

і задоволеність партнерськими стосунками у дорослих. Водночас залишається недостатньо вивченим взаємозв'язок стилів прив'язаності з рівнем задоволеності в українських умовах воєнного часу, особливості цього зв'язку в різних вікових і статевих групах, а також ефективність психолого-корекційних програм, спрямованих на переформування дисфункціональних стилів прив'язаності.

Література:

1. Бартолом'ю К. Самооцінка генералізованого типу прив'язаності *Психологічні науки*. – 1991 (укр. адапт. 2022). № 1. С. 45–62.
2. Плахотнюк М. В. Вплив стилю прив'язаності на характер романтичних стосунків у молоді. Одеса : ОНУ, 2025. 98 с.
3. Рокоча Д. Б. Вплив типів прив'язаності дорослих на якість подружніх стосунків. Тернопіль : ТНТУ, 2025. 198 с.
4. Marmola M. Styl przywiązania do współmałżonka a poziom satysfakcji z małżeństwa u rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych na wsi i w mieście. *Fides et Ratio*. 2025. № 62 (2). S. 1–17. DOI:10.34766/j4e7zd39
5. Feeney J. A. Adult romantic attachment: developments in the study of couple relationships. Handbook of attachment. Guilford Press, 2016. P. 435–463.
6. Sternberg R.J. A triangle Theory of love. *Psychological Review*.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-100>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЦИФРОВОГО ВИСНАЖЕННЯ У ДОРΟΣЛИХ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Мусаєва Вікторія Павлівна

здобувачка вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Цифрове виснаження – феномен, який за останнє десятиліття став одним із ключових викликів цифрової епохи. Соціальні платформи стали не лише засобом комунікації, а й інструментом професійної взаємодії, отримання інформації та соціального порівняння. Разом із позитивними можливостями цифрового середовища посилюється проблема цифрового виснаження, що проявляється у психоемоційному перевантаженні, когнітивній втомі, зниженні концентрації уваги, емоційному вигоранні та підвищенні рівня тривожності. Дослідження

останніх років відзначають стрімке зростання випадків такого виснаження і зростання поширеності цього явища.

Цифрове виснаження визначається як стан емоційної, когнітивної та фізіологічної перевантаженості, що виникає через тривалу взаємодію з цифровими платформами (соціальними мережами, наприклад Tik Tok, Instagram, Facebook, тощо). Особливо це характерно для дорослих користувачів, для яких соціальні мережі поєднуються з професійними, соціальними та сімейними обов'язками.

Розуміння психологічних механізмів, що запускають та стимулюють цифрове виснаження, дозволяє глибше зрозуміти взаємодію між технологіями та людською психікою. Можемо виокремити наступні ключові психологічні механізми цифрового виснаження:

1. Механізм інформаційного перевантаження. Соціальні мережі генерують безперервні потоки контенту, що перевищують можливості когнітивної переробки людиною в певну одиницю часу. Людина стикається з надмірною кількістю повідомлень, зображень, відео-рілзів та новин, значна частина яких не має для неї реальної цінності, але за рахунок налаштованих алгоритмів, є в певну міру цінною і цікавою для окремого користувача. Поглинання великого об'єму інформації в певну одиницю часу призводить до когнітивної перенасиченості, коли знижується здатність до концентрації, зростає психічна збудженість, роздратованість, що у свою чергу призводить до зниження уваги і загального тону.

2. Механізм соціального порівняння. Оскільки контент соцмереж транслює певну, часто ілюзорно-ідеальну, картину життя і зовнішності активних користувачів, соцмережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, що часто веде до емоційного напруження, незадоволеності власним життям і заниження самооцінки. Висхідні порівняння з більш успішними, привабливими або ресурсними особами активують почуття соціальної неповноцінності (неадекватності), що є одним із найважливіших чинників емоційного виснаження.

3. Механізм FOMO. Дослідження демонструють, що FOMO, або страх пропустити важливу інформацію, стимулює компульсивне перевіряння стрічки, постійний моніторинг друзів та новин, а також підвищену тривожність при відсутності джерела інформації. Це створює хронічний дистрес, відчуття внутрішньої напруги та втрати контролю.

4. Дофамінові цикли винагород. Соціальні мережі функціонують за принципом інтермітуючого підкріплення, де користувач не знає, коли саме отримає повідомлення, лайк чи коментар. Ця непередбачуваність активує дофамінову систему мозку, формує залежнісну поведінку від постійного застосування соцмережі і сприяє виснаженню нервової системи в довгостроковій перспективі.

5. Алгоритмічне підсилення та ефект «безперервної стрічки».

Алгоритми персоналізації створюють умови, за яких користувач отримує нескінченний потік релевантного чи бажаного для себе контенту. Це призводить до стану, який інколи називають “scrolling trance” – автоматичного, неконтрольованого гортання стрічки (чи частіше – рілів), що формує неконтрольовану втрату часу, погіршення саморегуляції та глибшу когнітивну втому.

6. Емоційне зараження. Емоційно насичений контент – шоковий, агресивний, провокативний – має більшу віральність. Регулярне споживання такого контенту спричиняє: емоційну виснаженість, втрату ресурсу для емпатії, підвищений рівень фоновної тривоги.

7. Розмиття кордонів між роботою та особистим життям. Соцмережі підсилюють ефект постійної доступності. У дорослих користувачів це пов’язано з ризиком: хронічної втоми, порушення сну, зниження якості відпочинку, появи симптомів професійного вигорання.

Дослідження останніх років виокремлюють кілька груп факторів ризику цифрового виснаження у дорослих користувачів: індивідуальні фактори (високий рівень тривожності, румінації, перфекціонізм, знижена здатність до саморегуляції, емоційна залежність від соціального схвалення), соціально-психологічні фактори (цифрова культура продуктивності або так званого «успішного успіху», очікування швидких відповідей і постійної присутності, тиск професійного середовища бути проактивним), технологічні фактори (безперервність і агресивність нотифікацій, алгоритми утримання уваги, дизайн максимальної залученості (infinite scroll)).

Як наслідок, цифрове виснаження має комплексний вплив на психічне здоров’я та поведінку дорослих користувачів. Серед ключових наслідків спостерігається зниження працездатності, уваги та концентрації, порушення сну та розвиток цифрового безсоння (пробудження для продовження використання соцмереж), підвищення рівня тривожності та дратівливості, психоемоційне вигорання, формування залежнісних патернів цифрової поведінки, погіршення міжособистісних стосунків через втрату емоційного ресурсу.

Профілактика цифрового виснаження базується на розвитку цифрової гігієни і часового обмеження, емоційної саморегуляції та навичок критичного ставлення до інформації. До ефективних стратегій належать: обмеження часу використання соцмереж (наприклад, функцію «батьківського контролю»), вимкнення непотрібних нотифікацій; впровадження цифрових пауз і технік «digital detox»; практики майндфулнес для відновлення уваги; свідоме і відповідальне споживання інформації; встановлення чітких меж між роботою та

особистим часом; розвиток навичок медіаграмотності; гігієна сну – обмеження використання гаджетів перед та протягом сну.

Підсумовуючи вищезазначене, цифрове виснаження є складним феноменом, що виникає на перетині психологічних, соціальних і технологічних чинників. Вивчення психологічних механізмів цього явища дозволяє не лише краще розуміти природу стресу, пов'язаного з використанням соціальних мереж, але й створювати ефективні програми профілактики та психологічної підтримки дорослого населення. У світі, де цифрові технології стають невід'ємною частиною життя, надзвичайно важливо розробляти підходи, які підтримують баланс між користю та психологічною безпекою, зберігаючи ментальне здоров'я користувачів.

Література:

1. Choi Y., Lim S. Digital fatigue and emotional burnout among social media users: A systematic review. *Computers in Human Behavior*. 2024. Vol. 150. P. 107–959.
2. Meier A., Yates K., Schäfer S. Digital well-being: A conceptual framework. *Journal of Media Psychology*. 2022. Vol. 34, no. 2. P. 67–80.
3. Brailovskaia J., Teismann T. The relationship between social media use, stress and burnout. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 277. P. 551–558.
4. Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. Online social media fatigue and psychological well-being. *Telematics and Informatics*. 2018. Vol. 35, no. 7. P. 1936–1947.
5. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review of the influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress. *Adolescent Research Review*. 2020. Vol. 5. P. 187–205.
6. Beyens I., Pouwels J., van Driel I., Keijsers L. Social media, attention, and mental fatigue. *Nature Human Behaviour*. 2023. Vol. 7. P. 35–48.
7. Fischer-Grote L., Otto L. Digital overload: Cognitive load and emotional exhaustion in social media contexts. *New Media & Society*. 2021. Vol. 23, no. 5. P. 1241–1260.
8. Frison E., Eggermont S. Toward a model of social media fatigue: A meta-analysis. *Media Psychology*. 2020. Vol. 23, no. 1. P. 1–31.
9. Salo M., Pirkkalainen H., Koskelainen T. Technostress and social networking services. *Information & Management*. 2019. Vol. 56, no. 7. P. 103–150.
10. Brailovskaia J., Cosima S., Margraf J. The relationship between online behavior, mental health and well-being during the digital era. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021. Vol. 24, no. 4. P. 228–236.