

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:316.774

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/04>

Воляник Г.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

Шамлян К.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПАРАСОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКІВ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЛУЧЕНОСТІ

У статті розглянуто психологічні предиктори формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальних мереж із різним рівнем залученості. Парасоціальні стосунки визначаються як специфічна форма соціальної взаємодії, що виникає внаслідок регулярної взаємодії з медіаперсонами та супроводжується відчуттям емоційної близькості й ілюзією взаємності. Проведено систематизацію сучасних наукових підходів, що висвітлюють вплив індивідуально-психологічних характеристик, зокрема соціальної тривожності, потреби в соціальній підтримці, емоційної залежності та типу прив'язаності, на формування парасоціальних зв'язків. З'ясовано, що високий рівень залученості користувачів сприяє більш стійким і емоційно насиченим парасоціальним стосункам, забезпечує ефект близькості та компенсує дефіцит реальних соціальних контактів, водночас підвищуючи ризик емоційної залежності, тривожності та соціальної ізоляції. Середній рівень залученості виконує адаптивну функцію, дозволяючи інтегрувати позитивні ефекти парасоціальних взаємодій без порушення психічного благополуччя, тоді як низький рівень характеризується ситуативною або розважальною взаємодією та мінімальним психологічним впливом. Окремо проаналізовано роль механізмів інтроєкції, ідентифікації, партисипації та фоловінгу, що забезпечують формування парасоціальної взаємодії. Досліджено типи прив'язаності прив'язаності користувачів, що дозволило пояснити індивідуальні відмінності у формах емоційного залучення та ступені залежності від медіаперсон. Підкреслено, що залученість виступає функціональним регулятором дії психологічних чинників, модулюючи баланс між онлайн- і офлайн-комунікацією. З'ясовано, що рівень залученості виступає критичним модератором впливу психологічних чинників на психічне та соціальне благополуччя, визначаючи глибину емоційного залучення та баланс між онлайн- та офлайн-взаємодією. Отримані результати мають значення для розроблення психопрофілактичних стратегій і практичних підходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я користувачів соціальних мереж, а також визначають перспективи подальших емпіричних досліджень взаємодії психологічних предикторів і цифрової активності.

Ключові слова: психологія, психологічні предиктори, парасоціальні стосунки, соціальна тривожність, емоційна залежність, соціальні мережі, користувачі соціальних мереж, рівень залученості, тип прив'язаності.

Постановка проблеми. Формування парасоціальних стосунків у соціальних мережах є актуальним психологічним явищем, оскільки цифрові технології забезпечують користувачам постійну

взаємодію з публічними постатями, що створює відчуття близькості та емоційної взаємності. Незважаючи на численні дослідження, які вказують на вплив особистісних рис, рівня самоповаги,

відчуття самотності та потреби у соціальній підтримці на схильність до таких стосунків, отримані дані залишаються фрагментарними і часто суперечливими. Особливу увагу привертає роль залученості користувачів у соціальні мережі, що проявляється у тривалості перебування, інтенсивності взаємодії з контентом та активності у коментарях і реакціях; водночас механізми, через які залученість модифікує вплив психологічних предикторів, досліджені недостатньо. Це створює наукову прогалину, пов'язану з невизначеністю того, які саме психологічні чинники визначають формування парасоціальних стосунків і яким чином їх дія залежить від рівня залученості. З огляду на це, необхідно поглиблено вивчити закономірності взаємодії індивідуально-психологічних характеристик і поведінкових аспектів цифрової активності, що дозволить уточнити теоретичні моделі парасоціальних стосунків у соціальних мережах та створити основу для подальших емпіричних досліджень у цій сфері.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження психологічних предикторів формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальної мережі засвідчують, що цей феномен є складним і багатовимірним, що має свої корені в класичних теоріях Д.Хортон і Р.Вола, які вперше описали парасоціальні стосунки як односторонню ілюзію особистісного спілкування з медіаперсонами [12]. Дослідниця Юлія Чаплінська підкреслює, що парасоціальні взаємодії набувають нового значення в контексті цифрових медіа, де вони стають важливою частиною соціалізації молоді, сприяючи формуванню ідентичності та компенсації соціальної ізоляції [6,7].

Психологічні предиктори формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальної мережі з різним рівнем залученості є предметом численних досліджень, серед яких вагоме місце посідають роботи професора Софії Грабовської, яка приділяє особливу увагу соціально-психологічним аспектам взаємодії молоді з медіа [2]. У своїх дослідженнях вона акцентує увагу на тому, що парасоціальні стосунки розглядаються як складний багатовимірний феномен, що включає взаємодію, когнітивні та мотиваційні компоненти, і формуються під впливом індивідуальних психологічних характеристик користувачів, таких як тип прив'язаності, схильність до вимагаючої (залежної) поведінки, потреби у самоідентифікації та соціальному прийнятті.

Особливу увагу в цьому контексті дослідники звертають на роль емоційних станів, які впли-

вають на інтенсивність і стійкість парасоціальних зв'язків. Як зазначають В. Гаврилькевич та О. Фірстова, емоційні стани особистості виступають ключовим чинником у структурі психологічних процесів, зокрема тих, що опосередковують соціальні взаємодії в умовах медіасередовища [1].

Окремий пласт досліджень пов'язаний із вивченням залежності від соціальних мереж, яка стає важливим предиктором формування парасоціальних зв'язків. Роботи Д. Дж. Кусса і М. Д. Гріффітса демонструють, що залежність від соціальних мереж створює підґрунтя для розвитку інтенсивних парасоціальних відносин, оскільки віртуальні взаємодії компенсують потребу в соціальній підтримці та належності [3].

Низка теоретиків звертається до мотиваційних теорій, які пояснюють, що потреби в емоційній підтримці, належності та самоідентичності стимулюють розвиток парасоціальних стосунків, що виявляється особливо актуальним серед користувачів із різним рівнем залученості, оскільки активна участь у взаємодії з віртуальними персонами через коментарі чи використання контенту надає відчуття автентичності [8; 9; 10; 11; 14]. Сучасний науковий дискурс засвідчує, що концепція вікових та індивідуальних відмінностей у сприйнятті реалістичності медіаперсонажів впливає на міцність парасоціальних зв'язків і спосіб їх формування [12; 13].

Численні дослідження акцентують увагу на тому, що тип прив'язаності особистості, рівень емоційної тривожності, мотиваційні аспекти та соціальна свідомість є ключовими психологічними предикторами, які разом формують складний комплекс взаємодій і визначають якість парасоціальних зв'язків.

Таким чином, формування парасоціальних стосунків є результатом складної взаємодії внутрішніх психологічних предикторів і зовнішніх соціальних медіа, що відкриває перспективи для подальших досліджень.

Метою статті є систематизація та узагальнення наукових даних щодо психологічних предикторів формування парасоціальних стосунків у користувачів соціальних мереж із різним рівнем залученості, зокрема в аспектах соціальної тривожності, потреби в соціальній підтримці та емоційної залежності. З огляду на теоретичний характер дослідження висувається гіпотеза, що специфічні психологічні характеристики користувачів соціальних мереж, такі як високий рівень соціальної тривожності, потреба в соціальній підтримці та емоційна залежність, виступають пред-

икторами формування парасоціальних стосунків, а різний рівень залученості до соціальних мереж модулює інтенсивність і якість цих стосунків. Таке теоретичне осмислення дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми парасоціальних стосунків у контексті користування соціальними мережами та слугуватиме основою для подальших емпіричних досліджень їхнього впливу на психічне та соціальне благополуччя користувачів соціальних медіа.

Виклад основного матеріалу. Соціальна тривожність є одним із основних психологічних факторів, що впливають на формування парасоціальних стосунків. Дослідження показують, що особи з високим рівнем соціальної тривожності можуть шукати альтернативні способи соціальної взаємодії, такі як спостереження за медіа-персонами на платформах YouTube, Instagram чи TikTok, що дозволяє їм відчувати емоційну близькість без необхідності безпосереднього контакту. Це може призводити до формування стійких парасоціальних зв'язків, які компенсують відсутність реальних соціальних контактів. З практичної точки зору, рекомендації для таких користувачів включають поступове включення реальних соціальних контактів через контрольовані онлайн- або офлайн-групи підтримки, участь у тематичних форумах, де обговорюють інтереси користувачів, а також психотерапевтичні вправи на зниження соціальної тривожності, зокрема когнітивно-поведінкову терапію.

Потреба в соціальній підтримці є ще одним важливим фактором, що впливає на формування парасоціальних стосунків. Користувачі, які відчують дефіцит підтримки в реальному житті, можуть звертатися до соціальних мереж як до джерела емоційної підтримки, наприклад, через лайки, коментарі та прямі повідомлення у Facebook або Instagram. Медіа-персони, які демонструють емпатію та відкритість, можуть стати об'єктами парасоціальних стосунків, що задовольняють потребу в підтримці та розумінні. Практичні підходи для зниження негативного впливу включають розвиток соціальної мережі реальних контактів, участь у групах за інтересами, волонтерських проєктах та формування навичок запиту підтримки у близьких людей.

Емоційна залежність також відіграє значну роль у формуванні парасоціальних стосунків. Особи з високим рівнем емоційної залежності можуть шукати зовнішні джерела емоційного задоволення, і медіа-персони на платформах Twitch або YouTube можуть стати такими дже-

релами. Це може призводити до інтенсивних парасоціальних зв'язків, які, однак, можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я, якщо вони заміщають реальні соціальні взаємодії. Для управління емоційною залежністю рекомендується поєднання самоспостереження, ведення щоденника емоційного стану, встановлення обмежень у використанні соціальних мереж та використання функцій цифрового благополуччя на смартфонах (наприклад, таймери використання додатків) [1].

Рівень залученості користувача до соціальних мереж також є важливим чинником, що модулює інтенсивність і якість парасоціальних стосунків. Користувачі з високим рівнем залученості можуть мати більше можливостей для взаємодії з медіа-персонами через лайки, коментарі, стріми та участь у фан-групах, що може сприяти формуванню більш стійких та емоційно насичених парасоціальних зв'язків [3; 4]. З іншого боку, користувачі з низьким рівнем залученості можуть мати обмежений доступ до таких взаємодій, що може впливати на характер та глибину їхніх парасоціальних стосунків. Практичні стратегії включають обмеження часу перебування в мережі, усвідомлене використання соціальних платформ, цілеспрямовану участь у реальних соціальних активностях та використання платформ, які підтримують групову взаємодію за інтересами (Discord, Facebook Groups, Clubhouse).

У межах дослідження взаємозв'язку між психологічними предикторами парасоціальних стосунків та рівнем залученості користувачів соціальних мереж було виокремлено низку закономірностей, що відображають механізми формування та інтенсивність емоційного залучення індивіда у взаємодію з медіаособистостями.

Одним із ключових чинників, який зумовлює розвиток парасоціальних зв'язків через механізми інтроекції та фоловінгу, є соціальна тривожність. Для користувачів соціальних мереж із високим рівнем залученості характерним є посилене моделювання поведінки улюбленої медіаособистості, а також формування емоційної залежності від неї. Натомість при низькому рівні залученості спостерігається лише помірна інтеграція образів публічних персон у власну ідентичність, що супроводжується контрольованим характером взаємодії.

Інший важливий предиктор – потреба в соціальній підтримці, що активує механізми проєкції та партисипації. Для користувачів соціальних мереж із високим рівнем залученості така потреба реалізується у формі емоційної компен-

сації дефіциту реальних соціальних зв'язків, що супроводжується підвищеною прив'язаністю до віртуальних об'єктів. Водночас низький рівень залученості передбачає часткову компенсацію потреби в підтримці через усвідомлені та контрольовані акти взаємодії з контентом.

Емоційна залежність виявляється через механізми наслідування та ідентифікації, які посилюють прагнення користувача соціальних мереж до постійного відстеження контенту. За умов високої залученості це призводить до формування відчуття втрати при відсутності контактів або активності об'єкта уваги, що можна розглядати як прояви медіазалежності. При низькому рівні залученості емоційна залежність має вибіркового характеру і супроводжується здатністю контролювати емоційне залучення [1].

Окремої уваги заслуговує феномен страху пропустити щось важливе (FoMO), який функціонує через механізми інтроєкції та партисипації. Для високо залучених користувачів FoMO зумовлює постійний моніторинг активності об'єкта парасоціальних стосунків і підвищений рівень тривожності, що веде до порушення балансу між віртуальною та реальною взаємодією. У разі низької залученості цей страх набуває регульованої форми, коли користувач здатен обмежувати переживання, пов'язані з відсутністю інформації або подій у соціальних мережах [8].

Тип прив'язаності виступає вагомим чинником, що зумовлює рівень та особливості соціальної активності особистості, оскільки визначає специфіку її міжособистісних контактів і вектор спрямованості на соціум, які належать до базових характеристик соціальної активності. Зокрема, для осіб із тривожно-уникаючим типом прив'язаності можна прогнозувати схильність до уникання соці-

альних взаємодій, що призводить до зниження інтенсивності соціальної активності. Водночас індивіди із залежним типом прив'язаності, ймовірно, характеризуватимуться конформістською моделлю соціальної активності (у класифікації С. Грабовської) [2].

Особи з тривожною прив'язаністю демонструють підвищену схильність до емоційної залежності від медіа-персон і активного залучення у парасоціальні стосунки. Особи з уникливою прив'язаністю формують парасоціальні стосунки як спосіб збереження дистанції і контролю над емоційною залученістю, тоді як безпечна прив'язаність асоціюється зі збалансованою взаємодією, при якій користувачі отримують підтримку без надмірної залежності від медіа-персони. Особи з тривожно-амбівалентною прив'язаністю демонструють коливання між надмірною прив'язаністю і спробами дистанціюватися, що створює циклічну динаміку парасоціальних стосунків (таблиця 1).

Аналіз типів прив'язаності у контексті формування парасоціальних стосунків дозволяє сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію взаємодії користувачів із медіаперсонами та профілактику емоційних ризиків, зумовлених надмірним залученням у цифровий простір.

Для користувачів соціальних мереж із *тривожно-замкнутим типом прив'язаності*, яким властиве постійне прагнення емоційної підтримки та схильність до емоційної залежності, доцільно застосовувати психотерапевтичні техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності; поступову інтеграцію реальних міжособистісних контактів у повсякденне життя, що сприятиме формуванню безпечніших моделей соціальної взаємодії.

Таблиця 1

Типи прив'язаності у формуванні парасоціальних стосунків

Тип прив'язаності	Особливості взаємодії з медіа-персонами	Механізми формування парасоціальних стосунків	Соціальні мережі	Вплив рівня залученості
Тривожно-замкнутий	Постійний пошук емоційної підтримки.	Інтроєкція, ідентифікація, емоційна залежність.	Instagram, TikTok, Twitch.	Висока інтенсивність, ризик емоційного вигорання.
Уникливий	Контрольована дистанція, вибірковість.	Партисипація, дистанційне спостереження.	YouTube, Discord.	Низька інтенсивність, емоційна автономія.
Безпечний	Баланс між потребою в контакті та автономією.	Проекція, помірна інтроєкція, фоловер.	Facebook, Instagram.	Середня інтенсивність, емоційна стабільність.
Тривожно-амбівалентний	Колівання між інтенсивною прив'язаністю і дистанцією.	Інтроєкція, фоловер, емоційна нестабільність, проекція.	TikTok, Twitch, Clubhouse.	Перемінний вплив, залежно від ситуаційного контексту.

Джерело: складено авторами на основі [2,5,6,7].

Важливим є також обмеження часу перебування онлайн, аби запобігти розвитку емоційного виснаження, характерного для надмірного споживання контенту.

Користувачам *уникливого типу прив'язаності*, схильним до емоційної автономії та збереження психологічної дистанції, варто приділяти увагу усвідомленому використанню соціальних мереж. Доцільним є розвиток навичок запиту соціальної підтримки у близьких осіб, що сприятиме збалансуванню автономності й відкритості до взаємодії.

Користувачі соціальних мереж з безпечним типом прив'язаності, які демонструють гармонійний баланс між потребою у контакті та автономією, потребують лише мінімальної корекції поведінки у цифровому середовищі. Їм доцільно підтримувати активні соціальні зв'язки у реальному житті, здійснювати контроль тривалості онлайн-взаємодії, а також долучатися до груп за інтересами, що дозволяє поєднувати віртуальні та офлайн-контакти без порушення емоційної рівноваги.

Для *тривожно-амбівалентного типу прив'язаності* доцільним є ведення щоденника емоцій, що сприяє усвідомленню динаміки власних переживань, а також цілеспрямоване обмеження часу в соціальних мережах для зменшення ризику емоційних коливань. Ефективним ресурсом може бути участь у тематичних групах підтримки, де користувачі мають можливість безпечно відреагувати свої емоції та отримати валідацію від інших учасників.

У сучасних дослідженнях парасоціальної взаємодії дедалі чіткіше окреслюється роль рівня

залученості користувачів соціальних мереж як ключового модератора впливу парасоціальних стосунків на психічне та соціальне благополуччя особистості (рис. 1). Залученість у цьому контексті розуміється як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що відображають інтенсивність та регулярність використання соціальних мереж, а також глибину інтеграції онлайн-активності у повсякденне життя індивіда [11].

Високий рівень залученості Створює сприятливі умови для формування більш стійких та інтенсивних парасоціальних зв'язків. Постійна присутність у цифровому середовищі забезпечує регулярний контакт із медіаперсонами, що підсилює ефект близькості та емоційної залученості. За таких умов користувачі схильні інтерпретувати взаємодію з медіаобразами як значущу для власної ідентичності, що сприяє компенсації дефіциту реальних міжособистісних контактів. Проте надмірна інтенсивність цих зв'язків може посилювати емоційну залежність, провокувати зниження критичності сприйняття медіаконтенту та підвищувати ризики соціальної ізоляції у реальному середовищі.

Рівень залученості до соціальних мереж можна розглядати як функціональний регулятор, що визначає інтенсивність і якість впливу парасоціальних стосунків. Він не лише модулює глибину емоційної прив'язаності користувачів до медіаперсон, але й виступає критичним чинником у підтриманні або, навпаки, порушенні балансу між психологічним благополуччям і соціальною адаптацією. Саме тому подальші дослідження

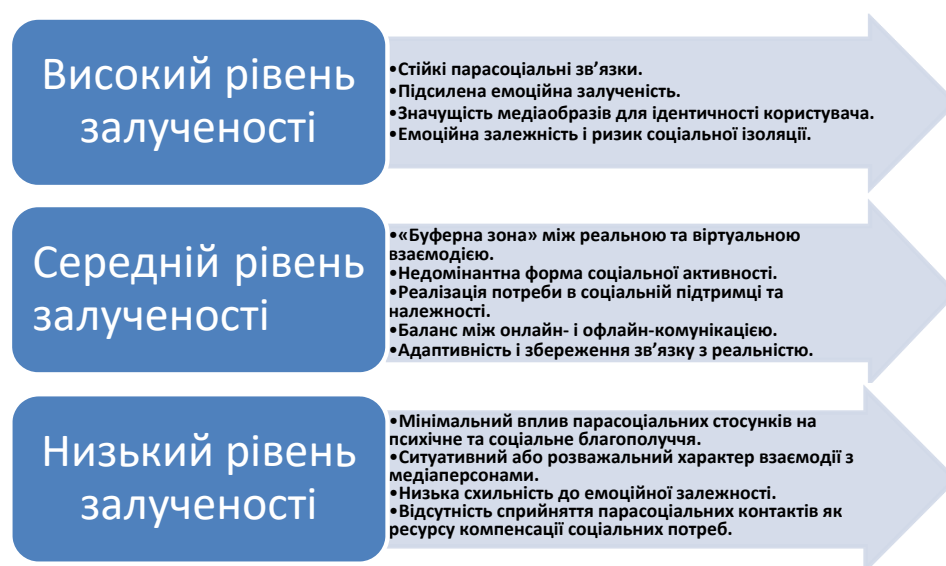


Рис. 1. Вплив парасоціальних стосунків на психічне та соціальне благополуччя користувачів соціальних мереж

Джерело: складено авторами на основі [1,4,5,8,11].

повинні зосередитися на багатовимірному аналізі залученості як динамічного процесу, здатного як посилювати, так і послаблювати ризики, пов'язані з парасоціальними стосунками.

Таким чином, інтеграція психологічних предикторів, рівня залученості, типів прив'язаності та специфіки платформ дозволяє комплексно зрозуміти механізми формування парасоціальних стосунків і прогнозувати їх вплив на психологічне благополуччя користувачів соціальних мереж. Використання сучасних цифрових платформ як частини контрольованого середовища для соціальної взаємодії може допомогти знизити ризик негативних наслідків парасоціальних стосунків і підтримати психічне здоров'я користувачів.

Висновки. Парасоціальні стосунки у соціальних мережах є комплексним психологічним феноменом, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей користувачів та їх цифрової активності. Практичне значення дослідження полягає у виявленні ключових предикторів інтенсивності та якості таких сто-

сунків: соціальної тривожності, потреби в соціальній підтримці, емоційної залежності та типів прив'язаності.

Рівень залученості користувача модулює прояви цих психологічних чинників. Висока залученість пов'язана з посиленою емоційною залежністю, компенсацією соціальних дефіцитів та підвищеним рівнем тривожності, що створює ризики емоційного вигорання та соціальної ізоляції. Низька та середня залученість забезпечує контрольовану взаємодію, підтримку психічного благополуччя та баланс між цифровими та реальними контактами.

Перспективними напрямками подальших досліджень є:

- емпіричне дослідження зв'язку психологічних предикторів із врахуванням рівня залученості, вікових та індивідуальних особливостей;
- вивчення специфіки різних соціальних платформ у формуванні парасоціальних стосунків;
- розробка психопрофілактичних стратегій і практичних рекомендацій для підтримки балансу між онлайн- та офлайн-взаємодією.

Список літератури:

1. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50.
2. Грабовська С.Л. Феномен «вимагаючої» поведінки: соціально-психологічний аналіз. *Соціальна психологія в Україні*. 2019. Вип. 2. С. 87–95.
3. Кусс, Д. Дж., Гріффітс, М. Д. Залежність від соціальних мереж: нові теми та питання. *Addiction Research & Theory*. 2017. 25(1). Р. 1–8.
4. Мірошніченко П.В., Сиваш К.О. Функціональні та методологічні проблеми парасоціальної комунікації. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2018. № 4. С. 11–19.
5. Сиваш К.О. Залученість аудиторії медіаперсоною як група психологічних медіаефектів: інтерпретація явища та аналіз. Наукові записки Інституту журналістики. Київ : КНУ імені Т. Г. Шевченка. 2018. Т. 1 (70). С. 77–85.
6. Чаплінська Ю. Психологічні механізми парасоціальних стосунків молоді. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету та Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ, 2014. № 7. С. 328–343.
7. Чаплінська Ю.С. Особливості парасоціальних стосунків: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду досліджень. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. Вип. 7. С. 24–31.
8. Bond B.J. Following your «friend»: Social media and the strength of adolescents' parasocial relationships with media personnel. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016. 19(11). Р. 656–660.
9. Derrick J.L. Parasocial relationships and self-discrepancies: Faux relationships have benefits for low self-esteem individuals. *Personal Relationships*. 2008. 15(2). Р. 261–280.
10. Dunn S. G. Parasocial Interactions Online: Candidate Intimacy in Webpages and Facebook. *The Journal of Social Media in Society*. 2014. Vol. 3. No 2. Р. 26–41.
11. From Apprentice to President: The Role of Parasocial Connection in the Election of Donald Trump / S. Gabriel, E. Paravati, M. Green, J. Flomsbee. *Social Psychological and Personality Science*. 2018. № 9. Р. 1–9.
12. Horton D., Wohl R. Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*. 1956. № 3 (19). Р. 215–229.
13. Rubin R.B., Rubin A.M. Attribution in social and parasocial relationship. Attribution, communication behavior, and close relationships. NY: Cambridge University Press, 2001. Р. 320–337.
14. Schramm H., Hartmann T. The PSI-Process Scales. A new measure to assess the intensity and breadth of parasocial processes. *Communications*. 2008. Т. 33. № 4. Р. 385–401.

Volynsky H.M., Shamlan K.M. PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF PARASOCIAL RELATIONSHIPS IN SOCIAL MEDIA USERS WITH DIFFERENT LEVELS OF ENGAGEMENT

The article examines psychological predictors of the formation of parasocial relationships in social network users with different levels of involvement. Parasocial relationships are defined as a specific form of social interaction that arises as a result of regular interaction with media personalities and is accompanied by a feeling of emotional closeness and the illusion of reciprocity. A systematization of modern scientific approaches has been carried out, highlighting the influence of individual psychological characteristics, in particular social anxiety, the need for social support, emotional dependence and type of attachment, on the formation of parasocial ties. It has been found that a high level of user involvement contributes to more stable and emotionally rich parasocial relationships, provides a closeness effect and compensates for the deficit of real social contacts, while increasing the risk of emotional dependence, anxiety and social isolation. The average level of involvement performs an adaptive function, allowing the integration of the positive effects of parasocial interactions without disrupting mental well-being, while the low level is characterized by situational or entertaining interaction and minimal psychological impact. The role of the mechanisms of introjection, identification, participation and following, which ensure the formation of parasocial interaction, was separately analyzed. The types of user attachment were studied, which allowed explaining individual differences in the forms of emotional involvement and the degree of dependence on media personalities. It was emphasized that involvement acts as a functional regulator of the action of psychological factors, modulating the balance between online and offline communication. It was found that the level of involvement acts as a critical moderator of the influence of psychological factors on mental and social well-being, determining the depth of emotional involvement and the balance between online and offline interaction. The results obtained are important for the development of psychoprophylactic strategies and practical approaches aimed at supporting the mental health of social media users, and also determine the prospects for further empirical research on the interaction of psychological predictors and digital activity.

Key words: psychology, psychological predictors, parasocial relationships, social anxiety, emotional dependence, social networks, social media users, level of involvement, type of attachment.

Дата надходження статті: 04.10.2025

Дата прийняття статті: 17.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025