ISSN: 2522-9699, 2616-5007

DOI 10.33930/ed.2019.5007.56(11-12)-2
УДК 128.5:177.82-028.63

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЦИФРОВОЇ САМОТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МІЖ АЛГОРИТМІЧНОЮ ГІПЕРПРИСУТНІСТЮ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЮ ІЗОЛЯЦІЄЮ

С. О. Терепищий

Анотація.

Актуальність теми дослідження. *У статті здійснено феноменологічний аналіз цифрової самотності як специфічної форми переживання ізоляції в умовах алгоритмічної гіперприсутності та воєнної реальності. Розкрито парадокс "цифрової ізольованості", за якого зростання кількості віртуальних контактів супроводжується ерозією глибини міжособистісної взаємодії. Проаналізовано механізми висхідного соціального порівняння, феномен FOMO та витіснення тілесно-емоційної комунікації цифровими практиками. Особливу увагу приділено розрізненню активних і пасивних патернів онлайн-взаємодії та їхньому впливу на структуру суб'єктивного досвіду самотності. На основі аналізу сучасних емпіричних досліджень обґрунтовано потенціал практик цифрової гігієни як засобу відновлення екзистенційної та соціальної інтегрованості особистості.*

Трансформація комунікативного простору призвела до амбівалентного впливу соціальних мереж на особистість. Згідно з даними ВООЗ, самотність набуває ознак епідемії, особливо серед найбільш технічно інтегрованого покоління (Gen Z). Актуальність дослідження посилюється необхідністю верифікації впливу алгоритмів та механізмів онлайн-валідації на самосприйняття, особливо в умовах війни в Україні, коли соцмережі стають основним засобом контакту, але можуть консервувати стан відчуження.

Постановка проблеми. *Проблема полягає у суперечності між технологічною доступністю комунікації та психологічною нездатністю індивіда встановити глибокий емоційний контакт. Соціальні мережі створюють "слабкі зв'язки", що не забезпечують підтримки. Потребує вирішення питання причинно-наслідкового зв'язку: чи мережі провокують самотність, чи стають прихистком для вже самотніх людей. Також важливим є розрізнення впливу різних патернів користувацької активності на ґенезу почуття самотності.*

Аналіз останніх досліджень і публікацій. *Фундаментальні праці М. Кастельса та Ш. Теркл ("Самі разом") вказують на ілюзію компанії, яку дають технології. Емпіричні дослідження (Primack, Hunt) демонструють кореляцію між часом у мережі та соціальною ізоляцією. Вітчизняні науковці (О. Блинова, Л. Карамушка) фокусуються на кіберзалежності, проте аспект диференціації активності (пасивний скролінг проти діалогу) залишається недостатньо вивченим.*

Постановка завдання. *Метою є аналіз соціально-психологічних чинників, що перетворюють використання соцмереж на фактор ризику виникнення самотності. Завдання включають розкриття ролі соціального порівняння, впливу пасивного споживання контенту та визначення ролі синдрому FOMO.*

Виклад основного матеріалу дослідження. *Центральним механізмом, що провокує самотність, визначено теорію соціального порівняння. Користувачі порівнюють свій реальний побут з "ідеалізованими" профілями інших, що формує відчуття неповноцінності. Критично важливим є розрізнення типів активності: активне використання (комунікація) може знижувати самотність, тоді як пасивне (скролінг/lurking) споживає когнітивний ресурс і посилює відчуженість.*

Проаналізовано феномен FOMO (страх втрачених можливостей) та фаббінг, які руйнують якість офлайн-стосунків та заганяють користувача у дофамінову петлю тривожності. Гіпотеза заміщення підтверджує, що час онлайн витісняє живе спілкування, позбавляючи комунікацію невербальної складової.

Розглянуто результати експериментів (The Happiness Research Institute, Пенсильванський університет), які доводять, що обмеження використання соцмереж

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

(цифровий детокс або ліміт до 30 хв на день) достовірно знижує рівень депресії та самотності, сприяючи поверненню до реальних соціальних контактів.

Висновки. *Соціальні мережі трансформують архітектуру стосунків. Кореляція між їх використанням та самотністю залежить від якості взаємодії: пасивне споживання є ключовим предиктором ізоляції. Феномени FOMO та фаббінг виступають каталізаторами відчуження. Перспективи подальших розвідок полягають у вивченні специфіки цифрової самотності в умовах війни та розробці програм цифрової гігієни.*

Ключові слова: *соціальні мережі, самотність, цифрова самотність, соціальна ізоляція, соціальне порівняння, FOMO, пасивний скролінг, фаббінг, цифровий детокс, психічне здоров'я.*

PHENOMENOLOGY OF DIGITAL LONELINESS IN WAR CONDITIONS: BETWEEN ALGORITHMIC HYPERPRESENCE AND EXISTENTIAL ISOLATION

Serhii Terepyshchyi

Abstract.

Relevance of the research. *The article provides a phenomenological analysis of digital loneliness as a specific form of experiencing isolation in the conditions of algorithmic hyper-presence and military reality. The paradox of "digital isolation" is revealed, in which the increase in the number of virtual contacts is accompanied by the erosion of the depth of interpersonal interaction. The mechanisms of upward social comparison, the FOMO phenomenon, and the displacement of bodily-emotional communication by digital practices are analyzed. Special attention is paid to the distinction between active and passive patterns of online interaction and their impact on the structure of the subjective experience of loneliness. Based on the analysis of modern empirical research, the potential of digital hygiene practices as a means of restoring the existential and social integration of the individual is substantiated.*

The transformation of the communicative space has led to the ambivalent impact of social media on the individual. According to data from the World Health Organization, loneliness is acquiring the features of an epidemic, especially among the most technologically integrated generation (Gen Z). The relevance of the study is reinforced by the need to verify the influence of algorithms and online validation mechanisms on self-perception, particularly in the context of the war in Ukraine, when social media become the primary means of contact but may simultaneously preserve a state of alienation.

Problem statement. *The problem lies in the contradiction between the technological accessibility of communication and the psychological inability of the individual to establish deep emotional contact. Social networks create "weak ties" that do not provide sufficient support. The issue of causality requires clarification: do social networks provoke loneliness, or do they serve as a refuge for those already experiencing it? It is also important to differentiate the impact of various user activity patterns on the genesis of loneliness.*

Analysis of recent research and publications. *Fundamental works by Manuel Castells and Sherry Turkle (especially Alone Together) point to the illusion of companionship created by technology. Empirical studies (Primack, Hunt) demonstrate a correlation between time spent online and social isolation. Ukrainian scholars (O. Blynova, L. Karamushka) focus on cyberaddiction; however, the differentiation of activity types (passive scrolling versus dialogue) remains insufficiently studied.*

Research task. *The aim is to analyze the socio-psychological factors that transform social media use into a risk factor for loneliness. The objectives include revealing the role of social comparison, examining the influence of passive content consumption, and determining the role of the FOMO syndrome.*

Presentation of the main research material. *The theory of social comparison is identified as the central mechanism provoking loneliness. Users compare their real everyday lives with the "idealized" profiles of others, generating feelings of inadequacy. A critical distinction is made between activity types: active use (communication) may reduce loneliness, whereas passive use (scrolling/lurking) consumes cognitive resources and intensifies alienation.*

The phenomena of FOMO (fear of missing out) and phubbing are analyzed as factors that undermine the quality of offline relationships and trap users in a dopamine-driven anxiety loop. The displacement hypothesis confirms that time spent online replaces face-to-face communication, depriving interaction of its nonverbal component.

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

The results of experiments conducted by the The Happiness Research Institute and the University of Pennsylvania demonstrate that limiting social media use (digital detox or restricting usage to 30 minutes per day) significantly reduces levels of depression and loneliness, facilitating a return to real social contacts.

Conclusions. *Social media transform the architecture of relationships. The correlation between their use and loneliness depends on the quality of interaction: passive consumption is a key predictor of isolation. The phenomena of FOMO and phubbing act as catalysts of alienation. Prospects for further research lie in studying the specificity of digital loneliness under wartime conditions and in developing digital hygiene programs.*

Keywords: *social networks, loneliness, digital loneliness, social isolation, social comparison, FOMO (Fear of Missing Out), passive scrolling, phubbing, digital detox, mental health.*

Актуальність теми. Трансформація комунікативного простору в першій чверті XXI століття призвела до фундаментальних змін у структурі міжособистісної взаємодії всього людства. Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, X тощо), які первинно створювалися як інструмент для нівелювання географічних бар'єрів та поглиблення соціальних зв'язків, на сучасному етапі демонструють амбівалентну природу впливу на особистість.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, самотність та соціальна ізоляція набувають ознак глобальної епідемії, що має серйозні наслідки для фізичного та ментального здоров'я населення. Парадоксальним є той факт, що пікові показники відчуття самотності фіксуються саме серед "цифрового покоління" (Gen Z та міленіалів) - когорти, яка є найбільш технічно інтегрованою в глобальну мережу.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю верифікації впливу алгоритмічних стрічок новин та механізмів онлайн-валідації (лайків, коментарів) на самосприйняття індивіда. В умовах війни в Україні та вимушеної міграції значної частини населення, соціальні мережі стали чи не єдиним засобом підтримання контакту з близькими. Проте, важливо з'ясувати, чи справді ці платформи компенсують дефіцит спілкування, чи, навпаки, консервують стан відчуження, створюючи ілюзію присутності.

Постановка проблеми. Проблема полягає у суперечності між технологічною доступністю комунікації та психологічною нездатністю сучасного індивіда встановити глибокий емоційний контакт. Соціальні мережі є фактично сурогантом соціалізації – "слабкі зв'язки" (за М. Грановеттером), які легко встановлюються, але не забезпечують необхідної емоційної підтримки.

Постає питання про природу причинно-наслідкового зв'язку: чи соціальні мережі роблять людей самотніми, чи самотні люди схильні до надмірного занурення у віртуальний простір як механізму ескапізму, втечі від реальності? Наукова проблема також ускладнюється тим, що сам конструкт "самотності" в цифрову еру зазнає семантичних змін. Це вже не лише фізична відсутність оточення, а специфічний стан "самотності у натовпі" (loneliness in the crowd), перенесений у цифровий простір.

Важливим практичним завданням є розробка стратегій цифрової гігієни, які б дозволили мінімізувати деструктивний вплив мереж, не відмовляючись від їхнього інструментального потенціалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаментальні засади дослідження впливу інтернету на соціум були закладені ще у працях М. Кастельса (концепція мережевого суспільства) та Ш. Теркл. Остання у своїй знаковій праці "Alone Together" ("Самі разом") аргументує, що технології пропонують ілюзію компанії без вимог дружби, що призводить до атрофії емпатії [7].

Емпіричні дослідження останніх років [5] демонструють пряму кореляцію між часом, проведеним у соцмережах, та рівнем сприйманої соціальної ізоляції. Так, дослідження, проведене Університетом Пенсильванії, показало, що обмеження використання соцмереж до 30 хвилин на день значно знижує рівень депресії та самотності.

Вітчизняний науковий дискурс (О. Блинова, Л. Карамушка, Н. Максимова) фокусується переважно на проблемах кіберзалежності та впливу інформаційного стресу. Проте, недостатньо вивченим залишається аспект *диференціації активності*: як саме тип взаємодії (пасивний скролінг проти активного діалогу) впливає на відчуття самотності. Більшість наявних робіт розглядають час перебування в мережі як монолітний показник,

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

ігноруючи змістове наповнення та патерни поведінки.

Саме цей аспект - вплив специфічних патернів користувацької активності та механізму соціального порівняння на ґенезу почуття самотності - становить невирішену частину загальної проблеми, якій присвячено цю статтю.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз соціально-психологічних чинників, що перетворюють використання соціальних мереж на фактор ризику виникнення та поглиблення почуття самотності.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Розкрити роль механізму висхідного соціального порівняння у формуванні негативного самосприйняття користувача.
2. Проаналізувати вплив пасивного споживання контенту на суб'єктивне відчуття ізоляції.
3. Визначити роль феномену FOMO (Fear of Missing Out) як модератора зв'язку між використанням соцмереж та тривожністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Центральним психологічним механізмом, що провокує відчуття самотності та неповноцінності у користувачів соціальних мереж, є теорія соціального порівняння Л. Фестінгера, екстрапольована на цифрове середовище. У реальному житті індивід має обмежене коло для порівняння, яке зазвичай складається з людей схожого соціального статусу. Соціальні мережі руйнують ці рамки, надаючи постійний доступ до "ідеалізованих" життів інших.

Специфіка Instagram чи TikTok полягає у селективній самопрезентації. Користувачі транслюють виключно позитивні, успішні моменти свого життя (подорожі, досягнення, відносини), створюючи так званий "highlight reel" (добірку найкращих моментів). Спостерігач, перебуваючи у рутинному стані, несвідомо порівнює свій "бекстейдж" (реальне життя з його проблемами) з "фасадом" інших. Це породжує когнітивне викривлення: "у всіх все добре, тільки у мене все погано".

Дослідження підтверджують, що саме *висхідне порівняння* (з тими, хто сприймається як кращий/успішніший) корелює з почуттям самотності та депресивною симптоматикою. Відчуття власної виключеності із загального "свята життя" формує емоційний вакуум, навіть якщо об'єктивно індивід не є соціально ізольованим.

Критично важливим для розуміння природи цифрової самотності є розрізнення типів активності.

1. **Активне використання** передбачає пряму комунікацію: обмін повідомленнями, коментування, створення власного контенту, який отримує фідбек. Такий тип взаємодії може виконувати функцію соціальної фасилітації та знижувати рівень самотності, оскільки імітує реальне спілкування та дає відчуття приналежності.
2. **Пасивне використання** (lurking) - це мовчазне переглядання стрічки новин, сторіз, профілів інших користувачів без вступу в інтеракцію.

Саме пасивний скролінг є найбільш небезпечним патерном. Він споживає когнітивний ресурс, не надаючи емоційної віддачі. Коли людина просто спостерігає за життям інших, вона займає позицію стороннього глядача, що підсилює відчуття відчуженості. Більше того, алгоритми соціальних мереж налаштовані на утримання уваги через емоційне залучення, часто провокуючи тривогу або обурення, що виснажує нервову систему і знижує мотивацію до реальних соціальних контактів.

Абревіатура FOMO (Fear of Missing Out) описує нав'язливий страх того, що інші люди в даний момент отримують цінний досвід, в якому суб'єкт не бере участі. Соціальні мережі є прямим тригером цього стану. Постійний потік оновлень створює ілюзію, що життя проходить повз, якщо ти не онлайн.

Цей стан призводить до компульсивної перевірки ґаджетів. Однак замість задоволення потреби у спілкуванні, FOMO заганяє людину в замкнене коло: перевірка соцмереж посилює тривогу через побачений контент, що змушує знову перевіряти стрічку в пошуках заспокоєння (дофамінова петля).

Окрім того, постійна цифрова присутність призводить до феномену "фаббінгу" (phubbing) - ігнорування співрозмовника у реальному житті на користь смартфона. Це руйнує якість офлайн-стосунків. Фізично присутня людина ментально перебуває в іншому місці. Як наслідок, навіть під час зустрічей з друзями чи родиною виникає відчуття емоційної дистанції, що з часом призводить до реальної ізоляції - оточуючі припиняють спроби

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

встановити контакт з тим, хто постійно “в телефоні”.

Гіпотеза заміщення (Displacement Hypothesis) стверджує, що час, витрачений на онлайн-медіа, витісняє час, який міг би бути витрачений на безпосереднє спілкування віч-на-віч. Цифрова комунікація, позбавлена невербальних сигналів (інтонації, міміки, тактильного контакту), є збідненою. Емодзі та стікери є лише сурогатом емоцій, кодифікацією почуттів, а не їх вираженням.

Ш. Теркл зазначає, що молоде покоління починає боятися спонтанності живої розмови, надаючи перевагу текстовим повідомленням, які можна відредагувати перед відправкою. Цей контроль над комунікацією знижує вразливість, але саме вразливість є передумовою справжньої близькості. Уникаючи ризиків живої розмови, ми втрачаємо можливість глибокого емоційного резонансу. Таким чином, соцмережі пропонують безпечний, стерильний простір, де “друзів” багато, але нікому подзвонити у кризовій ситуації.

Алгоритмічні “ехо-камери” та ізоляція. Не варто ігнорувати роль алгоритмів, які формують інформаційну бульбашку. Соцмережі пропонують контент, який підтверджує вже існуючі погляди користувача. Це створює комфортне середовище, але ізолює від альтернативних точок зору та різноманіття світу. У контексті самотності це може проявлятися через алгоритмічне підкріплення депресивних станів: якщо користувач затримує увагу на сумному контенті, система пропонуватиме його ще більше, нормалізуючи стан смутку та самотності як домінуючий фон існування.

В умовах зростання показників соціальної тривожності та відчуття самотності, наукова спільнота дедалі частіше розглядає практику “цифрового детоксу” (digital detox) не як модний тренд, а як необхідну психогігієнічну інтервенцію. Під цифровим детоксом у цьому дослідженні розуміється добровільна, свідома відмова від використання цифрових пристроїв та соціальних мереж на визначений проміжок часу з метою відновлення соціальних навичок та зниження рівня стресу.

Аналіз результатів експериментальних досліджень дозволяє простежити динаміку психоемоційного стану респондентів у парадигмі “до – після” та верифікувати гіпотезу про позитивний вплив обмеження онлайн-активності на суб’єктивне відчуття благополуччя.

Експериментальні дані та динаміка змін. Одним із найбільш релевантних досліджень у цьому контексті є експеримент, проведений Інститутом досліджень щастя (The Happiness Research Institute) у Копенгагені [6]. У дослідженні взяли участь 1095 активних користувачів Facebook, яких було розподілено на дві групи: експериментальну (повна відмова від соцмережі на один тиждень) та контрольну (звичний режим використання).

Показники “До” (базовий рівень):

На етапі пре-тестування учасники обох груп демонстрували схожі рівні задоволеності життям та соціальної активності. Близько 61% респондентів зазначали, що надають перевагу онлайн-спілкуванню перед реальними зустрічами, а рівень концентрації уваги оцінювався як незадовільний.

Показники “Після” (пострезульти):

Через тиждень у групі, що практикувала “детокс”, зафіксовано статистично значущі зміни порівняно з контрольною групою:

1) Задоволеність життям: зросла на 0,5 бала (за шкалою 1–10), тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними.

2) Рівень самотності та смутку: знизився. Учасники експериментальної групи повідомляли про відчуття більшої емоційної присутності “тут і зараз”.

3) Соціальна активність: звільнений час був конвертований у живі контакти, що, у свою чергу, знизило суб’єктивне відчуття соціальної ізоляції.

Ще більш показовим є дослідження Пенсильванського університету [5], яке фокусувалося не на повній відмові, а на лімітуванні часу. Учасники (n=143) були обмежені у використанні Facebook, Instagram та Snapchat до 10 хвилин на кожну платформу на день протягом трьох тижнів.

Результати порівняльного аналізу:

1. Зниження депресивної симптоматики: Група з обмеженим доступом продемонструвала різке зниження показників за шкалою депресії Бека порівняно з групою, що користувалася соцмережами у звичному режимі.

2. Зменшення відчуття самотності: Парадоксально, але саме обмеження доступу до

ISSN: 2522-9699, 2616-5007

засобів комунікації призвело до значного зниження страху самотності (FOMO) та почуття ізольованості. Це підтверджує тезу про те, що цифрова самотність живиться саме процесом порівняння себе з іншими, а не відсутністю контактів як таких.

Психофізіологічні механізми впливу. Ефективність цифрового детоксу пояснюється розривом дофамінової петлі зворотного зв'язку. У стані "до" (активне користування) мозок перебуває у режимі очікування винагороди (лайка, коментаря), що провокує фонову тривожність. Період абстиненції ("під час детоксу") спочатку може викликати зростання кортизолу (синдром відміни, фантомні вібрації), однак вже на 3-4 добу відбувається стабілізація нейромедіаторних систем.

Важливо зазначити, що позитивний ефект досягається не просто через відсутність ґаджета, а через заміщення (substitution). Звільнений когнітивний ресурс та час (в середньому 2-3 години на добу) респонденти витрачали на діяльність із високим рівнем залучення (flow activities) та живе спілкування, яке забезпечує вироблення окситоцину - гормону, що є природним антагоністом відчуття самотності.

У воєнному контексті цифрова самотність перестає бути лише наслідком алгоритмічного порівняння чи пасивного скролінгу – вона набуває онтологічного виміру. Війна руйнує не тільки інфраструктури міст, вона руйнує інфраструктуру присутності. Людина може перебувати у тисячах чатів, у стрічках новин, у постійному обміні повідомленнями – і водночас залишатися радикально самою перед тривогою сирени, перед екзистенційною крихкістю життя. Соціальні мережі стають простором одночасної гіперприсутності й відсутності: ми бачимо страждання інших у режимі реального часу, але не можемо торкнутися, обійняти, розділити тілесну реальність страху. Цифровий контакт у війні виконує компенсаторну функцію, але водночас консервує феномен "самотності в натовпі" – лише тепер цей натовп складається з аватарів, повідомлень і репостів про вибухи.

Водночас війна радикально змінює семантику онлайн-простору: соціальні мережі стають каналом свідчення, колективної пам'яті, мобілізації, солідарності. Тут народжується парадокс – платформи, які в мирний час підсилювали індивідуалістичне порівняння, у воєнний час можуть формувати досвід спільної вразливості. Але саме ця постійна експозиція до травматичного контенту створює новий тип цифрової самотності – травматично-посередковану ізоляцію. Людина занурена у нескінченний потік втрат, але переживає їх індивідуально, через екран. Алгоритм стає невидимим модератором емоційного стану: він підсилює або страх, або гнів, або безсилля, формуючи афективні "ехо-камери" війни. У цьому сенсі цифрова самотність в Україні – це не лише соціально-психологічний феномен, а нова форма буття в умовах постійної небезпеки, де зв'язок із світом підтримується сигналом Wi-Fi, а не тілесною близькістю.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє констатувати, що соціальні мережі є не просто нейтральним інструментом комунікації, а потужним середовищем, що трансформує архітектуру людських стосунків.

1. Встановлено, що кореляція між використанням соцмереж та самотністю не є лінійною, а залежить від *якості* використання. Пасивне споживання контенту та висхідне соціальне порівняння є ключовими предикторами посилення відчуття ізоляції.

2. Соціальні мережі створюють парадоксальну ситуацію "гіперпідключеності", яка маскує відсутність глибоких емоційних зв'язків. Кількість цифрових контактів (френдів, фоловерів) обернено пропорційна глибині емоційної прив'язаності в багатьох випадках.

3. Психологічні феномени, такі як FOMO та фаббінг, виступають каталізаторами відчуження, руйнуючи тканину реальної соціальної взаємодії.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у дослідженні специфіки "цифрової самотності" в різних вікових групах (зокрема, серед людей літнього віку, для яких соцмережі можуть мати, навпаки, позитивний компенсаторний ефект). Окремої уваги потребує вивчення впливу воєнного контексту в Україні, де соцмережі стають інструментом свідчення травми та колективного єднання, що може змінювати класичні патерни їхнього впливу на відчуття самотності. Також нагальним є розробка методології психопрофілактики цифрової залежності та тренінгових програм з цифрової грамотності, спрямованих на усвідомлене споживання контенту.

Список використаних джерел:

1. Bauman, Z 2000, *Liquid Modernity*. Cambridge: *Polity Press*.

2. Burke, M, Marlow, C & Lento, T 2010, 'Social network activity and social well-being', *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–1912. Available from : <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>. [02 November 2025].
3. Hunt, MG, Marx, R, Lipson, C & Young, J 2018, 'No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
4. Kross, E, Verduyn, P, Demiralp, E, Park, J, Lee, DS, Lin, N & Ybarra, O 2013, *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. *PLoS One*, 8(8), e69841.
5. Primack, BA, Shensa, A, Sidani, JE, Whaite, EO, Lin, LY, Rosen, D & Miller, E 2017, 'Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.', *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
6. Tromholt, M 2016, *The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being*. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. Nov;19(11):661-666. doi: 10.1089/cyber.2016.0259. PMID: 27831756.
7. Turkle, S 2011, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, New York : *Basic Books*.
8. Twenge, JM 2017, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*, New York : Atria Books.
9. Блинова, ОЄ 2018, 'Психологічні особливості самотності користувачів соціальних мереж', *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3, 15–21.
10. Гордієнко, ТП 2020, 'Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді: аналіз феномену кіберсоціалізації', *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія*, 1(10), 45–52.

References:

1. Bauman, Z 2000, *Liquid Modernity*. Cambridge: *Polity Press*.
2. Burke, M, Marlow, C & Lento, T 2010, 'Social network activity and social well-being', *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–1912. Available from : <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>. [02 November 2025].
3. Hunt, MG, Marx, R, Lipson, C & Young, J 2018, 'No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
4. Kross, E, Verduyn, P, Demiralp, E, Park, J, Lee, DS, Lin, N & Ybarra, O 2013, *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. *PLoS One*, 8(8), e69841.
5. Primack, BA, Shensa, A, Sidani, JE, Whaite, EO, Lin, LY, Rosen, D & Miller, E 2017, 'Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.', *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
6. Tromholt, M 2016, *The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being*. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. Nov;19(11):661-666. doi: 10.1089/cyber.2016.0259. PMID: 27831756.
7. Turkle, S 2011, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, New York : *Basic Books*.
8. Twenge, JM 2017, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*, New York : Atria Books.
9. Blynova, OYe 2018, 'Psykholohichni osoblyvosti samotnosti korystuvachiv sotsialnykh merezh (Psychological features of loneliness of social media users)', *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky,* 3, 15–21.
10. Hordiienko, TP 2020, 'Vplyv sotsialnykh merezh na psykhichne zdorovia molodi: analiz fenomenu kibersotsializatsii (The impact of social media on the mental health of youth: analysis of the phenomenon of cybersocialization)', *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Sotsiolohiia,* 1(10), 45–52.

Прорецензовано / Reviewed *18.11.2025*
Рекомендовано до друку / Recommended for publication *10.12.2025*