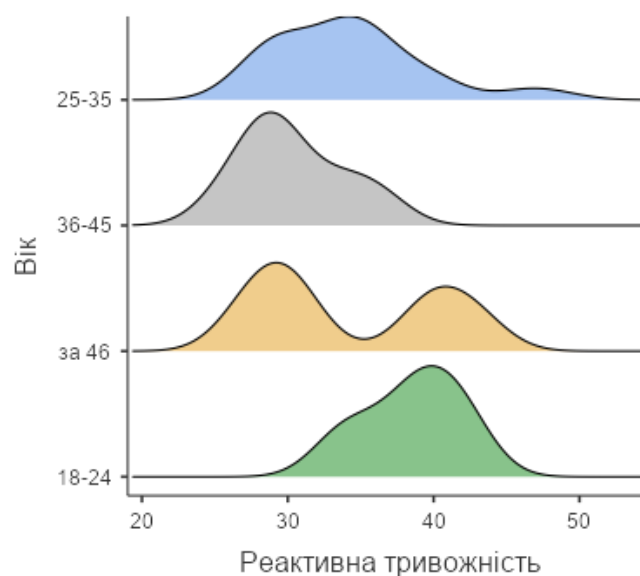
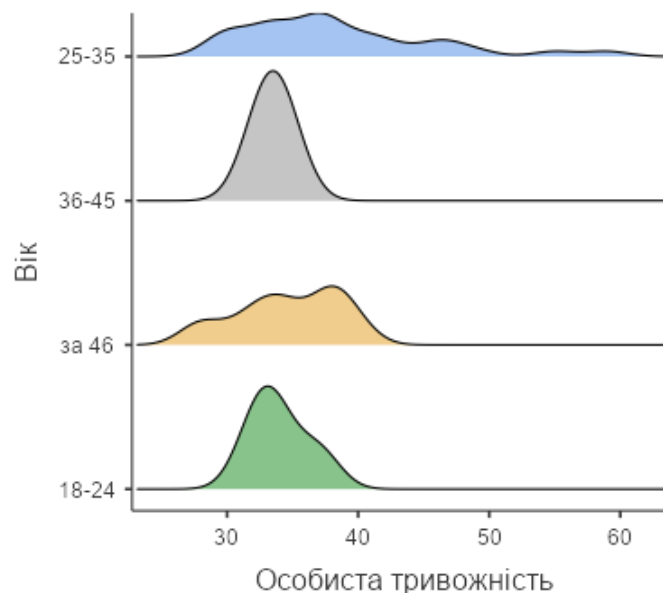


Рис.3.6. Розподіл даних за рівнем реактивної тривожності для різних вікових груп



Необхідно відзначити, що для досліджуваних віком від 36 до 45 років показники знаходяться на межі між середнім та низьким рівнем прояву ситуативної тривожності, тобто для даних осіб характерне більш врівноважене реагування на виникаючі проблемні ситуації.

За рівнем особистої тривожності вищі показники, порівняно із іншими віковими групами, для респондентів віком від 25 до 35 років ( $M = 38.5$ ,  $SD = 7.34$ ). Однак для всіх вікових груп отримані результати свідчать про середній рівень прояву особистісної тривожності.



*Рис.3.7.* Розподіл даних за рівнем особистої тривожності для різних вікових груп

Далі вивчалися показники за рівнем тривожності для груп, поділених відповідно до тривалості часу проведення у соціальних мережах щодня.

За рівнем ситуативної тривожності отримано найнижчі показники для респондентів, які відвідують соціальні мережі у разі наявності вільного часу від важливих справ ( $M = 29.5$ ,  $SD = 0.707$ ), що відповідають низькому рівню.

Для інших респондентів характерний помірний прояв реактивної тривожності. Однак для респондентів, які проводять у соцмережах не більше 30 хвилин на добу спостерігається більша вираженість даної ознаки ( $M = 36.0$ ,  $SD = 6.325$ ), ніж для досліджуваних інших груп.

Табл. 3.6.

**Описові характеристики за рівнем тривожності відповідно до тривалості часу знаходження у соцмережі**

	Час у соцмережі	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Реактивна тривожність	3-5 годин	24	34.5	5.242
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	29.5	0.707
	до 2 годин	19	33.1	5.087
	до 30 хвилин	9	36.0	6.325
Особиста тривожність	3-5 годин	24	38.5	7.271
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	28.0	0.203
	до 2 годин	19	35.5	4.914
	до 30 хвилин	9	35.8	3.801

Можна припустити, що найменші показники для тих, хто відвідує соцмережі лише при наявності вільного часу, тому отримують меншу порцію чинників, що провокують стан тривоги.

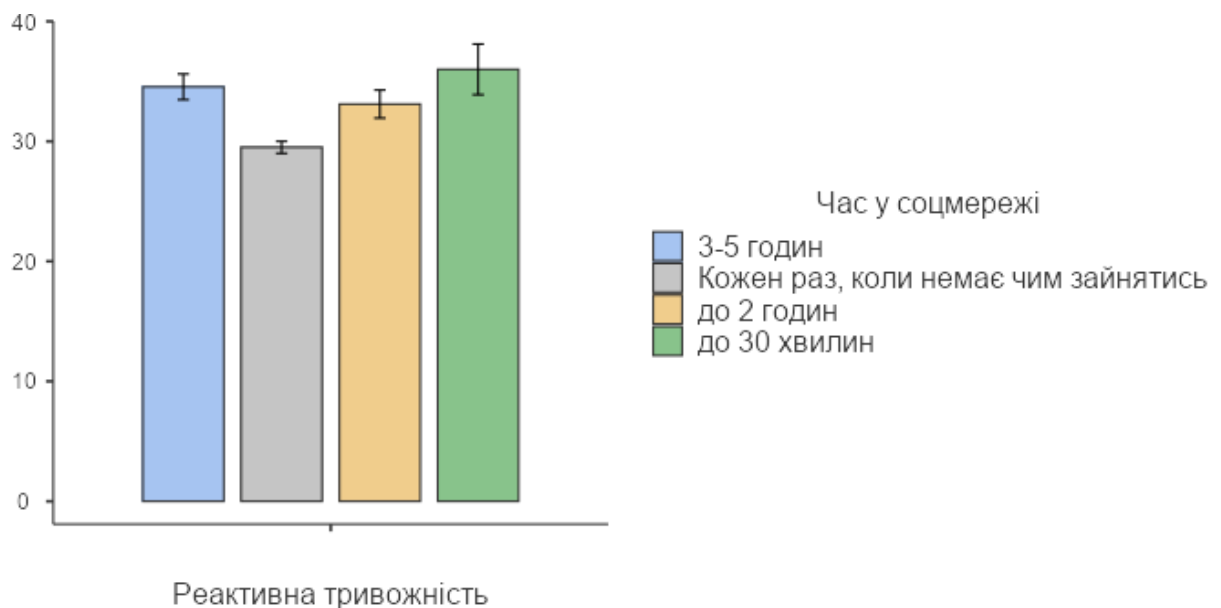
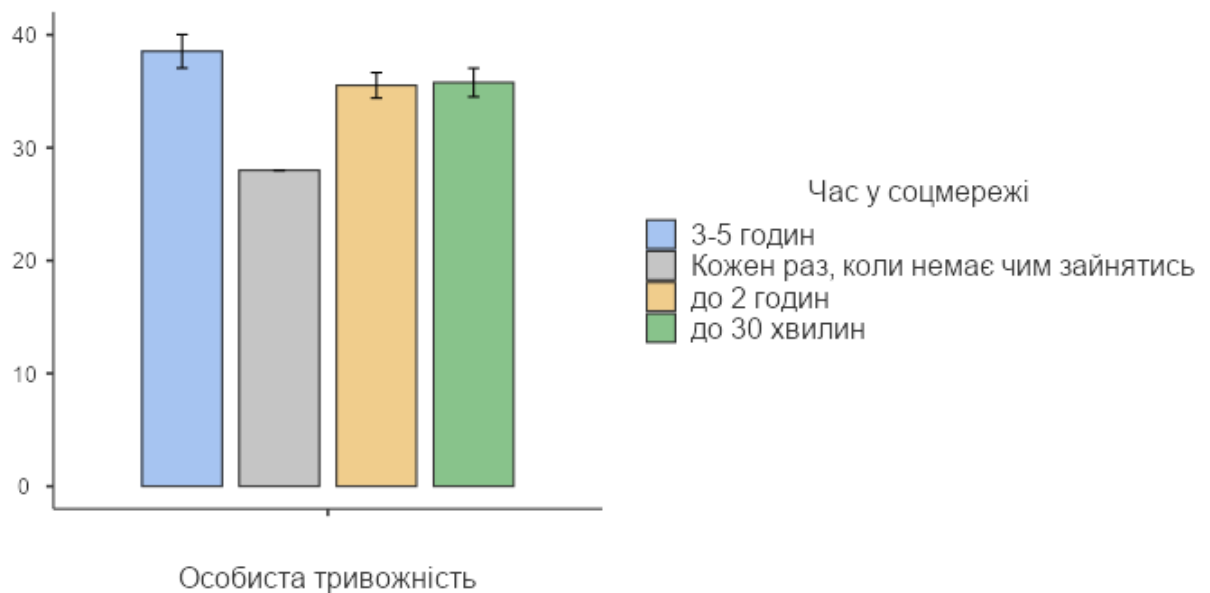


Рис.3.8. Розподіл даних за рівнем реактивної тривожності (час у соцмережі)

За рівнем особистої тривожності низький рівень відмічається для двох осіб, які відвідують соцмережі у разі наявності вільного часу ( $M = 28.0$ ,  $SD = 0.203$ ). Для інших досліджуваних груп спостерігається помірний прояв особистісної тривожності.

Найвищі показники відмічаються для досліджуваних, які проводять у соцмережах від 3 до 5 годин ( $M = 38.5$ ,  $SD = 7.271$ ), що дає змогу припустити, що саме підвищений рівень особистісної тривожності підштовхує до більш тривалого проведення у соціальних мережах: і задля відволікання від внутрішньої стурбованості, і задля споживання новин заради повернення певного відчуття контролю.

Для досліджуваних, що проводять у соціальних мережах до 30 хвилин і для досліджуваних, які приділяють на це свого часу не більше двох годин на добу, спостерігається прояв особистої тривожності на одному рівні (середньому).



*Рис.3.9.* Розподіл даних за рівнем особистої тривожності (час у соцмережі)

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що загалом для досліджуваних даної вибірки характерний середній рівень тривожності, незалежно від статі та віку. Однак показники для респондентів віком від 36 до 45 років знаходяться на межі між середнім та низьким рівнем прояву ситуативної

тривожності, що свідчить про схильність зберігати стан рівноваги у більшості проблемних ситуаціях.

В межах середнього рівня, але найвищі значення особистісної тривожності для досліджуваних, що проводять в мережі від 3 до 5 годин щодня: це дає змогу припустити, що саме підвищений рівень особистісної тривожності підштовхує досліджуваних до більш тривалого проведення у соціальних мережах задля угамування стану тривоги та повернення відчуття контролю.

В діапазоні середнього рівня, однак найвищі показники за рівнем ситуативної тривожності для групи респондентів, які проводять у соцмережах не більше 30 хвилин на добу: можна припустити, що саме реагування станом тривоги, як реактивної, на зміст новин, для досліджуваних є приводом зменшувати час проведення у соціальних мережах. Проте, нерівномірність кількості респондентів у групах не дає змогу провести відповідні методи аналізу для підтвердження статистично значущої відмінності між середніми значеннями, однак результати порівняльного аналізу дозволяють простежити певні тенденції.

Розуміння тривожності як на конституційному рівні, так і на ситуативному, перекликається з поняттям «толерантність до невизначеності». Особистість, що інтолерантна до невизначеності, в ситуаціях непевності, навіть при загрозі виникнення таких ситуацій, реагує підвищеною тривожністю.

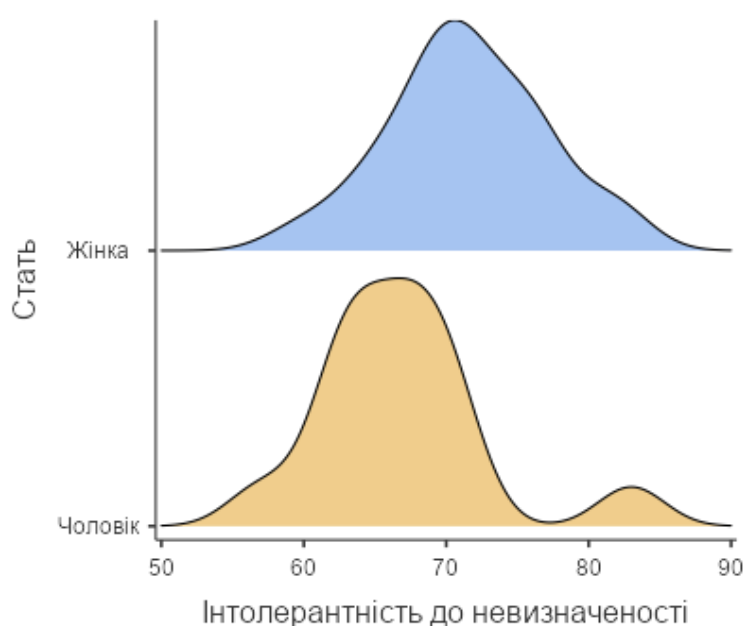
Тому далі вивчалися результати досліджуваних груп за методикою Методика «Визначення толерантності до невизначеності» (С.Баднера). Для представниць жіночої групи результати за рівнем інтолерантності до невизначеності ( $M = 71.5$ ,  $SD = 5.51$ ) вищі, порівняно із результатами чоловічої групи та відповідають високому рівню прояву за даною ознакою. Для чоловіків характерний середній рівень інтолерантності до невизначеності ( $M = 66.9$ ,  $SD = 6.01$ ).

Табл. 3.7.

**Описові характеристики за рівнем інтолерантності до  
невизначеності для чоловіків та жінок**

	Стать	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Інтолерантність до невизначеності	Жінка	40	71.5	5.51
	Чоловік	14	66.9	6.01
Новизна	Жінка	40	17.0	4.10
	Чоловік	14	16.2	2.55
Складність	Жінка	40	42.4	4.43
	Чоловік	14	40.4	4.29
Нерозв'язність	Жінка	40	12.1	3.02
	Чоловік	14	10.2	2.12

Так, для досліджуваних жінок характерно в більшій мірі проявляти інтолерантність до невизначеності в ситуаціях браку інформації або в ситуаціях, що мають суперечливість в інтерпретації стимулів.



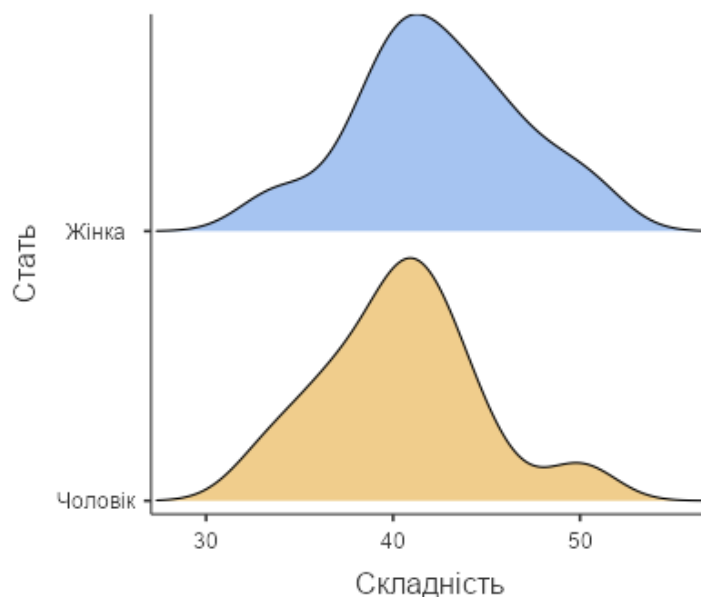
*Рис.3.10.* Розподіл даних за рівнем інтолерантності до невизначеності для чоловіків та жінок

Нерівномірність кількості досліджуваних у групах не дає змогу провести відповідні методи аналізу для підтвердження статистично значущої відмінності між середніми значеннями, однак дозволило виявити певні тенденції.

Згідно методики за окремими субшкалами визначається основне джерело інтолерантності:

- складність;
- новизна;
- неможливість знайти спосіб рішення проблеми.

Для кожної субшкали застосовується окреме оцінювання, відповідно до якого і для чоловіків, і для жінок новизна та нерозв'язність проблеми зумовлюють помірну вираженість інтолерантності до невизначеності, а основним джерелом задля прояву даної ознаки є складність вирішуваної проблеми в умовах невизначеності та неясності.



*Рис.3.11.* Розподіл даних за субшкалою «Складність» для чоловіків та жінок

Далі вивчалися показники для груп, розділених відповідно до віку. Для респондентів вікової групи 25 - 35 років встановлено високий рівень інтолерантності до невизначеності ( $M = 71.4$ ,  $SD = 5.62$ ), для всіх інших вікових груп відзначається середній рівень прояву за даною ознакою. Таким

чином досліджувані віком від 25 до 35 років найбільш вразливі до невизначеності, реагуючи станом тривоги та напруження.

Отримані значення за субшкалами «Новизна» та «Нерозв'язність» свідчать про середній рівень сформованості даних джерел інтолерантності до невизначеності для всіх вікових груп, однак для респондентів віком від 25 до 35 років найбільш викликає занепокоєння саме новизна проблемної ситуації.

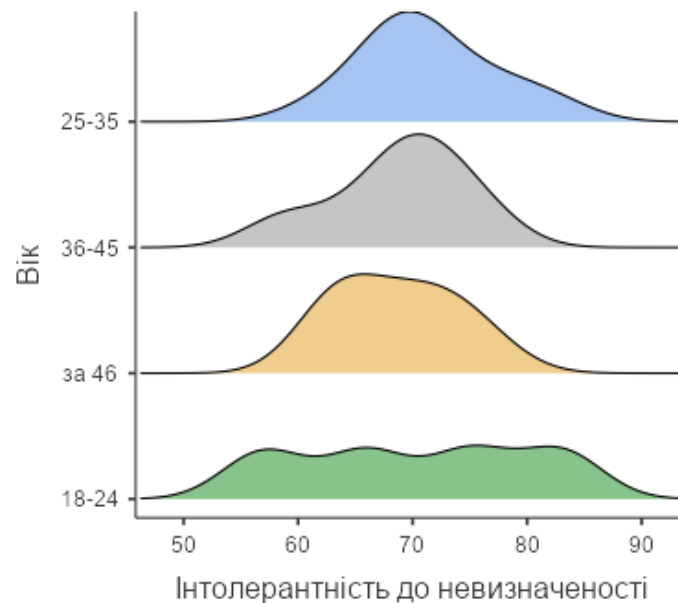
Табл. 3.8.

**Описові характеристики за рівнем інтолерантності для різних вікових груп**

	Вік	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Інтолерантність до невизначеності	25-35	30	71.4	5.62
	36-45	6	68.8	5.85
	за 46	14	68.6	4.97
	18-24	4	70.3	11.24
Новизна	25-35	30	17.6	4.07
	36-45	6	15.0	2.97
	за 46	14	16.4	3.44
	18-24	4	15.3	2.63
Складність	25-35	30	42.8	4.74
	36-45	6	41.5	4.46
	за 46	14	39.9	1.70
	18-24	4	42.8	7.50
Нерозв'язність	25-35	30	11.0	2.73
	36-45	6	12.3	3.78
	за 46	14	12.3	3.15
	18-24	4	12.3	1.89

Для всіх вікових груп найвагомим джерелом для інтолерантності до невизначеності є саме складність проблемної ситуації, оскільки показники для всіх вікових категорій відповідають високому рівню, однак найвищі

значення спостерігаються для респондентів віком від 25 до 35 років та від 18 до 24 років.



*Рис.3.12.* Розподіл даних за рівнем інтолерантності до невизначеності для різних вікових груп

Далі вивчались показники за даною методикою для груп, поділених відповідно до тривалості часу, проведеного у соцмережах щодня. Отримано наступні результати:

- високому рівню відповідають показники інтолерантності до невизначеності для групи досліджуваних, що відвідують соцмережі до 2 годин на добу ( $M = 71.00$ ,  $SD = 5.344$ );
- значення для групи респондентів, що проводять у соціальних мережах від 3 до 5 годин на добу знаходяться на межі між середнім та високим рівнем прояву інтолерантності до невизначеності ( $M = 70.63$ ,  $SD = 6.106$ );
- для респондентів, що проводять не більше 30 хвилин на добу у соцмережах та для тих, хто відвідує соцмережі у разі відсутності важливих справ, рівень інтолерантності до невизначеності відповідає середньому рівню.



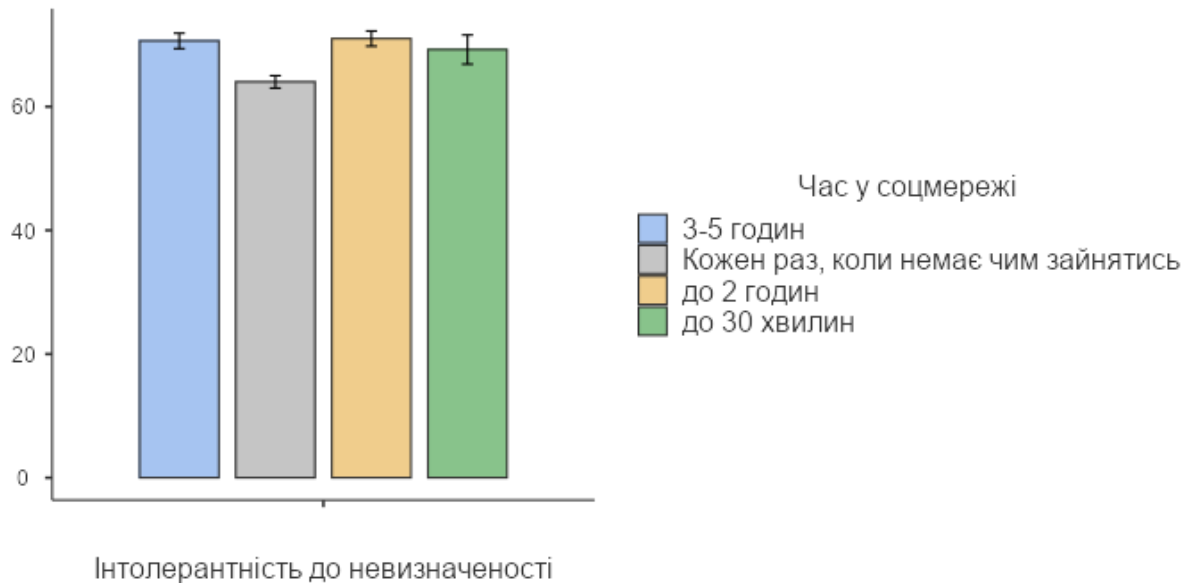
Табл. 3.9.

**Описові характеристики за рівнем інтолерантності до невизначеності відповідно до тривалості часу знаходження у соцмережі**

	Час у соцмережі	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Інтолерантність до невизначеності	3-5 годин	24	70.63	6.106
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	64.00	1.414
	до 2 годин	19	71.00	5.344
	до 30 хвилин	9	69.22	7.067
Новизна	3-5 годин	24	17.42	3.977
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	14.00	1.414
	до 2 годин	19	16.68	3.816
	до 30 хвилин	9	16.11	3.333
Складність	3-5 годин	24	42.42	4.634
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	40.50	0.707
	до 2 годин	19	41.74	3.813
	до 30 хвилин	9	41.11	5.840
Нерозв'язність	3-5 годин	24	10.79	3.120
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	9.50	2.121
	до 2 годин	19	12.58	2.434
	до 30 хвилин	9	12.00	2.958

Для всіх виділених груп відповідно до тривалості часу проведення у соціальних мережах головним джерелом для інтолерантності до невизначеності є саме складність проблемної ситуації, оскільки показники всіх груп відповідають високому рівню, однак найвищі значення

спостерігаються для респондентів, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу.



*Рис.3.13.* Розподіл даних за рівнем інтолерантності до невизначеності (час у соцмережі)

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що для жінок більш властиво проявляти інтолерантність до невизначеності, ніж для чоловіків, що позначається на їхній можливості справлятися із ситуаціями непевності та браку інформації. Залежно від віку високий рівень інтолерантності до невизначеності відзначається для респондентів віком від 25 до 34 років. Однак для респондентів всієї вибірки, незалежно від статі чи віку головним джерелом інтолерантності до невизначеності є складність проблемної ситуації.

Залежно від часу проведення у соцмережах найвищий рівень інтолерантності до невизначеності для респондентів, що відвідують соцмережі до 2 годин на добу, на межі між середнім та високим рівнем прояву для досліджуваних, що проводять у соціальних мережах від 3 до 5 годин на добу. Для всіх виділених груп відповідно до тривалості часу проведення у соціальних мережах ведучим джерелом для інтолерантності до невизначеності є саме складність проблемної ситуації, однак найвищі

показники отримано для респондентів, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу.

Далі вивчались описові характеристики за шкалою стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10), за допомогою якої можна визначити рівень стресостійкості досліджуваних відповідно до наступного оцінювання:

- низькій рівень (CDRISC-10  $\leq$ 26);
- помірній (26 <CD-RISC-10  $\leq$ 32);
- високий (CD-RISC-10 >32).

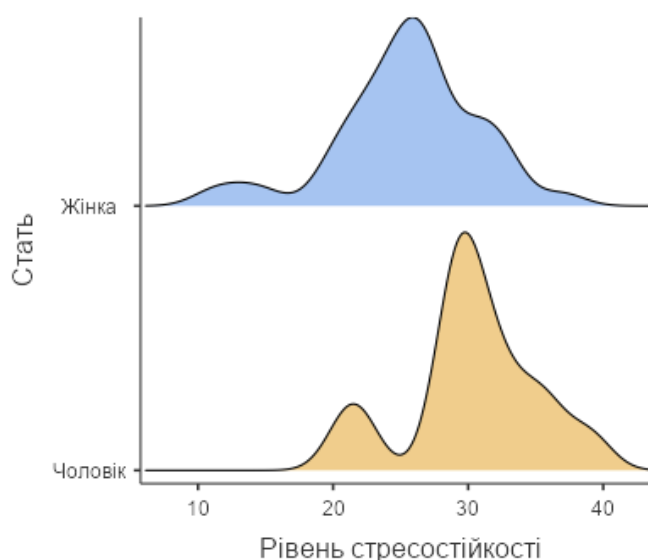
Табл. 3.10.

**Описові характеристики за рівнем стресостійкості для чоловіків та жінок**

	Стать	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень стресостійкості	Жінка	40	25.5	5.30
	Чоловік	14	30.4	4.83

Для жінок отримано показники, що свідчать про низький рівень стресостійкості (M = 25.5, SD = 5.30), а для чоловіків відмічається помірний рівень стресостійкості (M = 30.4, SD = 4.83). Розуміючи, що стресостійкість являється набором індивідуальних характеристик, які допомагають людині впоратися із впливом стресогенів, однак в нашому дослідженні важливим було визначити рівень стресостійкості на даному етапі – коли вже минув рік після повномасштабного вторгнення, оскільки стресостійкість є необхідним фактором адаптування особистості під час війни та попередження виникнення проблем із психічним здоров'ям.

Таким чином, для чоловіків даної вибірки відзначається вищий рівень стресостійкості, аніж для представниць жіночої статі, однак підтвердити статистично дану розбіжність не можна через нерівномірність досліджуваних груп, однак порівняльний аналіз дозволяє простежити певну тенденцію.



*Рис.3.14.* Розподіл даних за рівнем стресостійкості для чоловіків та жінок

Далі вивчались отримані дані для різних вікових груп:

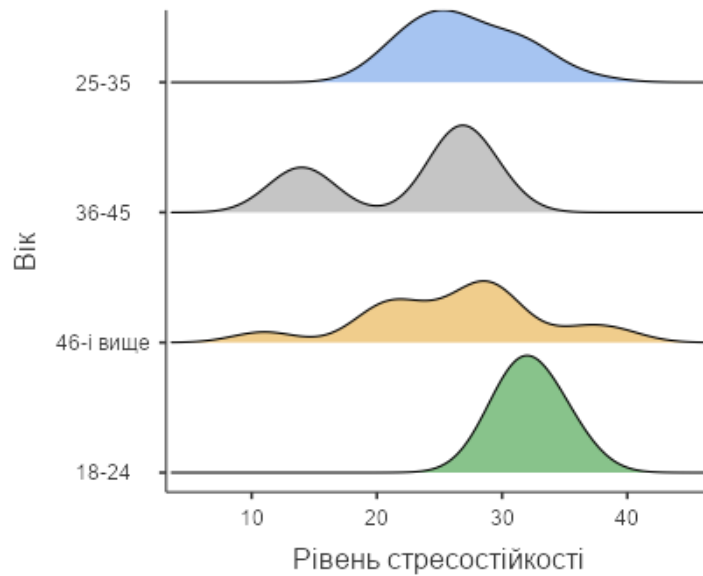
Табл. 3.11.

**Описові характеристики за рівнем стресостійкості для вікових груп**

	Вік	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень стресостійкості	25-35	30	27.0	4.24
	36-45	6	22.7	6.83
	46-і вище	14	26.3	7.09
	18-24	4	32.3	2.06

Для вікової групи 36 – 45 років отримані значення свідчать про низький рівень стресостійкості ( $M = 22.7$ ,  $SD = 6.83$ ). Помірний рівень стресостійкості відмічається для респондентів від 25 до 35 років ( $M = 27.0$ ,  $SD = 4.24$ ), на межі між низьким та середнім рівнем отримано показники для групи досліджуваних старших за 46 років ( $M = 26.3$ ,  $SD = 7.09$ ). Для вікової групи 18-24 роки показники на межі між середнім та високим рівнем стресостійкості ( $M = 32.3$ ,  $SD = 2.06$ ). Таким чином, досліджувані даної вибірки віком від 18

до 24 років найбільш врівноважено здатні переносити вплив зовнішніх подій та стресогенних чинників, проявляючи резильєнтність.



*Рис.3.15.* Розподіл даних за рівнем стресостійкості для різних вікових груп

Отримано наступні дані для груп відповідно до часу проведеного у соцмережах щодня:

Табл. 3.12.

**Описові характеристики за рівнем стресостійкості відповідно до тривалості часу знаходження у соцмережі**

	Час у соцмережі	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень стресостійкості	3-5 годин	24	26.7	5.06
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	29.0	0.50
	до 2 годин	19	25.9	6.79
	до 30 хвилин	9	28.1	4.83

Відмічається низький рівень стресостійкості для групи досліджуваних, що проводять в соцмережах до 2 годин на добу (M = 25.9, SD = 6.79); середній рівень для респондентів, що проводять у соціальних мережах від 3

до 5 годин ( $M = 26.7$ ,  $SD = 5.06$ ), однак показники знаходяться на межі між низьким та помірним рівнем прояву даної ознаки. Також відмічається помірний рівень стресостійкості для досліджуваних, що відвідують соцмережі при наявності вільного часу та не більше 30 хвилин на день.

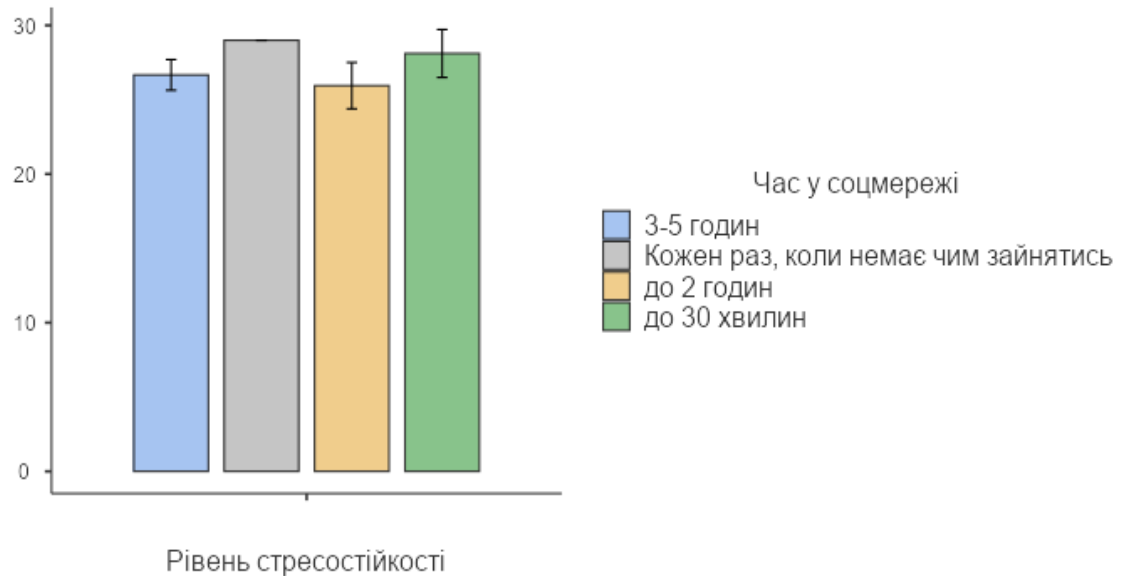


Рис.3.16. Розподіл даних за рівнем стресостійкості (час у соцмережі)

Якщо підсумувати, то необхідно зазначити, що для жінок даної вибірки характерний низький рівень стресостійкості, а для чоловіків помірний рівень. Залежно від віку відмічається низький рівень у респондентів від 36 до 45 років, найвищий для респондентів 18 – 24 років, а для всіх інших вікових категорій відмічається помірний рівень стресостійкості. За часом проведеним щодня у соцмережі найнижчий рівень стресостійкості спостерігається у досліджуваних, які проводять у соцмережах до 2 годин щодня та ті, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу.

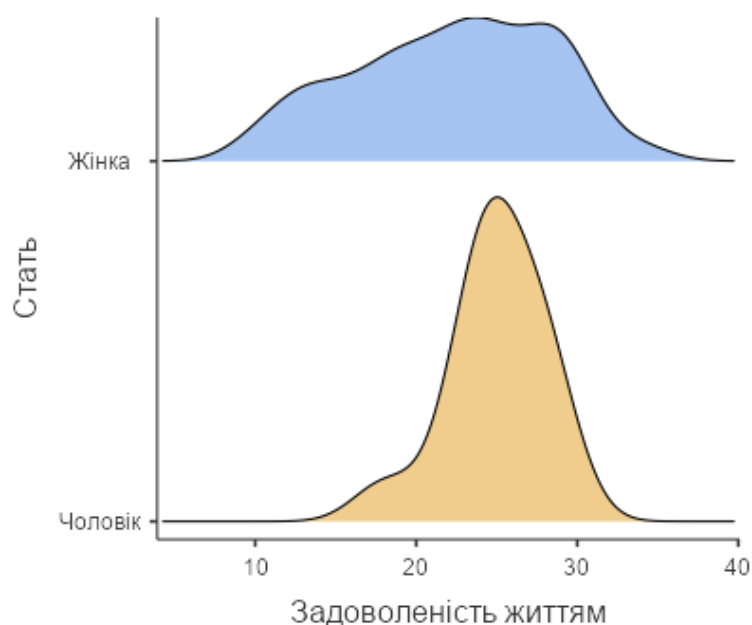
Розуміючи, що толерантність до невизначеності та стресостійкість це особистісні характеристики, які обумовлюють зберігання психічної рівноваги у складних ситуаціях, а це в свою чергу відображається на рівень психологічного благополуччя людини, тому далі досліджувались результати за методикою «Шкала задоволеності життям». Дана методика дозволяє вимірити емоційне переживання респондентами цілісності власного життя, що впливає на загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.13.

**Описові характеристики за рівнем задоволеності  
життям для чоловіків та жінок**

	Стать	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Задоволеність життям	Жінка	40	22.2	6.11
	Чоловік	14	25.0	2.83

Максимально можливий результат для даного опитувальника становить 35 балів, а мінімальний 7 балів. За даною методикою досліджувані дають суб'єктивну оцінку власного життя, що включає і задоволеність важливими сферами, і загальне відношення до свого буття, і співставлення позитивних та негативних афектів. Для жінок характерний середній рівень задоволеності життям ( $M = 22.2$ ,  $SD = 6.11$ ), а для чоловіків ( $M = 25.0$ ,  $SD = 2.83$ ) характерний вище середнього рівень, що свідчить про існування як психологічних чинників, так і певних життєвих обставин, які впливають на рівень задоволеності життя.



*Рис.3.17.* Розподіл даних за рівнем задоволеності життям для чоловіків та жінок

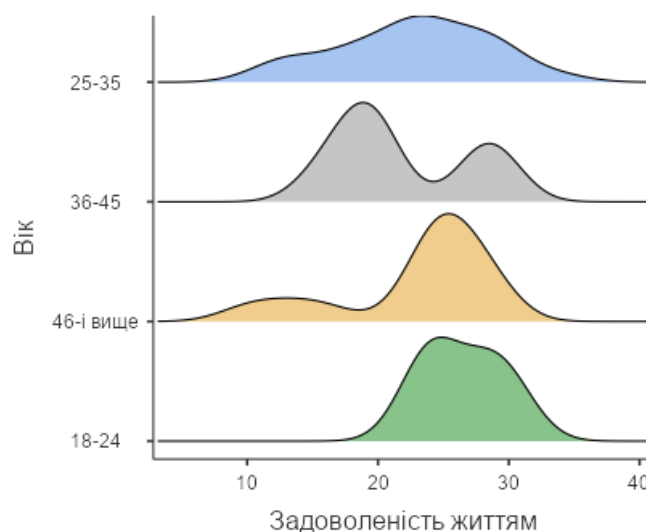
Далі вивчались отримані дані за рівнем задоволеності життям для різних вікових груп:

Табл. 3.14.

**Описові характеристики за рівнем задоволеності життям для вікових груп**

	Вік	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Задоволеність життям	25-35	30	22.7	5.80
	36-45	6	21.8	5.34
	46-і вище	14	23.0	5.79
	18-24	4	26.5	3.00

Найвищі показники задоволеності життям відмічаються для групи досліджуваних віком від 18 до 24 років ( $M = 26.5$ ,  $SD = 3.00$ ), що відповідають високому рівню. Для інших вікових груп показники нижчі та відповідають середньому рівню задоволеності життям. Нерівномірність груп не дозволяє провести відповідні методи аналізу, щоб підтвердити статистично значущу розбіжність, однак результати порівняльного аналізу дозволяють простежити, що для респондентів 18 - 24 років спостерігається найвищий рівень задоволеності життям на фоні найнижчого рівня невротизації та найвищого рівня стресостікості.



*Рис.3.18.* Розподіл даних за рівнем задоволеності життям для різних вікових груп



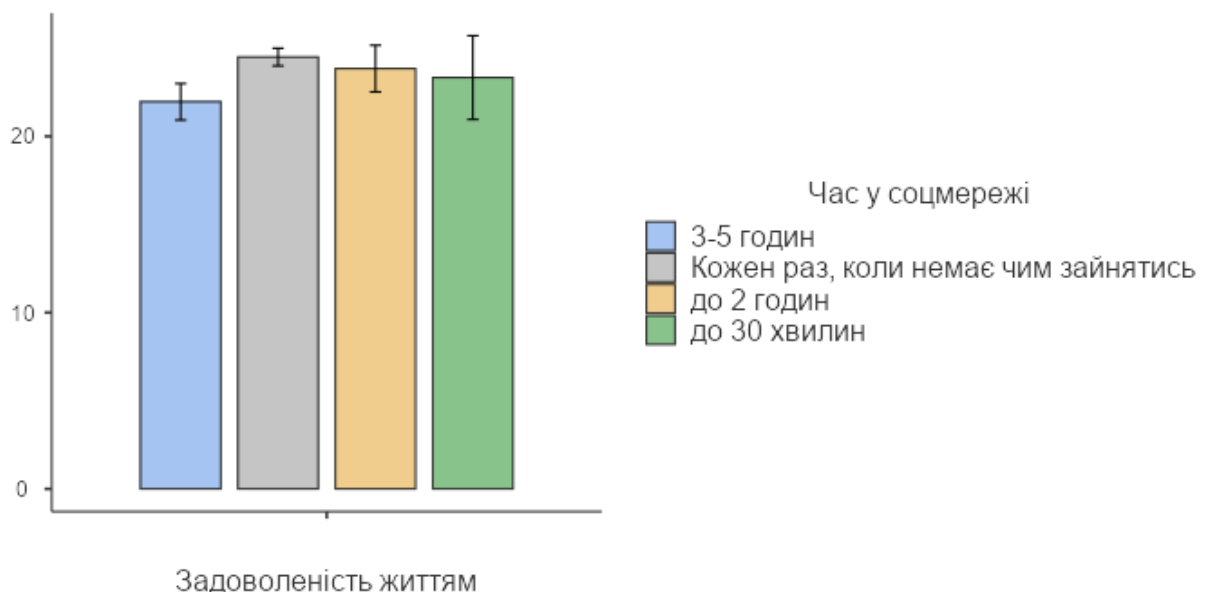
Отримано наступні дані для груп відповідно до часу проведеного у соцмережах щодня:

Табл. 3.15.

**Описові характеристики за рівнем задоволеності життям  
відповідно до тривалості часу знаходження у соцмережі**

	Час у соцмережі	Кількість	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Задоволеність життям	3-5 годин	24	22.0	5.069
	Кожен раз, коли немає чим зайнятись	2	24.5	0.707
	до 2 годин	19	23.8	5.766
	до 30 хвилин	9	23.3	7.124

Для всіх виділених груп відповідно до часу проведеного щодня у соцмережах відмічаються показники середнього рівня задоволеності життям, однак найвищі значення, які знаходяться на межі між середнім та високим, для групи респондентів, що проводять свій час у соціальних мережах при умові наявності вільного часу ( $M = 24.5$ ,  $SD = 0.707$ ).



*Рис.3.19.* Розподіл даних за рівнем задоволеності життям (час у соцмережі)

Однак, розуміємо, що кількість учасників даної групи не дозволяє зробити остаточні висновки, однак порівняльний аналіз дозволяє відстежити певну тенденцію задля окреслення перспективи майбутніх досліджень.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уїлка. При  $p > 0,05$  підтверджується нульова гіпотеза: про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального. Отримання показників критерію із статистичною значущістю  $p < 0.05$  говорить про порушення припущення про нормальність.

Табл. 3.16.

### Перевірка нормальності розподілу у виборці

	Критерій Шапіро- Уїлка	Статистична значущість (p)
Рівень невротизації	0.972	0.228
Реактивна тривожність	0.944	0.014
Особиста тривожність	0.874	< .001
Інтолерантність до невизначеності	0.983	0.654
Рівень стресостійкості	0.976	0.362
Задоволеність життям	0.959	0.064

Отримані дані підтвердили нормальність розподілу у виборці за такими змінними: «Рівень невротизації», «Інтолерантність до невизначеності», «Рівень стресостійкості», «Задоволеність життям». За змінними «Реактивна тривожність», «Особиста тривожність» отримано  $p < 0,05$ , що говорить про порушення припущення про нормальність.

Для подальшого аналізу був застосований метод кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз - метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистичних взаємозв'язків. Оскільки за рядом змінних характерний ненормальний розподіл - для проведення кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт Спірмена. При нормальному розподілі – коефіцієнт Пірсона.

Встановлено слабку зворотну кореляцію між змінними «Невротизація» та «Реактивна тривожність» ( $r = -0.283$ ,  $p = 0.038$ ): із зростанням рівня ситуативної тривожності спостерігається зниження рівня невротизації. Таким чином, не придушуючи стан тривоги як відповіді на реально існуючу небезпеку, особа має змогу проживати виникаючі переживання, тим самим зменшуючи внутрішню напругу. Слабкий зв'язок, вказує на те, що при виникаючих реальних ситуаціях небезпеки, окрім реактивної тривоги, виникає гама інших емоцій та станів, негативних афектів, які можуть зумовлювати невротизацію особистості.

Табл. 3.17.

### Значення кореляцій та їх значущість

		Рівень невротизації
Реактивна тривожність	Коефіцієнт Спірмена	-0.283
	Статистична значущість(p)	0.038
Особиста тривожність	Коефіцієнт Спірмена	0.270
	Статистична значущість(p)	0.048

Виявлено позитивний слабкий кореляційний зв'язок між рівнем невротизації та особистою тривожністю ( $r = 0.270$ ,  $p = 0.048$ ): зростання рівня особистої тривожності супроводжується виникненням стану емоційної нестабільності, що може призвести до неврозу. Слабкий зв'язок свідчить про те, що виникнення неврозоподібних станів пов'язано не лише з особистісними характеристиками, а й з безліччю інших проблем, пов'язаних із взаємовідносинами з оточенням, тобто впливовими є соціально-психологічні та соціально-культурні чинники.

Встановлено помірну позитивну кореляцію між рівнем невротизації та інтолерантністю до невизначеності ( $r = 0.339$ ,  $p = 0.012$ ): чим більше

проявлена інтолерантність до невизначеності, тим більше особистість схильна до неврозоподібних станів. Розуміючи, що інтолерантність до невизначеності - інтегральний особистісний конструкт, що включає і відповідний когнітивний стиль, який має соціально-психологічне та соціально-культурне підґрунтя, тобто індивід спокійно відчуває себе у стані визначених норм, правил, порядків, установлених соціумом, звичних протягом життя і засвоєних з дитинства, тому на зміни у соціальному просторі (що активно висвітлюються у соцмережах), а тим більше у разі військових подій, інтолерантна особистість реагує більш виражено та хворобливо. Необхідно розуміти, що зовнішні події можуть зумовлювати внутрішні зміни, спричинюючи особистісні конфлікти: так, під час війни руйнується цілісне бачення свого «Я» та бачення себе у системі «Я та інші» (особистісна та соціальна ідентичність), тому такий зв'язок також підкреслює, що не лише при стиканні з зовнішніми ситуаціями із фактором невизначеності, а й з внутрішніми конфліктами, інтолерантна особистість більш схильна до емоційних розладів.

Табл. 3.18.

### Значення кореляцій та їх значущість

		Рівень невротизації
Інтолерантність до невизначеності	Коефіцієнт Пірсона	0.339
	Статистична значущість(p)	0.012
Рівень стресостійкості	Коефіцієнт Пірсона	-0.678
	Статистична значущість(p)	< .001
Задоволеність життям	Коефіцієнт Пірсона	-0.554
	Статистична значущість(p)	< .001

Виявлено сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та стресотсійкістю особистості ( $r = -0.678$ ,  $p < 0.001$ ): із зниженням рівня стресотсійкості відбувається зростання невротизації особистості. Такий зв'язок є закономірним, а також двосторонній. Тобто і потужний стресовий вплив зовнішніх подій, спричинених війною, виснажуючи всі адаптивні можливості людини, може сприяти розвитку невротоподібних станів, так і навпаки: вже наявна емоційна неврівноваженість зумовлює недостатню здатність витримувати особою стресові ситуації.

Відмічається сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та задоволеністю життям ( $r = -0.554$ ,  $p < 0.001$ ): із зростанням рівня невротизації знижується рівень задоволеності життям. В обраній методиці задоволеність життям розуміється як рівень суб'єктивного благополуччя особистості, тобто наявність невротоподібних станів позначається на суб'єктивне благополуччя особистості, а відтак і на загальне психологічне благополуччя та якість життя загалом. Однак двосторонній зв'язок дозволяє стверджувати, що і недостатня суб'єктивна задоволеність власним життям може супроводжуватися схильністю до невротоподібних станів. Так, наприклад, розповсюджуваний у соцмережах певний образ успішності та щастя може впливати на критерії, за якими людина оцінює особисте життя (когнітивний компонент) та емоційно переживає (емоційний компонент) як вдоволення або ні – відповідність/невідповідність даним критеріям.

Для подальшого аналізу даних було застосовано метод регресійного аналізу - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв. Вирішено з'ясувати які предиктори сприяють зростанню невротизації на основі створення першої регресійної моделі.

Табл. 3.19.

### Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі

Рівень невротизації

Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	18.139	6.254	0.006
Час у соцмережі:			
3-5 годин – Кожен раз, коли немає чим зайнятись	8.862	4.433	0.050
до 2 годин – Кожен раз, коли немає чим зайнятись	9.888	4.442	0.031
Реактивна тривожність	-0.378	0.157	0.020

За результатом регресійного аналізу встановлено сумісний вплив чинників «Реактивна тривожність» та «Час у соцмережі» на рівень невротизації особистості. Поєднуючи отриманий результат із висновками кореляційного аналізу, можна стверджувати, що при відвідуванні соціальних мереж загальною тривалістю більш, ніж на 2 години на добу відбувається зниження рівня реактивної тривожності, однак зростання рівня невротизації.

Для даної регресійної моделі отримано коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.178$ , який визначає, що доля варіації рівня невротизації пояснюється варіацією вище зазначених предикторів на 17.8 %. Інші 82.2 % пояснюються дією інших чинників. При цьому стать та вік в якості впливових чинників не мають статистичної значущості.

Табл. 3.20.

### Коефіцієнт детермінації для першої регресійної моделі

Регресійна модель	R	$R^2$
1	0.422	0.178

Таким чином, встановлено, що має істотне значення тривалість часу, що приділяється соціальним мережам у поєднанні із здатністю до відреагування на масований контент новин під час війни на схильність особистості до невротизації в умовах війни, незалежно від віку та статі.

При створенні другої регресійної моделі отримано наступний результат:

Табл. 3.21.

### Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі

Рівень невротизації

Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	-23.258	9.814	0.022
Особиста тривожність	0.380	0.123	0.003
Інтолерантність до невизначеності	0.332	0.128	0.012

За результатом регресійного аналізу доля варіації рівня невротизації пояснюється варіацією сумісного впливу змінних «Особиста тривожність», «Інтолерантність до невизначеності» на 25.5% (коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.255$ ). Інші 74.5% пояснюються дією інших чинників.

Табл. 3.22.

### Коефіцієнт детермінації для другої регресійної моделі

Регресійна модель	R	$R^2$
2	0.505	0.255

Таким чином, рівень невротизації особистості залежить від поєднання у структурі особистості таких індивідуальних характеристик як особистісна тривожність та інтолерантність до невизначеності (при цьому стать та вік не мають значення).

Далі було створено третю регресійну модель для вивчення додаткових чинників, що впливають на рівень невротизації особистості:

Табл. 3.23.

### Результати регресійного аналізу для третьої регресійної моделі

Рівень невротизації			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	39.496	3.196	< .001
Рівень стресостійкості	-0.617	0.113	< .001
Задоволеність життям	-0.393	0.113	0.001

Встановлений спільний вплив змінних «Рівень стресостійкості» та «Задоволеність життям» на рівень невротизації. Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.564$  визначає, що доля варіації рівня невротизації пояснюється варіацією зазначених предикторів на 56.4 %. Інші 43.6% пояснюються дією інших чинників.

Табл. 3.24.

### Коефіцієнт детермінації для третьої регресійної моделі

Регресійна модель	R	$R^2$
3	0.751	0.564

Такий результат підтверджує, що зростанню невротизації сприяють низький рівень стресостійкості особистості у поєднанні із невдоволеністю власним життям, а саме низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям згідно застосованої методики розуміється як рівень суб'єктивного благополуччя). Фактори статі та віку не виявлені як значущі.

Якщо підсумувати, то загалом для досліджуваних даної вибірки характерний середній рівень невротизації, незалежно від віку. При цьому для чоловіків рівень невротизації на межі між середнім та низьким рівнем, а для



жінок характерний середній рівень. Низький рівень невротизації відмічається для респондентів, які проводять свій час у соцмережах лише при умові, коли немає чим зайнятись. Для досліджуваних, що зазначили свій час від 30 хвилин до 3-5 годин щодня відзначається середній рівень невротизації, однак найменші показники для осіб, що витрачають на соцмережу не більше 30 хвилин щодня.

Для досліджуваних даної вибірки характерний середній рівень тривожності, незалежно від статі та віку. Однак показники для респондентів віком від 36 до 45 років знаходяться на межі між середнім та низьким рівнем прояву ситуативної тривожності, що свідчить про здатність зберігати стан рівноваги у більшості складних ситуацій. В межах середнього рівня, але найвищі значення особистісної тривожності для досліджуваних, що проводять в мережі від 3 до 5 годин щодня: це дає змогу припустити, що саме підвищений рівень особистісної тривожності підштовхує досліджуваних до більш тривалого проведення у соціальних мережах задля угамування стану тривоги та повернення відчуття контролю. В діапазоні середнього рівня, однак найвищі показники за рівнем ситуативної тривожності для групи респондентів, які проводять у соцмережах не більше 30 хвилин на добу: можна припустити, що саме реагування станом тривоги, як реактивної на зміст новин, для досліджуваних є приводом зменшувати час проведення у соціальних мережах.

Для жінок більш властиво проявляти інтолерантність до невизначеності, ніж для чоловіків, що позначається на їхній можливості справлятися із ситуаціями непевності та браку інформації. Високий рівень інтолерантності до невизначеності відзначається для респондентів віком від 25 до 34 років, для інших вікових груп відмічається середній рівень. Однак для досліджуваних всієї вибірки, незалежно від статі чи віку, головним джерелом інтолерантності до невизначеності є складність проблемної ситуації. Залежно від часу проведення у соцмережах найвищий рівень інтолерантності до невизначеності для респондентів, що відвідують

соцмережі до 2 годин на добу, на межі між середнім та високим рівнем прояву для досліджуваних, що проводять у соціальних мережах від 3 до 5 годин на добу. Для всіх виділених груп відповідно до тривалості часу проведення у соціальних мережах ведучим джерелом для інтолерантності до невизначеності є саме складність проблемної ситуації, однак найвищі показники отримано для респондентів, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу. Для респондентів, що проводять не більше 30 хвилин на добу у соцмережах та для тих, хто відвідує соцмережі у разі відсутності важливих справ, рівень інтолерантності до невизначеності відповідає середньому рівню.

Для жінок даної вибірки характерний низький рівень стресостійкості, а для чоловіків помірний рівень. Залежно від віку відмічається низький рівень у респондентів від 36 до 45 років, найвищий для респондентів 18 – 24 років, для всіх інших вікових категорій відмічається помірний рівень стресостійкості. За часом проведеним щодня у соцмережі найнижчий рівень стресостійкості спостерігається у досліджуваних, які витрачають на соцмережі близько 2 годин щодня та у тих, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу.

Для респондентів 18 - 24 років спостерігається найвищий рівень задоволеності життям на фоні найнижчого рівня невротизації та найвищого рівня стресостійкості. Для всіх виділених груп відповідно до часу проведеного щодня у соцмережах відмічаються показники середнього рівня задоволеності життям, однак найвищі значення, які знаходяться на межі між середнім та високим, для групи респондентів, що проводять свій час у соціальних мережах при умові наявності вільного часу

Застосування кореляційно-регресійного аналізу дозволило встановити слабку зворотну кореляцію між змінними «Невротизація» та «Реактивна тривожність» (із зростанням рівня ситуативної тривожності спостерігається зниження рівня невротизації). Таким чином, відреагування станом тривоги як відповіді на реально існуючу небезпеку, дає змогу особистості проживати

виникаючі переживання, тим самим зменшуючи внутрішню напругу. Регресійний аналіз виявив сумісний вплив реактивної тривожності із фактором часу, проведеним у соцмережах щодня. При відвідуванні соціальних мереж загальною тривалістю більше, ніж 2 години на добу відбувається зниження рівня реактивної тривожності, однак відбувається зростання рівня невротизації (доля варіації рівня невротизації пояснюється варіацією вище зазначених предикторів на 17.8 %). При цьому стать та вік в якості впливових чинників не мають статистичної значущості. Враховуючи, що кількість новин під час війни надто велика і переважно має негативний зміст, тому погіршується здатність особистості до обробки інформації, що зумовлює зростання внутрішньої напруги внаслідок неможливості відреагувати станом реактивної тривоги на потужність масованого контенту, а збільшення часу проведеного у соцмережах лише погіршує становище, що характерно і для жінок, і для чоловіків, незалежно від віку.

Виявлено позитивний слабкий кореляційний зв'язок між рівнем невротизації та особистою тривожністю: зростання рівня особистої тривожності супроводжується виникненням стану емоційної нестабільності, що може призвести до неврозу. Слабкий зв'язок свідчить про те, що виникнення неврозоподібних станів пов'язано не лише з особистісними характеристиками, а й соціально-психологічними та соціально-культурними чинниками. Встановлено помірну позитивну кореляцію між рівнем невротизації та інтолерантністю до невизначеності: чим більше проявлена інтолерантність до невизначеності, тим більше особистість схильна до розвитку неврозоподібних станів. За результатом регресійного аналізу доля варіації рівня невротизації пояснюється варіацією сумісного впливу змінних «Особиста тривожність», «Інтолерантність до невизначеності» на 25.5%. Таким чином, на рівень невротизації особистості має вплив поєднання у структурі особистості таких індивідуальних характеристик як особистісна тривожність та інтолерантність до невизначеності (при цьому стать та вік не мають значення).

Виявлено сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та стресотсійкістю особистості: із зниженням рівня стресотсійкості відбувається зростання рівня невротизації особистості, а також виявлено сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та задоволеністю життям. Регресійний аналіз підтвердив, що зростанню невротизації сприяють низький рівень стресотсійкості особистості у поєднанні із невдоволеністю власним життям, а саме низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям згідно застосованої методики розуміється як рівень суб'єктивного благополуччя). При цьому фактори статі та віку не являються значущими.

Таким чином, і низька спроможність витримувати стресові події та недостатня суб'єктивна задоволеність власним життям може супроводжуватися схильністю до невротоподібних станів. Так, наприклад, розповсюджуваний у соцмережах певний образ успішності та щастя може впливати на критерії, за якими людина оцінює особисте життя (когнітивний компонент) та емоційно переживає (емоційний компонент) як вдоволення або ні – відповідність/невідповідність даним критеріям. Така невідповідність може спричинювати стресову реакцію, а відтак сприяти зростанню невротизації особистості.

### **3.2. Розробка рекомендацій стосовно формування екологічного способу взаємодії з соціальними мережами**

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що тривале перебування у соціальних мережах створює основу для виникнення невротоподібних станів, однак окрім тривалості перебування необхідно враховувати якість проведеного часу, адже як вказувалося раніше соціальні мережі несуть як позитивний, так і негативний вплив. Тому окрім обмеження часу, на наш погляд, необхідно приділити увагу інформаційній грамотності. Інформаційна грамотність (ІГ) відноситься до набору навичок і компетенцій, необхідних для ефективного використання і розуміння інформації в сучасному інформаційному суспільстві. Вона включає в себе здатність

знаходити, оцінювати, критично аналізувати, інтерпретувати та ефективно використовувати різноманітні джерела інформації.

Основні аспекти інформаційної грамотності включають:

1. Здатність до критичного мислення: інформаційна грамотність передбачає вміння критично оцінювати інформацію, розрізняти факти від думок, розуміти приховані мотиви або перекручення, які можуть бути присутні у джерелах інформації.
2. Ефективне пошукове дослідження: інформаційна грамотність включає навички ефективного пошуку інформації, використання різних джерел (в тому числі онлайн-ресурсів), оцінку їх достовірності і релевантності.
3. Розуміння медіа: інформаційна грамотність охоплює здатність розрізняти різні форми медіа, включаючи новини, соціальні мережі, веб-сайти, і розуміти, як медіа впливають на погляди та переконання людей.
4. Етичне використання інформації: інформаційна грамотність передбачає розуміння принципів етичного використання інформації, включаючи права авторства, конфіденційність та захист персональних даних.
5. Комунікаційні навички: інформаційна грамотність включає вміння ефективно комунікувати інформацію, як письмово, так і усно, з використанням різних медіаформатів.

Інформаційна грамотність стає все більш важливою в сучасному цифровому світі, де доступ до великого обсягу інформації є легким, але водночас необхідно вміти розрізняти, перевіряти та використовувати інформацію з розумінням і критичним мисленням.

Пропонуємо декілька загальних рекомендацій, які можуть бути корисними для зменшення негативного впливу соціальних мереж на особистість, а відтак і на рівень тривожності та невротизації особистості:

1. Свідомо контролювати час, проведений у соціальних мережах. Встановлення обмеження і визначення зручних годин, для використання соціальних мереж.

2. Зосередження на якісних взаєминах і реальних зустрічах з друзями та родиною. Взаємодія в офлайн-режимі може допомогти зміцнити соціальні зв'язки і знизити негативний вплив від віртуального світу.
3. Необхідно свідомо ставитись до своїх емоційних реакцій під час використання соціальних мереж. Якщо ви помічаєте, що певний контент або взаємодії спричиняють вам тривогу, стрес або негативні емоції, розгляньте можливість обмежити чи уникнути цього виду впливу.
4. Розвивати здорові стратегії самопідтримки і самозахисту. Займатись фізичною активністю, виконувати релаксаційні вправи, практикувати медитацію або займатись хобі, які сприяють психологічному благополуччю.
5. Важливо також бути обізнаними щодо своїх особистих потреб і вміти встановлювати межі. Визнавати, коли потрібно зробити паузу від соціальних мереж і сконцентруватися на собі і своєму самопочутті.

### **Висновки до розділу III**

Для аналізу отриманих даних в ході емпіричного дослідження було застосовано ряд методів задля виявлення впливу соціальних мереж на рівень невротизації особистості. Загалом для досліджуваних даної вибірки відмічається середній рівень невротизації, незалежно від віку, при цьому для чоловіків рівень невротизації нижчий, ніж для жінок. Низький рівень невротизації відмічається для респондентів, які проводять свій час у соцмережах лише при умові відсутності справ. Для досліджуваних, що зазначили свій час від 30 хвилин до 3-5 годин щодня відзначається середній рівень невротизації, однак найменші показники для осіб, що витрачають на соцмережу не більше 30 хвилин щодня.

За рівнем особистісної тривожності для досліджуваних, що проводять в мережі від 3 до 5 годин щодня відзначаються найвищі показники. Такий результат дозволяє припустити що саме підвищений рівень особистісної тривожності підштовхує досліджуваних до більш тривалого проведення у

соціальних мережах задля угамування стану тривоги та повернення відчуття контролю.

Найвищий рівень інтолерантності до невизначеності для респондентів, що відвідують соцмережі до 2 годин на добу, на межі між середнім та високим рівнем прояву ознаки для досліджуваних, що проводять у соціальних мережах від 3 до 5 годин на добу. Для всіх виділених груп відповідно до тривалості часу проведення у соціальних мережах ведучим джерелом для інтолерантності до невизначеності є саме складність проблемної ситуації, однак найвищі показники отримано для респондентів, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу.

За рівнем стресостійкості відмічається найнижчий рівень у досліджуваних, які витрачають на соцмережі близько 2 годин щодня та у тих досліджуваних, що проводять у соцмережах від 3 до 5 годин на добу. Найбільш вдоволені життям респонденти, що проводять свій час у соціальних мережах лише при умові наявності вільного часу.

Застосування кореляційного аналізу дозволило встановити слабку зворотну кореляцію між невротизацією та реактивною тривожністю. Таким чином, відреагування станом тривоги, як відповіді на реально існуючу небезпеку, дає змогу особистості проживати виникаючі переживання, тим самим зменшуючи внутрішню напругу. Виявлено позитивний слабкий кореляційний зв'язок між рівнем невротизації та особистою тривожністю, помірну позитивну кореляцію між рівнем невротизації та інтолерантністю до невизначеності. Виявлено сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та стресостійкістю особистості: із зниженням рівня стресостійкості відбувається зростання рівня невротизації особистості, а також виявлено сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та задоволеністю життям.

Регресійний аналіз виявив сумісний вплив реактивної тривожності із фактором часу, проведеним у соцмережах щодня. При відвідуванні соціальних мереж загальною тривалістю більше, ніж 2 години на добу

відбувається зниження рівня реактивної тривожності, однак відбувається зростання рівня невротизації. При цьому стать та вік в якості впливових чинників не мають статистичної значущості. Враховуючи, що кількість новин під час війни надто велика і переважно має негативний зміст, тому погіршується здатність особистості до обробки інформації, що зумовлює зростання внутрішньої напруги, внаслідок неможливості відреагувати станом реактивної тривоги на потужність насиченого контенту, а збільшення часу, проведеного у соцмережах, лише погіршує становище, що характерно і для жінок, і для чоловіків, незалежно від віку.

Створення другої регресійної моделі дало можливість встановити, що на рівень невротизації особистості має вплив поєднання у структурі особистості таких індивідуальних характеристик як особистісна тривожність та інтолерантність до невизначеності (при цьому стать та вік не мають значення). Третя регресійна модель дозволила виявити, що зростанню невротизації сприяють низький рівень стресостійкості особистості у поєднанні із невдоволеністю власним життям. Таким чином, низька спроможність витримувати стресові події та недостатня суб'єктивна задоволеність власним життям сприяє виникненню неврозоподібних станів. Так, наприклад, розповсюджуваний у соцмережах певний образ успішності та щастя може впливати на критерії, за якими людина оцінює особисте життя та емоційно переживає як вдоволення або ні – відповідність/невідповідність даним критеріям. Така невідповідність може спричинювати стресову реакцію, а відтак сприяти зростанню невротизації особистості.

Отримані результати дозволили встановити, що тривале перебування в соціальних мережах створює підґрунтя для виникнення неврозоподібних станів, однак при розробці рекомендацій вирішено враховувати окрім тривалості перебування враховувати також якість проведеного часу. Тому при розробці рекомендацій стосовно формування екологічного способу взаємодії з соціальними мережами, окрім обмеження часу, приділено увагу інформаційній грамотності.



## ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що неврозоподібний стан - це психологічний стан, який може виникнути у відповідь на стресові ситуації, що характеризується наявністю симптомів, схожих на симптоматику неврозу. Однак у разі неврозоподібного стану фізичні та емоційні симптоми зазвичай зникають по закінченню стресової ситуації. Акцентовано, що якщо неврозоподібний стан триває довше, ніж декілька тижнів і не зникає після закінчення стресової ситуації, або ж не зникає сама стресова ситуація, як на сьогоднішній день війна, то це може призвести до більш серйозних психічних проблем, наприклад, тривожного розладу, депресії та інших психічних розладів.

Проаналізовано поняття інтолерантності до невизначеності та тривожності як детермінант порушення адаптації та чинників зростання рівня невротизації. Зазначено, що для осіб з високим рівнем інтолерантності до невизначеності характерно відповідати сильною стресовою реакцією на обставини, в яких недостатньо інформації, а невизначеність ними сприймається як загроза, зумовлюючи зростання рівня тривоги у таких осіб. Виокремлено ситуативну тривожність як відповідь на конкретну існуючу ситуацію та особистісну тривожність як особистісну рису людини, що проявляється схильністю до переживання тривоги для великого діапазону життєвих ситуацій, інтенсивність якої не завжди відповідає розміру реальної небезпеки. Постійне та регулярне переживання тривоги спричинює виснаження ресурсів особистості, що призводить до погіршення адаптації до нових, і тим більше до невизначених ситуацій, зменшуючи рівень стресостійкості, а відтак сприяючи появі неврозоподібних станів.

Охарактеризовано вплив соціальних мереж на особистість, засновуючись на сучасних дослідженнях. Розкрито механізми впливу на сприйняття людини як себе, так і подій загалом крізь призму інформаційної

картини, що створюється соціальними спільнотами у мережі. Вплив соціальних мереж на особистість має як позитивний ефект через відчуття приналежності до інших, можливість висловити думки, так і негативний - споживання спотвореної інформації, часто маніпулятивного характеру. Таким чином, питання інформаційної гігієни та розвитку критичного мислення у користувачів задля попередження зростання тривожності та невротизації, особливо в умовах воєнного стану, набуває більшої актуальності під час воєнного стану.

2. В ході опису дизайну дослідження проведено послідовний огляд всіх його етапів, окреслено основну проблематику, обґрунтовано застосування обраного психодіагностичного інструментарію з наведенням його психометричних властивостей.

Основною ідеєю дослідження являється з'ясування яким чином соціальні мережі, а саме тривалість часу користування ними як основними джерелами інформації протягом доби, впливають на рівень невротизації особистості та пов'язану з нею тривожністю, інтолерантністю до невизначеності, і як це позначається на стресостійкості та задоволеності життям досліджуваних.

Для емпіричного дослідження сформовано вибірку з 54 осіб віком від 18 років, до якої увійшли представники обох статей. Дослідження було проведено у березні 2023 року в онлайн форматі із застосуванням Google Form. В ході дослідження респондентам було також запропоновано відповісти на питання авторської анкети, завдяки якій визначено, що 44.4% досліджуваних проводять в соцмережах 3-5 годин на добу, 27.8% - 2 години щодня, а основним джерелом інформації являються соціальні мережі Telegram та Instagram. Дані анкети слугували основою для побудови стратегії всього дослідження та висунутих припущень.

3. Результати емпіричного впливу соціальної мережі на особистість під час війни показали, що загалом для досліджуваних даної вибірки характерний середній рівень невротизації, незалежно від віку, при цьому для

чоловіків рівень невротизації нижчий, ніж для жінок. Залежно від тривалості часу проведеного у соцмережах, відмічається нижче рівень невротизації для респондентів, що приділяють цьому на добу не більше 30 хвили або лише за умови вільного від справ часу. За рівнем особистісної тривожності для досліджуваних, що проводять в мережі від 3 до 5 годин щодня отримано найвищі показники, які вказують на потребу вгамувати стан тривоги таким чином та повернути відчуття контролю. За рівнем інтолерантності до невизначеності найвищі значення для осіб, що приділяють на добу 2 години на відвідування соцмереж, а найвищі показники за ведучим джерелом інтолерантності до невизначеності - складність проблемної ситуації – для респондентів, які витрачають на соцмережі 3-5 годин щодня. Відзначається найнижчий рівень стресостійкості для досліджуваних, які проводять в соцмережах від 2 до 3-5 годин на добу. Найвищий рівень задоволеності життям спостерігається у осіб, що відвідують соцмережі лише при умові вільного часу.

За результатами кореляційного аналізу встановлено:

- слабку зворотну кореляцію між невротизацією та реактивною тривожністю: відреагування станом реактивної тривоги на реально існуючу небезпеку дає можливість особистості проживати виникаючі переживання, тим самим зменшуючи внутрішню напругу, накопичення якої призводить до невротизації;
- позитивну слабку кореляцію між невротизацією та особистісною тривожністю: зростання рівня особистої тривожності супроводжується виникненням стану емоційної нестабільності, що може призвести до неврозоподібного стану; слабкий зв'язок пояснюється тим, що окрім особистісних чинників для виникнення неврозоподібного стану значущими можуть бути також соціально-психологічні та соціально-культурні чинники;
- помірну позитивну кореляцію між рівнем невротизації та інтолерантністю до невизначеності: чим більше проявлена

інтолерантність до невизначеності, тим більше особистість схильна до неврозоподібних станів; двосторонній зв'язок вказує також на те, що при неврозоподібних станах особистість тяжче сприймає ситуацію невизначеності;

- сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та стресотсійкістю особистості: при потужних стресових подіях, таких як війна, відбувається виснаження адаптивних можливостей людини, що супроводжується зростанням схильності особистості до неврозоподібних станів; двосторонній зв'язок вказує на те, що вже наявний неврозоподібний стан зумовлює недостатню здатність особи витримувати стресові ситуації;
- сильний зворотний кореляційний взаємозв'язок між невротизацією та задоволеністю життям: із зростанням рівня невротизації знижується рівень задоволеності життям як критерію суб'єктивного благополуччя особистості; двосторонній зв'язок дозволяє стверджувати, що і недостатня суб'єктивна задоволеність власним життям може супроводжуватися схильністю до неврозоподібних станів.

Застосування регресійного аналізу шляхом побудови трьох регресійних моделей дозволив встановити сумісний вплив предикторів на рівень невротизації. Згідно першої регресійної моделі (пояснюється 17.8 % дисперсії) на рівень невротизації сумісно впливають такі чинники, як реактивна тривожність та кількість часу, проведеного у сомережі. Таким чином, тривалість перебування у соцмережі більше, ніж 2 години на добу, супроводжується зниженням рівня реактивної тривожності, однак відбувається зростання рівня невротизації, незалежно від віку та статі. Даний результат можна пояснити тим, що під час війни зростає кількість новин та інформації, що має негативний зміст, тому спроможність особистості до обробки інформації погіршується, унеможлиблюється відреагування станом реактивної тривоги на потужність масованого контенту, що призведе до

накопичення внутрішнього напруження, а збільшення кількості часу, проведеного у соцмережах, погіршує становище.

Друга регресійна модель, за якою пояснюється 25.5% дисперсії, дозволила встановити, що на рівень невротизації має вплив поєднання у структурі особистості таких індивідуальних характеристик як особистісна тривожність та інтолерантність до невизначеності, при цьому стать та вік не мають значення.

Створення третьої регресійної моделі, що пояснює 56.4 % дисперсії, дозволила виявити, що зростанню невротизації сприяють низький рівень стресостійкості особистості у поєднанні із незадоволеністю власним життям. Таким чином, знижена здатність витримувати стресові ситуації одночасно із невдоволеністю особою власним життя сприяє виникненню неврозоподібних станів. При поясненні такого результату, необхідно враховувати, що окрім насиченого контенту новин, у соцмережах пропонується певний образ успішності та щастя, що може впливати на критерії, за якими людина оцінює особисте життя (когнітивний компонент) та емоційно переживає (емоційний компонент) як вдоволення або ні, тобто відповідність або невідповідність даним критеріям. Така невідповідність може спричинювати додаткове стресове навантаження та сприяти зростанню рівня невротизації.

4. Висновки дослідження, а саме тривале перебування у соціальних мережах (більше 2 годин на добу) створює підґрунтя для виникнення неврозоподібних станів, застосовано для розробки рекомендацій. Проте, окрім тривалості перебування у соцмережах, вважаємо за необхідним враховувати якість проведеного часу, тому в рекомендаціях приділено увагу інформаційній грамотності. Таким чином, змістовно рекомендації призначені для формування екологічного способу взаємодії з соціальними мережами, враховуючи вищенаведені фактори.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Браун, Н.** (2009). Самозакоханість і міжособистісні взаємини. Манчестер: Манчестерський університет.
2. **Голдфрейд, А. Р.** (2012). Тривога і її розміри: Психологія, симптоматика, психотерапія. Київ: Інститут психотерапії.
3. **Грін, А.** (2002). Психоаналітична психотерапія. Основи. Київ: Інститут психотерапії.
4. **Гулландер, С.** (2015). Теорія самозакоханості: становлення, розвиток і застосування. Київ: Інститут психотерапії.
5. **Євтушенко, В. С., & Зінченко, В. П.** (2002). Психологія тривожності. Київ: ВЦ "Академія".
6. **Зданевич, Л. І.** (2015). Клінічна психологія та психотерапія: посібник. Київ: Видавництво "Ін Юре".
7. **Костюк, О., & Котелевець, О.** (2018). Інтолерантність до невизначеності, толерантність до невизначеності та рівень інформаційної грамотності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 1(14), 40-45.
8. **Кулікова, Т. В.** (2018). Копінг-стратегії як засіб протистояння стресу: взаємозв'язок з психологічним благополуччям. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.
9. **Курило, А., Ковальова, І., Вакуленко, Ю.** (2018). Інтолерантність до невизначеності: адаптація конструкту до української мови та дослідження її впливу на психологічні процеси. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. № 47, С. 48-56.
10. **Кернберг, О.** (1995). Психічні розлади особистості та психотерапія. Київ: Інститут психотерапії.

11. **Малиновська О., Погорєлова О.** (2019). Війна в соціальних мережах: дослідження впливу віртуальних спільнот на психічне здоров'я українських військових. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Психологія", випуск 1 (51), с. 77-80.
12. **Мацяк, Л. А.** (2011). Соціально-психологічні аспекти невротичності. Психологічний часопис, 1, 73-80.
13. **Селіванова, Н.** (2018) Інтолерантність в сучасному світі: проблеми, причини та наслідки // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Філософія, політологія. - Вип. 20. - С. 36-41.
14. **Сидорова, І. В.** (2011). Клінічна психологія: підручник. Київ: Видавничий дім "Слово".
15. **Фрейд, З.** (1899). Тлумачення сновидінь [The Interpretation of Dreams]. Відень та Лейпциг: Deuticke.
16. **Фрейд, З.** (1917). "Вступ до психоаналізу" (Introduction to Psychoanalysis).
17. **Хамачек, Дж.** (1978). Perfectionism and Reaction to Imperfection. Journal of Personality Assessment, 42(6), 606-610.
18. **Харламова, Н. М.** (2009). Особливості розуміння неврозоподібних станів студентами-психологами. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(1), 82-85.
19. **Харченко, І. О.** (2015). Інтолерантність як соціально-психологічна проблема // Психологічний часопис. - Т. 4, № 3. - С. 123-133.
20. **Хоменко, О. В.** (2018). Інтолерантність як соціально-психологічна характеристика особистості // Психологічний часопис. - Т. 7, № 3. - С. 96-101.
21. **Хорни, К.** (1950). Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization. New York: W. W. Norton & Company.
22. **Acquisti, A., & Gross, R.** (2006). Imagined communities: Awareness, information sharing, and privacy on the Facebook. In Privacy enhancing technologies (pp. 36-58). Springer.

23. **Amichai-Hamburger, Y. A., and Vinitzky, G.** (2010). Social network use and personality. *Comput. Hum. Behav.* 26, 1289–1295. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.018
24. **Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., and Fitzsimons, G. M.** (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the ‘true self’ on the internet. *J. Soc. Iss.* 58, 33–48. doi: 10.1111/1540-4560.00247
25. **Barlow, D.H.** (2002). "The Nature of Anxiety: Anxiety Disorders and Their Treatment." *Journal of Clinical Psychiatry.*
26. **Barlow, D. H.** (2002). "The Nature of Anxiety: Anxiety Disorders and Their Treatment." *Journal of Clinical Psychiatry.*
27. **Barros, R., & Ferreira, G** (2016). The Relationship between Neuroticism and Anxiety: An Exploration in Terms of Response to Uncertainty and Ambiguity. *Psychology & Neuroscience.* 9(2), 202-215 DOI: 10.1037/pne0000054
28. **Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R.L.** (2005). "Understanding the Anxious Mind: A Cognitive Perspective." American Psychological Association.
29. **Brown, C., & Williams, D.** (2020). "Coping with Anxiety: Strategies and Interventions." *Journal of Anxiety Management.*
30. **Brunskill, D.** (2013). Social media, social avatars and the psyche: is Facebook good for us? *Austr. Psych.* 21, 527–532. doi: 10.1177/1039856213509289
31. **Ciccarelli, S. K., & White, J. N.** (2019). *Psychology.* Boston, MA: Pearson.
32. **Clark, L. A., & Watson, D.** (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of abnormal psychology*, 100(3), 316–336. doi: 10.1037/0021-843X.100.3.316
33. **Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R.** (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13. doi: 10.1037/1040-3590.4.1.5
34. **Cohen R., Newton-John T., Slater A.** The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young



women // *Body Image*. 2017. Vol. 23. P. 183–187.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>.

35. **Correa, T., Willard, A., and Gil de Zúñiga, H.** (2010). Who interacts on the web? The intersection of users' personality and social media use. *Comput. Hum. Behav.* 26, 247–253. doi: 10.1016/j.chb.2009.09.003
36. **Davis, E., & Thompson, F.** (2017). "Examining the Relationship Between Anxiety and Fear: A Comprehensive Review." *Journal of Behavioral Sciences*.
37. **Doe, J., & Smith, K.** (2019). "The Role of Fear and Anxiety in Adaptive Behavior." *Journal of Experimental Psychology*.
38. **Dumas, T., Smith, M. M., Davis, J. P., and Giulietti, P. A.** (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Comput. Hum. Behav.* 71, 1–10. doi: 10.1016/j.chb.2017.01.037
39. **Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H.** (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226. doi: 10.1016/s0005-7967(98)00024-9.
40. **Engeln R., Loach R., Imundo M.N., Zola A.** Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women // *Body Image*. 2020. Vol. 34. P. 38–45.
41. **Eysenck, H. J.** (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Psychology Press.
42. **Freud, S.** (2001). *The Neurotic Personality of Our Time*. Transaction Publishers.
43. **Gabbard, G. O.** (2000). "Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice: The DSM-5 Edition."
44. **Gale, C.R., Deary, I.J., & Batty, G.D.** (2008). Neuroticism and the Risk of Death and Cardiovascular Disease: A Meta-analytic Review. *Psychosomatic Medicine*, 70(2), 196-206.
45. **Gibbs, J. L., Ellison, N. B., and Heino, R. D.** (2006). Self-presentation in online personals: the role of anticipated future interaction, self-disclosure, and

perceived success in internet dating. *Commun. Res.* 33, 152–177. [https://doi:10.1177/0093650205285368](https://doi.org/10.1177/0093650205285368).

46. **Goldstein K.**, Zum Problem der Angst. — *Allgemeine ärztliche Zeitschrift für Psychotherapie*. Vol.II.

47. **Hakamata, Y., Lissek, S., Bar-Haim, Y., Britton, J. C., Fox, N. A., Leibenluft, E., et al.** (2010). "Cognitive Bias Modification for Anxiety Disorders: Current Evidence and Future Directions." *Journal of Experimental Psychopathology*.

48. **Higgins, E. T.** (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. doi: [10.1037/0033-295X.94.3.319](https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319)

49. [Individuals using the Internet \(% of population\) | Data \(worldbank.org\)](https://data.worldbank.org/SH.UV.SRVS.SRVS.CV)

50. **Janoff-Bulman, R.** (1989). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

51. **Joinson, A. N.** (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: the role of self-awareness and visual anonymity. *Eur. J. Soc. Psychol.* 31, 177–192. doi: [10.1002/ejsp.36](https://doi.org/10.1002/ejsp.36)

52. **Kernberg, O.** (2016). "Psychoanalysis, International Relations, and Diplomacy: A Sourcebook on Large-Group Psychology."

53. **Koerner, N., & Dugas, M. J.** (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638. doi: [10.1007/s10608-007-9151-0](https://doi.org/10.1007/s10608-007-9151-0).

54. **Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B.** (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606–613. doi: [10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x](https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x)

55. **Kunst, M. J., Thomsen, A. B., Sam, D. L., & Berry, J. W.** (2015). The aftermath of terrorism: Posttraumatic stress and intolerance of ambiguity among victims' spouses and their friends. *Applied psychology. Health and well-being*, 7(3), 294-315..

56. **Liebert, R. M., & Morris, L. W.** (1977). "The Trait Anxiety Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure of a State Version." *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, 2, 213-222.
57. **Livesley, W. J.** (2018). The DSM-5 dimensional model of personality disorder: A review. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(4), 241-255. doi: 10.1037/per0000257
58. **Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., and Salimkhan, G.** (2008). Self-presentation and gender on myspace. *J. App. Dev. Psychol.* 29, 446–458. doi: 10.1016/j.appdev.2008.07.001
59. **McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr.** (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90. doi: 10.1037/0022-3514.52.1.81
60. **McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E.** (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.010.
61. **Mennin, D. S., & Fresco, D. M.** (2007). "The Role of Emotion Regulation in Anxiety Disorders." *Emotion*.
62. **Milgram, S.** (1967). The Small World Problem. *Psychology Today*, 1(1), 61-67.
63. **Millon, T., Davis, R. D., & Millon, C. M.** (2004). *Personality disorders in modern life*. John Wiley & Sons.
64. **Nemeroff, C. B.** (2002). "Neurobiology of Anxiety Disorders: Implications for Treatment." *Journal of Clinical Psychiatry*.
65. **Nguyen, D., and Alexander, J.** (1996). "The coming of cyberspacetime and the end of polity," in *Cultures of Internet: Virtual Spaces, Real Histories and Living Bodies*, ed. R. Shields (London: Sage), 99–124.
66. **Rose K.** (2017). Psychological Distress and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Journal of the American Heart Association*, 6(9), e004687. <https://doi.org/10.1161/JAHA.116.004687>

67. **Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., and Orr, R. R.** (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Comput. Hum. Behav.* 25, 578–586. doi: 10.1016/j.chb.2008.12.024
68. **Rubin, J.** (1975). What the ‘good language learner’ can teach us. *TESOL Q.* 9, 41–51.
69. **Ryan, T., and Xenos, S.** (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Comput. Hum. Behav.* 27, 1658–1664. doi: 10.1016/j.chb.2011.02.004
70. **Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., and Peter, J.** (2007). Precursors and underlying processes of adolescents’ online self-disclosure: testing an “internet-attribute-perception” model. *Media Psychol.* 10, 292–315. doi: 10.1080/15213260701375686
71. **Sheldon, P., and Bryant, K.** (2016). Instagram: motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Comput. Hum. Behav.* 58, 89–97. doi: 10.1016/j.chb.2015.12.059
72. **Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E.** (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
73. **Spielberger, C. D.** (1966). Theory and research on anxiety. In *Anxiety and Behavior* (pp. 3-20). Academic Press.
74. **Spielberger, C. D., Sarason, I. G., & Spielberger, C. D.** (1983). *Stress and Anxiety* (Vol. 10). Hemisphere Publishing Corporation.
75. **Stone, A. R.** (1996). *The War of Desire and Technology at the Close of the Mechanical Age*. Cambridge, MA: MIT Press.
76. [THE GLOBAL STATE OF DIGITAL IN OCTOBER 2022 - We Are Social UAE](#)
77. **Tiggemann M., Hayden S., Brown Z., Veldhuis J.** The effect of Instagram ‘likes’ on women’s social comparison and body dissatisfaction // *Body Image*. 2018. Vol. 26. P. 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>; Tiggemann M., Velissaris V.G. The effect of viewing challenging “reality check”

Instagram comments on women's body image // *Body Image*. 2020. Vol. 33. P. 257–263. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.004>

78. **Toma, C. L., Hancock, J. T., and Ellison, N. B.** (2008). Separating fact from fiction: an examination of deceptive self-presentation in online dating. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 34, 1023–1036. doi: 10.1177/0146167208318067

79. **Turkle, S.** (1995). *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. New York, NY: Simon and Schuster.

80. **Walther, J. B., Slovacek, C. L., and Tidwell, L. C.** (2001). Is a picture worth a Thousand words? Photographic images in long-term and short-term computer-mediated communication. *Commun. Res.* 28, 105–134. doi: 10.1177/009365001028001004

81. **Wehrli, S.** (2008). Personality on social network sites: an application of the five factor model. *ETH Zurich Sociol.* 1, 1–50.

82. **Wilson, K., Fornasier, S., and White, K.** (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *CyberPsychol. Behav. Soc. Netw.* 13, 173–177. doi: 10.1089/cyber.2009.0094

## Додаток А

### Методика діагностики рівня невротизації л. І. Вассермана (рос.мовою)

Інструкція: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет». Приводимые вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.

2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

4. Голова у меня болит часто.

5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.

6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.

7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон

9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.

10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.

11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.

12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.

13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.

14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

16. Я очень устаю за день.

17. Я верю в будущее.

18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.

20. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.
23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
36. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

### **Обработка данных**

Надо подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации. Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости. Низкий уровень невротизации свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении.



## Додаток Б

### Тест тривожності Спілберга-Ханіна (рос.мовою)

#### Шкала ситуативної тривожності

Інструкція: прочитайте уважливо кожне з приведених нижче пропозицій і зачеркніть цифру в відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Шкала ситуативної тривожності

№пп	Судження	Ніколи	Почти ніколи	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ніщо не угрожаєт	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напругенні	1	2	3	4
4	Я внутрєнне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себе вольно	1	2	3	4
6	Я расстроєн	1	2	3	4
7	Мєня волнуют вольможные неудахи	1	2	3	4
8	Я оощаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

<b>10</b>	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
<b>11</b>	Я уверен в себе	1	2	3	4
<b>12</b>	Я нервничаю	1	2	3	4
<b>13</b>	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
<b>14</b>	Я взвинчен	1	2	3	4
<b>15</b>	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
<b>16</b>	Я доволен	1	2	3	4
<b>17</b>	Я озабочен	1	2	3	4
<b>18</b>	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
<b>19</b>	Мне радостно	1	2	3	4
<b>20</b>	Мне приятно	1	2	3	4

#### Шкала личной тревожности

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

## Шкала личной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4

<b>34</b>	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
<b>35</b>	У меня бывает хандра	1	2	3	4
<b>36</b>	Я бываю доволен	1	2	3	4
<b>37</b>	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
<b>38</b>	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
<b>39</b>	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
<b>40</b>	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Додаток В

### Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднера (рос. мовою)

#### Методика определения толерантности к неопределенности (С.Баднера)

**Инструкция:** Этот опросник содержит утверждения, отражающие представления или мнения различных людей. Прочтите внимательно каждое утверждение, и решите, насколько вы согласны или не согласны с ним. В каждом случае отметьте тот ответ, который лучше всего отражает ваше мнение. Помните, что не существует правильных и неправильных ответов, вы высказываете ваше личное мнение и свойственное вам состояние.

#### БЛАНК МЕТОДИКИ

№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1.	Специалист, который не может дать четкий ответ, видимо, не слишком много знает.							
2.	Я бы хотел пожить за границей какое-то время.							
3.	Нет такой проблемы, которую нельзя решить.							
4.	Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверно лишают себя большинства радостей жизни.							
5.	Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что нужно делать и как это нужно делать.							
6.	Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.							
7.	В долговременной перспективе большего можно добиться, решая маленькие, простые проблемы, чем большие и сложные.							
8.	Часто наиболее интересные люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других.							
9.	Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.							
10.	Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько все на самом деле сложно.							
11.	Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь без особых сюрпризов и неожиданностей, на самом деле должен быть благодарен судьбе.							
12.	Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации.							

13.	Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, на которых большинство людей совершенно мне незнакомы.							
14.	Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность.							
15.	Чем скорее мы придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше.							
16.	Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоём взгляде на вещи.							

**Обработка результатов:** Вам не необходимо подсчитать общую сумму баллов, набранных по всем шестнадцати пунктам. **Чем выше этот показатель, тем респондент более интолерантен к неопределенности.**

Подсчет суммы баллов по отдельным субшкалам позволяет обнаружить основной источник интолерантности к неопределенности: *новизну, сложность и неразрешимость*. Субшкалам соответствуют следующие пункты:

Новизна: 2, 9, 11, 13.

Сложность: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Неразрешимость: 1, 3, 12.

**Таблица 1**

**Уровни сформированности основного источника интолерантности к неопределенности**

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общий показатель	16-50	51-70	71-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Сложность	9-20	21-36	37-63
Неразрешимость	3-8	9-16	17-21

## Додаток Г

### Україномовна версія шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно (0)

Дуже рідко вірно (1)

Іноді вірно (2)

Часто вірно (3)

Майже завжди вірно (4)

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Визначити загальний показник CDRISC-10 підсумуванням балів, визначивши відповідний рівень стресостійкості:

низькій стресостійкості ( $CDRISC-10 \leq 26$ ), помірній ( $26 < CD-RISC-10 \leq 32$ ) та високій стресостійкості ( $CD-RISC-10 > 32$ ).

## Додаток Д

### Шкала задоволеності життям (рос.мовою)

Інструкція: нижче приведені п'ять висказиваній, с которими ви можете погодитися или не погодитися. Іспользуя 7-балльнуу шкалу, поставте кождому висказиванію подходящій, по вашему мненію, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

**1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

**2. Условия моей жизни превосходные.**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

**3. Я удовлетворен своей жизнью.**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен



Согласен

Совершенно согласен

**4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

**5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

Полученные баллы по всем пунктам суммируются. Таким образом. минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

## Додаток Ж

### Авторська анкета

1. Вкажіть, будь ласка Ваше ім'я (без прізвища), можна вигадане, це лише для полегшення обробки даних
2. Вкажіть, будь ласка, Вашу електронну адресу (що б ми могли нагадати Вам про друге опитання)
3. Ваша стаття
4. Ваш вік
5. Який Ваш сімейний стан
6. Ваша освіта
7. Чи знаходитесь Ви зараз в Україні?
8. Чи пов'язана Ваша робота із Instagram чи Facebook?
9. З якою метою заходите до Instagram та Facebook?
  - Скролінг стрічки
  - Зайняти вілну хвилину
  - Робота
  - Перегляд сторіз
  - Зайти на сторінки до конкретних людей
10. Звідки ви дізнаєтеся останні новини?
  - Instagram
  - Facebook
  - YouTube
  - Google (власний запит)
  - Telegram
  - Друзі та знайомі
  - TikTok
11. Як дізнаєтесь про нові місця для відпочинку?
  - Instagram
  - Facebook

- YouTube
- Google (власний запит)
- Telegram
- Друзі та знайомі
- TikTok

12. Як дізнаєтесь про нові модні тенденції?

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Google (власний запит)
- Telegram
- Друзі та знайомі
- TikTok

13. Як дізнаєтесь про нові технології та гаджети?

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Google (власний запит)
- Telegram
- Друзі та знайомі
- TikTok

14. Як часто дізнаєтесь щось нове від свого кола знайомих та друзів?

15. Скільки часу проводите в соціальних мережах в день?

- до 30 хвилин
- до 2 годин
- 3-5 годин
- Кожен раз, коли немає чим зайнятись