МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **АКТИВНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ФОРМА ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Случевська Дар'я Євгеніївна
Науковий керівник:, к.психол.н., доцент кафедри психології Губа Н.А.
Рецензент: Phd, викладач кафедри психології Околович О.С.

.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

_____

«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Случевській Дар'ї Євгеніївні

Тема роботи Активність у соціальних мережах як форма ескапістської поведнки студентів у воєний період

керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 р. № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття ескапістської поведінки в соціальних мережах та її особливості як форми психологічного coping у науковій літературі; визначити чинники, що зумовлюють активність у соціальних мережах як ескапістську поведінку студентів у воєнний період; проаналізувати наслідки (позитивні та негативні) ескапістської активності у соціальних мережах для психологічного стану студентів; емпірично дослідити рівень ескапістської мотивації використання соціальних мереж, її взаємозв’язок з показниками тривожності та депресивної симптоматики у студентів 1–4 курсів у воєнний період.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 21 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студентка _____ Д. Є. Случевська

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 56 сторінок, 5 таблиць, 21 рисунок, 44 джерела, 9 додатків.

Об'єкт дослідження: ескапістська поведінка студентської молоді у воєнний період.

Предмет дослідження: особливості активності студентів у соціальних мережах як проявів ескапістської поведінки.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей активності студентів у соціальних мережах як форми ескапістської поведінки та дослідженні взаємозв'язку між рівнем стресу, тривожністю, депресивною симптоматикою та поведінковими характеристиками ескапістської онлайн-активності у воєнний період.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень стресу у студентів, тим частіше вони проявляють ескапістську активність у соціальних мережах (частота перегляду контенту, ігри, меми, сторіз тощо).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування з використанням шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale) в українській адаптації, шкали тривоги Спілбергера (STAI), шкали депресії PHQ-9, авторських питань для вимірювання ескапістської активності через соціальні мережі); математико-статистичні (кореляційний аналіз, описова статистика).

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному осмисленні активності студентів у соціальних мережах як специфічної форми ескапістської поведінки в умовах повномасштабної війни в Україні; в емпіричному виявленні динаміки ескапістської мотивації (уникання тривожних переживань через пасивне споживання контенту — скролінг, меми, сторіз, відео тощо) на різних етапах навчання (1–4 курси).

Практичне значення полягає в можливості використання результатів психологічними службами ВНЗ для раннього виявлення ризику ескапістського копінгу.

ЕСКАПІЗМ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, ВОЄННИЙ ПЕРІОД, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЦИФРОВА ПОВЕДІНКА, УНИКАННЯ.

SUMMARY

Sluchevska D.E. Social Media Activity as a Form of Escapist Behavior Among Students During Wartime.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (44 items, 15 of foreign origin), 9 appendix on 21 pages. The qualifying work volume is 83 pages long, 56 of them – main text. There are 5 tables and 21 illustrations.

Object of research: escapist behavior of student youth during wartime.

Subject of research: features of students' activity in social networks as manifestations of escapist behavior.

Purpose of the work: to determine the characteristics of students' activity in social networks as a form of escapist behavior and to investigate the relationship between the level of stress, anxiety, depressive symptomatology, and behavioral characteristics of escapist online activity during wartime.

Research methods: theoretical (analysis, synthesis, comparison, generalization of scientific literature); empirical (psychodiagnostic testing using the Social Networking Addiction Scale (M. G. Shahnawaz, U. Rehman) in its Ukrainian adaptation, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), and author-developed questions for measuring escapist activity through social networks); mathematical-statistical (correlation analysis, descriptive statistics).

Scientific novelty of the research lies in the theoretical conceptualization of students' activity in social networks as a specific form of escapist behavior under conditions of full-scale war in Ukraine; in the empirical identification of the dynamics of escapist motivation (avoidance of anxiety-provoking experiences through passive content consumption — scrolling, memes, stories, videos, etc.) across different stages of study (years 1–4); in establishing a statistically significant positive correlation between the level of depressive symptomatology and escapist online activity (with a peak on the 3rd year of study), making this one of the first Ukrainian studies to combine validated instruments (Shahnawaz &

Rehman Social Networking Addiction Scale, STAI, PHQ-9) with an original questionnaire designed to measure war-contextual escapist motivation; and in demonstrating the absence of a direct linear relationship between overall social media addiction and emotional stress indicators, thereby clarifying the distinction between addictive platform use and functional escapism as a coping strategy under conditions of chronic wartime distress.

Practical significance of the results lies in the possibility of using the findings by psychological services of higher education institutions for the early detection of risk of escapist coping.

Key words: escapism, social media, student youth, stress, anxiety, depression, wartime, coping strategies, digital behavior, avoidance.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСКАПІЗМУ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД 13
1.1. Психологічна сутність ескапізму та його форми в сучасному суспільстві 13
1.2. Соціальні мережі як середовище для ескапістської поведінки 16
1.3. Психологічні особливості студентської молоді у воєнний період 19
1.4. Залежність від соціальних мереж: критерії, прояви та наслідки 24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТИВНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ФОРМИ ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ 30
2.1. Організація та методи дослідження 30
2.2. Опис вибірки та етапів дослідження 33
2.3 Результати діагностики залежності від соціальних мереж та поведінкових характеристик користування 34
2.4. Аналіз рівня тривожності та депресивної симптоматики респондентів 43
2.5. Дослідження ескапістської мотивації використання соціальних мереж 48
2.6. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками 51
ВИСНОВКИ 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57
ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна реальність характеризується стрімким розвитком цифрових технологій та зростанням ролі соціальних мереж у житті людини. Для студентської молоді, яка є найбільш активною онлайн-аудиторією, соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, каналом комунікації, джерелом інформації та розваг.

У контексті воєнного стану в Україні психологічний тиск на молоде покоління значно посилився. Постійні тривожні новини, невизначеність майбутнього, загроза життю та здоров'ю, втрата близьких, вимушені переміщення створюють надзвичайно стресове середовище. За таких умов людина природно шукає способи психологічного захисту та емоційної розрядки.

Ескапізм як психологічний феномен уникнення від реальності набуває особливої актуальності в екстремальних життєвих обставинах. Соціальні мережі у воєнний період можуть виступати не лише засобом обміну важливою інформацією та підтримки соціальних зв'язків, а й простором для реалізації ескапістських потреб. Перегляд розважального контенту, мемів, сторіз, участь в онлайн-іграх, безперервне скролінг стрічки новин може стати способом тимчасового «втечі» від болісної реальності.

Особливу увагу заслуговує студентська молодь, яка перебуває на етапі професійного становлення та формування особистісної ідентичності. Студентський вік (приблизно від 17 до 23 років) характеризується інтенсивним психологічним розвитком, пошуком власного «Я», формуванням світогляду та ціннісних орієнтацій. Студенти 1-4 курсів переживають різні етапи адаптації до навчання: першокурсники адаптуються до нового освітнього середовища, студенти 2-3 курсів заглиблюються у фахову підготовку, а четвертокурсники стикаються з необхідністю професійного самовизначення та виходу на ринок праці.

У воєнний період ці природні завдання розвитку ускладнюються додатковими стресовими факторами. Молоді люди змушені поєднувати навчання з переживанням травматичних подій, невизначеністю майбутнього, можливою втратою близьких або власним досвідом евакуації. Водночас студентство є найбільш активною онлайн-аудиторією, для якої цифрові технології та соціальні мережі є природним середовищем комунікації та самовираження.

Проблемне використання соціальних мереж як форми ескапістської поведінки може перетворитися на дисфункціональну копінг-стратегію, коли замість конструктивного подолання стресу людина занурюється у віртуальний світ, уникаючи переживання та осмислення важких емоцій. Це може негативно впливати на навчальну успішність, соціальну адаптацію, психологічне благополуччя та формування зрілих стратегій подолання життєвих труднощів.

Вивчення взаємозв'язку між рівнем стресу та частотою ескапістської активності у соціальних мережах, а також її зв'язку з тривожністю та депресивною симптоматикою у студентів має важливе значення для розуміння психологічних механізмів адаптації молоді до екстремальних умов та розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: ескапістська поведінка студентської молоді у воєнний період.

Предмет дослідження: особливості активності студентів у соціальних мережах як проявів ескапістської поведінки.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей активності студентів у соціальних мережах як форми ескапістської поведінки та дослідженні взаємозв'язку між рівнем стресу, тривожністю, депресивною симптоматикою та поведінковими характеристиками ескапістської онлайн-активності у воєнний період.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень стресу у студентів, тим частіше вони проявляють ескапістську активність у соціальних мережах (частота перегляду контенту, ігри, меми, сторіз тощо).

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної сутності ескапізму як форми уникаючої поведінки та визначити роль соціальних мереж як середовища для реалізації ескапістських потреб.

2. Вивчити психологічні особливості студентської молоді у воєнний період, вплив стресу на їхні поведінкові стратегії, а також рівень залежності від соціальних мереж, тривожності та депресивної симптоматики у студентів 1–4 курсів.

3. Дослідити поведінкові характеристики активності студентів у соціальних мережах (час перебування, частота перевірок) та особливості ескапістської активності у воєнний період.

4. Встановити кореляційні зв’язки між рівнем тривожності, депресивної симптоматики та частотою ескапістської активності студентів у соціальних мережах.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи:

— Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale) в українській адаптації для виявлення рівня залежності від соціальних мереж;

— Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності як індикаторів стресу;

— Шкала депресії PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) для визначення вираженості депресивної симптоматики;

— Анкетування для вимірювання ескапістської активності у соціальних мережах (відповіді за шкалою Лайкерта 1-5):

1. Коли мені тривожно через воєнні події, я заходжу в соцмережі, щоб відволіктися.

2. Я використовую соцмережі, щоб уникати думок про війну або неприємні переживання, пов'язані з нею.

3. Соцмережі допомагають мені «втекти» від реальності, коли новини про війну викликають напругу чи стрес.

— Додаткові питання щодо поведінкових характеристик: середній час у соціальних мережах (год/день), кількість перевірок телефону (разів/день), тип активності (пасивне скролінг / активний перегляд розважального контенту: меми, сторіз, ігри тощо).

Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз за Пірсоном, описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення), обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 100 студентів 1-4 курсів Запорізького Національного Університету, віком від 17 до 24 років. Вибірка включає студентів різних курсів навчання: 1 курс – 25%, 2 курс – 25%, 3 курс – 25%, 4 курс – 25%. Гендерний розподіл: жінки – 77%, чоловіки – 23%. Всі респонденти на момент дослідження проживали на території України в умовах воєнного стану.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що вперше досліджено специфіку ескапістської активності студентів у соціальних мережах як реакції на стрес воєнного періоду; встановлено характер взаємозв'язків між рівнем стресу, тривожністю, депресивною симптоматикою та частотою ескапістської онлайн-поведінки; виявлено поведінкові патерни використання соціальних мереж (типи контенту, частота, тривалість) у контексті уникаючих стратегій подолання стресу; розширено уявлення про роль цифрового ескапізму у системі копінг-стратегій студентської молоді в екстремальних життєвих обставинах.

Практичне значення отриманих результатів визначається можливістю використання результатів дослідження для розробки психологічних програм підтримки студентів у воєнний період, створення методичних рекомендацій для психологів закладів вищої освіти щодо профілактики дисфункціональної

ескапістської поведінки, формування освітніх програм з медіаграмотності та цифрової гігієни, сприяння формуванню конструктивних стратегій подолання стресу у студентської молоді.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕСКАПІЗМУ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

1.1. Психологічна сутність ескапізму та його форми в сучасному суспільстві

Ескапізм у психології розглядається як форма психологічної та поведінкової реакції, що полягає у свідомому або несвідомому прагненні індивіда дистанціюватися від реальності шляхом звернення до уявних, символічних або штучно створених середовищ. Такий механізм може проявлятися у вигляді занурення в альтернативні світи, імітації життєвого досвіду чи заміщення реальних дій їх симуляцією. Ескапізм виконує функцію тимчасового психологічного захисту, однак за умов надмірної інтенсивності може сприяти відходу від автентичного існування, посилювати пасивне споживання інформаційного та розважального контенту й бути пов’язаним із орієнтацією на матеріальні об’єкти як сурогат життєвої активності [10].

Психологія ескапізму враховує важливий факт, що бажання втекти може бути навмисною реакцією на емоційне виживання або реакцією на стресовий фактор, такий як небезпека, стрес або труднощі [19]

Проблематику відчуження ґрунтовно аналізував Еріх Фромм, який розглядав ескапізм як прояв внутрішнього конфлікту, що виникає між передчасним інтелектуально-технічним розвитком сучасної людини та її відносно емоційною незрілістю. На думку філософа, прагнення індивіда до автономії, сили та самостійності суперечить переживанню власної вразливості та безспорадності, створюючи напруження , від якого людина прагне втекти [7]. Фромм вважав, що сутність ескапістських тенденцій можна зрозуміти, якщо враховувати фундаментальну диспропорцію меж безмежністю й тривалістю всесвіти та обмеженим, крихким і швидкоплинним людським існуванням.

Сучасні дослідження пропонують двовимірну модель ескапізму, що розрізняє адаптивний тип (self-expansion), спрямований на розширення досвіду, відновлення ресурсів і особисте зростання, та мало-адаптивний (self-suppression), який зводиться до придушення негативних емоцій, уникнення проблем і тимчасового «вимикання» самосвідомості. Ця модель пояснює, чому в помірних дозах ескапізм сприяє психологічному благополуччю, а в надмірних – посилює залежність і знижує суб'єктивне благополуччя [23; 38].

Однією з найпоширеніших форм прояву сучасного ескапізму є так званий медійно-культурний ескапізм. У його межах індивіди «втікають» у світи, створені літературою, кінематографом, відеоіграми або віртуальними реальностями. Цей тип ескапізму має, з одного боку, потенціал адаптації – через медія людині може бути надана можливість тимчасового відпочинку, регуляції емоцій та перезавантаження психіки. З іншого – за умов надмірного або хронічного звернення до таких «втеч», медійний ескапізм може перетворитися на деструктивну тенденцію, а саме відчуження від соціальної дійсності, зниження мотивації до змін, залежності від медіа чи ігрової поведінки [6].

Особливо виразним у цифрову епоху став цифровий ескапізм, що охоплює соціальні мережі, binge-wathing серіалів, стрімінг та надмірне використання інтернету. Дослідження лонгітюдно показують, що ескапізм є сильним предиктором надмірної онлайн-активності (включаючи ігри та інтернет), особливо під час суспільних криз, коли він виступає копінг-стратегією для подолання невизначеності та стресу, але часто призводить до реципрокного посилення залежності [28].

Дослідники розрізняють конструктивні та деструктивні (або адаптивні та дезадаптивні) форми ескапізму. Наприклад, у праці Кашкарової Ю., присвяченій «ігровому ескапізму», аналізуються саме психологічні механізми, а саме те, чому люди використовують медіа як спосіб психологічного захисту, як ескапізм може слугувати регуляції настрою, але мати одночасно адиктивний характер [6]. Така диференціація є важливою,

адже будь-яке звернення до ескапізму автоматично передбачає негативні наслідки; усе залежить від мотивів, усвідомленості, тривалості та контексту практики.

Ще одна форма, яку виділяють дослідники теми ескапізму, це так званий культуротворчий ескапізм. Згідно з цим підходом, ескапізм розглядається як соціокультурне явище, яке віддзеркалює такі глибокі процеси у культурі, як кризу ідентичності, зміну ціннісних орієнтацій, трансформацію смаків і стилів життя, зростання споживацької культури та масового попиту на розваги та «фантазійні світи» [2]. У цьому сенсі ескапізм – це не лише приватна «втеча» індивіда, а культурна стратегія, що проявляється структурою, через медіа, індустрію розваг, масову культуру, і відображає соціальні запити, тривоги, потреби сучасного світу [11].

Окремо слід звернути увагу, що в умовах збройного конфлікту та війни ескапізм часто виступає однією з ключових копінг-стратегій, які люди використовують для збереження психічного здоров’я й емоційної стійкості. Так, за даними недавніх досліджень, повномасштабне російське вторгнення в Україну спричинило значне підвищення рівня стресу, тривожності та невизначеності серед цивільного населення України, а застосування копінг-стратегій (зокрема – ексапістичних, таких як звернення до медіа, релігії, віртуальних та художніх світів, відеоігор тощо.) виявилося одним із важливих механізмів подолання цих психоемоційних навантажень [1; 12].

Деякі дослідження вказують, що під час війни молоді люди, біженці або внутрішньо переміщені особи частіше вдаються до ескапістичних форм, як способу регуляції емоційного стану, наприклад через релігійні та ритуальні практики, віртуальні спільноти, відеоігри та інші культурні та символічні інструменти [3]. У таких випадках ескапізм може набути адаптивного значення – він допомагає пережити травму, зменшити тривожність, відновити емоційні ресурси, зберегти відчуття контролю або сенсу [31].

У контексті сучасних збройних конфліктів (включаючи війну в Україні) цифровий ескапізм через медіа та ігри набуває особливого значення: від дозволяє тимчасово відключитися від травматичних новин і реальності, але надмірне споживання може посилювати дистрес, особливо при контакті з тригерним контентом чи дезінформацією [24]. З розвитком віртуальної реальності та штучного інтелекту ескапізм стає ще доступнішим і іммерсивнішим, що може посилити адаптивні ефекти (глибше відновення), так і ризики глибокої дезадаптації – це напрямок для подальших емпіричних досліджень.

1.2. Соціальні мережі як середовище для ескапістської поведінки

Соціальні мережі стали важливим простором для прояву ескапітської поведінки у сучасному суспільстві. Дослідження показують, що використання соціальних медіа може призводити до залежності, страху пропустити щось важливе, підвищення рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів [42]. Ескапізм у контексті соціальних мереж визначається як мотивація до використання цифрових платформ з метою уникнення негативних емоцій та реальних життєвих проблем.

Численні дослідження підкреслюють, що залежність від соціальних мереж, ескапізм та стратегії подолання стресу тісно пов’язані з проблемним використанням інтернету [42]. Так, мультицентрове дослідження, проведене в Туреччині у 2023 році, охопило 508 підлітків та виявило значущі кореляції між цими факторами. Підлітки, які використовували негативні стратегії подолання стресу, мали вищу ймовірність розвитку проблемного використання інтернету, оскільки Інтернет надає їм більш контрольовані умови, на відміну від некерованої природи реального світу [42]. Когнітивно-поведінкова теорія Девіса пояснює, що така неадаптивна стратегія подолання може призвести до збільшення часу перебування онлайн та надання переваги віртуальній комунікації перед особистим спілкуванням [42].

Також, окремо слід звернути увагу на лонгітюдні дослідження еспапізму та онлайн-поведінки. Так, дослідження проведене у Фінляндії під час пандемії COVID-19 із трьома точками збору даних з шестимісячними інтервалами, дозволило проаналізувати зміни в надмірній онлайн-поведінці у поєднанні з рівнями ескапізму [28]. Дослідження виявило, що зростання рівня ескапізму, який відчували респонденти, призводило до підвищення рівня всіх досліджуваних надмірних онлайн-поведінок.

Уникнення чогось негативного є сильнішим психологічним мотивом, ніж отримання чогось позитивного, що обґрунтовує важливість вивчення ескапізму як драйвера надмірної поведінки [28]. Це пояснює, чому ескапістські мотиви можуть бути особливо потужними в контексті використання цифрових платформ. Дані лонгітюдного дослідження також показали, що ескапізм може мати довгострокові наслідки для психічного здоров’я користувачів соціальних мереж.

Сучасні теоретичні моделі пояснюють ескапізм у соціальних мережах через комбінацію теорії використання та задоволення (Uses and Gratifications Theory), яка підкреслює, що користувачі обирають медіа для задоволення потреб у розвагах, соціальній взаємодії чи уникнення реальності, та теорії потоку (Flow theory), де іммерсивне занурення призводить до втрати відчуття часу та посилення залежності [20]. Наприклад, пасивний скролінг стрічки новин або перегляд коротких відео створює ілюзію контролю над середовищем, де користувач може уникати тривожних думок, соціального порівняння чи реальних обов’язків. Це особливо виражено в платформах з алгоритмічним контентом, як Instagram та TikTok, де нескінченний потік персоналізованого матеріалу підтримує стан «потоку», але часто переходить у деструктивний ескапізм [20].

Емпіричні дані підтверджують, що ескапізм є ключовим предиктором проблемного використання соціальних мереж. У мультицентровому дослідженні серед підлітків Туреччини виявлено, що високий рівень ескапізму, уникнення копінгу та перевага віртуального життя значно

підвищують ризик проблемного використання інтернету (логістична регресія показала значущі коефіцієнти для ескапізму як предиктора, $p < 0,05$). Близько 50% підлітків з проблемним використанням мали високі показники ескапізму, що корелювало з тривалістю використання соціальних мереж понад 7 годин на день [42]. Аналогічні результати демонструє лонгітюдне дослідження у Фінляндії: підвищення ескапізму з часом передбачало зростання надмірного використання інтернету ($B = 0.77$, $p < 0.001$), ігор та азартних ігор, з сильними внутрішньо-особистісними ефектами під час пандемії [28].

Особливу увагу привертають платформи коротких відео, як TikTok, де ескапізм набуває специфічних форм. Систематичний огляд досліджень показує, що проблемне використання TikTok тісно пов’язане з ескапізмом як субдименсією (поряд з обсесією та втратою контролю), особливо серед молоді до 24 років. Ескапізм тут мотивує уникнення нудьги, обов’язків чи проблем, але призводить до підвищення симптомів депресії ($r = 0.38$, $p < 0.001$), прокрастинації (часткове медіаторне посилення зв’язку між прокрастинацією та депресією) та соціальної тривоги. Користувачі часто вказують, що TikTok допомагає «втекти від реальності» (18-20% респондентів), але це посилює емоційне виснаження та залежність [27].

У контексті глобальних криз, таких як пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні, ескапізм у соціальних мережах стає все більш вираженим копінг-механізмом. Під час локдаунів та невизначеності люди частіше вдавалися до соціальних мереж для тимчасового відключення від стресу, що призводило до надмірної онлайн-активності. В умовах війни в Україні соціальні мережі слугують не лише джерелом інформації, але й простором для ескапізму: компульсивне читання негативних новин поєднується з пошуком розважального контенту для уникнення тривоги, але це може посилювати дистрес через постійний контакт з травматичними матеріалами [24]. Дослідження показують, що в зонах конфлікту цифровий ескапізм через медіа та ігри допомагає тимчасово зберегти емоційну

стабільність, але надмірне використання призводить до вторинної травматизації та зниження мотивації до реальних дій [24].

Ескапізм у соціальних мережах має двоїстий характер: адаптивний (короткочасний відпочинок, соціальна підтримка в спільнотах, регуляція емоцій) проти дезадаптивного (хронічне уникнення, посилення ізоляції, залежність). У сучасному суспільстві, особливо серед молоді, алгоритми платформи експлуатують ескапістські мотиви, роблячи «втечу» надто легкодоступною, що вимагає свідомого обмеження часу та розвитку альтернативних копінг-стратегій (наприклад, офлайн-хобі чи терапія).

1.3. Психологічні особливості студентської молоді у воєнний період

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року спричинило безпрецедентний вплив на психічне здоров’я всього населення країни, особливо молоді. Студентська молодь опинилася під подвійним тиском: з одного боку, вони зіткнулися з типовими викликами академічного життя та періоду переходу до дорослості, а з іншого – з травматичним досвідом війни, що включає бомбардування, повітряні тривоги, руйнування інфраструктури, вимушене переміщення та втрату близьких [36].

Студентство розглядають як особливу мобільну соціальну групу, основною метою якої є засвоєння за спеціально розробленою програмою соціально-професійних ролей та підготовка до виконання ключових суспільних функцій: професійних, громадсько-політичних, культурних, сімейних тощо. Головними сферами життєдіяльності студентів є: професійне навчання, особистісний розвиток і самореалізація, розширення інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, а також моральне, естетичне й фізичне самовдосконалення. Студент вищого навчального закладу — це молода людина, яка має чітку професійну спрямованість і готується до висококваліфікованого виконання обов’язків фахівця в обраній галузі [4].

Дослідження показують, що українські студенти особливо вразливі до проблем психічного здоров'я, оскільки вони переживають накопичений стрес від триваючого конфлікту та тиску академічного життя [28].

Масштабні дослідження студентів після 20-ти місяців повномасштабної війни виявили надзвичайно високий рівень психічних розладів серед української молоді. За національними оцінками, 49,6% студентів були безпосередньо експоновані війні, 32,0% мали позитивний скринінг на помірну або важку депресію, 17,9% - на помірну або важку тривожність, 35,0% - на клінічно значущу психологічну травму, 29,5% - на розлади харчової поведінки, та 20,5% - на середній або вищій ризик розладу вживання психоактивних речовин [36]. Тягар психіатричних симптомів виявився однаково великим серед українських підлітків, які проживають за кордоном України, що вказує на те, що фізична відстань від зони активних бойових дій не є достатнім захисним фактором [36].

Серед студентів університетів ситуація не менш критична. Дослідження, проведене через двадцять місяців після початку повномасштабного вторгнення (жовтень 2023 року) серед 1398 українських студентів, виявило, що симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також помірні та важкі симптоми тривожності, депресії та безсоння спостерігалися у 48,1%, 34,1%, 33,6% та 19,3% студентів відповідно [28]. Психологічне благополуччя респондентів, виміряне за шкалою від 0 до 10, значно знизилося: до війни воно становило 6,76 ± 2,58, а після 20 місяців війни – 5,41 ± 2,45 ($t = -17,048$; $p = 0,000$) [36]. Важливо зазначити, що 40,1% студентів мали досвід переміщення під час війни, в Україні або за кордоном, при цьому 17,5% з них повернулися додому під час опитування [28].

Дослідження студентів, які проживали в Києві – активній зоні бойових дій – між груднем 2022 та січнем 2023 року ($N = 563$), показало ще більш тривожні результати. Дев'ять з десяти українських студентів (91,5%) повідомили принаймні про один пов'язаний з війною стресовий фактор, а

кожен п’ятий (20,8%) повідомив про чотири або більше стресових факторів [33]. Найчастіше повідомлялися бойові ситуації, пов’язані з війною (59,5%), за якими йшли вимушене розлучення з членами сім’ї (54,5%), відсутність притулку (53,3%) та вбивство або насильницька смерть члена сім’ї чи друга (15,6%) [33]. Серед тих, хто пережив травму (n = 381), поширеність ПТСР та комплексного ПТСР була надзвичайно високою, що підкреслює тяжкість психологічного впливу війни на студентську молодь у зонах активних бойових дій.

Важливим аспектом є вплив соціально-демографічних факторів на психічне здоров’я студента. Так, за дослідженням благополуччя українських та польських студентів коледжей дослідники з’ясували, що поганий фінансовий статус асоціюється з депресією як серед польських ($p < 0,001$ для депресії, тривожності та стресу), так і серед українських студентів ($p < 0,05$ для депресії) [21]. Молодший вік також є фактором ризику, особливо для тривожності серед польських студентів ($p < 0,001$ та $p < 0,005$ відповідно) [21]. Ці дані підкреслюють необхідність цільових, гендерно-чутливих та фінансово-підтримуючих втручань для покращення психічного здоров’я та благополуччя студентів, які постраждали від війни.

Досвід переміщення та втрати відіграє критичну роль у формуванні психологічного стану студентів. Серед ключових предикторів підвищення показників депресії виявлено множинний травматичний досвід, досвід насильства, сексуальної травми та втрату близької людини [28].

Студенти, які зазнали переміщення, часто стикаються з додатковими стрессорами, включаючи розлуку з сім’єю, розрив соціальних зв’язків, соціальну ізоляцію, мовні бар’єри та втрату соціального статусу [35]. Навіть ті, хто знаходиться закордоном, далеко від війни та насильства, залишаються експонованими війні через медіа-висвітлення, що також призводить до стресу та надмірної стимуляції [35].

Академічна успішність студентів виявилася тісно пов’язаною з їхнім психічним станом під час війни. Порівняльний аналіз академічної успішності

студентів-медиків другого – п’ятого курсів, які навчалися у 2019 році (до повномасштабної війни) та у 2023 році (після 18 місяців повномасштабної війни), показав значне погіршення результатів [30]. Студенти тикаються з численними викликами, включаючи повітряні тривоги, обстріли, обмежені онолайн-ресурси, скорочену клінічну підготовку та меншу кількість академічних годин [30]. Руйнування інфраструктури змусило університети та лікарні переміщатися, а станом на лютий 2024 року 21% закладів вищої освіти України були пошкоджені або зруйновані [16]. Крім того, 6,1% студентів припинили навчання в університеті у 2023 році через повномасштабну війну [28].

Незважаючи на високий рівень психологічного дистресу, українські студенти демонструють вражаючі адаптаційні здібності та резильєнтність. Оптимізм, надія, резильєнтність, посттравматичне зростання, використання емоційної підтримки прогнозували задоволеність життям у вибірці з 593 українських студентів [28]. Деякі дослідження виявили несподіване зниження кількості людей з клінічними ознаками ПТСР на 10,8%, при порівнянні студентів Вінницького медичного університету у 2022 та 2023 роках, а також тенденцію до зниження тривожно-депресивних симптомів [28]. Ці знахідки можна пояснити тим, що люди адаптуються до воєнного контексту та вчаться виживати, що зменшує тривожність та активує траєкторії резильєнтності [28].

Водночас, характер змін у психологічному здоров’ї з плином часу є неоднорідним для різних симптомів. Дослідження показують, що рівень тривожності змінився до м’якших рівнів о 2023 році порівняно з 2022 роком, і симптоми ПТСР також стали менш вираженими. Проте втрати під час війни накопичуються з часом, що «живить» депресивні симптоми [28]. Це вказує на те, що адаптація до стресових умов не є лінійним процесом і різні аспекти психічного здоров’я реагують по-різному на тривалу експозицію воєнних стресорів.

Особливої уваги заслуговує феномен моральної травми серед студентів у воєнний період. Перше дослідження, яке порівнювало військовослужбовців та студентів-цивільних протягом перших трьох місяців повномасштабної війни, виявило, що поширеність моральної травми, ПТСР, тривожність та депресії була значно вищою у групі студентів-цивільних після контролю впливу статі [43]. Для ПТСР ($F = 45,4$, $df = 1$, $p < 0,001$, $\eta p2 = 0,116$) та депресії ($F = 58,3$, $df = 1$, $p < 0,001$, $\eta p2 = 0,144$) виявлено середній або великий розмір ефекту групи, тоді як тривожність ($F = 17,9$, $df = 1$, $p < 0,001$, $\eta p2 = 0,04$) та моральна травма ($F = 16,08$, $df = 1$, $p < 0,001$, $\eta p2 = 0,044$) показали менші ефекти [43].

Високу поширеність ПТСР у студентів-цивільних можна інтерпретувати кількома способами. По-перше, емоційний дистрес від пандемії COVID-19 2020-2021 років та російсько-української війни у лютому 2022 року створили обмеження та безперервний травматичний стрес, що вплинув на психічне здоров’я населення в цілому через постійну загрозу життю [43]. Молоді дорослі люди в Україні, які становлять цивільну вибірку у дослідженнях, переживали поведінкові, емоційні та проблеми з увагою під час вимушеної соціальної ізоляції, що могло мати більший вплив, ніж на старшу групу респондентів [43]. Інша потенційна інтерпретація вищої поширеності ПТСР серед студентів-цивільних полягає в тому, що порівняно з військовослужбовцями, вони могли мати нижчу формальну психологічну підготовленість до російського вторгнення 24 лютого 2022 року [43].

Загалом, психологічний профіль української студентської молоді у воєнний період характеризується високою поширеністю симптомів ПТСР, депресії, тривожності та безсоння, які значно перевищують показники, типові для мирного часу. Студенти стикаються з комплексом воєнних стресорів, академічних викликів та життєвих труднощів, які створюють унікальну картину психологічного дистресу. Водночас вони демонструють значну адаптаційну здатність, використовуючи різноманітні стратегії подолання та спираючись на соціальну підтримку, оптимізм та резильєнтність. Ці дані

підкреслюють необхідність комплексних, адаптованих до контексту втручань для підтримки психічного здоров'я та академічної успішності студентів у воєнний період, які враховують як фактори ризику, так і захисні фактори, специфічні для цієї популяції.

1.4. Залежність від соціальних мереж: критерії, прояви та наслідки

Залежність від соціальних мереж є відносно новим феноменом, що активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Стрімке зростання кількості користувачів цифрових платформ та час, який люди - передусім студентська молодь — проводять у віртуальному просторі, актуалізує питання про межі між нормальним та проблемним використанням соціальних мереж, а також про психологічні й соціальні наслідки надмірного занурення у цифрове середовище.

Залежність від соціальних мереж визначається дослідниками як поведінкова адикція, що характеризується надмірною зайнятістю соціальними мережами, нездатністю контролювати їх використання та негативним впливом на інші сфери життя [17]. Адиктивна природа соціальних мереж зумовлена активацією системи винагороди в мозку через вивільнення дофаміну — нейромедіатора, пов’язаного з відчуттям задоволення. Лайки, коментарі та інші форми цифрового схвалення формують підкріплювальний механізм, що за своєю природою нагадує механізм формування залежності від психоактивних речовин [34]. Непередбачуваність результату взаємодії у соціальних мережах робить поведінку більш схильною до повторення, що є класичним механізмом закріплення адиктивної поведінки [39].

Вітчизняні дослідники також фіксують масштаби проблеми серед українських користувачів. Лютий В. П. та Коломієць К. С. [8] встановили, що студентство є особливо вразливою групою щодо розвитку залежності від соціальних мереж, оскільки сучасний стиль навчання у закладах вищої освіти

безпосередньо пов’язаний із тривалим перебуванням в Інтернеті, а насиченість навчальної діяльності обмежує можливості підтримки широких соціальних контактів у реальності. У дослідженні 203 студентів 3-4 курсів чотирьох київських закладів вищої освіти встановлено, що 93,6% мають сторінку хоча б в одній соціальній мережі, а 38,9% відвідують соціальні мережі більше 4 разів на день; серед осіб з ознаками залежності переважають жінки — 72,2% [8]. Мгалоблішвілі А. [9] у дослідженні психологічного впливу соціальних мереж на українських користувачів з’ясувала, що особи, які проводять у соціальних мережах незначний час, є психологічно благополучнішими, а балансоване використання соціальних мереж може суттєво зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку.

Для операціоналізації поняття залежності від соціальних мереж у цьому дослідженні застосовується Шкала залежності від соціальних мереж M. G. Shahnawaz a U. Rehman в україномовній адаптації Севостьянова П. О., Яновської С. Г., Туренка Р. Л. та Пивоваря Д. Є. [13]. Зазначена адаптація була опублікована у 2024 році у Віснику Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна та здійснена на вибірці з 382 осіб (210 жінок та 172 чоловіків) віком від 18 до 64 років. Вибір цієї методики обумовлений тим, що вона пройшла повну психометричну перевірку на українських вибірках, що забезпечує культурну релевантність отриманих даних та можливість їх порівняння з результатами вітчизняних досліджень.

Україномовна версія шкали включає 11 пунктів, що вимірюють залежність від соціальних мереж за трьома факторами: «Значущість соціальних мереж» (ступінь домінування соціальних мереж у повсякденному житті та думках особи), «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» (емоційні та поведінкові реакції при відсутності доступу до соціальних мереж) та «Конфлікт через соціальні мережі» (негативний вплив надмірного використання на навчання, роботу та міжособистісні стосунки) [13]. У ході перевірки факторної структури

опитувальника психометричні характеристики вказали на високу придатність трьохфакторної моделі; також підтверджено значущий зв’язок показників шкали з Тестом Інтернет-залежності та Шкалою схильності до адиктивної поведінки, що свідчить про конвергентну валідність методики [13].

Слід зазначити, що оригінальна шкала Shahnawaz та Rehman [37] та її україномовна адаптація концептуально перегукуються з моделлю компонентів адикції Гріффітса (2005), яка виділяє шість ключових складових залежності: вираженість (домінування думок про соціальні мережі), модифікацію настрою (використання соціальних мереж для покращення емоційного стану), толерантність (потреба у збільшенні часу для досягнення попереднього задоволення), симптоми відміни (роздратованість і тривога при припиненні використання), конфлікт (негативний вплив на навчання та стосунки) і рецидив (повернення до старих патернів після спроб контролю) [22]. Три фактори україномовної версії охоплюють більшість із цих компонентів, зосереджуючись на найбільш психологічно значущих їх проявах.

Залежність від соціальних мереж проявляється на кількох взаємопов’язаних рівнях — когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному. На когнітивному рівні спостерігаються постійні нав’язливі думки про соціальні мережі, нездатність зосередитися на інших завданнях та компульсивна потреба перевіряти оновлення [8; 17]. На емоційному рівні характерним проявом є страх пропустити щось важливе, який у сучасній психології позначається як синдром упущеної вигоди і може змушувати користувачів перевіряти телефон кожні кілька хвилин, ризикуючи безпекою або жертвуючи сном заради онлайн-взаємодії [26]. Поведінково залежність виявляється у надмірному часі, проведеному в соціальних мережах, нескінченному гортанні стрічки новин та повторних невдалих спробах скоротити час онлайн [8; 9].

Гречановська О. В., Мегем О. М. та Потапюк Л. М. [5] підтвердили, що особи, які проводять у соціальних мережах значний час, є менш психологічно

благополучними, а балансоване їх використання здатне зменшити негативний вплив на психологічний стан та самооцінку молоді.

Важливим аспектом проблеми є розмежування пасивного та активного типів використання соціальних мереж. Дослідження свідчать, що пасивне гортання контенту без активної взаємодії сильніше асоційоване з погіршенням психічного здоров'я порівняно з активним спілкуванням та створенням контенту [40; 41]. Це пояснюється тим, що пасивне споживання посилює соціальне порівняння себе з ретельно відредагованими образами інших, формуючи відчуття власної неадекватності та знижуючи самооцінку. Саме тому у цьому дослідженні серед поведінкових характеристик окремо фіксується тип активності — пасивне гортання стрічки чи активний перегляд розважального контенту (меми, сторіз, ігри тощо), що дозволяє встановити, який саме тип онлайн-поведінки пов'язаний з ескапістською мотивацією студентів.

Наслідки залежності від соціальних мереж для психічного здоров'я досить широко представлені у науковій літературі. Систематичний огляд Keles, McCrae та Grealish [29] виявив, що використання соціальних мереж асоціюється зі збільшеним ризиком депресії, тривожності та психологічного дистресу, причому зв'язок особливо виражений у підлітків та молодих дорослих. Тривога і депресія є найбільш часто фіксованими психопатологічними наслідками залежності від соціальних мереж, а їх поширеність серед активних користувачів значно перевищує показники в загальній популяції [18]. Дослідження виявили, що надмірне використання таких платформ, як Instagram та TikTok, збільшує, а не зменшує почуття самотності та ізольованості [26]. Вказані наслідки є особливо значущими у контексті воєнного стану, коли вихідний рівень тривожності та депресивної симптоматики у студентської молоді вже є підвищеним.

Окремо слід зупинитися на впливі залежності від соціальних мереж на академічну успішність студентів. Мета-аналіз досліджень з різних країн засвідчив значущу негативну кореляцію між залежністю від соціальних

мереж та академічними показниками (1=-0,172) [25]. Дослідники встановили, що стрес відіграє медіаційну роль у цьому зв’язку: залежність від соціальних мереж підсилює рівень стресу, який, своєю чергою, знижує здатність до самоконтролю та академічну результативність [44]. Дослідження інтернет-залежності серед українських студентів [15] підтверджує, що надмірне захоплення цифровими платформами призводить до зниження академічної успішності, емоційного виснаження та соціальної ізоляції. Серед чинників, що сприяють розвитку залежності, виділяються емоційна нестабільність, тривожність і низька самооцінка - характеристики, особливо актуальні в умовах воєнного стресу [15].

Комплекс методик, застосований у цьому дослідженні, - Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (BSMAS), шкала тривоги Спілбергера (STAI), шкала депресії PHQ-9 та авторські питання для вимірювання ескапістської активності — дозволяє здійснити багатовимірну оцінку проблеми. Шкала STAI, розроблена Ч. Спілбергером у 1966-1973 рр. та адаптована Ю. Л. Ханіним [14], включає дві підшкали — ситуативну тривожність, що відображає поточний емоційний стан під впливом стресових обставин, та особистісну тривожність як стійку диспозицію сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Поєднання обох підшкал дає можливість оцінити не лише гостру стресову реакцію студентів на воєнні події, а й усталену тривожну схильність, яка може бути предиктором ескапістської поведінки. Шкала депресії PHQ-9 [32], що містить 9 пунктів відповідно до діагностичних критеріїв великого депресивного розладу та оцінює їх за двотижневий період, дозволяє визначити вираженість депресивної симптоматики у студентів, тоді як авторські питання за шкалою Лікерта безпосередньо вимірюють ескапістську мотивацію звернення до соціальних мереж у воєнний час.

Таким чином, залежність від соціальних мереж є комплексним феноменом із чітко окресленими критеріями, різноманітними проявами та серйозними психологічними і соціальними наслідками. Для студентської

молоді в умовах воєнного стану розуміння механізмів формування та підтримки цієї залежності є особливо важливим, оскільки психологічний стрес воєнного часу може як посилювати залежну поведінку, так і актуалізувати ескапістську мотивацію звернення до цифрового середовища.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТИВНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ФОРМИ ЕСКАПІСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Для дослідження активності студентів у соціальних мережах як форми ескапістської поведінки були використані наступні методики:

1. Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale) в українській адаптації.
2. Шкала тривоги Спілбергера (STAI);
3. Шкала депресії PHQ-9;
4. Анкетування для вимірювання уникання через соціальні мережі;
5. Анкетування щодо патернів використання соціальних мереж.

Для вимірювання рівня залежності від соціальних мереж у дослідженні застосовувалася українська адаптація шкали залежності від соціальних мереж, розроблена на основі класичної моделі аддикції Гріффітса (Griffiths, 2005) та адаптована для україномовного середовища (Севостянов та ін., 2025). Оригінальна шкала (Social Networking Addiction Scale, SNAS; Shahnawaz & Rehman, 2020) спирається на шестикомпонентну модель залежності (значущість, модифікація настрою, толерантність, симптоми відміни, конфлікт, рецидив), аналогічну тій, що лежить в основі Бергенської шкали залежності від соціальних мереж (BSMAS; Andreassen et al., 2016).

У процесі психометричної адаптації для української вибірки було проведено факторний аналіз, який показав незадовільну придатність повної шестифакторної моделі. В результаті отримано надійну трифакторну модель з 11 пунктами, що включає такі фактори:

— «Значущість соціальних мереж» (пункти 1–4),

— «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» (пункти 5–8),

— «Конфлікт через соціальні мережі» (пункти 9–11).

Ця модель демонструє високі показники придатності (CFI = 0,996; TLI = 0,994; RMSEA = 0,049; SRMR = 0,056) та внутрішньої узгодженості (α Кронбаха для факторів від 0,729 до 0,884). Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 = «дуже рідко» до 5 = «дуже часто») щодо поведінки протягом останнього року. Загальний бал та бали за факторами використовувалися для кількісної оцінки вираженості залежності та аналізу її зв’язків з іншими психологічними змінними.

Використання україномовної адаптованої версії, заснованої на класичній шестикомпонентній моделі Гріффітса, забезпечує культурну валідність інструменту та його придатність для емпіричних досліджень в українському контексті. Текст опитувальника наведено у додатку А.

Методика опитувальника ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Спілбергера — Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) орієнтована насамперед на оцінку тривожності в різних категоріях респондентів, включаючи студентів, і широко застосовується в психологічних дослідженнях молоді для вимірювання як поточного емоційного стану, так і стійкої особистісної схильності до тривожних переживань. Вона базується на диференціації двох видів тривожності: ситуативної (реактивної), що залежить від конкретних обставин, та особистісної, яка є стабільною рисою характеру.

Опитувальник складається з двох незалежних шкал по 20 тверджень кожна. Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження та оцінити, наскільки воно відповідає їхньому стану (для ситуативної тривожності) або характеру (для особистісної тривожності) за 4-бальною шкалою: 1 — зовсім ні, 2 — трохи, 3 — помірно, 4 — дуже сильно.

Методика є широко валідованою та адаптованою для україномовного середовища, що дозволяє надійно оцінювати як поточний стан тривожності, так і стійку схильність до тривожних переживань. Текст опитувальника наведено у додатку Б.

Методика PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) орієнтована насамперед на скринінг та оцінку вираженості депресивних симптомів у загальній популяції, включаючи студентів, і широко застосовується в психологічних та медико-психологічних дослідженнях молоді. Вона базується на критеріях великого депресивного епізоду згідно з DSM-IV/DSM-5 і дозволяє визначити дев'ять основних симптомів депресії: зниження інтересу/задоволення від діяльності, пригнічений настрій, порушення сну, зниження енергії/втомлюваність, зміни апетиту, відчуття безнадії/самозвинувачення, труднощі з концентрацією, уповільнення рухів/мовлення, суїцидальні думки.

Опитувальник складається з 9 тверджень, які стосуються частоти прояву симптомів протягом останніх 2 тижнів. Респонденти оцінюють кожен пункт за 4-бальною шкалою Лікерта. Текст опитувальника наведено у додатку В.

Авторські питання для вимірювання уникання через соціальні мережі налічують три твердження, спрямованих на оцінку використання соціальних мереж як способу уникання тривожних переживань, пов'язаних з воєнними подіями та стресом. Питання орієнтовані на студентів і враховують специфіку емоційного фону в умовах війни в Україні. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лікерта: 1 — зовсім не згоден(на), 2 — скоріше не згоден(на), 3 — важко відповісти / нейтрально, 4 — скоріше згоден(на), 5 — повністю згоден(на).

Загальний бал розраховується як сума відповідей за трьома пунктами (від 3 до 15 балів), де вищі значення свідчать про більшу вираженість поведінки уникання через соціальні мережі. У даному дослідженні авторські питання застосовувалися для оцінки механізмів уникання стресу, пов'язаного з війною, серед студентів та аналізу їх зв'язку з іншими психологічними показниками. Текст питань наведено у Додатку Г.

Для оцінки обсягу та характеру використання соціальних мереж серед студентів застосовувалися три авторські закриті питання, що дозволяють кількісно та якісно охарактеризувати щоденну активність у соцмережах. Питання орієнтовані на виявлення часу витраченого, частоти перевірок та переважного типу поведінки (пасивної чи активної).

Отримані відповіді використовувалися для категоризації респондентів за рівнем інтенсивності використання соціальних мереж та переважним стилем активності, а також для аналізу їх зв'язків з показниками тривожності, депресії та залежності. Текст питань наведено у Додатку Д.

2.2 Опис вибірки та етапів дослідження

Дослідження активності у соціальних мережах як форми ескапістської поведінки студентів у воєнний період було проведено згідно з попередньо сформульованими завданнями та метою. В опитуванні взяли участь 100 студентів 1-4 курсів навчання, з них 77 жінок та 23 чоловіка, віком від 17 до 24 років. Обов'язковим критерієм відбору респондентів була умова знаходження респондента на території України.

Етапи дослідження:

1. Пошук респондентів зацікавлених у дослідженні та проходженні опитування.

2. Проведення опитування для отримання результатів.

3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Для вивчення чинників залежності від соціальних мереж, тривожності, депресії та взаємодії з соціальними мережами було створено три опитувальника (Google-forms) та розповсюджено серед студентів Запорізького Національного Університету за допомогою соціальних мереж. Такий спосіб розповсюдження забезпечив доступ до широкого кола респондентів. Збір інформації відбувався з грудня 2025 року по березень 2026 року. Опитування проводилося анонімно.

2.3. Результати діагностики залежності від соціальних мереж та поведінкових характеристик користування

Результати діагностики залежності від соціальних мереж у студентів 1 курсу показали наступні тенденції. Середнє значення загального показника залежності становить 41,04 бали, що відповідає помірному рівню залежності. Це свідчить про наявність певних ознак проблемного використання соціальних мереж та потребу в усвідомленні власних патернів онлайн-активності.

Аналіз факторних показників показав, що найбільш вираженим є фактор значущості соціальних мереж (М = 19,56), що вказує на вагому роль соціальних платформ у житті студентів. Фактор самопочуття за неможливості користування соціальними мережами має середнє значення 13,64, що може свідчити про помірний рівень емоційної залежності. Найменш вираженим с фактор конфлікту (М = 7,84), що вказує на відносно невисокий рівень негативних соціальних наслідків використання соціальних мереж. Графічно результати методики можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.1).

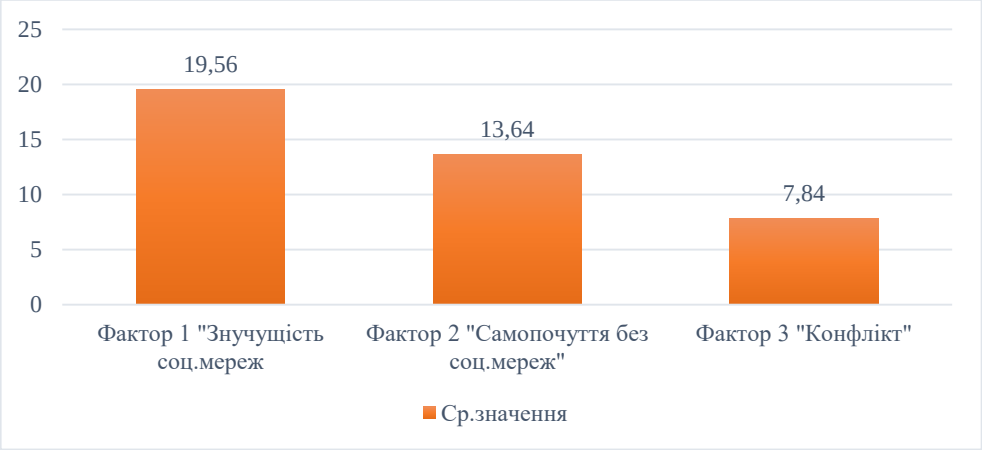


Рисунок 2.1 – Результати методики «Залежність від соціальних мереж» студентів 1 курсу

Розподіл респондентів за рівнями залежності показав, що найбільшу групу становлять студенти з помірним рівнем залежності (8 осіб, 32%) та

вираженим рівнем (7 осіб, 28%). Низький рівень виявлено у 9 респондентів (36%), мінімальний — лише у 1 особи (4%). Високий рівень залежності (65–77 балів) не зафіксовано. Графічно результати розподілу студентів можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.2).

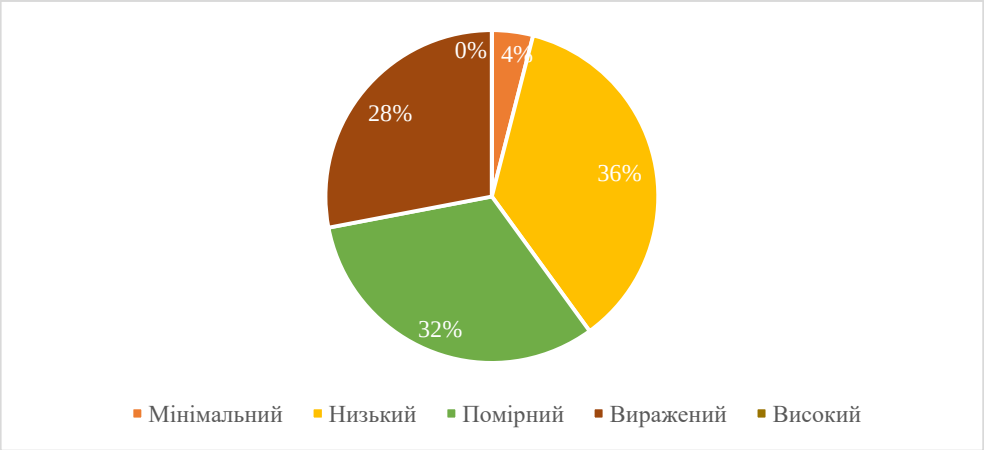


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів 1 курсу за загальним рівнем залежності від соціальних мереж

Аналіз патернів використання соціальних мереж показав, що більшість респондентів витрачає значну частину доби на онлайн-активність. Найпоширенішими є категорії 4–5 годин на день (36%, 9 осіб) та понад 6 годин (24%, 6 осіб). Водночас відсутні респонденти, які проводять у мережах менше 1 години або 2–3 години на добу, що свідчить про високий рівень залученості студентів 1 курсу до цифрового середовища. Частота перевірки мобільного телефону є досить високою: найбільш представлені інтервали 10–20 разів на день (24%, 6 осіб) та 30–40 разів (20%, 5 осіб). При цьому 12% (3 особи) демонструють понад 60 перевірок на день, що може вказувати на формування звички до постійного моніторингу інформаційного потоку. Щодо типу активності переважає змішаний формат (скролінг + активна взаємодія) — 52% (13 осіб), а також переважно пасивний скролінг — 44% (11 осіб). Активна комунікативна поведінка представлена мінімально (4%, 1 особа), що свідчить про домінування споживчої моделі використання соціальних мереж серед першокурсників.

Результати дослідження залежності від соціальних мереж у студентів 2 курсу свідчать про переважання помірного рівня залежності. Середнє значення загального показника становить 37,60 балів, що вказує на наявність окремих ознак проблемного використання соціальних мереж, проте без переважання критично виражених форм адиктивної поведінки.

Аналіз факторної структури показав, що найбільш вираженим є фактор значущості соціальних мереж (M = 18,12), що свідчить про важливу роль соціальних платформ у повсякденному житті студентів. Фактор самопочуття за відсутності доступу має середнє значення 12,72, що вказує на помірний рівень емоційної залученості. Найменш вираженим є фактор конфлікту (M = 6,76), що свідчить про відносно низький рівень негативних наслідків у міжособистісній взаємодії. Графічно результати методики можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.3).

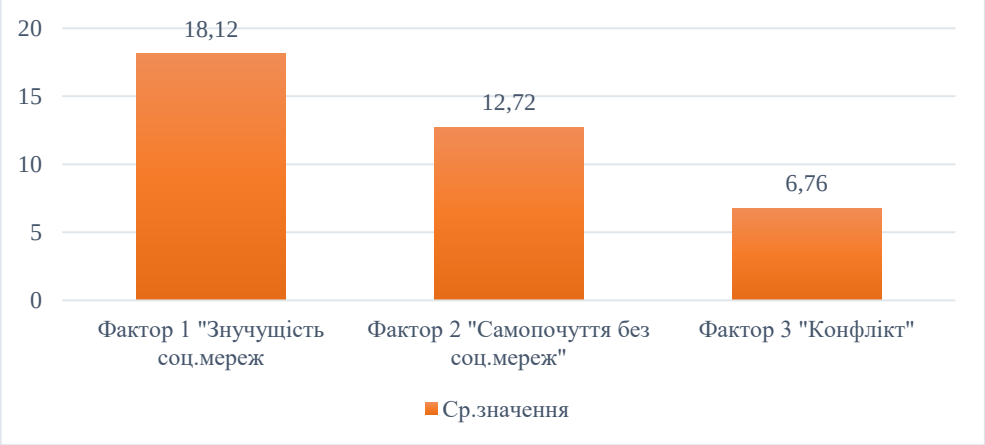


Рисунок 2.3 – Результати методики «Залежність від соціальних мереж» студентів 2 курсу

Розподіл респондентів за рівнями залежності показав, що найбільшу групу становлять студенти з помірним рівнем залежності (12 осіб, 48%). Низький рівень виявлено у 8 респондентів (32%), мінімальний — у 4 (16%). Зафіксовано 1 випадок високого рівня залежності (77 балів, 4%), що може вказувати на індивідуальні ризики. Виражений рівень (51–64 бали) не виявлено.

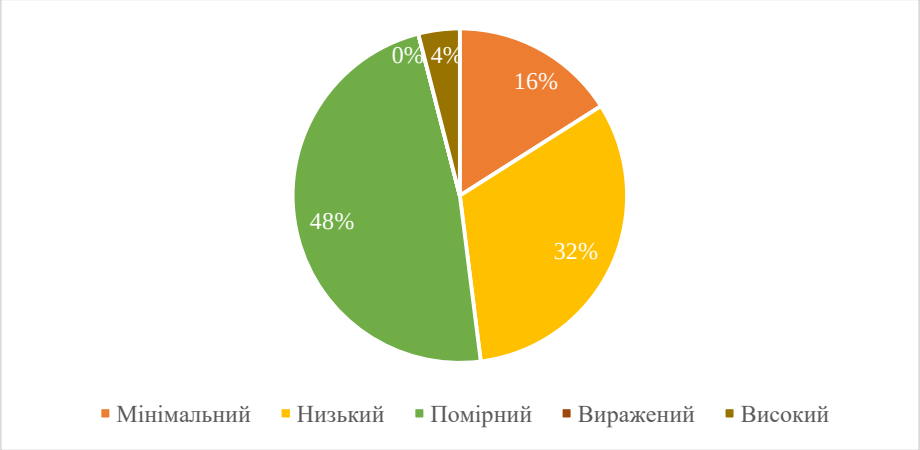


Рисунок 2.4 – Розподіл студентів 2 курсу за загальним рівнем залежності від соціальних мереж

Аналіз патернів використання соціальних мереж показав, що більшість студентів проводять у мережах від 3 до 6+ годин на день (76% респондентів: 3–4 год — 28%, 4–5 год — 16%, 5–6 год — 12%, понад 6 год — 20%). Лише 8% витрачають менше 2 годин. Частота перевірки телефону переважає в інтервалах 10–30 разів на день (68%: 10–20 — 36%, 20–30 — 32%). Понад 60 разів перевіряють 8% (2 особи). Основним типом активності є переважно пасивний скролінг — 52% (13 осіб). Змішаний формат (скролінг + взаємодія) — 40% (10 осіб), активна взаємодія переважає лише у 4% (1 особа), рідке використання — у 4% (1 особа). Це свідчить про переважання споживчого, а не комунікативного патерну використання.

Результати дослідження залежності від соціальних мереж у студентів 3 курсу свідчать про переважання низького та помірного рівнів залежності. Середнє значення загального показника становить 35,92 бали, що вказує на переважно контрольоване використання соціальних мереж з наявністю окремих ознак проблемного використання лише у частини респондентів.

Аналіз факторної структури показав, що найбільш вираженим є фактор значущості соціальних мереж (M = 17,96), що свідчить про помітну, але не критичну роль соціальних платформ у повсякденному житті студентів третього курсу. Фактор самопочуття за відсутності доступу до соціальних мереж має середнє значення 11,24, що вказує на помірний рівень емоційної залежності. Найменш вираженим є фактор конфлікту (M = 7,16), що свідчить

про відносно низький рівень негативних наслідків використання соціальних мереж у міжособистісній взаємодії та навчальній діяльності. Графічно результати методики можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.5).

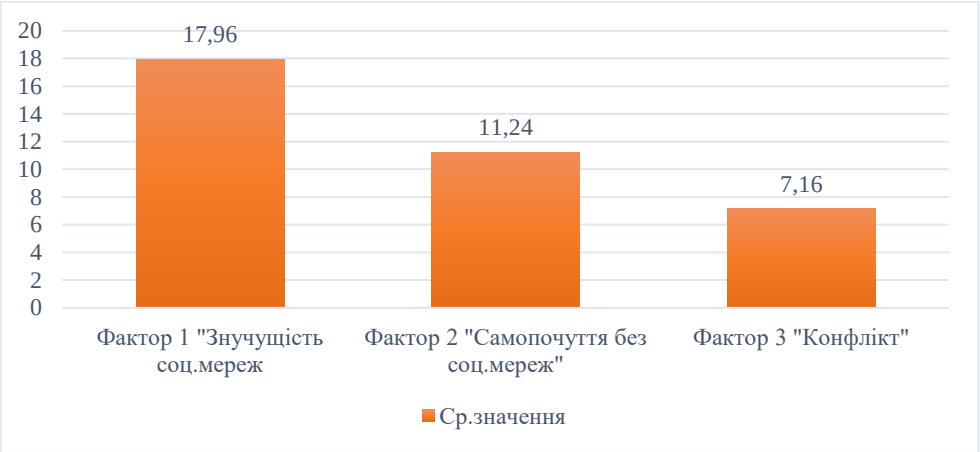


Рисунок 2.5 – Результати методики «Залежність від соціальних мереж» студентів 3 курсу

Розподіл респондентів за рівнями залежності показав, що найбільшу групу становлять студенти з помірним рівнем залежності (13 осіб, 52%). Низький рівень виявлено у 9 респондентів (36%), мінімальний — у 2 осіб (8%). Водночас зафіксовано 1 випадок високого рівня залежності (68 балів, 4%), що може свідчити про наявність індивідуальних ризиків формування вираженої адиктивної поведінки. Виражений рівень залежності (51–64 бали) у вибірці 3 курсу не виявлено. Графічно результати розподілу студентів 3-го курсу можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.6).

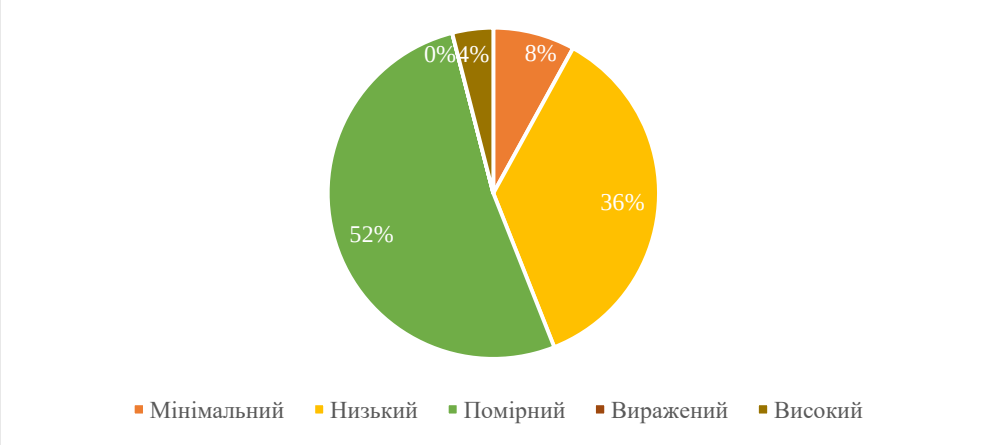


Рисунок 2.6 – Розподіл студентів 3 курсу за загальним рівнем залежності від соціальних мереж

Порівняно з результатами 2 курсу (Мзаг = 37,60) середній показник на 3 курсі дещо нижчий, що може вказувати на тенденцію до більш контрольованого використання соціальних мереж у міру набуття студентами старших курсів навичок саморегуляції та розподілу часу. Водночас поява одного випадку високого рівня залежності потребує додаткової уваги до індивідуальних особливостей цієї підгрупи.

Результати дослідження залежності від соціальних мереж у студентів 4 курсу свідчать про переважання низького рівня залежності з тенденцією до контрольованого використання. Середнє значення загального показника становить 34,84 бали (медіана — 33,0 бали), що вказує на наявність лише окремих, слабко виражених ознак проблемного використання соціальних мереж у більшості респондентів, без значних ризиків для повсякденного функціонування.

Аналіз факторної структури показав, що найбільш вираженим є фактор значущості соціальних мереж (М = 17,80), що свідчить про помітну, але не домінуючу роль соціальних платформ у житті студентів випускного курсу. Фактор самопочуття за відсутності доступу до соціальних мереж має середнє значення 11,28, що вказує на помірний (знижений порівняно з молодшими курсами) рівень емоційної залученості. Найменш вираженим є фактор конфлікту (М = 6,56), що свідчить про мінімальний рівень негативних наслідків використання соціальних мереж у міжособистісній взаємодії та професійній/навчальній діяльності. Графічно результати можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.7).

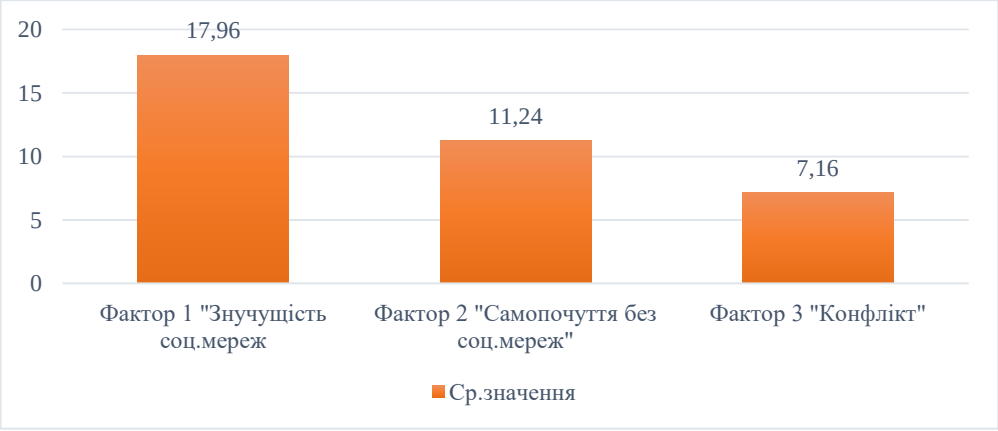


Рисунок 2.7 – Результати методики «Залежність від соціальних мереж» серед студентів 4 курсу

Розподіл респондентів за рівнями залежності показав, що найбільшу групу становлять студенти з низьким рівнем залежності (14 осіб, 56%). Помірний рівень виявлено у 8 респондентів (32%), мінімальний — у 2 осіб (8%). Зафіксовано 1 випадок вираженого рівня залежності (63 бали, 4%), що може вказувати на індивідуальні ризики у цієї особи. Високий рівень залежності (65–77 балів) у вибірці 4 курсу не виявлено. Графічно результати методики можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.8).

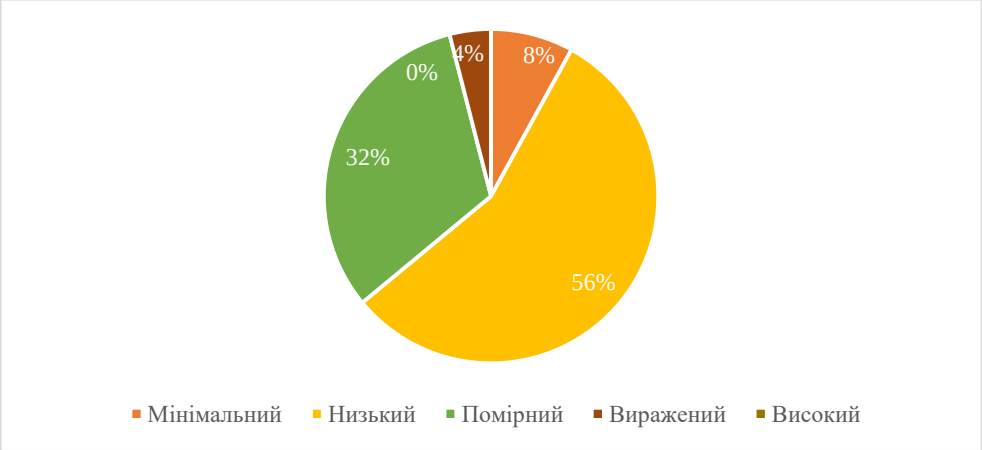


Рисунок 2.8 – Розподіл за загальним рівнем залежності від соціальних мереж студентів 4 курсу

Аналіз патернів використання соціальних мереж показав, що розподіл часу, проведеного в мережах, є більш рівномірним і помірним порівняно з молодшими курсами. Більшість студентів витрачає від 2 до 6 годин на день (84% респондентів: 2–3 год — 24%, 3–4 год — 20%, 4–5 год — 20%, 5–6 год — 20%). Понад 6 годин проводять лише 8%, менше 2 годин — 8%. Це свідчить про тенденцію до більш раціонального розподілу часу на старших курсах. Частота перевірки мобільного телефону переважно становить 10–30 разів на день (60%: 10–20 разів — 36%, 20–30 разів — 24%). Понад 40 разів перевіряють 24% опитаних, а понад 60 разів — 8%, що є одним з найнижчих показників серед курсів. Основним типом активності є переважно пасивний скролінг (перегляд стрічки, сторіз, відео без взаємодії) — 68% респондентів. Змішаний формат (скролінг + активна взаємодія) становить 32% (8 осіб), тоді як переважна активна взаємодія та рідке використання взагалі не

представлені (0%). Це підтверджує домінування споживчої (пасивної) моделі використання соціальних мереж на випускному курсі.

Порівняльний аналіз виявив чітку тенденцію до зниження рівня залежності від соціальних мереж від першого до четвертого курсу. Це можна побачити на таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Середні значення факторів та загального показника залежності за курсами

Курс	Фактор 1 (Значущість)	Фактор 2 (Самопочуття)	Фактор 3 (Конфлікт)	Загальний показник (середнє/медіана)
1	19,56	13,64	7,84	41,04/45,0
2	18,12	12,72	6,76	37,60/41,0
3	17,96	11,24	7,16	35,92/36,0
4	17,80	11,28	6,56	34,84/33,0

Найвищі показники зафіксовано на 1 курсі (загальний показник 41,04 бала), найнижчі — на 4 курсі (34,84 бала). Медіана також стабільно знижується, що свідчить про зменшення типового рівня залежності. Наочно ці результати можна побачити у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем залежності (%)

Рівень залежності	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Мінімальний (11-22 бали)	4%	16%	8%	8%
Низький (23-35 балів)	36%	32%	36%	56%
Помірний (36-50 балів)	32%	48%	52%	32%
Виражений (51-64 бала)	28%	0%	0%	4%
Високий (65-77 балів)	0%	4%	4%	0%

На 1 курсі переважають помірний (32%) та виражений (28%) рівні, тоді як на 4 курсі домінує низький рівень (56%). Випадки вираженої та високої залежності є поодинокими і не мають чіткої тенденції до зростання.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про поступове зниження залежності від соціальних мереж у процесі навчання. Це може бути пов’язано з набуттям студентами навичок саморегуляції, кращим управлінням часом та професійною орієнтацією на старших курсах. Водночас наявність поодиноких випадків високої/вираженої залежності на кожному курсі свідчить про необхідність індивідуальної профілактичної роботи.

Аналіз патернів використання соціальних мереж виявив чітку тенденцію до зменшення інтенсивності та частоти онлайн-активності від першого до четвертого курсу.

Щодо часу, проведеного в соціальних мережах щодня, на 1 курсі переважали категорії 4–5 годин (36%) та понад 6 годин (24%), тоді як на 4 курсі розподіл став більш рівномірним: 2–3 години (24%), 3–4 години (20%), 4–5 годин (20%) та 5–6 годин (20%). Частка студентів, які проводять у мережах понад 6 годин, зменшилась з 24% (1 курс) до 8% (4 курс).

Частота перевірки мобільного телефону також демонструє зниження інтенсивності: на 1 курсі 12% студентів перевіряли телефон понад 60 разів на день, тоді як на 4 курсі цей показник становив лише 8%. Переважний інтервал на старших курсах — 10–30 разів на день (на 4 курсі — 60%).

Тип активності в соціальних мережах залишається переважно пасивним на всіх курсах, але частка пасивного скролінгу зростає від 44% на 1 курсі до 68% на 4 курсі. Змішаний формат (скролінг + активна взаємодія) зменшується з 52% до 32%, а активна взаємодія практично відсутня на 4 курсі (0%). Це свідчить про домінування споживчої моделі використання та зниження комунікативної активності в міру переходу на старші курси. Наочно аналіз результатів підрахунку патернів використання соціальних мереж, розподілених за курсами можна побачити на таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Патерни використання соціальних мереж за курсами (%)

Параметр	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Час > 3 годин на день	88%	76%	92%	68%
Перевірка телефону > 40 разів	28%	8%	32%	24%

Продовження таблиці 2.3

Переважно пасивний скролінг	44%	52%	56%	68%
Змішаний формат	52%	40%	24%	32%

2.4. Аналіз рівня тривожності та депресивної симптоматики респондентів

Для оцінки емоційного стану респондентів використано дві стандартизовані методики:

Шкала тривоги Спілбергера (STAI) — для визначення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Інтерпретація:

— 0–30 балів — низький рівень тривожності;

— 31–44 бали — помірний рівень тривожності;

— 45 балів і вище — високий рівень тривожності.

Шкала депресії PHQ-9 — для оцінки депресивної симптоматики. Інтерпретація:

— 1–4 бали — відсутність або мінімальний рівень депресії;

— 5–9 балів — легка депресія (рекомендована консультація психолога);

— 10–14 балів — помірна депресія (рекомендована консультація психолога/психіатра);

— 15–19 балів — важка депресія (необхідна консультація);

— 20–27 балів — вкрай важка депресія (термінова допомога психіатра).

Дослідження проведено на вибірці 100 студентів (по 25 осіб з кожного курсу).

1 курс. Середній рівень **реактивної тривожності** становить 46,44 бали (медіана — 46,0), **особистісної** — 47,64 бали (медіана — 48,0). Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 52% респондентів, помірний — у 36%, низький — у 12%. Високий рівень особистісної тривожності — у 60%,

помірний — у 24%, низький — у 16%. Це свідчить про підвищену ситуативну та стійку тривожність у першокурсників, пов’язану з адаптацією до навчання. Графічно результати методики можна побачити на діаграмах нижче (рис. 2.9; 2.10).

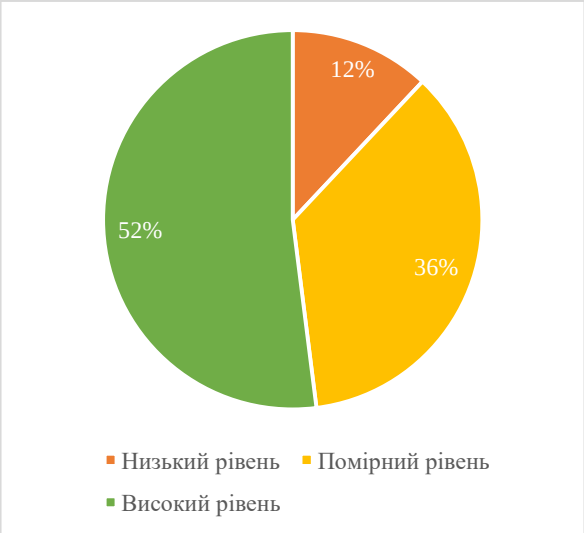


Рисунок 2.9 – Показник реактивної тривожності 1 курсу

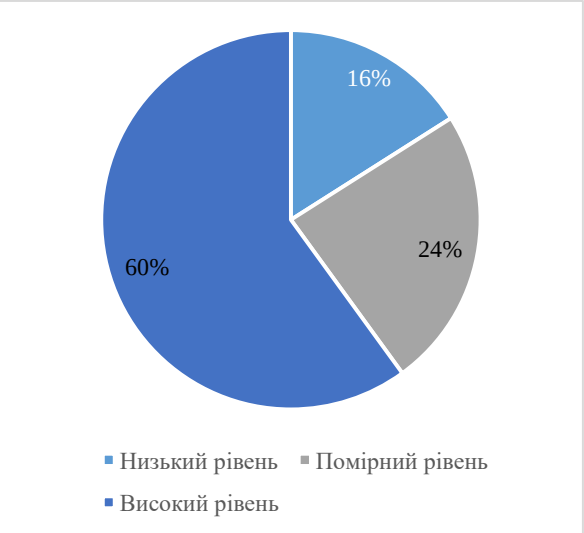


Рисунок 2.10 – Показник особистісної тривожності 1 курсу

Середній показник **депресивної симптоматики** —11,52 бали (медіана — 12,0). Розподіл: мінімальний рівень — 12%, легка депресія — 32%, помірна — 16%, важка — 28%, вкрай важка — 12%. Таким чином, понад половина респондентів (56%) має помірний і вищий рівень депресивної симптоматики. Графічно результати методики можна побачити на діаграмі нижче (рис. 2.11).

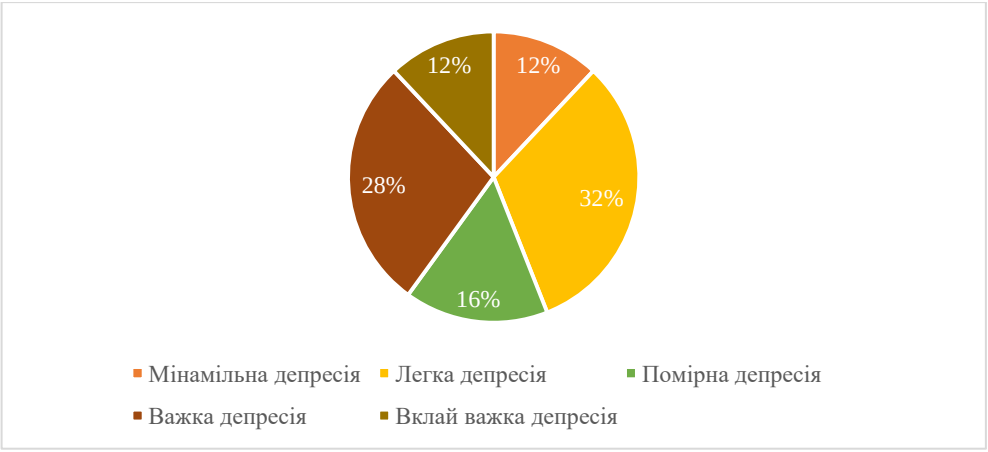


Рисунок 2.11 – Результати методики «Шкала депресії PHQ-9» 1 курсу

2 курс. Реактивна тривожність — 51,76 бали (медіана — 50,0), **особистісна** — 53,24 бали (медіана — 52,0). Високий рівень реактивної тривожності — у 76%, помірний — у 24%, низький — 0%. Високий рівень особистісної тривожності — у 80%, помірний — у 20%, низький — 0%. Показники найвищі серед усіх курсів. Графічно результати опитування можна побачити на діаграмах нижче (рис. 2.12; 2.13).

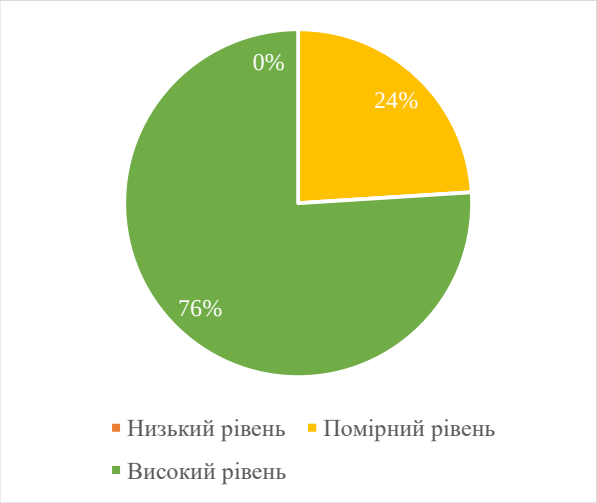


Рисунок 2.12 – Показник реактивної тривожності 2 курсу

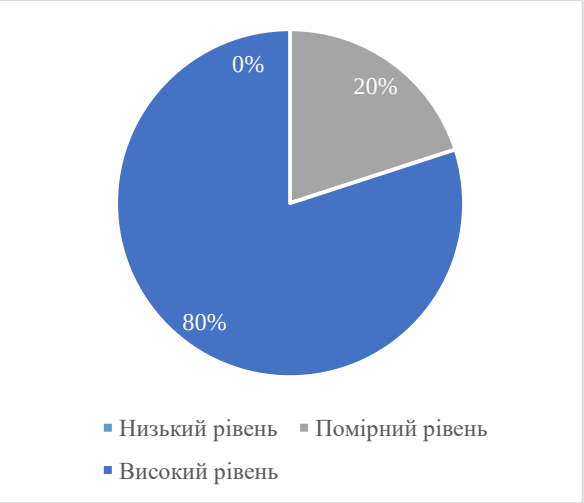


Рисунок 2.13 – Показник особистісної тривожності 2 курсу

Депресивна симптоматика. Середнє — 13,16 бали (медіана — 13,0). Розподіл: мінімальний рівень — 12%, легка — 16%, помірна — 28%, важка — 28%, вкрай важка — 16%. Помірна та вища депресія зафіксована у 72% респондентів. Графічно ці результати можна побачити на діаграмі нижче (рис.2.14).

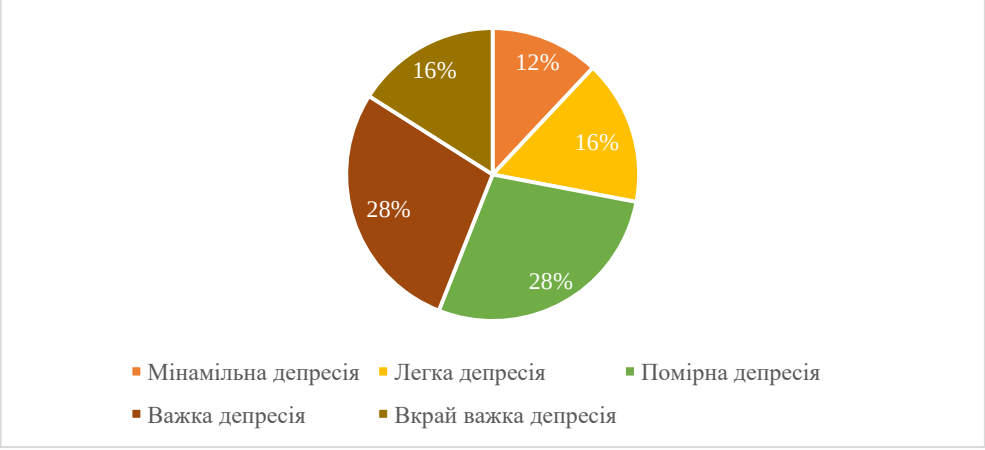


Рисунок 2.14 – Результати методики «Шкала депресії PHQ-9» 2 курсу

3 курс. Реактивна тривожність — 53,84 бали (медіана — 54,0), **особистісна** — 54,60 бали (медіана — 55,0). Високий рівень реактивної тривожності — у 76%, помірний — у 20%, низький — 4%. Високий рівень особистісної тривожності — у 80%, помірний — у 20%, низький — 0%. Графічно результати можна побачити на діаграмах нижче (рис. 2.15; 2.16).

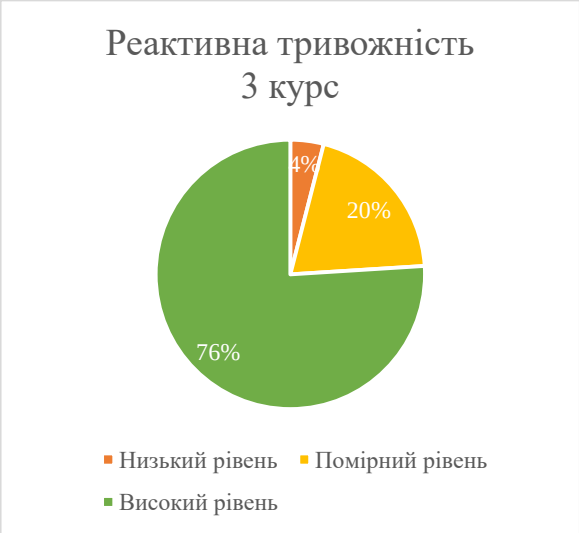


Рисунок 2.15 – Показник реактивної тривожності 3 курсу

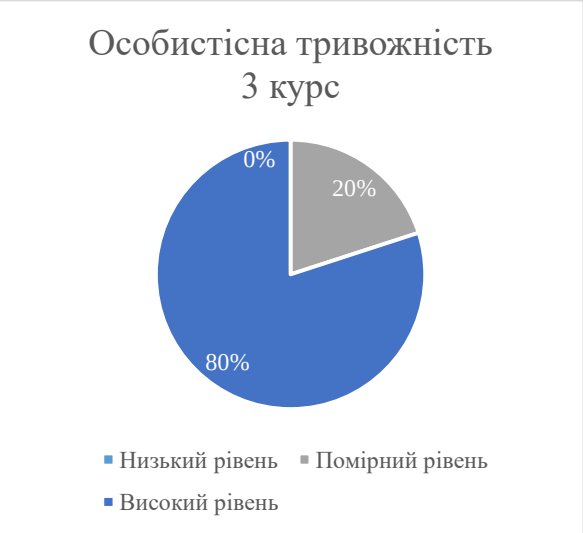


Рисунок 2.16 – Показник особистісної тривожності 3 курсу

Депресивна симптоматика. Середнє — 15,76 бали (медіана — 16,0) — найвищий показник. Розподіл: мінімальний рівень — 0%, легка — 20%, помірна — 12%, важка — 32%, вкрай важка — 36%. Важка та вкрай важка депресія — у 68% респондентів. Найвищі показники депресії серед усіх курсів. Графічно можна побачити результати отримані за цією методикою на діаграмі нижче (рис. 2.17).

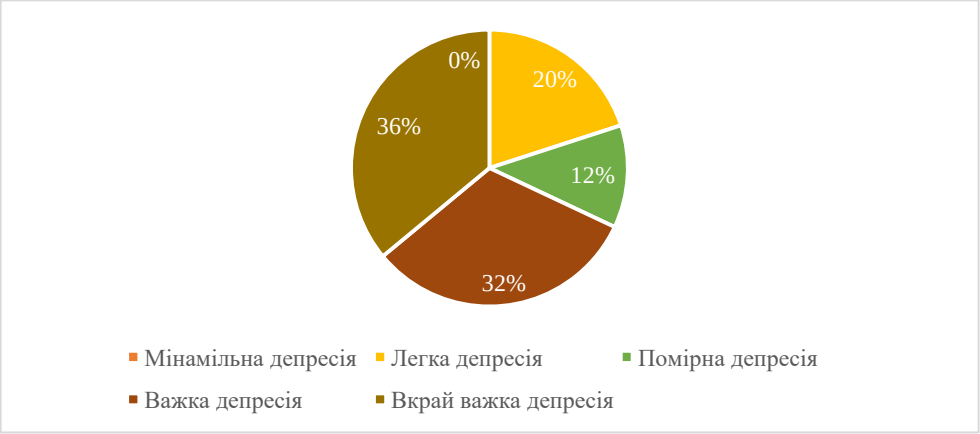


Рисунок 2.17. – Результати методики «Шкала депресії PHQ-9» 3 курсу

4 курс. Реактивна тривожність — 46,12 бали (медіана — 42,0), особистісна — 48,80 бали (медіана — 46,0). Високий рівень реактивної тривожності — у 44%, помірний — у 56%, низький — 0%. Високий рівень особистісної тривожності — у 64%, помірний — у 36%, низький — 0%. Показники найнижчі порівняно з молодшими курсами. Графічно можна побачити результати отримані за цією методикою на діаграмах нижче (рис.2.18; 2.19).

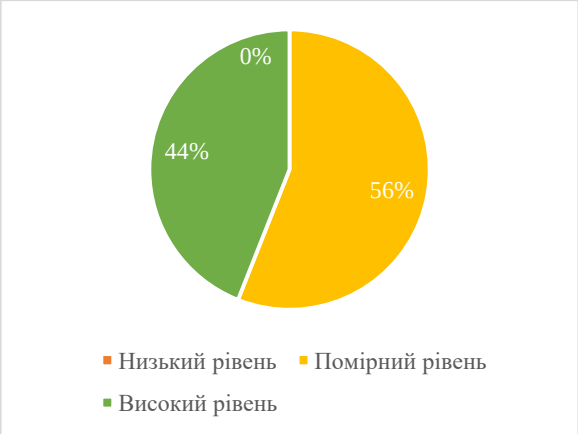


Рисунок 2.18 – Показники реактивної тривожності 4 курсу

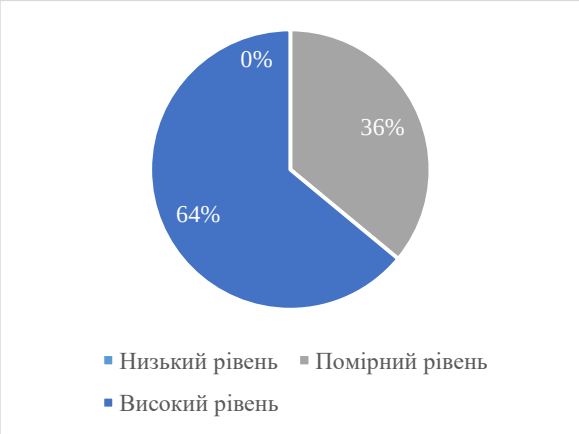


Рисунок 2.19 – Показники особистісної тривожності 4 курсу

Депресивна симптоматика. Середнє — 12,04 бали (медіана — 11,0). Розподіл: мінімальний рівень — 8%, легка — 32%, помірна — 28%, важка — 16%, вкрай важка — 16%. Помірна та вища депресія — у 60% респондентів. Графічно можна побачити результати отримані за цією методикою на діаграмі нижче (рис.2.20)

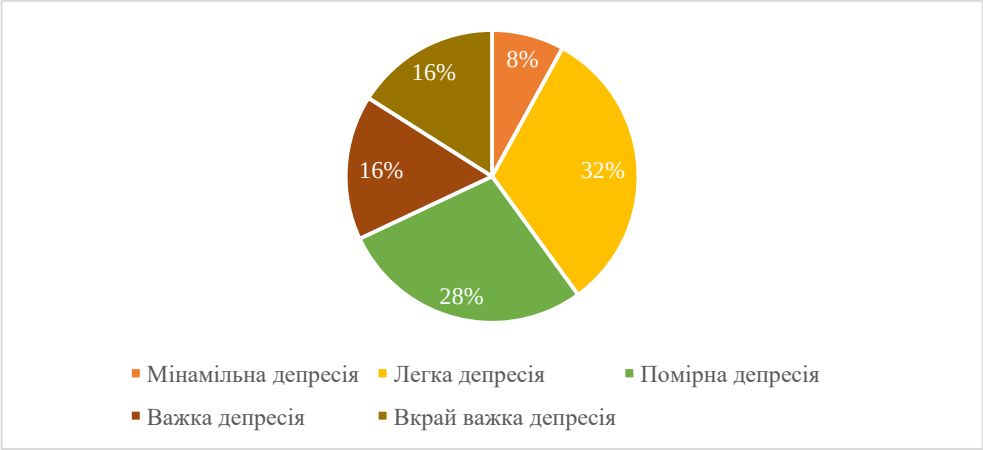


Рисунок 2.20 – Результати методики «Шкала депресії PHQ-9» 4 курсу

2.5. Дослідження ескапістської мотивації використання соціальних мереж

Для вивчення ескапістської (уникаючої) мотивації використання соціальних мереж була застосована спеціально розроблена анкета «Вимірювання уникання через соціальні мережі», адаптована до воєнного контексту. Анкета складається з трьох тверджень (А, Б, В), кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою: 1 — Зовсім не згоден(на), 2 — Скоріше не згоден(на), 3 — Важко відповісти / нейтрально, 4 — Скоріше згоден(на), 5 — Повністю згоден(на).

Загальний бал розраховується як сума відповідей за трьома пунктами (діапазон 3–15 балів). Вищі значення свідчать про більшу вираженість ескапістської поведінки (використання соцмереж для уникання тривожних думок про війну).

Інтерпретація рівнів:

— 3–5 бали — низький рівень уникаючої поведінки;

— 6–9 балів — помірний рівень;

— 10–12 балів — виражений рівень;

— 13–15 балів — високий / дуже високий рівень.

Дослідження проведено на тій самій вибірці 100 студентів (по 25 осіб з кожного курсу).

Результати **1 курсу**. Середнє значення загального показника становить 9,2 бали (медіана — 9,0). Розподіл респондентів за рівнями ескапістської мотивації:

— низький рівень — 4 особи (16%),

— помірний рівень — 9 осіб (36%),

— виражений рівень — 7 осіб (28%),

— високий рівень — 5 осіб (20%).

Отримані дані свідчать про переважання помірного та вираженого рівнів уникання через соціальні мережі вже на першому курсі, що пов’язано з високою адаптаційною тривогою та впливом воєнних подій.

Результати **2 курсу.** Середнє значення — **9,2** бали (медіана — **9,0**). Розподіл:

— низький рівень — 5 осіб (**20%**),

— помірний рівень — 8 осіб (**32%**),

— виражений рівень — 5 осіб (**20%**),

— високий рівень — 7 осіб (**28%**).

Показники практично ідентичні 1 курсу, але частка високого рівня дещо вища, що може вказувати на накопичення хронічної тривоги та частіше використання соціальних мереж як способу «втечі» від новин про війну.

Результати **3 курсу.** Середнє значення — **9,64** бали (медіана — **11,0**) — найвищий показник серед усіх курсів. Розподіл:

— низький рівень — 7 осіб (**28%**),

— помірний рівень — 3 особи (**12%**),

— виражений рівень — 7 осіб (**28%**),

— високий рівень — 8 осіб (**32%**).

На третьому курсі спостерігається максимальна вираженість ескапістської мотивації: понад 60% респондентів (виражений та високий рівень) регулярно використовують соціальні мережі для уникання тривожних переживань, пов’язаних з війною.

Результати 4 курсу

Середнє значення — **9,12** бали (медіана — **8,0**) — найнижчий показник. Розподіл:

— низький рівень — 1 особа (**4%**),

— помірний рівень — 14 осіб (**56%**),

— виражений рівень — 6 осіб (**24%**),

— високий рівень — 4 особи (**16%**).

На випускному курсі переважає помірний рівень, а частка високого рівня найнижча. Це свідчить про поступове зниження ескапістської мотивації та формування більш адаптивних копінг-стратегій у студентів старших курсів.

Результати підрахування середніх показників ескапістської мотивації та розподіл рівнів вказано на таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Середні показники та розподіл рівнів ескапістської мотивації

Курс	Середнє/ медіана	Низький рівень (3-5 балів)	Помірний рівень (6-9 балів)	Виражений рівень (10-12 балів)	Високий рівень (13-15 балів)
1	9,2 / 9,0	16%	36%	28%	20%
2	9,2 / 9,0	20%	32%	20%	28%
3	9,64 / 11,0	28%	12%	28%	32%
4	9,12 / 8,0	4%	56%	24%	16%

Порівняльний аналіз показує чітку тенденцію до зростання ескапістської мотивації від 1 до 3 курсу (максимум на 3 курсі — 60% виражений + високий рівень) з подальшим зниженням на 4 курсі. Найвища частка високого рівня зафіксована на 3 курсі (32%), найнижча — на 4 курсі (16%). Це корелює з піковими показниками тривожності та депресії на 2–3 курсах і підтверджує, що соціальні мережі часто виконують функцію «психологічного притулку» саме в періоди максимального навчального та емоційного навантаження під час війни. Результати, отримані за цим анкетуванням зображені на діаграмі нижче (рис. 2.21).

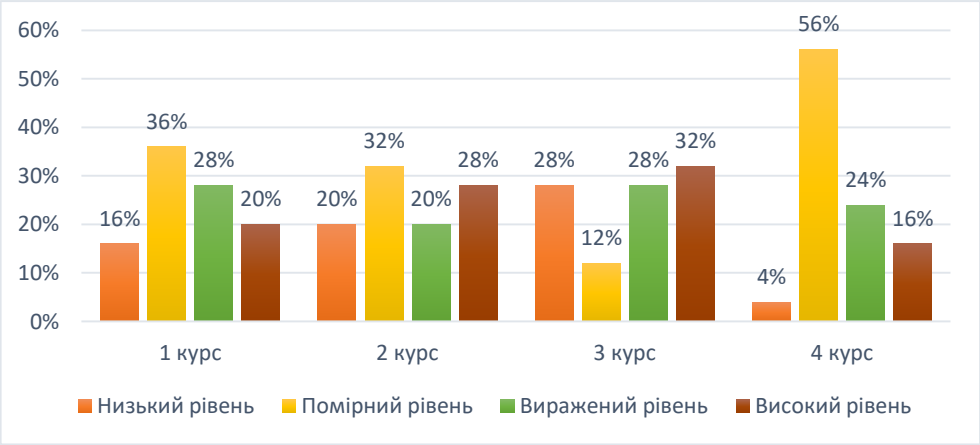


Рисунок 2.21. – Порівняльний аналіз 1-4 курсів по рівням ескапістської мотивації

2.6. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками

Для виявлення взаємозв’язків між основними показниками використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Аналіз проведено на загальній вибірці (N = 100) та окремо по курсах. Рівень значущості — p < 0,05 (двосторонній).

Досліджувані змінні:

— Загальний рівень залежності від соціальних мереж (шкала Shahnawaz & Rehman, валідована);

— Депресивна симптоматика (PHQ-9, валідована);

— Реактивна тривожність (STAI-State, валідована);

— Особистісна тривожність (STAI-Trait, валідована).

Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. – Результати кореляційного аналізу

Пара змінних	r	p	Інтерпретація
Залежність від СМ – Депресія	-0,188	0,061	Слабкий негативний, близький до значущого
Залежність від СМ – Реактивна тривожність	0,051	0,613	Зв’язок відсутній
Залежність від СМ – Особистісна тривожність	0,060	0,554	Зв’язок відсутній
Депресія – Реактивна тривожність	**0,221**	**0,028**	Слабкий позитивний, значущий
Депресія – Особистісна тривожність	**0,232**	**0,020**	Слабкий позитивний, статистично значущий

Згідно з результатами проведеного кореляційного аналізу, гіпотеза дослідження частково підтверджується, але з важливими уточненнями. Гіпотеза припускала, що чим вищий рівень стресу (проявлений через депресивну симптоматику та тривожність) у студентів, тим частіше вони

проявляють ескапістську активність у соціальних мережах (як пасивне споживання контенту — перегляд мемів, сторіз, відео, скролінг тощо — для уникання тривожних переживань, пов’язаних з війною).

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущого слабкого позитивного зв’язку між рівнем депресивної симптоматики (PHQ-9) та ескапістською мотивацією використання соціальних мереж ($r = 0,270$; $p = 0,007$). Це означає, що студенти з вищими показниками депресії частіше вдаються до соціальних мереж як до способу «втечі» від неприємних думок, новин про війну та пов’язаного стресу. Цей зв’язок найбільш виражений саме на 3 курсі ($r = 0,415$; $p = 0,039$), де одночасно зафіксовано пік депресивної симптоматики, тривожності та ескапістської мотивації. Таким чином, ескапістська активність у соцмережах (пасивний скролінг, перегляд контенту для відволікання) дійсно виступає однією з копінг-стратегій у відповідь на підвищений емоційний дистрес, особливо в періоди максимального навчального та психоемоційного навантаження.

Водночас загальний рівень залежності від соціальних мереж (за валідованою шкалою Shahnawaz & Rehman) не демонструє статистично значущих лінійних кореляцій ні з депресивною симптоматикою ($r = -0,188$; $p = 0,061$ — близький до значущості, але негативний), ні з реактивною тривожністю ($r = 0,051$; $p = 0,613$), ні з особистісною тривожністю ($r = 0,060$; $p = 0,554$). Це свідчить про те, що проблемне використання соціальних мереж (як адиктивна поведінка — надмірний час, значущість платформ, конфлікти тощо) не є прямим наслідком або причиною підвищеного стресу в даній вибірці. Навпаки, на 3 курсі простежується тенденція до негативного зв’язку між залежністю та депресією ($r = -0,377$; $p = 0,063$), що може вказувати на компенсаторну роль соціальних мереж: для частини студентів інтенсивне перебування в онлайн-просторі тимчасово знижує відчуття депресивного настрою, навіть якщо не усуває його причину.

Депресивна симптоматика значуще корелює з обома видами тривожності — реактивною ($r = 0,221$; $p = 0,028$) та особистісною ($r = 0,232$; p

= 0,020), що підтверджує їх тісну коморбідність у студентів в умовах хронічного воєнного стресу. Це узгоджується з літературними даними про взаємопосилення депресивних та тривожних станів під впливом травматичних подій.

Отримані результати дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Ескапістська мотивація (пасивне використання соцмереж для уникання тривожних думок про війну) є помітною копінг-стратегією у відповідь на депресивні переживання, особливо на етапі 3 курсу, коли емоційне навантаження може досягати максимуму. Це частково підтверджує гіпотезу дослідження: вищий рівень стресу (депресивна симптоматика) асоціюється з частішим ескапістським зануренням у соціальні мережі.

2. Загальна залежність від соціальних мереж (як адиктивний патерн) не є прямим маркером стресу в цій вибірці. Вона радше відображає звичкові патерни використання платформ, ніж безпосередню реакцію на воєнний стрес.

3. Пік ескапістської активності та емоційних порушень на 3 курсі, з подальшим зниженням на 4 курсі, свідчить про можливе формування більш адаптивних стратегій саморегуляції та професійної орієнтації на випускному етапі.

4. Відсутність сильних кореляцій між залежністю та емоційними показниками підкреслює, що соціальні мережі в умовах війни виконують подвійну роль: з одного боку — джерело додаткового стресу та відволікання (ескапізм), з іншого — потенційний ресурс для емоційної підтримки та компенсації (у частини студентів).

Таким чином, емпіричне дослідження підтверджує багатофакторну природу взаємодії між стресом, тривогою, депресією та використанням соціальних мереж у студентів в умовах воєнного часу. Ескапістська мотивація виступає важливим індикатором емоційного дистресу, тоді як залежність від платформ потребує окремого розгляду як самостійний феномен.

ВИСНОВКИ

Сучасний воєнний період в Україні, що триває з лютого 2022 року, кардинально змінив інформаційний і психоемоційний ландшафт життя молоді. Соціальні мережі стали не лише основним каналом комунікації, отримання новин і розваг, а й потужним інструментом психологічного пристосування до хронічного стресу, травматичних подій і постійної невизначеності. Для студентів, які поєднують академічні навантаження з переживанням війни (повітряні тривоги, втрати, переміщення, моральні дилеми), активність у соціальних мережах часто набуває форми ескапістської поведінки — свідомого або несвідомого прагнення тимчасово «втекти» від реальності через пасивне споживання контенту (скролінг стрічки, перегляд сторіз, мемів, коротких відео тощо).

Теоретичний аналіз показав, що ескапізм є універсальним механізмом психологічного захисту, який у цифрову епоху набуває особливої виразності завдяки алгоритмічному дизайну платформ (TikTok, Instagram, YouTube Shorts), що підтримує стан потоку, непередбачуваність винагороди та ілюзію контролю. У воєнний час ескапізм через соціальні мережі виконує двояку функцію: з одного боку — дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги, відключитися від травматичних новин і відновити емоційні ресурси; з іншого — при надмірній інтенсивності може посилювати ізоляцію, вторинну травматизацію (через постійний контакт з тригерним контентом), прокрастинацію та зниження мотивації до реальних дій.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 100 студентів ЗНУ (по 25 осіб з кожного курсу), виявило такі ключові закономірності:

— Рівень загальної залежності від соціальних мереж поступово знижується від 1-го до 4-го курсу (середнє значення: 41,04 → 37,60 → 35,92 → 34,84 бали). Переважають помірний (36–50 балів) та низький (23–35 балів) рівні, випадки вираженої/високої залежності поодинокі. Це свідчить про

набуття старшими курсантами навичок саморегуляції та більш раціонального розподілу часу.

— Ескапістська мотивація (уникання тривожних думок про війну через соціальні мережі, авторська анкета, 3–15 балів) досягає максимуму на 3-му курсі (середнє 9,64 бали, медіана 11,0; 60% респондентів — виражений + високий рівень), після чого знижується на 4-му курсі (середнє 9,12, медіана 8,0; 56% — помірний рівень). Пасивний скролінг домінує як основний тип активності на всіх курсах (від 44% до 68%), тоді як активна взаємодія мінімальна.

— Кореляційний аналіз (Пірсона) виявив статистично значущий слабкий позитивний зв’язок між ескапістською мотивацією та депресивною симптоматикою ($r = 0,270$; $p = 0,007$), найбільш виражений саме на 3-му курсі ($r = 0,415$; $p = 0,039$). Загальна залежність від соціальних мереж не має значущих лінійних кореляцій з депресією чи тривожністю, що підтверджує розрізнення між хронічною адикцією та функціональним ескапізмом як копінг-стратегією в умовах воєнного дистресу.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що в умовах повномасштабної війни соціальні мережі для студентів виконують двоїсту роль: з одного боку — слугують доступним і швидким механізмом емоційної регуляції та тимчасового захисту від травматичного контенту; з іншого — при хронічному та пасивному використанні можуть посилювати депресивні переживання, тривогу та відчуття відірваності від реальності.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що вищий рівень стресу (проявлений через депресивну симптоматику) асоціюється з частішим ескапістським зануренням у соціальні мережі, особливо на етапі максимального емоційного навантаження (3 курс). Водночас загальна залежність від платформ не є прямим маркером воєнного стресу, а радше відображає звичкові цифрові патерни, які поступово стають більш контрольованими на старших курсах.

Таким чином, активність у соціальних мережах у воєнний період є одночасно ресурсом і ризиком для психічного здоров’я студентів. Свідоме управління цифровою поведінкою, формування медіаграмотності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та своєчасна психологічна підтримка стають ключовими умовами збереження психологічного благополуччя молоді в умовах тривалої війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов Т. Вплив повномасштабного вторгнення на відеоігрову активність в Україні: психологічний копінг у часи кризи. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. №. 1 (73). С. 295-302.

2. Бабушка Л. Д. Культуротворчий ескапізм: амплітудність та межовість феномену. *Магістеріум. Культурологія*. 2018. Вип. 71. С. 13-17.

3. Веберова А. Релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія. 2024. №. 2. С. 31-35.

4. Герман Є. О. Соціально-психологічна ідентичність сучасного студента. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка. 2008. 6 с. URL : https://ela.kpi.ua/items/c5a0f565-ae6e-4913-880b-1837da54a493

5. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. Вип. 34(73), №4. С. 60–66. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11

6. Кашкарова Ю. Ігровий екскапізм: тенденції дослідження проблеми в межах методологеми психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 16. 2019. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%p

7. Ковальова Г. П. Основні підходи до розуміння сутності феномену ескапізму. *Культура України*. Серія : Культурологія. 2015. Вип. 49. С. 64-74. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kukl_2015_49_8.

8. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як соціальна проблема. *Соціальна освіта*. Вип. 1. 2014. С. 54–63. URL : https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2014.pdf

9. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Вип. 2(70). 2022. С. 201–208. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208

10. Новохатько А. В. Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Філософські обрії*. 2018. №. 40. С. 97-105.

11. Новохатько А. В. Продуценти ескапізму в просторі масової культури. *Філософські обрії*. Вип. 44. 2020. С. 68–77. DOI : https://doi.org/10.33989/2075-1443.2020.44.220519

12. Сак Л., Малюк Н. Дослідження психологічних ресурсів українців в подоланні спричиненого війною дистресу, аналіз досвіду цивільного населення в самоподомозі. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Т. 10. №. 2.

13. Севостьянов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д. Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. Вип. 77. 2024. С. 21–27. DOI : https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-03

14. Ханін Ю. Л. Дослідження тривоги в спорті. *Питання психології*. Вип. 6. 1976. С. 94–106.

15. Якименко О. А., Твердохліб Н. М. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*. Вип. 10(2). 2025. С. 92–102. DOI : https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102

16. Adamczyk D., Fedoniuk L., Stasiowski M., Adamczyk-Sowa M., Szabat K., Saran T., Janyga S. Coping with adversity: mechanisms of resilience in Ukrainian universities during the Russian-Ukrainian War - a perspective from Lviv University students. *Higher Education*. 2025. 20 p. DOI : https://doi.org/10.1007/s10734-025-01506-z

17. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. Vol. 64. 2017. P. 287–293. DOI : https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

18. Awan H. A., Aamir A., Diwan M. N., Ullah I., Pereira-Sanchez V., De Filippis R. Link between excessive social media use and psychiatric disorders: A cross-sectional study. *Cureus*. Vol. 15(8). 2023. e42575. DOI : https://doi.org/10.7759/cureus.42575

19. Borah A., Singh G. Role of Escapism in Behavioural Addiction and Substance Addiction: A Systematic Research Review. *International Journal of Indian Psychology*. 2025. T. 13. № 2.

20. David M. E., Roberts J. A. Instagram and TikTok Flow States and Their Association with Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Vol. 26(2). 2023. P. 80–89. DOI : https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0117

21. Gawrych M., Cichoń E., Kiejna A., Chudzicka-Czupała A. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Journal of Mental Health*. 2025. DOI : https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2460996

22. Griffiths, M. D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. Vol. 10(4). 2005. P. 191–197. DOI : https://doi.org/10.1080/14659890500114359

23. Hagström D., Kaldo V. Escapism among players of MMORPGs—conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2014. Vol. 28. № 1. P. 250–259. DOI : https://doi.org/10.1037/a0036148

24. Hameed M. Digital escapism amid conflict: media and gaming behaviors in the shadow of war. *EXCLI Journal*. 2025. Vol. 24. P. 774–776; P. 859–870. DOI : https://doi.org/10.17179/excli2025-8592

25. Heidari P., Mohammadbeigi A., Rezapur-Shahkolai F., Khazaei S., Valikhani D., Saghafipour A. The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Internet Interventions*. Vol. 39. 2025. P. 100815. DOI : https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100815

26. Social media and mental health. *HelpGuide.org*. 2024. URL : https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/social-media-and-mental-health

27. Jain L., Velez L., Karlapati S., et al. Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. *Journal of Primary Care & Community Health*. Vol. 16. 2025. DOI : https://doi.org/10.1177/21501319251327303

28. Jouhki H., Savolainen I., Sirola A., Oksanen A. Escapism and Excessive Online Behaviors: A Three-Wave Longitudinal Study in Finland during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19(19). 2022. P. 12491. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph191912491

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

30. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai A., Shulhai O. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. Vol. 12. 2024. P. 1457026.

31. Kovalenko J. Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal Health Psychology*. 2024 Vol. 29(14). P. 1688-1703. DOI : https://doi.org/10.1177/13591053241274464

32. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. Vol. 16(9). 2001. P. 606–613. DOI : https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

33. Lotzin A., Morozova-Larina O., Paschenko S., Paetow A., Schratz L., Keller V., Krupelnytska L. (War-related stressors and ICD-11 (complex) post-traumatic stress disorders in Ukrainian students living in Kyiv during the Russian-Ukrainian war. *Psychiatry Research*. Vol. 330. 2023. P. 115561. DOI : https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115561

34.. The social dilemma: Social media and your mental health. *McLean Hospital* 2023. URL : https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health

35. Nowak Ł., Zarzycka B., Rowiński T., Śliwak J. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*. Vol. 8. 2023. P. 100196. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196

36. Polyvianaia M., Yachnik Y., Fegert J. M., Sitarski E., Stepanova N., Pinchuk I. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. Vol. 25(1). 2025. P. 236. DOI : https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1

37. Shahnawaz M. G., Rehman U. Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*. Vol. 7. 2020. P. 1832032. DOI : https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032

38. Stenseng F., Phelps J., Torstveit M. K. Running to get “lost”? Two types of escapism in recreational running and their relations to exercise dependence and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1035196. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035196

39. Social media's impact on our mental health and tips to use it safely. *UC Davis Health*. 2024. URL : https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05

40. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. Vol. 44. 2022. P. 58–68. DOI : https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

41. Verduyn P., Lee D. S., Park J., Shablack H., Orvell A., Bayer J., Ybarra O., Jonides J., Kross E. Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. Vol. 144(2). 2015. P. 480–488. DOI : https://doi.org/10.1037/xge0000057

42. Yildirim Demirdöğen E., Akinci M. A., Bozkurt A., et al. Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 15. 2024. P. 1355759. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355759

43. Zasiekina L., Duchyminska T., Bifulco A., Bignardi G. War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*. Vol. 36(5). 2024. P. 555-566. DOI : https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256

44. Zhao L. Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *Asia-Pacific Education Researcher*. Vol. 32(1). 2023. P. 81–90. DOI : https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale) в українській адаптації

Інструкція. Вам пропонується 11 тверджень про почуття та переживання, пов'язані з соціальними мережами у Вашому житті. Будь-ласка, прочитайте уважно кожне твердження і оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашим почуттям. Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)»; 7– «повністю згоден (-на)».

Відповіді респондента оцінюються:

1 бал – «Абсолютно не згоден / не згодна»,

2 бали – «Переважно не згоден / не згодна»,

3 бали– «Частково не згоден / не згодна»,

4 бали – «Важко відповісти / нейтрально»,

5 балів – «Частково згоден / згодна»,

6 балів– «Переважно згоден / згодна»,

7 балів – «Повністю згоден / згодна».

Текст опитувальника:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.

3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.

4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.

5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.

6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.

7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.

8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.

9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.

10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.

11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Обробка результатів та інтерпретація:

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожним з 11 пунктів опитувальника. Кожна відповідь оцінюється за 7-бальною шкалою Лікерта: 1 — абсолютно не згоден(-на) 2 — не згоден(-на) 3 — скоріше не згоден(-на) 4 — нейтрально 5 — скоріше згоден(-на) 6 — згоден(-на) 7 — повністю згоден(-на)

Факторні показники та загальний бал розраховуються наступним чином:

— Фактор «Значущість соціальних мереж» — сума балів за пунктами 1–4 (діапазон: 4–28 балів)

— Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» — сума балів за пунктами 5–8 (діапазон: 4–28 балів)

— Фактор «Конфлікт через соціальні мережі» — сума балів за пунктами 9–11 (діапазон: 3–21 бал)

— Загальний показник залежності від соціальних мереж — сума балів за всіма пунктами 1–11 (діапазон: 11–77 балів)

Вищі значення за кожним фактором та загальним показником свідчать про більшу вираженість відповідного аспекту проблемного використання соціальних мереж.

Інтерпретація результатів (орієнтовні нормативні рівні, адаптовані для студентської вибірки на основі психометричних даних української адаптації):

Загальний показник залежності (сума 1–11):

— 11–22 бали — відсутність або мінімальний рівень залежності

— 23–35 балів — низький рівень залежності (контрольоване використання)

— 36–50 балів — помірний рівень залежності (рекомендована увага до патернів використання)

— 51–64 бали — виражений рівень залежності (високий ризик негативних наслідків)

— 65–77 балів — високий рівень залежності (виражена адитивна поведінка, необхідна психологічна допомога)

Додаток Б

Методика «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)»

Бланк для відповідей

Прізвище, ім’я, побатькові _____

Стать _____

Вік _____

Курс, на якому Ви навчаєтесь _____

Дата:_____

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся у стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я собою не задоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4

14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4

31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів здійснюється за такими формулами:

Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ):

РТ = Σ1 – Σ2 + 50,

де Σ1 — сума балів за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2 — сума балів за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність (ОТ):

ОТ = Σ1 – Σ2 + 35,

де Σ1 — сума балів за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2 — сума балів за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація отриманих показників проводиться за орієнтовними нормами:

— 0–30 балів — низький рівень тривожності;

— 31–44 бали — помірний рівень тривожності;

— 45 балів і вище — високий рівень тривожності.

Додаток В

Методика «Шкала депресії PHQ-9»

Бланк для відповідей

Прізвище, ім’я, побатькові _____

Стать _____

Вік _____

Курс, на якому Ви навчаєтесь _____

Дата:_____

Як часто за останні два тижні вас непокоїли наступні проблеми? Дайте відповіді на питання.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Жодного разу	Кілька днів	Більше тижня	Майже щодня
1	Вам не хотілося нічого робити	0	1	2	3
2	У вас був поганий настрій, ви були пригнічені або відчували безвихідь	0	1	2	3
3	Вам було важко заснути, у вас був уривчастий сон, або ви надто багато спали	0	1	2	3
4	Ви були втомлені, або у вас було мало сил	0	1	2	3
5	У вас був поганий апетит, або, навпаки, ви переїдали	0	1	2	3

6	Ви погано про себе думали: чи вважали себе невдахою (невдахою), чи були в собі розчаровані, чи вважали, що підвели свою родину?	0	1	2	3
7	Вам було важко зосередитись (наприклад, на читанні газети або на перегляді телепередач тощо)	0	1	2	3
8	Ви рухалися чи говорили настільки повільно, що оточуючі це помічали? Або, навпаки, ви були настільки метушливі або схвильовані, що рухалися набагато більше звичайного	0	1	2	3
9	Вас відвідували думки про те, що вам краще було б померти, або про те, щоб заподіяти собі якусь шкоду	0	1	2	3

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загального числа відповідей.

Рівні депресії:

1-4 бали	Відсутність або мінімальний рівень депресії
5 – 9 балів	Легка депресія, рекомендована консультація психолога

10-14 балів	Помірна депресія, рекомендована консультація психолога, психіатра
15-19 балів	Важка депресія, необхідна консультація психолога, психіатра
20-27 балів	Вкрай важка депресія, необхідна термінова допомога психіатра

Додаток Г

Анкета для вимірювання уникання через соціальні мережі

Інструкція. Вам пропонується уважно прочитати кожне з наведених нижче тверджень і оцінити, наскільки Ви згодні з ним, виходячи з Вашого власного досвіду за останні місяці. Оберіть лише одну відповідь для кожного твердження, яка найкраще відображає Ваші почуття та поведінку.

Відповіді респондента оцінюються:

1 — Зовсім не згоден(на)

2 — Скоріше не згоден(на)

3 — Важко відповісти / нейтрально

4 — Скоріше згоден(на)

5 — Повністю згоден(на)

Питання:

А) Коли мені тривожно через воєнні події, я заходжу в соцмережі, щоб відволіктися.

Б) Я використовую соцмережі, щоб уникати думок про війну або неприємні переживання, пов’язані з нею.

В) Соцмережі допомагають мені «втекти» від реальності, коли новини про війну викликають напругу чи стрес.

Обробка та інтерпретація результатів:

Загальний бал розраховується як сума відповідей за трьома пунктами (від 3 до 15 балів), де вищі значення свідчать про більшу вираженість поведінки уникання через соціальні мережі.

Інтерпретація результатів:

— **3–5 балів** — **низький рівень** уникаючої поведінки через соціальні мережі. Респондент практично не використовує соцмережі як спосіб відволікання чи уникання тривожних думок про війну. Тривога, пов’язана з воєнними подіями, не призводить до значного занурення в онлайн-простір.

— **6–9 балів** — **помірний рівень** уникаючої поведінки через соціальні мережі. Соцмережі періодично використовуються як спосіб тимчасового відволікання або зменшення напруги, пов’язаної з війною.

— **10–12 балів** — **виражений рівень** уникаючої поведінки через соціальні мережі. Використання соціальних мереж як способу уникання тривожних переживань є досить частим і помітним. Респондент схильний «втікати» в онлайн-простір при появі новин, думок чи емоцій, пов’язаних з війною.

— **13–15 балів** — **високий / дуже високий рівень** уникаючої поведінки через соціальні мережі. Соцмережі виступають основним або майже єдиним способом справлятися з тривогою, викликаною воєнними подіями.

Додаток Д

Анкета патернів використання соціальних мереж

Інструкція. Вам пропонується уважно прочитати кожне з наведених нижче питань і обирати той варіант відповіді, який найкраще відображає Вашу типову щоденну поведінку протягом останніх кількох місяців.

Питання:

А. Скільки часу в середньому ви проводите в соціальних мережах щодня?

a) Менше 1 години

b) 1–2 години

c) 2–3 години

d) 3–4 години

e) 4–5 годин

f) 5–6 годин

g) Понад 6 годин

Б. Скільки разів на день ви зазвичай перевіряєте свій телефон?

a) До 10 разів

b) 10–20 разів

c) 20–30 разів

d) 30–40 разів

e) 40–50 разів

f) 50–60 разів

g) Понад 60 разів

В. Який тип активності в соціальних мережах для вас є основним?

a) Переважно пасивний скролінг (перегляд стрічки, сторіз, відео без взаємодії)

b) Переважно активна взаємодія (коментарі, пости, сторіз, листування)

c) Приблизно порівну: і скролінг, і активна взаємодія

d) Використовую соцмережі рідко / лише для зв’язку

Додаток Е

Результати методики «Шкала залежності від соціальних мереж»

1. Фактор «Значущість соціальних мереж» - сума балів 1-4;

2. Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» - сума балів 5-8;

3. Фактор «Конфлікт через соціальні мережі» - сума балів 9-11;

4. Загальний показник залежності від соціальних мереж - сума балів 1-11.

Опитано 100 студентів. 1 курс – 25; 2 курс – 25; 3 курс – 25; 4 курс – 25.

Результати 1 курсу

№	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Загальний
1	11	8	6	25
2	18	9	5	32
3	27	19	5	51
4	8	5	5	18
5	26	23	9	58
6	22	6	4	32
7	24	18	13	55
8	24	13	16	53
9	16	12	4	32
10	26	21	5	52
11	26	8	11	45
12	15	11	9	35
13	18	5	7	30
14	10	8	7	25
15	20	18	10	48
16	17	10	9	36
17	25	16	8	49
18	11	8	6	25
19	22	17	10	49
20	17	6	8	31
21	22	15	7	44
22	23	18	4	45
23	14	28	10	52
24	24	18	14	56
25	23	21	4	48

Результати 2 курсу

№	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Загальний
1	16	4	3	23
2	21	22	5	48
3	11	18	5	34
4	19	6	10	35
5	12	5	3	20
6	11	4	3	18
7	23	14	8	45
8	25	17	7	49
9	14	14	3	31
10	20	20	10	50
11	14	21	8	43
12	10	14	5	29
13	23	13	9	45
14	21	15	5	41
15	20	15	8	43
16	6	4	3	13
17	24	11	14	49
18	25	15	4	44
19	24	18	7	49
20	23	11	7	41
21	18	10	3	31
22	17	9	7	33
23	12	4	5	21
24	28	28	21	77
25	16	6	6	28

Результати 3 курсу

№	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Загальний
1	18	8	3	29
2	28	24	16	68
3	23	19	3	45
4	24	5	3	32
5	26	8	7	40
6	16	15	5	36
7	25	11	7	43
8	14	13	3	30
9	23	5	5	33
10	25	13	12	50
11	12	11	6	29
12	20	14	7	41
13	21	11	12	44
14	20	13	5	28
15	10	8	7	25
16	21	15	7	43
17	4	4	3	11
18	19	15	9	43
19	20	12	9	41
20	14	5	7	26
21	19	8	9	36
22	7	5	9	21
23	11	8	7	26
24	15	15	7	37
25	14	16	11	41

Результати 4 курсу

№	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Загальний
1	12	4	4	20
2	23	22	3	48
3	19	9	3	31
4	11	8	5	24
5	15	16	10	41
6	25	7	4	36
7	28	28	7	63
8	15	6	3	24
9	23	20	3	46
10	20	10	5	35
11	19	11	3	33
12	20	11	7	38
13	16	11	3	30
14	22	6	3	31
15	19	9	7	35
16	7	5	7	19
17	22	15	33	50
18	16	5	10	31
19	16	11	5	32
20	19	12	12	43
21	11	6	7	24
22	21	7	4	32
23	16	14	4	34
24	19	21	7	47
25	11	8	5	24

Додаток Є

Результати методики «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)»

1 курс		
№	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	29	28
2	42	48
3	35	45
4	46	40
5	71	74
6	31	32
7	60	56
8	64	73
9	37	36
10	56	67
11	41	43
12	54	52
13	53	59
14	39	54
15	59	61
16	62	55
17	53	42
18	47	54
19	40	50
20	28	38
21	48	47
22	36	30
23	28	26
24	35	30
25	67	51

2 курс		
№	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	51	52
2	48	59
3	47	38
4	50	48
5	38	37
6	48	36
7	54	57
8	61	56
9	52	50
10	68	70
11	61	68
12	69	72
13	61	57
14	38	49
15	59	60
16	35	44
17	40	51
18	45	58
19	63	52
20	58	68
21	48	46
22	40	40
23	44	48
24	46	48
25	70	67

3 курс		
№	**Реактивна тривожність**	**Особистісна тривожність**
1	41	38
2	40	55
3	60	63
4	46	52
5	56	50
6	61	53
7	62	55
8	49	46
9	43	40
10	54	60
11	52	61
12	72	65
13	53	59
14	57	63
15	56	55
16	42	43
17	75	80
18	47	54
19	42	45
20	65	52
21	64	69
22	57	61
23	68	68
24	30	35
25	54	43

4 курс		
№	**Реактивна тривожність**	**Особистісна тривожність**
1	46	45
2	71	56
3	41	46
4	38	43
5	54	43
6	33	36
7	40	40
8	69	71
9	42	45
10	52	61
11	55	46
12	47	46
13	38	34
14	43	45
15	53	58
16	38	44
17	38	43
18	65	62
19	35	56
20	34	38
21	42	46
22	46	54
23	56	66
24	41	52
25	36	44

Додаток Ж

Результати методики ««Шкала депресії PHQ-9»

№	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	6	20	17	12
2	15	13	6	27
3	10	12	16	3
4	15	17	16	17
5	6	5	6	10
6	27	8	5	5
7	1	19	17	18
8	23	15	16	22
9	21	19	22	7
10	4	15	20	21
11	16	12	20	7
12	5	21	14	6
13	15	4	10	14
14	13	14	19	12
15	5	16	7	6
16	15	8	20	11
17	12	19	26	14
18	3	5	22	8
19	14	11	11	15
20	16	11	20	9
21	6	4	26	4
22	19	21	16	20
23	5	12	20	16
24	7	4	6	6
25	9	24	16	11

Додаток З

Результати анкетування для вимірювання уникання через соціальні мережі

№	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	6	11	15	7
2	9	15	13	7
3	15	6	5	10
4	7	13	4	12
5	7	4	6	7
6	3	3	6	11
7	3	11	10	12
8	12	9	15	14
9	14	13	3	9
10	10	12	12	12
11	15	12	14	7
12	15	7	12	8
13	12	3	3	7
14	13	4	11	6
15	6	7	11	3
16	12	14	14	14
17	8	6	15	8
18	9	13	12	8
19	7	15	3	13
20	12	6	14	6
21	3	9	5	6
22	4	15	11	15
23	11	10	9	11
24	6	7	3	7
25	11	5	15	8