

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

Ревус Анжела

Активне використання соціальних мереж стало важливим чинником повсякденного життя молоді, впливаючи на емоційний стан, самооцінку, тривожність і навчальну залученість. Особливо актуальним є вивчення зв'язку між тривалістю перебування онлайн, інтернет-залежністю та проявами емоційного вигорання. Сучасні дослідження підтверджують зв'язок соціально-медійної залежності з психічним здоров'ям і академічним вигоранням студентів [1], а також вказують на роль тривожності, самооцінки та академічної залученості у цьому процесі [2].

**Метою** публікації є емпіричне визначення психологічних особливостей зв'язку між використанням соціальних мереж та емоційним вигоранням молоді.

У емпіричному дослідженні взяли участь 74 студенти коледжу віком від 16 до 19 років. Дослідження проводилося у лютому-березні 2026 року в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Для оцінки психологічних показників було використано шкалу особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, опитувальника емоційного вигорання Маслач, тест інтернет-залежності К. Янг та авторську анкету щодо особливостей використання соціальних мереж.

Результати показали, що більшість респондентів активно користуються соціальними мережами. Понад 60% опитаних перебувають у соціальних мережах більше чотирьох годин щодня. Це дає підстави розглядати соціальні мережі не як епізодичний засіб комунікації, а як постійний фактор психологічного впливу. Середній показник інтенсивності використання соціальних мереж становив 3,92 бала за п'ятибальною шкалою, що відповідає високому рівню цифрової залученості.

Описовий аналіз засвідчив, що у вибірці переважають помірні та підвищені

показники психоемоційного напруження. Середній рівень тривожності становив приблизно 41,9 бала, що відповідає помірному рівню з тенденцією до підвищення. Середній показник сприйнятого стресу дорівнював 18,9 бала. Показник емоційного виснаження становив 17,8 бала, що також свідчить про помірний рівень вигорання. Отже, у вибірці не виявлено тотальної дезадаптації, але простежується накопичення ознак емоційного напруження.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та інтернет-залежністю ( $\rho \approx 0,64$ ;  $p < 0,01$ ). Це означає, що збільшення часу перебування онлайн супроводжується посиленням залежної поведінки. Такий результат узгоджується з висновками T. Feng, X. Zhao, Y. Guo, Y. Zhou, які розглядають соціально-медійну залежність як важливий елемент зв'язку між психічним здоров'ям і академічним вигоранням студентів [1].

Також було встановлено позитивний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та емоційним виснаженням ( $\rho \approx 0,38$ ;  $p < 0,05$ ). Це свідчить, що зі зростанням часу перебування у цифровому середовищі підвищується ризик втрати емоційних ресурсів. Водночас сила зв'язку є помірною, тому соціальні мережі не можна вважати єдиною причиною вигорання. Їх доцільніше розглядати як чинник, що підсилює вже наявне психоемоційне напруження.

Важливим результатом стало виявлення сильніших зв'язків між емоційним виснаженням, тривожністю та сприйнятим стресом. Зокрема, зв'язок між тривожністю й емоційним виснаженням становив  $\rho \approx 0,59$ , а між стресом і виснаженням -  $\rho \approx 0,62$ . Це вказує на те, що внутрішні психологічні чинники мають провідне значення у формуванні вигорання. Соціальні мережі в такому разі діють не ізольовано, а через посилення тривожності, стресу, залежності від цифрової взаємодії та зниження здатності до саморегуляції.

Емпіричне дослідження підтвердило зв'язок між використанням соціальних мереж та проявами емоційного вигорання молоді. Найсильніший зв'язок виявлено

між інтенсивністю користування соціальними мережами та інтернет-залежністю, а також помірний позитивний зв'язок – між онлайн-активністю й емоційним виснаженням. Водночас провідними чинниками вигорання є тривожність і сприйнятий стрес. Тому соціальні мережі доцільно розглядати не як єдину причину, а як чинник, що посилює психоемоційне напруження. Профілактика має поєднувати обмеження надмірної онлайн-активності з розвитком саморегуляції, стресостійкості та навичок психологічного відновлення.

Перспективним є подальше вивчення ролі самооцінки, якості сну, тривожності та академічної залученості як посередників зв'язку між використанням соціальних мереж і емоційним вигоранням молоді. Доцільно також розширити вибірку, порівняти студентів різних спеціальностей і провести повторне дослідження для виявлення динаміки емоційного вигорання впродовж навчального року.

#### **Список використаних джерел**

1. Feng T., Zhao X., Guo Y., Zhou Y. The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: a network analysis. *Heliyon*. 2025. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402500249X>
2. Landa-Blanco M., García Y. R., Landa-Blanco A. L., Cortés-Ramos A., Paz-Maldonado E. Social media addiction relationship with academic engagement in university students: the mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*. 2024. Vol. 10, № 2. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024004158>