

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

М. А. Шепотько

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ**

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«Вплив соціальних мереж на формування психологічного
благополуччя молоді»**

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-242зм

М. А. Шепотько

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

завідувачка кафедри психології та філософії

Буковинського державного медичного університету

(м. Чернівці)

д. психол. н., проф.

А. С. Борисюк

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Шепотько Марині Андріївні**

1. Тема роботи: «Вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 115 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Шепотько М. А.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 115 с., рис. – 8, табл. – 27, додатків – 5, джерел – 98.

У кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до розгляду впливу соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді. З'ясовані основні теоретичні концепції психологічного благополуччя особистості, що розглядають його як багатовимірний динамічний конструкт. Проаналізовано психологічні особливості молодіжного віку та специфіку цифрової соціалізації в сучасному інформаційному просторі.

Експериментально, на основі відібраних валідних психодіагностичних методик, визначено основні характеристики використання соціальних мереж молоддю, досліджено рівень психологічного благополуччя, стресостійкості та самооцінки респондентів у цифровому просторі існування. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками залежності від соціальних мереж та компонентами психологічного благополуччя особистості.

Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість». За допомогою методів математичної статистики доведена ефективність реалізованих програмних заходів і встановлена їхня продуктивність у підвищенні показників психологічного благополуччя.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, МОЛОДЬ, ОНЛАЙН-ТРЕНІНГ, ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОПРИЙНЯТТЯ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ.

ABSTRACT

Shepotko M. A. The influence of social networks on the formation of psychological well-being among young people. Qualification work. Kyiv, 2025.

The qualification work presents the idea of a comprehensive approach to considering the impact of social networks on the formation of psychological well-being among young people. The main theoretical concepts of psychological well-being are clarified, considering it as a multidimensional dynamic construct. The psychological characteristics of youth and the specifics of digital socialization in the modern information space are analyzed.

Experimentally, based on selected valid psychodiagnostic methods, the main characteristics of social network use by young people are determined, and the level of psychological well-being, stress resistance, and self-esteem of respondents in the digital space are investigated. Statistically significant correlations between indicators of social network dependence and components of psychological well-being were established.

A social and psychological training program called “Information Hygiene and Psychological Resilience” was developed and tested. Using mathematical statistics, the effectiveness of the implemented program measures was proven, and their productivity in improving psychological well-being indicators was established.

Keywords: EMOTIONAL SELF-REGULATION, YOUTH, ONLINE TRAINING, PSYCHOLOGICAL INTERVENTION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, SELF-ACCEPTANCE, SOCIAL NETWORKS, STRESS RESILIENCE, DIGITAL ADDICTION.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	12
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічного благополуччя	12
1.2. Феномен психологічного благополуччя особистості	20
1.3. Психологічна характеристика молодіжного віку та специфіка соціалізації в цифровому просторі	28
1.4. Психологічні особливості користування соціальними мережами молоддю	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	40
2.1. Чинники впливу соціальних мереж на психіку молоді	40
2.2. Дослідження впливу соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді	45
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	73
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	74
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість»	74
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	82
3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента	95
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	105
ВИСНОВКИ	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	112
ДОДАТКИ	123

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя молодого покоління, кардинально трансформуючи способи комунікації, самопрезентації та формування ідентичності. Масштабна цифровізація соціального життя породжує принципово нові виклики для психологічного благополуччя особистості, актуалізуючи потребу в науковому осмисленні впливу онлайн-середовища на емоційний стан, самооцінку, міжособистісні стосунки та загальне психологічне здоров’я молоді. Незважаючи на активне дослідження цифрових технологій у сучасній психологічній науці, питання комплексного аналізу впливу соціальних мереж на різні компоненти психологічного благополуччя залишається актуальним та вимагає подальшого емпіричного вивчення.

Психологічне благополуччя молоді в контексті активного використання соціальних мереж стає предметом зростаючої уваги науковців та практиків через суперечливість наслідків цифрової взаємодії. З одного боку, соціальні мережі відкривають безпрецедентні можливості для самовираження, підтримання соціальних зв’язків, отримання емоційної підтримки та доступу до інформаційних і освітніх ресурсів, що може позитивно впливати на різні аспекти психологічного функціонування. З іншого боку, емпіричні дослідження фіксують зростання рівня тривожності, депресивних станів, проблем із самооцінкою, синдрому упущеної вигоди (FOMO – Fear of Missing Out) та деструктивного соціального порівняння серед активних користувачів соціальних мереж [26; 38; 61]. Особливо вразливою в цьому контексті виявляється саме молодь, яка перебуває на критичному етапі активного формування власної ідентичності, встановлення соціальних зв’язків та визначення життєвих цілей і цінностей [13; 57].

В умовах сучасної України, де молоде покоління долає складні соціально-економічні виклики та наслідки воєнного стану, питання психологічного благополуччя набуває особливої гостроти та специфіки. Соціальні мережі для української молоді стають не лише простором для розваг та повсякденної

комунікації, а й критично важливим джерелом актуальної інформації, платформою для громадської активності, волонтерської діяльності та механізмом психологічного подолання стресових і травматичних ситуацій. Водночас надмірна демонстрація травматичному контенту, інформаційне перевантаження та цифрова втома можуть негативно впливати на психічне здоров'я молодих людей, викликаючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та відчуття безпорадності. Подвійність ролі соціальних мереж в українському контексті робить особливо актуальним завдання виявлення не лише ризикових факторів, а й захисних стратегій використання цифрового середовища, які можуть підтримувати психологічне благополуччя в складних життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення психологічного благополуччя.
2. Виокремити чинники впливу соціальних мереж на психіку молоді.
3. Дослідити особливості впливу соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування психологічного благополуччя молоді.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.

7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають модель психологічного благополуччя (К. Ріфф, Т. Титаренко), концепції психологічного благополуччя особистості в рамках аксіологічного підходу (Н. Бредберн, Е. Діннер, К. Ріфф), функціонального підходу (А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Е. Десі, Р. Раян), психофізіологічного підходу (М. Яхода), емотивного підходу (С. Карсканова, В. Духневич), середовищного підходу (Н. Каргіна, К. Лінч), теорії самодетермінації (Е. Дісі, Р. Раян, Л. Сердюк), положення позитивної психології (М. Селігман), дослідження впливу цифрових технологій на психологічне функціонування особистості, теорії соціального порівняння та концепції цифрового благополуччя.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі впливу соціальних мереж на різні компоненти психологічного благополуччя молоді в українському контексті, виявленні специфічних патернів цифрової поведінки, що пов'язані з підвищенням або зниженням показників психологічного благополуччя, систематизації захисних та ризикових факторів використання соціальних мереж для психічного здоров'я молодих людей, розробці соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість».

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), бесіда, анкетування, тестування (методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер), методика «Шкала сприйнятого стресу», методика «Шкала залежності від соціальних мереж»);
- методи математичної статистики: t-критерій Стюдента.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі наукової літератури з проблеми вивчення психологічного благополуччя, розгляді феномену психологічного благополуччя особистості, наданні психологічної

характеристики молодіжному віку та специфіці соціалізації в цифровому просторі, визначенні психологічних особливостей користування соціальними мережами молоддю, виокремленні чинників впливу соціальних мереж на психіку молоді, розробці програми соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість».

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у психологічному консультуванні молоді, розробці програм психологічної освіти щодо здорового використання цифрових технологій, формуванні рекомендацій для освітніх закладів та батьків стосовно підтримки психологічного благополуччя молоді в цифрову епоху, створенні профілактичних заходів щодо запобігання негативним наслідкам надмірного використання соціальних мереж.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя особистості є складним багатовимірним феноменом, який протягом останніх десятиліть активно досліджується в контексті трансформацій соціокультурного простору та інтенсивного розвитку цифрових технологій. Теоретичне осмислення цього конструкту відбувається в межах різних методологічних підходів, що зумовлює необхідність комплексного аналізу наукових доробків вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Фундаментальні засади розуміння психологічного благополуччя закладено в роботах Райана та Десі, які диференціювали гедоністичний та евдемоністичний підходи до цього феномену, показавши, що психологічне благополуччя охоплює як суб'єктивне відчуття щастя, так і реалізацію особистісного потенціалу людини [92]. Така подвійність знайшла відображення в українській психологічній науці, зокрема в дослідженнях Яворовської, яка розглядає психологічне благополуччя як інтегративну характеристику, що поєднує різноманітні аспекти функціонування особистості [71]. Структурний підхід до вивчення психологічного благополуччя представлений у працях Ріфф та Кіза, які виокремили шість ключових вимірів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління оточенням, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [94]. Адаптація шкал психологічного благополуччя Ріфф до українського контексту, здійснена Карсканової, дозволила отримати валідний інструментарій для емпіричних досліджень вітчизняних учених [27].

Розвиваючи структурний аналіз феномену, Сердюк виокремлює функціональну роль психологічного благополуччя в життєдіяльності особистості, підкреслюючи його зв'язок із самодетермінацією та здатністю людини самотійно визначати вектори власного розвитку [61; 62]. Подібною

позиції дотримується Чіркін, який розглядає самодетермінацію суб'єктів діяльності як важливу умову досягнення психологічного благополуччя в різних соціальних контекстах [69]. Духневич наголошує на професійному аспекті психологічного благополуччя, показуючи, що воно є не лише особистісною характеристикою, але й умовою ефективної професійної діяльності [24]. Ця думка знаходить розвиток у монографії Волинець, присвяченій особливостям особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності [13].

Теоретичне осмислення психологічного благополуччя в українській науці тісно пов'язане з дослідженням його структури та функцій, що відображено в роботах Каргіної, яка акцентує увагу на особливостях діагностики цього феномену [26]. Яковенко розглядає психологічне благополуччя як особистісний феномен, що формується у взаємодії внутрішніх психологічних характеристик і зовнішніх соціальних умов [72]. Важливий внесок у розуміння структурних компонентів психологічного благополуччя зробили Савіцина та Бабатіна, які запропонували функціональну модель цього конструкту [58]. Данильченко звертає увагу на методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя та пропонує розглядати різні моделі його дослідження, підкреслюючи складність методологічного інструментарію в цій сфері [22].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням чинників, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Кашлюк систематизує основні фактори психологічного благополуччя, виокремлюючи як внутрішні особистісні характеристики, так і зовнішні соціальні детермінанти [28]. Гендерний аспект психологічного благополуччя розглядається в дослідженні Гупаловської, яка аналізує специфіку суб'єктивного благополуччя жінок у контексті соціокультурних детермінант [21]. Особливої актуальності набуває вивчення психологічного благополуччя в умовах кризових та травматичних ситуацій, що знайшло відображення в роботах Титаренко, присвячених психологічному здоров'ю особистості в умовах тривалої травматизації [66].

Трансформація соціокультурного простору та інтенсивний розвиток інформаційних технологій зумовили виникнення нових напрямів досліджень психологічного благополуччя, пов'язаних із впливом цифрового середовища на

особистість. Бугайова аналізує трансформацію особистості в епоху цифрових технологій, показуючи, як інтенсивне використання цифрових пристроїв змінює психологічні характеристики сучасної людини [11]. Кириченко досліджує особливості функціонування особистості в сучасному інформаційному суспільстві, підкреслюючи необхідність адаптації до нових умов комунікації та інформаційного обміну [29]. Проблематика віртуальної діяльності особистості детально розглядається в монографії Немеша, який аналізує структуру та динаміку психологічного змісту діяльності в цифровому просторі [49].

Соціальні мережі як специфічне середовище комунікації та самопрезентації особистості стали предметом пильної уваги дослідників психологічного благополуччя. Березовська у своїх працях системно досліджує вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя, показуючи амбівалентний характер цього впливу [6; 7]. Дослідниця виявила, що молодь, яка проявляє активність у соціальних мережах, демонструє специфічні особливості психологічного благополуччя, пов'язані з інтенсивністю та характером онлайн-активності [7]. Гудімова поглиблює цей напрям досліджень, аналізуючи патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж та їх зв'язок із психологічним благополуччям як у повсякденності, так і в кризових умовах пандемії COVID-19 [19]. Особливу увагу дослідниця приділяє специфіці впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків, які є найбільш уразливою віковою групою щодо негативних ефектів цифрової соціалізації [20].

Вікові особливості взаємозв'язку використання соціальних мереж та психологічного благополуччя стали предметом дослідження Коброслі, яка показала, що підлітковий період характеризується підвищеною чутливістю до впливів онлайн-середовища на психологічне функціонування [30]. Гоян та Данилова здійснили постановку проблеми впливу соціальних мереж на психологічне функціонування особистості, окресливши основні напрями подальших досліджень у цій сфері [16]. Важливим напрямом стало вивчення специфіки самопрезентації молоді в соціальних мережах, що знайшло відображення в працях Тканової, яка аналізує особливості конструювання онлайн-ідентичності [67]. Березовська досліджує взаємозв'язок самооцінки та

самопрезентації молоді у соціальних мережах, показуючи, що способи презентації себе в цифровому просторі тісно пов'язані з особливостями самосприйняття особистості [5].

Психологічні механізми впливу соціальних мереж на особистість розглядаються в роботах Гречановської, Мегем та Потапюк, які аналізують вплив онлайн-активності на психологічний стан та самооцінку української молоді [18]. Полещук досліджує вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки, підкреслюючи трансформацію комунікативних практик у цифрову епоху [56]. Матієнко та Іващенко звертають увагу на психо-емоційний стан підлітків у контексті використання соціальних мереж, виявляючи ризики для психологічного здоров'я цієї вікової групи [44]. Огоренко систематизовано дані про потенційний вплив використання соціальних мереж підлітками на їхню психіку та поведінку [51].

Проблематика негативних наслідків інтенсивного використання соціальних мереж представлена в дослідженнях залежності від онлайн-комунікації. Асеева розглядає кіберкомунікативну залежність від соціальної мережі Instagram як актуальну проблему сучасної молоді [3]. Богдан та Горецька аналізують психологічні особливості спілкування осіб, залежних від соціальних мереж, виявляючи специфічні патерни поведінки цієї категорії користувачів [9]. Зарубіжні дослідники Кусс та Гріффітс систематизували психологічну літературу щодо залежності від онлайн-соціальних мереж, виокремивши ключові характеристики цього феномену [88]. Гріффітс також виділяє соціально-мережеву залежність як окрему форму адиктивної поведінки з характерними темами та проблемами [84].

Нейробіологічні аспекти проблематичного використання інтернету досліджуються в працях Бранд, де запропоновано інтегровану модель взаємодії особистості, афекту, когніції та виконання для пояснення розвитку та підтримки специфічних розладів інтернет-використання [77]. Сісте виявив зміни в мережах спокою у підлітків із проблемним використанням інтернету, що вказує на нейрофізіологічні корелянти цифрової залежності [96]. Афра дослідив зміни функціональних мережей мозку при проблемному використанні інтернету,

використовуючи функціональну магнітно-резонансну томографію в стані спокою [74]. Леон Мендес в систематичному огляді фМРТ-досліджень показав вплив інтернет-залежності та смартфон-залежності на когнітивний контроль у підлітків та молодих дорослих [90].

Метааналітичні дослідження поширеності цифрових залежностей демонструють глобальний характер цієї проблеми. Олсон в метааналізі 24 країн показав, що смартфон-залежність зростає у всьому світі [91]. Цай у метааналітичному огляді виявив асоціації між проблемним використанням інтернету та негативними психологічними наслідками для студентів [78]. Унсалвер та Актепе досліджували імпульсивність серед університетських студентів у контексті інтернет-залежності [97]. Янг простежує еволюцію концепції інтернет-залежності, показуючи розвиток уявлень про цей феномен [98].

Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді стає предметом систематичних оглядів та метааналізів. Келес, Маккрей та Гріліш здійснили систематичний огляд впливу соціальних мереж на депресію, тривожність та психологічний дистрес у підлітків, виявивши значущі кореляції між інтенсивністю використання соціальних мереж та негативними психологічними станами [85]. Баєр досліджував вплив соціальних мереж на молодь, систематизуючи дані про різноманітні аспекти цього впливу [76]. Ворончук виявив лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook, що відкриває можливості для раннього виявлення психологічних проблем через аналіз онлайн-контенту [14].

Специфічні ризики використання соціальних мереж аналізуються в контексті кібербулінгу та психологічної безпеки. Ковальські здійснив критичний огляд та метааналіз досліджень кібербулінгу серед молоді, показавши масштаби та наслідки цієї проблеми [87]. Бойко досліджує психологічну безпеку особистості в умовах розірваного інформаційного простору, підкреслюючи загрози, пов'язані з маніпулятивними впливами [10]. Новікова аналізує маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах, виокремлюючи основні техніки психологічного впливу [50]. Була та Свідерська

розглядають соціальні мережі як інструмент політичної маніпуляції, що актуалізує питання медіаграмотності та критичного мислення користувачів [12].

Проблематика інформаційної гігієни та культури споживання цифрового контенту представлена в роботах Острога, який досліджує інформаційний шум та його вплив на психологічне функціонування особистості [52]. Ломачинська, Волинець та Хрипко аналізують соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби [35]. Ломачинська та Гришина розглядають інтернет-покоління в контексті консцієнтальних воєн сучасності, показуючи вплив інформаційних протистоянь на формування свідомості молоді [36]. Ломачинська та Ломачинський досліджують роль медіакультури в інформаційних війнах, підкреслюючи значення медіаграмотності для психологічного благополуччя [37].

Вплив соціальних мереж на фізичне здоров'я та фізіологічні процеси також стає предметом наукового аналізу. Лукашенко досліджує вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді, виявляючи взаємозв'язки між онлайн-активністю та фізичним благополуччям [39]. Чанг показав, що вечірнє використання електронних пристроїв негативно впливає на сон, циркадні ритми та ранкову пильність [81]. Даніал досліджував взаємозв'язок використання мобільних телефонів із фізичним та психічним благополуччям університетських студентів [83]. Горбатюк аналізує психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві, підкреслюючи нові виклики для психологічного благополуччя в умовах цифровізації [15].

Особливої уваги заслуговують дослідження впливу соціальних мереж на когнітивні процеси та академічну успішність. Розен, Керрієр та Чівер показали, що Facebook та текстові повідомлення спричиняють медіа-індуковане перемикання завдань під час навчання, що негативно впливає на ефективність засвоєння інформації [89]. Грекова досліджувала вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді, виявляючи як позитивні, так і негативні аспекти цифровізації повсякдення [17]. Кузіна аналізує психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини,

розкриваючи специфіку сприйняття та обробки інформації в цифровому середовищі [33].

Позитивні аспекти використання соціальних мереж та їхній потенціал для психологічного благополуччя також знаходять відображення в наукових дослідженнях. Корсікова досліджує освітні можливості соціальних мереж у процесі навчання майбутніх педагогів [32]. Пазюра аналізує використання масових відкритих онлайн-курсів та соціальних мереж для формування комунікативної компетентності студентів [54]. Житинська розглядає роль сучасних інтернет-технологій у наданні психологічної підтримки особистості, що особливо актуально в умовах обмеженого доступу до традиційних форм психологічної допомоги [25]. Семенець та Лаврентьєва досліджують перспективи та бар'єри використання інформаційно-комунікаційних технологій у психологічній допомозі [59]. Макаров, Момот та Демченко аналізують вплив чат-бесід на залученість та успішність здобувачів вищої освіти [40].

Вікові особливості взаємодії з цифровим середовищем розглядаються в контексті теорій розвитку особистості. Максименко звертається до культурно-історичної теорії розвитку Виготського для розуміння специфіки формування особистості в умовах цифровізації [41]. Білоус, Павелків та Сергєєнкова в своїх роботах з вікової психології підкреслюють важливість урахування вікових особливостей при аналізі впливу цифрових технологій на розвиток особистості [8, 53, 60]. Особливості вільного часу та дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності досліджує Бабенко, показуючи зміни в способах проведення часу під впливом цифрових технологій [4].

Соціалізація особистості в цифровому просторі стає окремим напрямом досліджень. Москаленко в монографії розглядає теоретичні аспекти соціалізації особистості, що є важливою теоретичною основою для розуміння процесів цифрової соціалізації [47]. Шугурова досліджує кіберсоціалізацію студентської молоді в дозвіллевій діяльності [70]. Артемов, Руснак та Жалубак аналізують ризики, які виникають під час використання соціальних мереж, акцентуючи увагу на психологічному аспекті цих ризиків [2]. Литовченко пропонує практичні рекомендації щодо навчання дітей безпеці у віртуальному світі [34].

Формування ідентичності та ціннісних орієнтацій молоді в цифровому просторі є важливою темою сучасних досліджень. Рубан аналізує вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді [57]. Карпентер та Хейз досліджують роль соціальних мереж у конструюванні ідентичності молоді, порівнюючи специфіку Facebook та Instagram [79, 80]. Койн та Улс вивчають особливості самопрезентації молодих людей у соціальних мережах [82]. Амплєєва та Бехтольд досліджують вплив соціальних мереж на розвиток Я-концепції сучасної молоді [1]. Мартусенко аналізує роль соціальних медіа у формуванні ціннісних орієнтацій української молоді [43].

Культурний та соціальний контекст використання соціальних мереж розглядається в працях, присвячених українській специфіці. Ломачинська та Рихліцька досліджують виклики соціальних мереж у формуванні ціннісних орієнтирів українського інтернет-покоління [38]. Смокова аналізує особливості формування публічних цінностей молоді у кіберпросторі на прикладі України [63]. Степико розглядає українську ідентичність у контексті сучасних викликів, що включають і цифрову трансформацію суспільства [64]. Стьопкіна досліджує інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді [65]. Макух-Федоркова та Макух аналізують вплив соціальних мереж на сучасне суспільство та зміну глобальних політичних процесів [42].

Специфічні психологічні феномени, пов'язані з використанням соціальних мереж, також стають предметом наукового аналізу. Колодяжна та Закарлюка досліджують синдром втрачених можливостей (FOMO) як специфічну форму тривожності, пов'язану з соціальними мережами [31]. Пастушенко вивчає рівень нарцисизму серед української молоді в контексті соціокультурних чинників та психологічних наслідків активності в соціальних мережах [55]. Мгалоблішвілі аналізує психологію використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами [45]. Якущенко та Глущенко розглядають соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування [73].

Покоління Z як специфічна вікова когорта, що виросла в умовах цифрових технологій, стає предметом окремих досліджень. Пічлер, Колі та Граніц пропонують фреймворк DITTO для розуміння унікальності нового покоління та

його взаємодії з цифровими технологіями [95]. Міров розглядає поняття та структуру психічного здоров'я в контексті викликів, з якими стикається сучасна молодь [46]. Федоренко досліджує психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді [68].

Міжкультурні порівняння психологічного благополуччя демонструють універсальність деяких аспектів цього феномену та культурну специфіку інших його компонентів. Кхо та Керн здійснили міжкультурне порівняння PERMA-моделі благополуччя, показавши як спільні, так і відмінні характеристики психологічного благополуччя в різних культурах [86]. Розенберг запропонував класичний підхід до вивчення самооцінки як важливого компонента психологічного благополуччя підлітків [93]. Арнд-Кедіган в рецензії на працю Теркл «Самотні разом» аналізує парадокси сучасного технологічного суспільства, де люди очікують більше від технологій і менше один від одного [75].

Таким чином, аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя демонструє еволюцію поглядів від розуміння цього феномену як переважно інтрапсихічної характеристики до визнання його як складного конструкту, що формується у взаємодії особистісних якостей і соціокультурного контексту, особливо в умовах інтенсивної цифровізації суспільства. Сучасні дослідження фіксують амбівалентний характер впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя, що актуалізує необхідність подальшого вивчення механізмів цього впливу, пошуку оптимальних стратегій використання цифрових технологій та розробки програм психологічної підтримки в умовах трансформації комунікативного простору.

1.2. Феномен психологічного благополуччя особистості

Концепція психологічного благополуччя посідає центральне місце в сучасній психологічній науці. У другій половині XX століття сталося

народження якісно нової галузі психологічних досліджень, орієнтованої на вивчення не лише способів подолання психологічних проблем і дисфункцій, але й умов повноцінного розкриття людського потенціалу, досягнення оптимального функціонування та високої якості життя. На відміну від матеріального добробуту чи фізичного здоров'я, психологічне благополуччя визначається «складною взаємодією як зовнішніх об'єктивних чинників соціального буття, так і внутрішніх суб'єктивних та суб'єктних факторів», що робить його вивчення особливо актуальним у контексті підтримки цілісного здоров'я особистості в умовах швидких соціальних трансформацій [10, с. 33-34].

Думка про баланс життя, позитивний або негативний, набула широкого поширення та стала предметом інтенсивних наукових роздумів. З появою нового поняття виникли нові проблеми і по-новому вирішувалися старі питання. На початку XX століття спроби чіткого розмежування понять «щастя», «задоволення» та «благополуччя» здійснювалися в основному в чотирьох напрямках. Перший вбачав основу для поділу щастя і задоволення в цілісності щастя: на противагу окремим задоволенням, частковому задоволенню щастя є задоволеність життям в цілому, що досягається у зв'язці задовольень – задоволенні звуком, задоволенні почуттям, задоволенні активністю та задоволенні ідеєю [13, с. 15]. Другий напрям розмежовував зазначені поняття за принципом тривалості: на противагу ефемерним задоволенням щастя розумілося як тривале задоволення. Третій напрям виділяв щастя на основі якості задоволення, яке в ньому міститься: не тільки цілісність і тривалість відрізняють щастя від інших переживань людини, але навіть сам вигляд задоволення в ньому інший, більш глибокий і повний [13, с. 16]. Відповідно до четвертого напрямку щастя відмежовувалося від задоволення на тій підставі, що щастя – не тільки почуття, але й об'єкт позитивної оцінки, схвалення, оскільки щасливою вважалася людина, яка не тільки радіє життю, але й радіє не без підстав [13, с. 16].

Концептуалізація психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці відбувається в межах різноманітних теоретико-методологічних підходів,

кожен з яких акцентує увагу на специфічних аспектах цього складного феномену (див. табл.1.1) [23, с. 54-55].

Таблиця 1.1

Наукові підходи щодо характеристики психологічного благополуччя особистості

Назва підходу	Характеристика психологічного благополуччя особистості	Автори
Аксіологічний підхід	Психологічне благополуччя особистості – це щастя як форма переживання повноти буття, пов'язаного зі самоздійсненням	Н. Бредберн, Е. Діннер, К. Ріфф
Функціональний підхід	Психологічне благополуччя особистості – утворення, що характеризується позитивним функціонуванням особистості через наявність спрямованостей, цілей, потреб, аспектів самореалізації	А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Е. Десі, Р. Раян
Психофізіологічний підхід	Психологічне благополуччя особистості – повноцінне збереження психофізіологічних функцій людини	М. Яхода
Емотивний підхід	Психологічне благополуччя особистості – переживання, яке людина спрямовує на самооцінку та особистісне зростання	С. Карсканова, В. Духневич
Середовищний підхід	Психологічне благополуччя особистості – чинник різних видів діяльності, взаємин, що забезпечує комфортність перебування у будь-якому середовищі	Н. Каргіна, К. Лінч

Теоретичні витоки сучасного наукового розуміння психологічного благополуччя сягають ідей представників гуманістичної психології, які наголошували на необхідності зміщення фокусу психологічної науки з вивчення патології на дослідження позитивних аспектів людського функціонування [32, с. 46-48]. Теоретичні побудови гуманістичної психології створили концептуальну основу для розуміння психологічного благополуччя як багатовимірного, складного конструкту, що включає не лише суб'єктивні переживання щастя чи задоволеності життям, але й об'єктивні показники особистісного зростання, самореалізації, життєвої осмисленості, автономії та соціальної інтегрованості. Важливо підкреслити, що гуманістичний підхід

розглядав психологічне благополуччя не як статичний стан, а як динамічний процес постійного розвитку, самовдосконалення та руху до повнішого втілення людського потенціалу [72, с. 99].

У сучасній психологічній науці склалися два основні методологічні підходи до вивчення психологічного благополуччя, які умовно позначаються як гедоністична та евдемоністична традиції, кожна з яких пропонує специфічне розуміння суті благополуччя та методів його вимірювання [5, с. 29]. Гедоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя через призму суб'єктивного переживання щастя, задоволеності життям та емоційного балансу. У цій традиції суб'єктивне благополуччя розглядається через три ключові компоненти: когнітивну оцінку загальної задоволеності життям як усвідомлене судження про якість власного життя в цілому, наявність позитивних емоційних переживань та відсутність або мінімізацію негативних афектів [71, с. 46]. Підхід акцентує увагу на суб'єктивному особистісному досвіді та індивідуальній оцінці якості власного життя, виходячи з припущення, що людина є найкращим суддею власного благополуччя.

Гедоністична перспектива виявляється методологічно зручною для емпіричних досліджень та психометричних вимірювань, оскільки дозволяє операціоналізувати благополуччя через самозвіти та стандартизовані опитувальники, що роблять можливими порівняльні дослідження на великих вибірках. Проте критики цього підходу вказують на його обмеженість, зокрема на редукцію складного феномену благополуччя до переважно афективного виміру, недостатню увагу до змістовних аспектів життя людини, ігнорування об'єктивних показників функціонування [61, с. 125-127]. Крім того, гедоністичний підхід може бути культурно обумовленим, оскільки акцент на індивідуальному щасті та задоволенні більш характерний для західних індивідуалістичних культур, тоді як у колективістських культурах благополуччя може більше пов'язуватися з соціальною гармонією, виконанням обов'язків, внеском у благо спільноти [64, с. 178-180].

Евдемоністична традиція пропонує значно ширше глибше розуміння психологічного благополуччя як стану оптимального психологічного

функціонування та повної реалізації особистісного потенціалу людини відповідно до її істинної природи. Керол Ріфф, критично аналізуючи та інтегруючи різноманітні теоретичні підходи, запропонувала шестикомпонентну модель психологічного благополуччя, яка включає автономію, управління оточенням, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей та самоприйняття [94]. Кожен із цих компонентів відображає певний критично важливий аспект повноцінного психологічного функціонування особистості та її здатності ефективно, творчо взаємодіяти з навколишнім світом, створюючи цілісну картину психологічного благополуччя.

Автономія як перший компонент моделі Ріфф передбачає здатність людини бути психологічно незалежною, самодетермінованою, приймати життєво важливі рішення виходячи з власних переконань, цінностей, внутрішніх стандартів, а не під тиском зовнішніх обставин, соціальних очікувань чи думки інших людей. Висока автономія означає незалежність, здатність протистояти соціальному тискові, регулювання поведінки зсередини, самооцінювання за власними стандартами [94]. Управління оточенням стосується компетентності особистості у створенні, організації та підтриманні сприятливого життєвого середовища, здатності ефективно використовувати наявні можливості та ресурси, успішно долати життєві виклики та адаптуватися до мінливих обставин [62].

Особистісне зростання відображає фундаментальну орієнтацію людини на постійний розвиток, безперервне самовдосконалення, відкритість новому досвіду, прагнення повніше реалізовувати свій потенціал та розширювати межі власних можливостей і компетенцій [94]. Особистісне зростання тісно пов'язано із концепцією самоактуалізації та передбачає, що психологічно благополучна людина не залишається психологічно статичною чи застиглою, а перебуває в динамічному, творчому процесі самовдосконалення, активного навчання та всебічного розвитку [7; 62]. Позитивні стосунки з іншими людьми підкреслюють фундаментальну соціальну природу людини та критичну важливість якісних, глибоких міжособистісних зв'язків для психологічного благополуччя та повноцінного функціонування. Здатність встановлювати та підтримувати теплі,

довірливі, взаємно задовільні стосунки з іншими людьми, проявляти справжню емпатію, щирі турботу та глибоку прихильність є фундаментальною потребою людини та важливим показником психологічного здоров'я [62; 72].

Наявність життєвих цілей та відчуття осмисленості існування становлять п'ятий компонент психологічного благополуччя, що відображає екзистенційний, смисловий вимір людського буття та відповідає на фундаментальне питання про сенс життя [94]. Особистість, яка має чіткі, осмислені цілі в житті, бачить ясний напрямок та глибокий сенс свого існування, переживає змістовний зв'язок між минулим досвідом, теперішніми діями та майбутніми перспективами [62]. Самоприйняття передбачає цілісне позитивне ставлення до себе, зріле визнання та конструктивне прийняття різноманітних аспектів власної особистості, включаючи як безперечні сильні сторони, так і неминучі обмеження та недоліки, здатність позитивно, реалістично оцінювати своє минуле та теперішнє життя, зберігаючи при цьому прагнення до подальшого розвитку [62; 73].

Модель Керол Ріфф отримала широке визнання в міжнародній психологічній спільноті та була успішно апробована на різноманітних культурних вибірках, що свідчить про її кроскультурну валідність та універсальність основних компонентів психологічного благополуччя [66].

Інтеграцію гедоністичного та евдемоністичного підходів запропонували Едвард Дісі та Річард Раян у своїй широко впливовій теорії самодетермінації, яка розглядає психологічне благополуччя через призму задоволення трьох базових, універсальних психологічних потреб людини, укорінених у самій природі людського функціонування [5, с. 29]. Згідно з цією теорією, для повноцінного психологічного функціонування, оптимальної мотивації та стійкого благополуччя людині необхідне задоволення трьох фундаментальних потреб: потреби в автономії, компетентності та психологічному зв'язку з іншими [69]. Дісі та Раян аргументують, що задоволення цих трьох базових потреб є необхідною умовою не лише для психологічного благополуччя, але й для справжньої внутрішньої мотивації, психологічного зростання, інтеграції особистості та оптимального функціонування в різноманітних життєвих сферах [69].

Розвиток позитивної психології як окремого наукового напрямку, офіційно ініційований Мартіном Селігманом на межі XX-XXI століть, надав додатковий потужний імпульс дослідженням психологічного благополуччя та розширив концептуальні рамки його розуміння, зміщуючи акцент психологічної науки з вивчення страждання на дослідження процвітання людини. Селігман запропонував модель PERMA, яка включає п'ять ключових, взаємопов'язаних елементів благополуччя: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення. Модель PERMA розглядає благополуччя не як одновимірний, гомогенний конструкт, а як складне, багатогранне, системне явище, що включає якісно різні аспекти людського функціонування та самореалізації [86].

Важливо підкреслити, що в моделі PERMA кожен елемент має самостійну цінність. Загальне благополуччя, або процвітання, виникає з гармонійного поєднання всіх п'яти елементів, хоча їхня відносна важливість може варіювати індивідуально залежно від особистих цінностей, життєвих обставин та культурного контексту [86]. Модель PERMA виявляється особливо корисною для розробки практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення благополуччя через цілеспрямований розвиток кожного з п'яти елементів.

Поряд із визнанням наукової обґрунтованості поліфакторних підходів, навіть у найсучасніших дослідженнях психологічного благополуччя дослідники продовжують виокремлювати та аналізувати два класичні теоретико-методологічні ракурси – гедоністичний та евдемоністичний, які залишаються фундаментальними способами концептуалізації благополуччя. Гедоністичне благополуччя більше стосується суб'єктивних переживань, афективного балансу, задоволення бажань та насолоди життям, тоді як евдемоністичне благополуччя фокусується на об'єктивному функціонуванні, реалізації потенціалу, осмисленому житті та психологічному зростанні [58; 62].

В українській психологічній науці дослідження психологічного благополуччя характеризуються власною специфікою та розвиваються в дещо відмінному теоретико-методологічному руслі порівняно із західною традицією. Українським дослідженням притаманний аналіз психологічного благополуччя в більш загальному, інтегративному теоретико-методологічному контексті

концепцій життєвого шляху особистості, що відображає специфіку вітчизняної психологічної школи з її увагою до цілісності життєвого досвіду людини [61; 62; 64]. Зокрема, українська дослідниця Тетяна Титаренко концептуалізує психологічне благополуччя як переживання здатності відповідально змінювати та щоденно творити власне життя, набувати значущий досвід у сферах непередбачуваного та неочікуваного [66].

Інша українська дослідниця Ліна Сердюк, вивчаючи взаємозв'язок психологічного благополуччя та особистісної самодетермінації, виокремлює наступні спільні, перехресні компоненти в їхній структурі: цілі, цінності та смисли, усвідомленість життєвого шляху, перспективу майбутнього, мотивацію саморозвитку та самореалізації, самоефективність, самоставлення та автономію особистості, розуміння свого потенціалу та віру в свої можливості, здатність свідомого контролю та рефлексивної оцінки своїх досягнень і перспектив [61; 62]. Крім акцентів на індивідуальній життєтворчості та самодетермінації, сучасна українська психологічна наука характеризується також важливим наголосом на соціально-психологічних засадах функціонування особистості та її суб'єктивних переживань благополуччя в контексті соціальних зв'язків та ідентифікацій [63].

Найбільш новітні, актуальні ракурси дослідження проблеми психологічного благополуччя в Україні пов'язані з аналізом впливу екстраординарних соціальних обставин останніх років – життям спочатку в умовах пандемії COVID-19, а згодом в умовах повномасштабної війни, що створює унікальний, хоча й драматичний контекст для вивчення трансформацій психологічного благополуччя під впливом масштабних стресорів. За результатами порівняльного емпіричного дослідження українських студентів у період пандемії та у повсякденності було виявлено специфічні зміни в структурі та рівнях різних компонентів психологічного благополуччя [20]. В цілому, проаналізувавши класичні і новітні, зарубіжні та вітчизняні праці, присвячені проблемі психологічного благополуччя, можна обґрунтовано прогнозувати, що навіть дуже непрості сучасні умови життя з усією їхньою невизначеністю та викликами створюють не лише очевидні ризики для психологічного

благополуччя, а й певні потенційні стимули, можливості для посттравматичного зростання, розвитку психологічної стійкості, переоцінки цінностей та нового розуміння благополуччя громадян України, в тому числі молодого покоління [61; 66].

1.3. Психологічна характеристика молодіжного віку та специфіка соціалізації в цифровому просторі

Молодість як особливий віковий період людського життя характеризується специфічними психологічними особливостями, унікальними завданнями та критичними викликами, які роблять молодих людей особливо вразливими до впливу соціальних мереж на їхнє психологічне благополуччя та загальне функціонування. Молодий вік – життєвий етап, що в сучасній віковій психології зазвичай охоплює приблизно вік від 18-20 до 35-40 років (згідно з оновленою віковою класифікацією ВООЗ (2025 р.) молодіжжю є молоді люди 18-44 рр.) залежно від культурного контексту та критеріїв визначення, є критичним, сенситивним періодом формування стабільної, інтегрованої ідентичності, встановлення глибоких інтимних стосунків, професійного самовизначення та входження у світ праці [8; 53].

Соціальні мережі та цифрові платформи стають надзвичайно важливим, для багатьох навіть домінуючим простором, де ці фундаментальні, вирішальні завдання психосоціального розвитку реалізуються, опрацьовуються в новому, безпрецедентному цифровому контексті, що створює як принципово нові можливості для експериментування з ідентичністю та розширення соціальних зв'язків, так і специфічні, раніше невідомі виклики та ризики для здорового психологічного розвитку та благополуччя молоді [1; 18]. Формування ідентичності в епоху тотальної цифровізації та повсюдності соціальних мереж набуває якісно нових, специфічних характеристик, які суттєво, фундаментально відрізняють його від процесів самовизначення та ідентифікації в попередніх,

доцифрових поколінь, що дорослішали переважно через безпосередні соціальні взаємодії в реальному, фізичному просторі [87; 88].

Покоління зумерів, народжених приблизно між серединою 1990-х та початком 2010-х років, є першим поколінням, яке виросло в повністю цифровому світі, маючи доступ до Інтернету та електронних пристроїв з раннього віку, що сформувало їхню незалежність, прагнення до самовираження та чутливість до соціальних та екологічних проблем [95]. Зумери не можуть уявити життя без технологій і сприймають їх як належне, використовуючи їх для навчання, спілкування та розваг. На них вплинула нестабільна економіка, пандемія та зміна клімату, що посилює їхню обізнаність щодо соціальних та екологічних проблем [95]. Вони цінують незалежність, креативність, гнучкі умови праці та свободу втілювати власні ідеї, спілкуючись переважно через текстові повідомлення та соціальні мережі [95].

Сучасні молоді люди конструюють, вибудовують свою багатогранну ідентичність не лише, а часто навіть не стільки через безпосередню соціальну взаємодію в реальному житті з сім'єю, однолітками, вчителями, але й значною мірою, а для деяких переважно через складну, багатошарову онлайн-самопрезентацію, яка включає надзвичайно ретельний, продуманий вибір та редагування фотографій і відео, створення стилістично узгоджених текстових описів, біографій себе, демонстрацію певного бажаного, часто ідеалізованого стилю життя [5; 67]. Такий складний, безперервний процес цифрової самопрезентації передбачає постійне, майже щоденне редагування, оновлення власного цифрового образу, що може як потенційно сприяти поглибленому самопізнанню, творчому експериментуванню з різними гранями, аспектами ідентичності та вираженню справжньої автентичності, так і призводити до проблематичної фрагментації ідентичності на множинні, слабо інтегровані онлайн-персони [51; 57].

Дослідники впроваджують та активно використовують поняття «цифрової ідентичності» як якісно специфічної форми сучасного самовизначення, що формується, конструюється переважно або значною мірою через інтенсивну, систематичну взаємодію з цифровими технологіями, алгоритмами та онлайн-

спільнотами, підкреслюючи її якісну відмінність, несхожість від традиційних, історично усталених форм ідентичності [28; 86]. Цифрова ідентичність характеризується більшою плинністю, гнучкістю, можливістю швидких трансформацій, експериментування з різними образами, але водночас і меншою стабільністю, цілісністю, більшою залежністю від зовнішнього схвалення та валідації з боку онлайн-аудиторії [22; 26].

Самооцінка молодих людей виявляється особливо чутливою, реактивною, вразливою до зворотного зв'язку, реакцій в соціальних мережах, оскільки в цьому віковому періоді базова потреба в соціальному схваленні, визнанні, прийнятті з боку однолітків та приналежності до референтної групи є особливо інтенсивною, гострою та психологічно значущою для формування стабільної самооцінки та благополуччя [7; 19]. Система лайків, коментарів, реакцій, кількості підписників, переглядів, шерів та інших різноманітних форм соціальної реакції, взаємодії створює кількісні, легко вимірювані, публічно видимі метрики соціального визнання, популярності, впливовості, які молоді користувачі часто, майже автоматично інтерпретують як прямі, безпосередні індикатори власної особистої цінності, соціальної привабливості, популярності та загальної прийнятності в очах однолітків та ширшої соціальної спільноти [5; 6; 21].

Кількісна, метрична логіка оцінювання власної цінності через зовнішні показники робить сучасну молодь особливо психологічно вразливою до значних коливань настрою, емоційного стану та рівня самооцінки залежно від мінливих, непередбачуваних онлайн-реакцій: відсутність очікуваної, бажаної кількості схвалення, лайків може майже миттєво призводити до помітного зниження самоповаги, виникнення тривожності, сумнівів у власній цінності, соціальній привабливості [7; 21]. Численні емпіричні дослідження послідовно показують, що особи з нестабільною, хиткою, залежною від зовнішнього постійного схвалення самооцінкою є значно більш схильними до проблемного, компульсивного використання соціальних мереж [6; 7; 82].

1.4. Психологічні особливості користування соціальними мережами молоддю

Особливу центральну увагу в контексті аналізу впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді заслуговує феномен соціального порівняння, який набуває безпрецедентного, історично небаченого масштабу, інтенсивності саме в цифрову епоху тотального онлайн-присутності. Соціальні мережі та цифрові платформи створюють безпрецедентні, історично унікальні можливості для практично постійного, майже безперервного, багатовимірного порівняння себе з надзвичайно широким, глобальним колом різноманітних інших людей [6; 80].

При цьому критично важливо усвідомлювати, що контент, матеріали у соціальних мережах характеризуються систематичним, повсюдним позитивним упередженням, викривленням реальності: переважна більшість людей схильна, мотивована презентувати ретельно відредаговані, старанно відфільтровані, суттєво ідеалізовані версії свого життя, вибірково демонструючи переважно яскраві досягнення, щасливі, радісні моменти, естетично привабливу зовнішність, успішний, заможний стиль життя [78; 80; 87]. Така ситуація створює ілюзорну, викривлену картину реальності, де життя інших здається незмірно кращим, багатшим, цікавішим, щасливішим порівняно з власним буденним існуванням [88].

Соціальне порівняння, тобто систематичне порівняння себе з тими людьми, хто сприймається, оцінюється як суттєво більш успішний, привабливий, щасливий, реалізований, впливовий чи багатий, дуже часто призводить до серйозних, клінічно значущих негативних психологічних наслідків для молодих, вразливих користувачів соціальних мереж [87]. Постійна, майже безперервне піддавання впливу ретельно відредагованих, суттєво ідеалізованих зображень життя інших людей може спровокувати, викликати широкий, різноманітний спектр болісних негативних та деструктивних переживань: гостре відчуття власної неадекватності, недостатності, неповноцінності та невідповідності панівним соціальним стандартам успішності; заздрість до чужих реальних чи

уявних досягнень, можливостей, переваг; прогресуюче зниження самооцінки та впевненості в собі [90; 92; 97].

Численні, методологічно різноманітні емпіричні дослідження послідовно виявляють стійку, статистично значущу позитивну кореляцію між частотою, інтенсивністю та тривалістю використання соціальних мереж, особливо візуально-орієнтованих платформ типу Instagram, TikTok, Pinterest, та підвищеними клінічними показниками депресії, різних тривожних розладів, хронічно негативного, дисфункціонального образу власного тіла, клінічно значущих порушень харчової поведінки [89; 93; 96; 98]. Особливо психологічно вразливими, сензитивними до деструктивних ефектів систематичного висхідного соціального порівняння виявляються молоді люди з низькою, нестабільною самооцінкою, виражено перфекціоністськими установками та нереалістичними стандартами для себе, високим рівнем невротизму, емоційної нестабільності [84; 85].

Синдром втрачених можливостей, або широко відомий феномен FOMO (Fear of Missing Out – страх упустити щось важливе), представляє собою ще один надзвичайно важливий, клінічно значущий психологічний механізм, специфічний процес, через який соціальні мережі здійснюють свій потужний вплив на психологічне благополуччя та емоційний стан сучасної молоді, створюючи якісно специфічну, новітню форму соціальної тривожності цифрової епохи [75; 80]. FOMO визначається як хронічне, виснажливе занепокоєння, нав'язлива тривога тим, що інші люди, особливо з близького соціального кола, можуть мати, переживати цікавий, захоплюючий, соціально значущий досвід, насичені події, від яких конкретний індивід є виключеним, відсутнім [65].

Складний феномен синдрому втрачених можливостей виявляється тісно, органічно пов'язаним з базовою потребою людини в соціальній приналежності, включеності в групу та первісним, архаїчним страхом соціального виключення, остракізму, відторгнення спільнотою, які набувають якісно нових, специфічних форм вираження та посилення саме в цифрову епоху тотальної взаємопов'язаності [51; 57]. Соціальні мережі та месенджери, надаючи практично безперервний, цілодобовий, миттєвий доступ до детальної, часто

надмірно детальної інформації про активності, переживання, плани та різноманітні події в житті багатьох інших людей з соціального оточення, значно, драматично посилюють та інтенсифікують переживання FOMO [49].

Молоді люди, що хронічно переживають високий, клінічно значущий рівень FOMO, демонструють компульсивну, нав'язливу, практично неконтрольовану потребу надзвичайно часто, іноді десятки разів на годину перевіряти соціальні мережі та месенджери, часто в неадекватних, небезпечних або соціально неприйнятних ситуаціях, відчують виражену, болісну тривожність, дратівливість, емоційний дискомфорт, внутрішнє напруження при тимчасовій неможливості доступу до онлайн-платформ [39; 45]. Дослідження чітко встановлюють, що саме FOMO статистично та психологічно опосередковує, медіює складний зв'язок між інтенсивністю, частотою використання соціальних мереж та зниженням різноманітних показників психологічного благополуччя [82].

FOMO також виявляється тісно асоційованим з низкою інших негативних наслідків для здоров'я та функціонування: суттєве погіршення якості та тривалості нічного сну через компульсивне використання смартфонів, гаджетів безпосередньо перед сном та навіть вночі для перевірки оновлень; помітне зниження академічної, навчальної успішності через постійне відволікання, переривання навчальної діяльності для перевірки соціальних мереж; значуще погіршення якості, глибини, емоційної насиченості реальних офлайн-соціальних взаємодій, особистих зустрічей через постійне, нав'язливе відволікання на телефон [83].

Проблематичне використання соціальних мереж, яке частина дослідників розглядає як специфічну форму поведінкової адикції, залежності, багато в чому аналогічної до інших визнаних нехімічних, поведінкових залежностей типу ігроманії, становить серйозну, зростаючу загрозу для психологічного благополуччя, психічного здоров'я та загального функціонування значної частини сучасної молоді [2; 3; 9]. Характерними, діагностичними ознаками проблемного, патологічного використання соціальних мереж є: надмірна, всепоглинаюча психологічна зайнятість соціальними мережами, коли думки

постійно, нав'язливо повертаються до онлайн-активності; прогресуюча неспроможність ефективно контролювати, свідомо обмежувати або повністю припинити використання соціальних мереж, незважаючи на ясне усвідомлення множинних негативних наслідків [3; 21; 35; 36; 99].

Систематичне використання соціальних мереж як основного, домінуючого, часто єдиного доступного способу психологічної втечі, уникнення від негативних емоцій, стресу, тривоги або реальних життєвих проблем, конфліктів замість здорових, адаптивних стратегій подолання; формування толерантності, тобто прогресуюча потреба проводити дедалі більше та більше часу в соціальних мережах для досягнення того ж рівня задоволення; поява чітких симптомів відміни, абстиненції, таких як виражена тривожність, дратівливість, знервованість, емоційний дискомфорт, дисфорія при тимчасовій вимушеній або свідомій неможливості доступу до соціальних мереж [79; 82; 98].

Молоді люди з клінічно вираженим проблемним, патологічним використанням соціальних мереж демонструють різко, статистично значущо підвищені рівні симптомів клінічної депресії, різноманітних тривожних розладів, хронічної соціальної ізоляції, глибокої екзистенційної самотності, незважаючи на велику кількість онлайн-контактів, та суттєво, драматично нижчу самооцінку, самоповагу порівняно з користувачами, які зберігають здатність ефективно контролювати, усвідомлено регулювати своє онлайн-використання [78; 80]. При цьому критично важливо усвідомлювати та враховувати існування складного, взаємного зв'язку між психологічним неблагополуччям та проблемним використанням [81; 82; 85].

Проблемне, патологічне використання соціальних мереж частіше, з більшою ймовірністю зустрічається серед осіб з певними специфічними особистісними характеристиками й рисами, такими як невротизм, емоційна нестабільність, низький самоконтроль, імпульсивність, виражена соціальна тривожність, інтроверсія [87; 99; 89; 90]. Соціальні мережі самі по собі не є однозначно «поганими» чи «хорошими», а їхній вплив критично залежить від складної взаємодії характеристик користувача, мотивації та способу використання [93].

Сучасні нейрофізіологічні дослідження з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) надають додаткові докази щодо біологічних механізмів проблемного використання соціальних мереж. Зокрема, встановлено, що у осіб з проблемним використанням Інтернету спостерігаються зміни в функціонуванні мозкових мереж, зокрема в системі когнітивного контролю та мережі пасивного режиму роботи мозку [74]. Дослідження виявили порушення когнітивного контролю у підлітків та молодих дорослих з інтернет- та смартфон-залежністю, що проявляється у змінах активності префронтальної кори, передньої цингулярної кори та інших областей, відповідальних за виконавчі функції [77].

Водночас важливо визнати, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді категорично не є виключно негативним чи деструктивним, і глибоке, збалансоване розуміння різноманітних позитивних функцій, конструктивних можливостей онлайн-взаємодії є безумовно необхідним для збалансованого, неупередженого, об'єктивного аналізу складної проблеми [21; 35]. Соціальні мережі та цифрові платформи можуть надзвичайно суттєво, значущо сприяти активному підтриманню, зміцненню та поглибленню існуючих, раніше встановлених соціальних зв'язків, що виявляється критично важливим для молодих людей, які тимчасово або постійно географічно, фізично відділені, дистанційовані від значущих друзів, близької родини, романтичних партнерів через навчання в іншому місті, регіоні, країні, переїзд у зв'язку з роботою, трудову міграцію, вимушене переміщення через військові дії чи інші обставини [13; 17; 24].

Реальна можливість підтримувати регулярний, часто практично щоденний, іноді навіть майже безперервний текстовий, голосовий або відеоконтакт, легко, без особливих зусиль ділитися різноманітними повсякденними моментами життя, фотографіями, відео, думками, переживаннями, оперативно отримувати емоційну підтримку, щире співчуття, розуміння, пораду, практичну допомогу через зручну, доступну онлайн-комунікацію може дуже позитивно, конструктивно впливати на стійке почуття соціальної приналежності, глибокого психологічного зв'язку з близькими, відчуття надійної соціальної підтримки.

Саме якість, глибина, інтимність, взаємність онлайн-взаємодій, а зовсім не просто їх формальна кількість чи тривалість, є вирішальним фактором впливу на благополуччя.

Для специфічних вразливих, часто маргіналізованих, стигматизованих груп молоді, таких як особи з клінічно значущою соціальною тривожністю або крайньою інтроверсією, представники сексуальних та гендерних меншин, ЛГБТК+ спільноти, молоді люди з інвалідністю, хронічними фізичними або психічними захворюваннями, рідкісними станами або ті, хто проживає в невеликих, ізольованих, консервативних, гомогенних спільнотах з обмеженою різноманітністю, соціальні мережі можуть надавати унікальні, іноді буквально життєво важливі, рятівні можливості для безпечного самовираження, експериментування з ідентичністю, знаходження розуміючих, приймаючих, підтримуючих онлайн-спільнот, формування позитивної, інтегрованої ідентичності та ефективного подолання соціальної ізоляції, остракізму в офлайн-житті [24].

Соціальні мережі також створюють нові можливості для освіти, професійного розвитку, доступу до різноманітних інформаційних ресурсів, участі у громадських рухах та соціальній активності, що може сприяти особистісному зростанню та відчуттю осмисленості [25; 31; 35; 38]. Особливо важливим є потенціал соціальних мереж для надання психологічної підтримки та інформування про доступ до професійної психологічної допомоги, що набуває особливого значення в умовах пандемії та воєнного часу [40; 54].

Український контекст додає специфічні виміри до розуміння впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. За даними дослідження Київського міжнародного інституту соціології, 78% населення України регулярно користується інтернетом, що свідчить про високий ступінь цифровізації суспільства [91]. Соціально-політичні події останніх років, включаючи Революцію гідності, анексію Криму, війну на Донбасі та повномасштабне російське вторгнення 2022 року, суттєво трансформували роль соціальних мереж у житті української молоді. Соціальні мережі стали критичним інструментом інформування, координації волонтерської діяльності, збору

коштів на потреби армії, підтримки національної ідентичності та солідарності [37; 44; 45].

Водночас інтенсивна демонстрація травматичному контенту, пов'язаному з воєнними діями, створює специфічні ризики для психічного здоров'я української молоді, які мають враховуватися при аналізі впливу соціальних мереж на благополуччя [37; 48]. Дослідження показують, що українська молодь використовує соціальні мережі не лише для розваг та спілкування, але й як важливий інструмент формування громадянської позиції, участі в суспільному житті, підтримки патріотичних цінностей [37; 44; 45].

Важливо також враховувати роль соціальних мереж у формуванні ціннісних орієнтацій української молоді. Дослідники відзначають, що соціальні мережі впливають на світогляд молоді, її міжособистісні стосунки, ставлення до політичних та соціальних процесів [37; 44; 47; 59]. При цьому постає питання про інформаційну гігієну, критичне мислення та здатність молоді відрізнити достовірну інформацію від маніпуляцій, дезінформації та пропаганди [12; 47; 50].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що психологічне благополуччя особистості є складним багатовимірним феноменом, концептуалізація якого відбувається в межах різноманітних методологічних підходів, кожен з яких акцентує увагу на специфічних аспектах цього конструкту. Еволюція поглядів на психологічне благополуччя демонструє поступовий перехід від розуміння його як переважно інтрапсихічної характеристики до визнання як складного утворення, що формується у взаємодії особистісних якостей і соціокультурного контексту, особливо в умовах інтенсивної цифровізації суспільства.

Трансформація соціокультурного простору та інтенсивний розвиток цифрових технологій зумовили виникнення принципово нових напрямів досліджень психологічного благополуччя, пов'язаних із впливом цифрового середовища на особистість. Соціальні мережі як специфічне середовище комунікації та самопрезентації стали предметом особливої уваги дослідників, які виявляють амбівалентний характер їхнього впливу на психологічне функціонування особистості. З одного боку, соціальні мережі створюють безпрецедентні можливості для підтримання соціальних зв'язків, самовираження, доступу до інформації та освітніх ресурсів, що може позитивно впливати на почуття приналежності, соціальну підтримку та особистісний розвиток. З іншого боку, систематичні дослідження виявляють стійкі кореляції між інтенсивним використанням соціальних мереж та підвищеними показниками депресії, тривожності, проблемного образу тіла, соціальної ізоляції, що особливо виражено проявляється в молодіжному віці.

Молодість як особливий віковий період характеризується специфічними психологічними особливостями, які роблять молодих людей особливо вразливими до впливу соціальних мереж на їхнє психологічне благополуччя. Покоління зумерів, народжених між серединою 1990-х та початком 2010-х років, є першим поколінням, яке виросло в повністю цифровому світі, що фундаментально впливає на процеси формування ідентичності, самооцінки,

соціалізації та психологічного функціонування загалом. Формування ідентичності в епоху тотальної цифровізації набуває якісно нових характеристик, коли молоді люди конструюють свою ідентичність не лише через безпосередню соціальну взаємодію, але й значною мірою через складну онлайн-самопрезентацію, що може як сприяти поглибленому самопізнанню та творчому експериментуванню з різними аспектами ідентичності, так і призводити до проблематичної фрагментації ідентичності на множинні, слабо інтегровані онлайн-персони.

Самооцінка молодих людей виявляється особливо чутливою до зворотного зв'язку в соціальних мережах, оскільки базова потреба в соціальному схваленні та прийнятті з боку однолітків є особливо інтенсивною в цьому віковому періоді.

Феномен соціального порівняння набуває безпрецедентного масштабу в цифрову епоху, оскільки соціальні мережі створюють можливості для практично постійного порівняння себе з надзвичайно широким колом інших людей.

Синдром втрачених можливостей як специфічна форма соціальної тривожності цифрової епохи представляє собою надзвичайно важливий психологічний механізм впливу соціальних мереж на благополуччя молоді.

Проблематичне використання соціальних мереж як специфічна форма поведінкової адикції становить серйозну загрозу для психологічного благополуччя значної частини сучасної молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Чинники впливу соціальних мереж на психіку молоді

Вплив соціальних мереж на психіку молоді є багатовимірним феноменом, який потребує системного аналізу та виокремлення ключових чинників, що визначають характер і глибину цього впливу. Соціальні мережі, які первісно задумувалися як платформи для комунікації та обміну інформацією, еволюціонували в складні екосистеми, що формують нові паттерни поведінки, мислення та емоційного реагування [31].

Одним із фундаментальних чинників впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді є інтенсивність та тривалість користування цими платформами. Збільшення часу, проведеного в соціальних мережах понад дві години на добу, корелює зі зростанням рівня тривожності та депресивних симптомів серед підлітків та молодих дорослих. Механізм цього впливу пов'язаний із витісненням соціальних мереж інших форм активності, зокрема безпосереднього спілкування, фізичної активності та повноцінного сну, що створює каскадний ефект негативних наслідків для психічного благополуччя.

Чинник соціального порівняння набуває в умовах соціальних мереж особливої інтенсивності та систематичності. Природна потреба людини оцінювати себе через зіставлення з іншими в цифровому середовищі трансформована у безперервний потік порівнянь, які переважно є висхідними та деструктивними для самооцінки. Молодь особливо вразлива до ефектів соціального порівняння через активний процес формування ідентичності та підвищену чутливість до оцінок оточення. Соціальні мережі створюють ідеалізовану реальність, де користувачі демонструють курировані версії свого життя, що призводить до викривлення сприйняття норми та формування нереалістичних очікувань щодо власних досягнень, зовнішності та способу життя [33].

Особливо значущим у контексті соціального порівняння виявляється феномен «страху пропустити щось важливе», який в англomовній літературі позначається аббревіатурою FOMO. Постійна обізнаність про активності, досягнення та переживання інших людей через стрічки новин створює відчуття неповноцінності власного життя та компульсивну потребу залишатися постійно онлайн, щоб не втратити важливу інформацію або можливості для соціальної взаємодії. FOMO формує замкнене коло, де тривога стимулює більш інтенсивне користування соціальними мережами, яке, у свою чергу, підсилює відчуття незадоволення та неповноцінності [25].

Наступним суттєвим чинником впливу є система зворотного зв'язку, яка реалізована в соціальних мережах через механізми лайків, коментарів, репостів та інших форм соціального схвалення. Отримання позитивного зворотного зв'язку в соціальних мережах активізує ту саму систему винагороди в мозку, що й інші приємні стимули, зокрема їжа чи соціальна взаємодія. Для молоді, яка перебуває на етапі активного самовизначення, така залежність від зовнішньої валідації може перешкоджати розвитку автономної самооцінки та внутрішньої системи цінностей. Водночас відсутність очікуваного зворотного зв'язку або отримання негативних реакцій може спричиняти гостру емоційну реакцію та зниження самооцінки. Молоді користувачі розвивають специфічну чутливість до метрик популярності в соціальних мережах, що створює спрощену та потенційно травматичну систему самооцінювання, де власна цінність вимірюється кількістю підписників, лайків та коментарів.

Важливим чинником впливу соціальних мереж на психіку молоді є також характер контенту, з яким вони взаємодіють. Алгоритмічна персоналізація стрічки новин, яка спрямована на максимізацію залученості користувачів, може створювати інформаційні бульбашки та камери відлуння, що обмежують різноманітність перспектив та підсилюють існуючі переконання та емоційні стани. Алгоритми соціальних мереж часто надають перевагу емоційно зарядженому контенту, що може призводити до підвищеної експозиції негативної інформації та формування песимістичного світосприйняття [61].

Окремої уваги заслуговує проблема кібербулінгу як специфічного чинника негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. На відміну від традиційного булінгу, цифрова агресія характеризується можливістю анонімності агресора, широкою аудиторією свідків, постійною доступністю жертви та перманентністю образливого контенту. Психологічні наслідки кібербулінгу можуть бути особливо серйозними через неможливість знайти безпечний простір, оскільки агресія проникає в дім через цифрові пристрої, та через вірусний характер поширення образливого контенту, який може швидко охопити значну кількість людей.

Суттєвим чинником впливу виявляється також феномен цифрової самопрезентації та управління враженням в онлайн-просторі. В контексті соціальних мереж ця самопрезентація набуває особливої інтенсивності через візуальний характер більшості платформ та можливість ретельного кураторства контенту. Молоді користувачі часто інвестують значні психологічні ресурси в створення ідеалізованого цифрового образу, що може призводити до розриву між автентичним Я та презентованою версією особистості [43].

Вплив соціальних мереж на якість та структуру сну молоді становить ще один важливий чинник, який опосередковує психологічні наслідки цифрової взаємодії. Використання соціальних мереж перед сном асоціюється з порушеннями засинання, фрагментацією сну та зменшенням його загальної тривалості. Механізми цього впливу включають як фізіологічні фактори, зокрема вплив блакитного світла екранів на продукцію мелатоніну, так і психологічні, серед яких когнітивна стимуляція, емоційне збудження від контенту та компульсивна потреба перевіряти оновлення. Оскільки якість сну є критичним фактором для психічного здоров'я, особливо в період юності, коли відбуваються інтенсивні процеси нейророзвитку, порушення сну можуть мати далекосяжні наслідки для емоційної регуляції, когнітивного функціонування та загального психологічного благополуччя.

Соціальні мережи впливають на якість міжособистісних стосунків та соціальні навички молоді. Парадоксально, але незважаючи на первісне призначення соціальних мереж як інструментів для зміцнення соціальних

зв'язків, активне використання може підтримувати соціальні зв'язки та сприяти психологічному благополуччю, тоді як пасивне споживання контенту асоціюється з відчуттям самотності та соціальної ізоляції [27].

Гендерна специфіка впливу соціальних мереж на психіку молоді представляє ще один важливий чинник, який потребує окремого розгляду. Дівчата та хлопці можуть по-різному використовувати соціальні мережі та зазнавати різних психологічних наслідків цього використання. Дівчата більш схильні до негативного впливу соціальних мереж на образ тіла та самооцінку, що пов'язано з інтенсивнішою експозицією ідеалізованих зображень зовнішності та вищою чутливістю до соціального порівняння за параметрами привабливості. Водночас хлопці частіше зазнають кібербулінгу та можуть бути більш вразливими до впливу контенту, пов'язаного з агресією та ризикованою поведінкою.

Культурний контекст також визначає характер впливу соціальних мереж на психіку молоді, оскільки норми самопрезентації, цінності та патерни соціальної взаємодії суттєво відрізняються між культурами. Українська молодь демонструє специфічні патерни використання соціальних мереж, які відображають особливості національної культури, історичний досвід та поточні соціально-політичні реалії. Для української молоді соціальні мережі виконують не лише комунікативну та розважальну функції, але й виступають важливим джерелом інформації, платформою для громадянської активності та інструментом підтримки національної ідентичності, особливо в контексті воєнних дій та інформаційної війни [33].

Індивідуально-психологічні характеристики користувачів становлять ще один важливий чинник, який модерує вплив соціальних мереж на психіку молоді. Особистісні риси, такі як невротизм, екстраверсія, перфекціонізм та рівень самооцінки, можуть визначати як патерни використання соціальних мереж, так і вразливість до їхніх негативних ефектів. Важливим чинником є також наявність або відсутність ресурсів для здорової саморегуляції цифрового споживання. Медіаграмотність, критичне мислення, навички тайм-менеджменту та емоційної регуляції можуть виступати протективними факторами, які

мітигують негативний вплив соціальних мереж на психіку молоді. Молоді люди, які володіють навичками критичного аналізу медіаконтенту та усвідомлюють механізми впливу соціальних мереж, демонструють більшу резистентність до негативних психологічних наслідків.

Соціально-економічні чинники також відіграють роль у визначенні характеру впливу соціальних мереж на психіку молоді. Доступ до якісного інтернет-з'єднання, наявність сучасних пристроїв, рівень освіти та соціально-економічний статус родини можуть визначати як інтенсивність використання соціальних мереж, так і характер контенту, з яким взаємодіє молодь. Водночас соціальні мережі можуть посилювати відчуття соціальної нерівності через постійну експозицію матеріального благополуччя та розкішного способу життя, що може бути особливо болючим для молодих людей з обмеженими економічними ресурсами [78].

Вплив соціальних мереж на академічну успішність та когнітивне функціонування молоді заслуговує окремої уваги. Час, проведений в соціальних мережах, витісняє час, потенційно доступний для навчання та виконання академічних завдань. Багатозадачність та постійні переривання для перевірки соціальних мереж під час навчання знижують якість концентрації та глибину опрацювання матеріалу. Використання соціальних мереж перед сном негативно впливає на когнітивне функціонування наступного дня через порушення якості сну.

Соціальні мережі також впливають на політичну соціалізацію та формування громадянської позиції молоді, що має опосередковані наслідки для психічного здоров'я через переживання стресу, пов'язаного з суспільно-політичними подіями. Для української молоді, яка переживає період війни, питання політичної інформації в соціальних мережах набуває особливої гостроти, оскільки включає експозицію травматичному контенту та необхідність постійного моніторингу безпекової ситуації [14].

Завершуючи аналіз чинників впливу соціальних мереж на психіку молоді, важливо підкреслити їхню системну взаємодію. Жоден окремий чинник не діє ізольовано, а їхня комбінація створює складну динамічну систему впливів, яка

визначає результуючий ефект для психічного здоров'я конкретної молодої людини. Розуміння цієї багатофакторності є критичним для розробки ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя молоді в цифрову епоху, які мають враховувати як індивідуальні особливості користувачів, так і ширший соціокультурний контекст їхнього функціонування.

2.2. Дослідження впливу соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді

Для комплексного вивчення поставленої проблеми була розроблена спеціалізована авторська анкета «Вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді», яка об'єднала як оригінальні питання щодо особливостей користування соціальними мережами, так і валідизовані психодіагностичні методики для оцінки різних аспектів психологічного функціонування. Структура анкети включала шість логічно пов'язаних блоків, кожен з яких вирішував специфічні дослідницькі завдання та дозволяв отримати багатовимірну картину досліджуваного феномену.

Блок «Загальна інформація» містив стандартні соціально-демографічні питання про вік, стать та рівень освіти респондентів, що дозволило охарактеризувати вибірку та здійснити подальший порівняльний аналіз у різних підгрупах. Блок II «Особливості користування соціальними мережами» був спрямований на детальне вивчення патернів онлайн-поведінки молоді і включав питання про кількість часу, що проводиться в соціальних мережах щодня, перелік найбільш використовуваних платформ, основні мотиви та цілі користування. Респондентам пропонувалося оцінити за п'ятибальною шкалою частоту використання соціальних мереж для різних цілей: спілкування з друзями та знайомими, навчання та професійного розвитку, розваг та перегляду розважального контенту, отримання новин та інформації, самовираження та ведення власної сторінки, знайомств, робочих та бізнес-цілей, а також відпочинку та відволікання від справ.

Блок III «Тип споживаного контенту та суб'єктивна оцінка впливу» досліджував, який саме контент респонденти переглядають найчастіше (розважальний, освітній, новинний, професійний, спортивний, творчий), а також включав важливе питання про суб'єктивну оцінку впливу соціальних мереж на різні сфери життя за п'ятибальною шкалою, де 1 означало «дуже негативно», а 5 – «дуже позитивно». Оцінювався вплив на навчальну успішність, стосунки з друзями та родиною, фізичне здоров'я, психологічне самопочуття, самооцінку, творчу реалізацію та професійний розвиток. Додатково вивчалися прояви при неможливості користуватися соціальними мережами, частота спроб обмежити час у цифровому просторі, способи контролю такого часу, загальна оцінка важливості соціальних мереж за десятибальною шкалою та самооцінка наявності залежності від цифрових платформ [6; 21].

Блок IV містив комплекс валідизованих психодіагностичних методик, які дозволяють отримати багатовимірну оцінку психологічного стану респондентів та особливостей їхньої взаємодії з цифровим середовищем.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф

Багатовимірна модель психологічного благополуччя була розроблена американською психологинею Керол Ріфф у 90-х роках XX століття в рамках евдемоністичного підходу. Українська адаптація методики була здійснена С. В. Карскановою у 2011 році, що забезпечило можливість використання інструменту на вітчизняній вибірці з урахуванням культурних особливостей [27]. Методика призначена для комплексної оцінки психологічного благополуччя як базового суб'єктивного конструкту, що відображає сприйняття та оцінку особистістю свого функціонування з точки зору реалізації людських потенційних можливостей. У нашому дослідженні ця методика використовується як ключовий інструмент для вимірювання залежної змінної, оскільки дозволяє виявити специфічні аспекти психологічного функціонування особистості, які можуть бути пов'язані з характером використання соціальних мереж.

У дослідженні використовується скорочена версія методики, що містить 18 тверджень, по три на кожному з шести шкал, що є оптимальним варіантом для

молодіжної вибірки з точки зору співвідношення інформативності та навантаження на респондентів. Методика проводиться у форматі самозвіту, коли респонденти самостійно заповнюють опитувальник, оцінюючи кожне твердження за шестибальною шкалою. Респондентам надається інструкція оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому поточному стану, використовуючи шкалу від 1, що означає «зовсім не характерно для мене», до 6, що означає «дуже характерно для мене».

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною з шести шкал окремо, при цьому вищі показники свідчать про вищий рівень благополуччя за відповідним виміром. Перша шкала, автономія, включає три твердження про керування власними переконаннями, незалежність від думки інших та базування рішень на власних принципах, при цьому високі бали вказують на здатність бути незалежним та самостійно приймати рішення, керуватися власними внутрішніми стандартами, протистояти соціальному тиску, тоді як низькі показники свідчать про схильність орієнтуватися на судження оточуючих та залежність від зовнішніх оцінок. Друга шкала, управління оточенням, складається з трьох тверджень про здатність впоратися з труднощами, ефективність у повсякденних справах та вміння змінювати ситуацію, де високі показники відображають компетентність в організації життєвого середовища, відчуття контролю над повсякденністю, здатність ефективно використовувати можливості оточення, а низькі бали вказують на труднощі в управлінні щоденними справами та відсутність відчуття контролю над обставинами. Третя шкала, особистісне зростання, вимірюється трьома твердженнями про продовження розвитку як особистості, відкриття життям нових можливостей для зростання та зміни в кращий бік з роками, при цьому високі показники свідчать про відчуття постійного розвитку та самовдосконалення, відкритість до нового досвіду, здатність бачити поліпшення в собі з плином часу, тоді як низькі бали вказують на відчуття особистісної стагнації, нудьги та незацікавленості життям. Четверта шкала, позитивні стосунки з іншими, включає три твердження про близькість людей та впевненість у них, теплу комунікацію з іншими та наявність людей, на яких

можна покластися, де високі показники відображають якість міжособистісних зв'язків, наявність задовільних довірливих стосунків, здатність до емпатії та близькості, а низькі бали свідчать про небагато близьких стосунків, труднощі в прояві турботи про інших та ізолюваність у міжособистісних стосунках. П'ята шкала, ціль у житті, оцінюється через три твердження про чітке спрямування дій, наявність сенсу в тому, що робиться, та чітке уявлення про життєвий шлях, при цьому високі показники вказують на наявність життєвих цілей та відчуття спрямованості, переконаність у тому, що життя має сенс та значення, тоді як низькі бали відображають відсутність відчуття сенсу в житті, небагато цілей або намірів, відсутність відчуття життєвої спрямованості. Шоста шкала, самоприйняття, складається з трьох тверджень про задоволеність собою, прийняття своїх недоліків та позитивне ставлення до себе загалом, де високі показники свідчать про позитивне ставлення до себе, визнання та прийняття різних аспектів особистості, позитивні відчуття щодо минулого життя, а низькі бали вказують на незадоволеність собою, розчарування подіями минулого, занепокоєння з приводу певних особистих якостей.

Шкала задоволеності життям Едварда Дінера

Шкала задоволеності життям була розроблена Едвардом Дінером та колегами у 1985 році як інструмент для оцінки когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя. Українська адаптація методики була здійснена Валерієм Олефіром та Валерієм Боснюком у 2024 році, що дозволило використовувати її на українській вибірці з підтвердженими психометричними властивостями [52]. Методика призначена для вимірювання загальної задоволеності якістю власного життя як усвідомленого судження про відповідність реального життя очікуванням та прагненням особистості, що відображає емоційне переживання індивідом свого життя як цілого. У нашому дослідженні ця методика використовується для оцінки інтегрального показника суб'єктивного благополуччя, що доповнює багатовимірну оцінку за методикою Ріфф більш узагальненою характеристикою емоційного ставлення до власного життя, дозволяючи виявити взаємозв'язки між задоволеністю життям та особливостями використання соціальних мереж.

Методика складається з п'яти коротких тверджень, що робить її зручною для використання у масових дослідженнях та мінімізує втому респондентів. Проведення методики здійснюється у форматі самозвіту, коли респонденти самостійно оцінюють кожне твердження за семибальною шкалою. Респондентам надається інструкція висловити ступінь своєї згоди з кожним твердженням щодо їхнього життя, використовуючи шкалу від 1, що означає «повністю не згоден», через проміжні значення 2 «не згоден», 3 «швидше не згоден», 4 «щось середнє», 5 «швидше згоден», 6 «згоден», до 7, що означає «повністю згоден». Середній час заповнення методики становить лише 2-3 хвилини, що є її важливою перевагою.

П'ять тверджень методики сформульовані таким чином, щоб охопити різні аспекти когнітивної оцінки життя. Перше твердження «Переважно моє життя близьке до мого ідеалу» оцінює відповідність реального життя ідеальним уявленням респондента. Друге твердження «Обставини мого життя виключно сприятливі» відображає оцінку зовнішніх умов життя. Третє твердження «Я задоволений своїм життям» є прямим вимірюванням загальної задоволеності. Четверте твердження «У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне» оцінює відчуття забезпеченості основних потреб. П'яте твердження «Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив все без змін» вимірює задоволеність минулим життям та відсутність серйозних сумнівів щодо зроблених виборів.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма п'ятьма твердженнями, при цьому загальний показник задоволеності життям може варіювати від 5 до 35 балів. Методика не має окремих підшкал, натомість надає єдиний інтегральний показник когнітивної складової суб'єктивного благополуччя. Вищі значення загального показника свідчать про вищу задоволеність життям, позитивну оцінку відповідності реального життя очікуванням та прагненням особистості. Дослідники зазвичай використовують наступні орієнтовні норми інтерпретації, де показники від 5 до 9 балів свідчать про вкрай низьку задоволеність життям, від 10 до 14 балів про низьку задоволеність, від 15 до 19 балів про задоволеність нижче середнього рівня, показник 20 балів є нейтральним, від 21 до 25 балів свідчать про задоволеність

вище середнього, від 26 до 30 балів про високу задоволеність, а показники від 31 до 35 балів вказують на дуже високу задоволеність життям.

Шкала сприйнятого стресу

Шкала сприйнятого стресу була розроблена Шелдоном Коеном та співавторами для оцінки ступеня, до якого ситуації в житті людини сприймаються як стресові. Українська адаптація десятипунктової версії методики PSS-10 була здійснена О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою у 2022 році в умовах війни, що забезпечило її валідність для використання в специфічному контексті сучасної України [12]. Методика призначена для вимірювання того, наскільки неконтрольованим, непередбачуваним і перевантаженим людина вважає своє життя, що є ключовими компонентами переживання стресу згідно з теоретичною моделлю Коена. У нашому дослідженні ця методика використовується для оцінки рівня стресового навантаження респондентів, оскільки використання соціальних мереж може бути як джерелом додаткового стресу через інформаційне перевантаження та соціальні порівняння, так і засобом його зняття, а також для перевірки припущення про те, що висока самооцінка та психологічне благополуччя допомагають знизити вразливість до стресових переживань.

Методика складається з десяти запитань, що оцінюють сприйняття стресу протягом останнього місяця, що дозволяє отримати актуальну картину стресового навантаження за відносно недавній період. Проведення методики здійснюється у форматі самозвіту з використанням п'ятибальної шкали частоти. Респондентам надається інструкція, що запитання в цій шкалі стосуються їхніх почуттів і думок протягом останнього місяця, і пропонується для кожного пункту вибрати один із варіантів відповіді, що відображає, як часто вони відчували або міркували в певний спосіб, використовуючи шкалу де 0 означає «ніколи», 1 «майже ніколи», 2 «іноді», 3 «досить часто», 4 «дуже часто». Середній час заповнення методики становить приблизно 5-7 хвилин.

Десять пунктів методики охоплюють різні аспекти сприйняття стресу та здатності справлятися з ним. Перший пункт оцінює частоту засмучення через щось несподіване, що відображає сприйняття непередбачуваності життя. Другий

пункт стосується відчуття неможливості контролювати важливі речі у своєму житті, що вимірює сприйняту неконтрольованість. Третій пункт є зворотним та оцінює впевненість у здатності впоратися з особистими проблемами, відображаючи віру у власні копінг-ресурси. Четвертий пункт стосується відчуття, що важко впоратися з усіма своїми проблемами, що вимірює сприйняте перевантаження. П'ятий пункт оцінює частоту відчуття, що речі йшли не так, як хотілося, відображаючи розбіжність між очікуваннями та результатами. Шостий пункт стосується відчуття неможливості впоратися з усіма вимогами, що також вимірює перевантаження. Сьомий пункт є зворотним та оцінює впевненість у тому, що все буде добре, відображаючи оптимістичні очікування. Восьмий пункт стосується нав'язливих думок про речі, які не слід було робити, що відображає румінації та самокритику. Дев'ятий пункт оцінює труднощі у справлянні з подразнюючими життєвими проблемами. Десятий пункт стосується відчуття неможливості впоратися з усіма змінами, що відбулися, що вимірює здатність до адаптації.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами після реверсування балів для позитивно сформульованих пунктів, а саме третього та сьомого пунктів, для яких оцінки інвертуються таким чином, що 0 стає 4, 1 стає 3, 2 залишається 2, 3 стає 1, а 4 стає 0. Загальний показник сприйнятого стресу може варіювати від 0 до 40 балів, де вищі значення вказують на вищий рівень сприйнятого стресу. Методика не має окремих підшкал у класичному варіанті, проте теоретично пункти можна згрупувати за трьома компонентами стресу згідно з моделлю Коена, а саме сприйнята непередбачуваність, сприйнята неконтрольованість та сприйняте перевантаження. Орієнтовні норми інтерпретації можуть варіювати залежно від вибірки, проте в цілому показники від 0 до 13 балів вважаються низьким рівнем стресу, від 14 до 26 балів середнім рівнем, а від 27 до 40 балів високим рівнем сприйнятого стресу.

Шкала залежності від соціальних мереж

Шкала залежності від соціальних мереж була розроблена М. Г. Шахнавазом та У. Рехманом спеціально для діагностики проблемного

використання соціальних мереж та оцінки ознак поведінкової адикції. Українська адаптація методики була здійснена С. П. Олександровичем, С. Г. Яновською, Р. Л. Туренко та Д. Є. Пивоваром у 2024 році з підтвердженими психометричними показниками для україномовної вибірки [51]. Методика призначена для вимірювання наявності та ступеня вираженості залежності від соціальних мереж через оцінку ключових компонентів поведінкової адикції. У нашому дослідженні ця методика є центральним інструментом для вимірювання однієї з основних незалежних змінних, оскільки дозволяє безпосередньо оцінити рівень залежності від соціальних мереж та виявити її взаємозв'язки з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, самооцінки, стресу та самотності.

Згідно з наведеною в анкеті інструкцією, методика складається з одинадцяти тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою, хоча в основній частині анкети використовується скорочений варіант з п'ятибальною шкалою. Для цілей наукового дослідження коректним є використання повного варіанту методики з одинадцятьма твердженнями та семибальною шкалою, як зазначено в джерелі адаптації. Проведення методики здійснюється у форматі самозвіту, коли респонденти самостійно оцінюють своє ставлення до кожного твердження. Респондентам надається інструкція оцінити, наскільки вони згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 означає «абсолютно не згоден», а 7 означає «повністю згоден», що дозволяє отримати диференційовану оцінку різних проявів залежності. Середній час заповнення методики становить приблизно 5-7 хвилин.

Одинадцять тверджень методики охоплюють різні аспекти залежності від соціальних мереж. Перше твердження «В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі» оцінює салієнтність соціальних мереж у думках респондента. Друге твердження «Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці» вимірює автоматичність звернення до соціальних мереж. Третє твердження «Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи» оцінює компульсивність перевірки. Четверте твердження «Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж

починати будь-яку справу чи діяльність» вимірює пріоритетність соціальних мереж. П'яте твердження «Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж» оцінює негативні емоційні стани при відсутності доступу. Шосте твердження «Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі» вимірює симптоми відміни у формі дратівливості. Сьоме твердження «Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами» оцінює інтенсивність негативних переживань. Восьме твердження «Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі» вимірює тривожність при обмеженні доступу. Дев'яте твердження «Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах» оцінює наявність приховування та обману. Десяте твердження «Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами» вимірює активний обман оточуючих. Одинадцяте твердження «Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах» оцінює порушення базових потреб заради соціальних мереж.

Інтерпретація результатів здійснюється як на рівні загального показника, так і на рівні трьох окремих факторів, що дозволяє отримати диференційований профіль залежності. Перший фактор «Значущість соціальних мереж» обчислюється як сума балів за пунктами з першого по четвертий та може варіювати від 4 до 28 балів, відображаючи ступінь, до якого соціальні мережі домінують у думках та поведінці людини, стаючи центральним елементом її життя, при цьому високі показники вказують на надмірну салієнтність соціальних мереж у свідомості респондента. Другий фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» визначається як сума балів за пунктами з п'ятого по восьмий та може варіювати від 4 до 28 балів, оцінюючи інтенсивність негативних емоційних станів, що виникають при відсутності доступу до соціальних мереж, при цьому високі показники свідчать про виражені симптоми відміни та психологічну залежність. Третій фактор «Конфлікт через соціальні мережі» обчислюється як сума балів за пунктами з дев'ятого по одинадцятий та може варіювати від 3 до 21 балу, відображаючи наявність внутрішнього конфлікту та проблем у стосунках з іншими через надмірне

використання соціальних мереж, при цьому високі показники вказують на необхідність приховування, обману та нехтування базовими потребами. Загальний показник залежності від соціальних мереж визначається як сума балів за всіма одинадцятьма пунктами і може варіювати від 11 до 77 балів, де вищі значення свідчать про вищий рівень залежності та більш виражені ознаки проблемного використання соціальних мереж, при цьому показники вище 44 балів можуть вважатися клінічно значущими.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді було проведено у період з жовтня по листопад 2025 року. Загальна вибірка дослідження склала 34 особи, що відповідає вимогам до мінімального обсягу вибірки для пілотажних досліджень з використанням кореляційного аналізу та порівняння груп. Розглянемо детально соціально-демографічні характеристики респондентів та основні результати психологічної діагностики (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

Характеристика	Категорія	Кількість	%
Вік	Середній вік	20,68 років	
	Діапазон	18-25 років	
Стать	Жіноча	20	58.8%
Стать	Чоловіча	14	41.2%
Освіта	Бакалавр	19	55.9%
Освіта	Магістр	15	44.1%

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки показав, що середній вік респондентів становив 20,68 років при стандартному відхиленні 1,25 року, що свідчить про досить однорідну за віком вибірку. Віковий діапазон учасників дослідження варіював від 18 до 25 років, при цьому медіана віку становила 20 років, що дозволяє охарактеризувати вибірку як типову для періоду юнацтва та ранньої дорослості, коли активно відбувається формування особистісної ідентичності та стабілізуються моделі соціальної взаємодії. Розподіл за статтю виявився дещо нерівномірним, оскільки жінки становили 58,8% вибірки (20 осіб), тоді як чоловіки 41,2% (14 осіб), що загалом відповідає тенденціям гендерного розподілу у психологічних дослідженнях, де жінки традиційно демонструють вищу готовність до участі у подібних опитуваннях. Рівень освіти респондентів характеризувався достатньою однорідністю, при цьому більшість учасників мали ступінь бакалавра, що становило 55,9% вибірки (19 осіб), тоді як 44,1% (15 осіб) здобували освіту на магістерському рівні. Такий розподіл дозволяє характеризувати вибірку як освічену молодь, що знаходиться на етапі активного професійного становлення та має достатній рівень рефлексії для адекватної самооцінки власного психологічного стану.

Аналіз особливостей використання соціальних мереж (див. табл. 2.2) виявив низку важливих закономірностей, що характеризують цифрову поведінку сучасної молоді.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за часом використання соціальних мереж

Час на день	Кількість респондентів	%
Менше 1	3	8.8%
1–2	1	2.9%
2–4	9	26.5%
4–6	12	35.3%
Більше 6	9	26.5%
Всього	34	100%

Розподіл респондентів за часом, проведеним у соціальних мережах щодня, виявився досить диференційованим, при цьому найбільша частка респондентів, а саме 35,3% (12 осіб), повідомили про щоденне використання соціальних мереж протягом 4-6 годин. Значна частка учасників, що становила 26,5% (по 9 осіб у кожній групі), проводила у соціальних мережах від 2 до 4 годин на день або понад 6 годин щодня, що свідчить про високу інтенсивність залучення молоді до віртуального середовища. Лише невелика частка респондентів повідомила про помірне використання соціальних мереж, зокрема 8,8% (3 особи) проводили у них менше однієї години на день, а 2,9% (1 особа) від однієї до двох годин. Таким чином, можна констатувати, що переважна більшість учасників дослідження, а саме 88,3%, проводять у соціальних мережах понад дві години щодня, що перевищує рекомендовані норми цифрової гігієни та може становити ризик для психологічного благополуччя.

Аналіз популярності окремих соціальних мереж серед респондентів виявив чітку диференціацію платформ за частотою використання. Найпопулярнішою платформою виявився Telegram, який використовують 91,2% респондентів (31 згадка), що відображає зростаючу роль месенджерів у повсякденній комунікації молоді та їхню перевагу щодо більш приватних і контрольованих форм спілкування. На другому місці за популярністю знаходиться TikTok з 67,6% користувачів (23 згадки), що підтверджує домінування відеоконтенту у цифровому споживанні молодого покоління та їхню орієнтацію на короткі, динамічні форми розваг. Instagram використовують 64,7% респондентів (22 згадки), що свідчить про збереження важливості візуального контенту та самопрезентації у соціальних медіа. YouTube залишається популярною платформою для 61,8% учасників (21 згадка), виконуючи функцію як розважального, так і освітнього ресурсу. Примітним є факт надзвичайно низької популярності Facebook, який згадали лише 2,9% респондентів (1 згадка), що відображає загальну тенденцію відходу молоді від цієї платформи на користь більш сучасних альтернатив. Також 11,8% респондентів (4 згадки) зазначили використання інших платформ, що може включати менш поширені або нішеві соціальні мережі.

Дослідження цілей використання соціальних мереж (див. табл. 2.3), оцінених за п'ятибальною шкалою частоти, виявило чітку ієрархію мотивів залучення молоді до віртуального середовища.

Таблиця 2.3

Середні показники цілей використання соціальних мереж

Мета використання	М	SD
Спілкування з друзями/знайомими	4.41	0.86
Розваги/перегляд розважального контенту	3.79	1.20
Відпочинок/відволікання від справ	3.79	1.07
Навчання/професійний розвиток	3.71	0.97
Отримання новин/інформації	3.59	1.16
Робота/бізнес	3.03	1.47
Самовираження/ведення власної сторінки	2.09	1.36
Знайомства	2.09	1.29

Найвищий середній показник було зафіксовано для мети спілкування з друзями та знайомими, що становив $M=4,41$ при $SD=0,86$, що підтверджує первинну комунікативну функцію соціальних мереж як засобу підтримання соціальних зв'язків. Дві наступні цілі отримали однаковий середній бал, зокрема розваги та перегляд розважального контенту, а також відпочинок і відволікання від справ, обидві з показником $M=3,79$, але з різним ступенем варіативності відповідей, що становив $SD=1,20$ та $SD=1,07$ відповідно, що свідчить про важливу роль соціальних мереж як засобу психологічної розрядки та емоційної регуляції. Навчання та професійний розвиток як мета використання отримали середній показник $M=3,71$ при $SD=0,97$, що демонструє зростаюче усвідомлення молоддю освітнього потенціалу цифрових платформ. Отримання новин та інформації характеризувалося показником $M=3,59$ при $SD=1,16$, що підтверджує роль соціальних мереж як джерела інформації про поточні події. Використання соціальних мереж для роботи чи бізнесу отримало середній показник $M=3,03$ при найвищому стандартному відхиленні $SD=1,47$, що свідчить про значну варіативність у професійному використанні платформ різними представниками молоді. Найнижчі показники були зафіксовані для самовираження та ведення

власної сторінки, а також для знайомств, обидві цілі з однаковим середнім показником $M=2,09$, але різним ступенем варіативності, що становив $SD=1,36$ та $SD=1,29$ відповідно, що може свідчити про більшу орієнтацію сучасної молоді на споживання контенту, ніж на його активне створення.

Аналіз типів контенту, що переглядається респондентами у соціальних мережах, також виявив чітку ієрархію переваг (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Середні показники типів контенту

Тип контенту	M	SD
Розважальний	4.12	1.12
Освітній	3.68	0.94
Творчий	3.29	1.43
Професійний	3.18	1.22
Новинний	3.12	1.20
Lifestyle	2.82	1.57
Спортивний	1.97	1.09

Розважальний контент отримав найвищий середній показник $M=4,12$ при $SD=1,12$, що підтверджує домінування гедоністичної мотивації у використанні соціальних мереж. Освітній контент посів друге місце з показником $M=3,68$ при $SD=0,94$, що свідчить про прагнення молоді поєднувати розваги з навчанням у цифровому просторі. Творчий контент характеризувався показником $M=3,29$ при найвищому стандартному відхиленні $SD=1,43$, що вказує на значну індивідуальну варіативність у зацікавленості креативними матеріалами. Професійний контент отримав середній показник $M=3,18$ при $SD=1,22$, а новинний контент $M=3,12$ при $SD=1,20$, що відображає помірну зацікавленість молоді у матеріалах, пов'язаних з професійною діяльністю та актуальними подіями. Lifestyle контент характеризувався показником $M=2,82$ при найвищій варіативності $SD=1,57$, тоді як спортивний контент отримав найнижчий середній показник $M=1,97$ при $SD=1,09$, що може бути пов'язано зі специфікою вибірки та індивідуальними уподобаннями респондентів.

Суб'єктивна оцінка впливу соціальних мереж на різні сфери життя, здійснена за п'ятибальною шкалою від дуже негативного до дуже позитивного впливу, виявила переважно нейтральний або помірно позитивний характер сприйняття цього впливу (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Суб'єктивна оцінка впливу соціальних мереж на різні сфери життя

Сфера життя	M	SD
Стосунки з друзями	4.24	1.10
Стосунки з родиною	3.82	1.11
Навчальна успішність	3.74	0.90
Творча реалізація	3.65	1.23
Професійний розвиток	3.62	0.92
Психологічне самопочуття	3.50	0.93
Самооцінка	3.41	1.13
Фізичне здоров'я	2.97	1.00

Найвищий показник позитивного впливу було зафіксовано для стосунків з друзями з середнім значенням $M=4,24$ при $SD=1,10$, що підтверджує важливу роль соціальних мереж у підтримці та розвитку дружніх зв'язків. Стосунки з родиною отримали показник $M=3,82$ при $SD=1,11$, навчальна успішність $M=3,74$ при $SD=0,90$, творча реалізація $M=3,65$ при $SD=1,23$, професійний розвиток $M=3,62$ при $SD=0,92$, що свідчить про загалом позитивне сприйняття впливу соціальних мереж на ці важливі життєві сфери. Психологічне самопочуття характеризувалося показником $M=3,50$ при $SD=0,93$, самооцінка $M=3,41$ при $SD=1,13$, що вказує на неоднозначність впливу соціальних мереж на психологічні аспекти функціонування особистості. Найнижчий показник було зафіксовано для фізичного здоров'я з середнім значенням $M=2,97$ при $SD=1,00$, що відображає усвідомлення респондентами потенційно негативного впливу тривалого перебування у соціальних мережах на фізичний стан через сидячий спосіб життя та зменшення фізичної активності.

Дослідження психологічних проявів при неможливості користуватися соціальними мережами виявило різноманітний спектр реакцій, що характеризують ступінь психологічної залежності від цифрового середовища. Найпоширенішим проявом виявилася нудьга, яку відзначили 67,6%

респондентів (23 особи), що може свідчити про те, що соціальні мережі стали основним засобом заповнення вільного часу та джерелом стимуляції для значної частини молоді. Відчуття пропущених можливостей, відоме як феномен FOMO (Fear of Missing Out), відзначили 26,5% учасників (9 осіб), що відображає тривогу щодо втрати важливої інформації або соціальних подій у віртуальному просторі. Примітно, що 23,5% респондентів (8 осіб) повідомили, що не відчують нічого особливого при неможливості доступу до соціальних мереж, що може свідчити про наявність у вибірці підгрупи осіб з низьким рівнем залежності. Тривогу відзначили 20,6% (7 осіб), занепокоєння та роздратування по 17,6% (по 6 осіб), що вказує на наявність симптомів синдрому відміни у певної частини респондентів. Відчуття самотності при неможливості користуватися соціальними мережами відзначили 11,8% учасників (4 особи), що може свідчити про заміщення реальних соціальних зв'язків віртуальними для цієї підгрупи.

Частота спроб обмежити час, проведений у соціальних мережах, характеризувалася наступним розподілом. Найбільша частка респондентів, що становила 47,1% (16 осіб), повідомила про епізодичні спроби обмеження часу, обираючи варіант «іноді», що свідчить про усвідомлення проблеми надмірного використання, але відсутність послідовних зусиль для її вирішення. Значна частка учасників у 20,6% (7 осіб) рідко намагалася обмежити час у соціальних мережах, а 17,6% (6 осіб) ніколи не робили таких спроб, що разом становить 38,2% вибірки з низькою мотивацією до контролю цифрової поведінки. Лише невелика частина респондентів повідомила про систематичні спроби саморегуляції, зокрема 8,8% (3 особи) часто намагалися обмежити час, а 5,9% (2 особи) робили це постійно, що разом становить лише 14,7% вибірки з високим рівнем саморегуляції цифрової поведінки.

Аналіз способів контролю часу в соціальних мережах виявив парадоксальну ситуацію. Половина респондентів, а саме 50,0% (17 осіб), повідомила, що не використовує жодних способів контролю часу, що свідчить про відсутність активних стратегій саморегуляції цифрової поведінки у значної частини молоді. Водночас така сама частка у 50,0% (17 осіб) зазначила, що вимикає повідомлення та сповіщення, що може розглядатися як пасивна

стратегія зменшення відволікаючих факторів. Менш поширеними виявилися більш активні стратегії контролю, зокрема встановлення таймерів або лімітів екранного часу використовують 17,6% респондентів (6 осіб), стільки ж застосовують спеціальні додатки для цифрового детоксу. Найбільш радикальний спосіб, а саме видалення додатків соціальних мереж, використовують лише 8,8% учасників (3 особи), що може свідчити про високий поріг для прийняття рішення про тимчасове відключення від цифрового середовища.

Оцінка важливості соціальних мереж за десятибальною шкалою показала наступні результати. Середнє значення становило 6,85 балів при стандартному відхиленні 2,18 бала, що свідчить про помірно високу важливість соціальних мереж у житті респондентів при значній міжіндивідуальній варіативності. Медіана на рівні 7 балів підтверджує, що для половини вибірки соціальні мережі мають важливість вище середньої. Діапазон відповідей від 1 до 10 балів свідчить про наявність у вибірці як осіб, для яких соціальні мережі є зовсім не важливими, так і тих, хто вважає їх життєво необхідними, що відображає значну гетерогенність досліджуваної групи за ступенем залучення до цифрового середовища.

Самооцінка наявності залежності від соціальних мереж виявила неоднозначну картину усвідомлення респондентами власної цифрової поведінки. Найбільша частка учасників у 38,2% (13 осіб) обрала варіант «скоріше так», що може свідчити про часткове визнання проблеми залежності при збереженні певної невизначеності щодо її серйозності. Чверть респондентів, а саме 26,5% (9 осіб), обрала варіант «скоріше ні», що вказує на схильність заперечувати або мінімізувати наявність залежності. Значна частка у 17,6% (6 осіб) обрала нейтральну позицію «важко відповісти», що може відображати недостатню рефлексію власної цифрової поведінки або справді амбівалентне ставлення до питання залежності. Лише невеликі частки респондентів надали однозначні відповіді, зокрема 8,8% (по 3 особи у кожній групі) повністю визнали наявність залежності, обравши варіант «так», або повністю її заперечили, обравши варіант «ні». Таким чином, можна констатувати, що більшість

Продовж. табл. 2.6

28	18/в	18/в	16/в	15/в	14/с	16/в	97/в
29	14/с	15/в	17/в	13/с	15/в	14/с	88/в
30	12/с	11/с	12/с	11/с	9/н	13/с	68/с
31	6/н	6/н	6/н	6/н	6/н	6/н	36/н
32	15/в	18/в	18/в	17/в	18/в	15/в	101/в
33	18/в	18/в	18/в	16/в	14/с	17/в	101/в
34	16/в	14/с	16/в	17/в	14/с	15/в	92/в

Примітка: н – низький рівень, с – середній рівень, в – високий рівень

Для наочного відображення результати дослідження за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф було представлено на гістограмі (див. рис. 2.1).

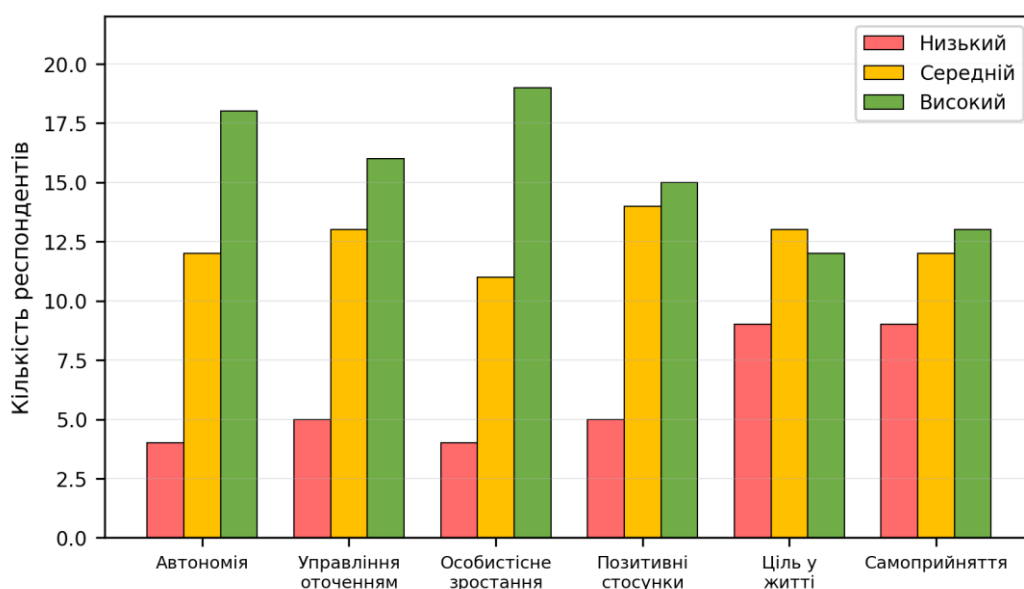


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнями показників підшкал психологічного благополуччя

Як видно з рисунку 2.1, за всіма підшкалами психологічного благополуччя переважають середній та високий рівні. Найбільшу частку високого рівня виявлено за шкалами особистісного зростання (55,9%) та автономії (52,9%), що свідчить про збереження прагнення до саморозвитку та самостійності. Найнижчі показники спостерігаються за шкалами самоприйняття та цілі у житті, де низький рівень виявлено у 26,5% респондентів.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф виявила наступні показники за окремими вимірами (див. табл. 2.7).

Показники психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Підшкала	M	SD	Min	Max
Автономія	14.18	3.27	6	18
Управління оточенням	13.91	3.77	3	18
Особистісне зростання	14.21	3.97	6	18
Позитивні стосунки	13.71	3.77	4	18
Ціль у житті	12.50	4.31	4	18
Самоприйняття	12.29	4.23	4	18
Загальний показник	80.79	20.03	28	108

Автономія як здатність бути незалежним та самостійно приймати рішення характеризувалася середнім показником $M=14,18$ при стандартному відхиленні $SD=3,27$ та діапазоні від 6 до 18 балів з можливих 18, що свідчить про помірний рівень автономії у респондентів з досить високою варіативністю. Управління оточенням як компетентність в організації життєвого середовища показало середній результат $M=13,91$ при $SD=3,77$ та більшому діапазоні від 3 до 18 балів, що вказує на наявність у вибірці осіб з істотними труднощами у контролі над своїм життєвим простором. Особистісне зростання як відчуття постійного розвитку характеризувалося показником $M=14,21$ при $SD=3,97$ та діапазоні від 6 до 18 балів, що свідчить про збереження у більшості респондентів відкритості до нового досвіду та відчуття особистісного розвитку. Позитивні стосунки з іншими показали середній результат $M=13,71$ при $SD=3,77$ та значному діапазоні від 4 до 18 балів, що вказує на гетерогенність вибірки за якістю міжособистісних зв'язків. Ціль у житті як наявність життєвих цілей та відчуття спрямованості характеризувалася найнижчим серед усіх вимірів показником $M=12,50$ при найвищому стандартному відхиленні $SD=4,31$ та діапазоні від 4 до 18 балів, що може відображати властиву для періоду юнацтва та ранньої дорослості невизначеність життєвих перспектив. Самоприйняття як позитивне ставлення до себе також показало один з найнижчих результатів $M=12,29$ при $SD=4,23$ та діапазоні від 4 до 18 балів, що може свідчити про типові для молодіжного віку

труднощі у прийнятті себе та власних недоліків. Загальний показник психологічного благополуччя становив $M=80,79$ балів при стандартному відхиленні $SD=20,03$ бала з можливого максимуму 108 балів, що відповідає середньому рівню благополуччя з помірною варіативністю у вибірці.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження було діагностування за методикою «Шкала задоволеності життям» Едварда Дінера. Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Індивідуальні показники за Шкалою задоволеності життям (SWLS)

№	Кількість балів	Рівень
1	13	низький
2	30	високий
3	9	дуже низький
4	29	високий
5	9	дуже низький
6	22	вище середнього
7	35	дуже високий
8	20	нейтральний
9	29	високий
10	25	вище середнього
11	23	вище середнього
12	21	вище середнього
13	13	низький
14	25	вище середнього
15	19	нижче середнього
16	25	вище середнього
17	25	вище середнього
18	9	дуже низький
19	11	низький
20	25	вище середнього
21	31	дуже високий
22	16	нижче середнього
23	24	вище середнього
24	15	нижче середнього
25	19	нижче середнього
26	23	вище середнього
27	25	вище середнього
28	14	низький

Продовж. табл. 2.8

29	16	нижче середнього
30	22	вище середнього
31	15	нижче середнього
32	23	вище середнього
33	24	вище середнього
34	16	нижче середнього

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Шкала задоволеності життям» Едварда Дінера було представлено на гістограмі (див. рис. 2.2).

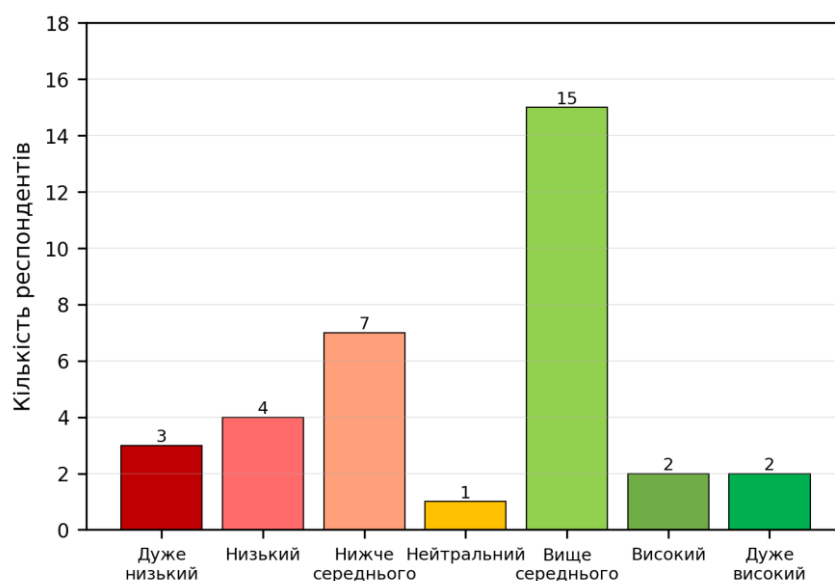


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Розподіл за рівнем задоволеності життям показує значну варіативність. Найбільша група респондентів (44,1%) демонструє рівень вище середнього, що свідчить про позитивну оцінку якості життя. Водночас, 8,8% виявляють дуже низький рівень задоволеності, що може бути пов'язано з труднощами адаптації до життєвих обставин.

Шкала задоволеності життям Едварда Дінера виявила середній загальний показник $M=20,59$ балів при стандартному відхиленні $SD=6,72$ бала з діапазоном від 9 до 35 балів при можливому максимумі 35 балів. Медіана на рівні 22 балів вказує на помірний рівень задоволеності життям, що інтерпретується як нейтральна позиція між незадоволеністю та задоволеністю згідно з орієнтовними нормами методики, де показник 20 балів вважається нейтральним. Широкий

діапазон результатів від 9 до 35 балів свідчить про наявність у вибірці як осіб з вкрай низькою задоволеністю життям, так і тих, хто демонструє максимально можливий рівень задоволеності, що відображає значну гетерогенність досліджуваної групи за цим параметром суб'єктивного благополуччя.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження було діагностування за методикою «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10. Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Індивідуальні показники за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

№	Кількість балів	Рівень стресу
1	33	високий
2	16	середній
3	25	середній
4	23	середній
5	29	високий
6	22	середній
7	26	середній
8	28	високий
9	25	середній
10	25	середній
11	20	середній
12	24	середній
13	26	середній
14	23	середній
15	27	високий
16	23	середній
17	24	середній
18	30	високий
19	19	середній
20	25	середній
21	25	середній
22	31	високий
23	15	середній
24	25	середній
25	20	середній
26	25	середній
27	25	середній
28	29	високий
29	21	середній
30	25	середній

Продовж. табл. 2.9

31	20	середній
32	29	високий
33	24	середній
34	10	низький

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 було представлено на гістограмі (див. рис. 2.3).

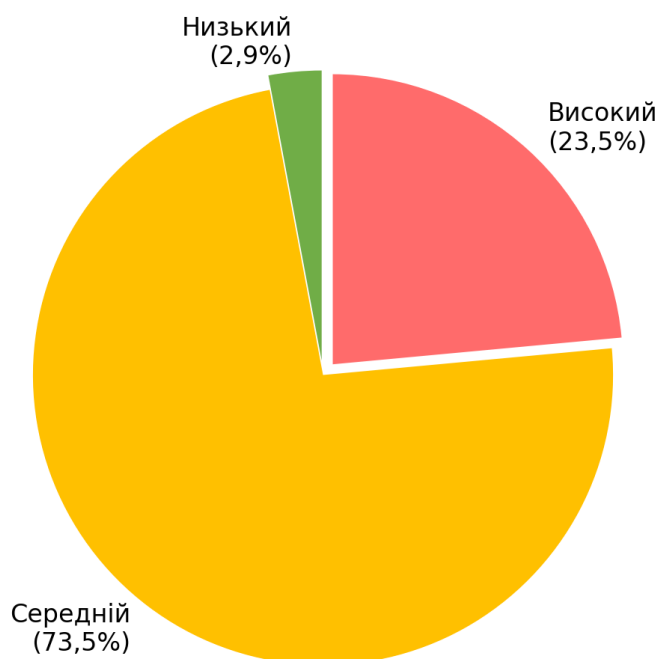


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу

Аналіз рівня сприйнятого стресу виявив, що переважна більшість респондентів (73,5%) переживає середній рівень стресу. Високий рівень стресу діагностовано у 23,5% учасників, що вказує на значне психологічне навантаження. Лише 2,9% демонструють низький рівень стресу, що свідчить про загалом високе стресове навантаження на сучасну молодь.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 показала середній загальний показник $M=24,97$ балів при стандартному відхиленні $SD=4,85$ бала з діапазоном від 15 до 35 балів при можливому максимумі 40 балів. Медіана на рівні 25 балів підтверджує, що половина вибірки демонструє рівень стресу вище середнього згідно з орієнтовними нормами методики, де показники від 14 до 26 балів

відповідають середньому рівню сприйнятого стресу. Отримані результати вказують на те, що респонденти переживають помірно високий рівень стресу, сприймаючи своє життя як частково непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене, що може бути пов'язано як з об'єктивними умовами життя в період війни, так і з типовими для молодіжного віку труднощами адаптації до вимог дорослого життя.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження було діагностування за методикою «Шкала залежності від соціальних мереж» SNAS. Результати діагностики систематизовано та оформлено в таблицю (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Індивідуальні показники за Шкалою залежності від соціальних мереж
(SNAS)**

№	Кількість балів	Рівень залежності
1	17	низький
2	25	середній
3	28	середній
4	19	низький
5	21	низький
6	26	середній
7	33	середній
8	23	середній
9	43	середній
10	28	середній
11	15	низький
12	31	середній
13	17	низький
14	34	середній
15	42	середній
16	32	середній
17	23	середній
18	39	середній
19	19	низький
20	42	середній
21	19	низький
22	39	середній
23	20	низький
24	27	середній

Продовж. табл. 2.10

25	22	низький
26	24	середній
27	40	середній
28	46	високий
29	27	середній
30	32	середній
31	22	низький
32	38	середній
33	46	високий
34	21	низький

Для наочного відображення результати дослідження за Шкалою залежності від соціальних мереж SNAS було представлено на гістограмі (див. рис. 2.4).

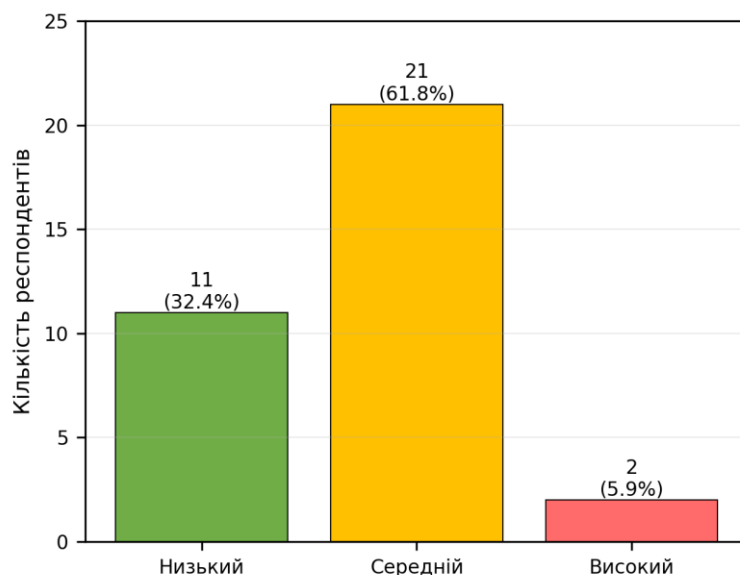


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем залежності від соціальних мереж

Розподіл за рівнем залежності від соціальних мереж демонструє, що більшість учасників (61,8%) виявляє середній рівень залежності. Високий рівень залежності притаманний лише 5,9% вибірки, тоді як низький рівень характерний для 32,4% респондентів. Це вказує на переважання помірно проблемного використання соціальних мереж без серйозних ознак адикції.

Шкала залежності від соціальних мереж SNAS виявила середній загальний показник $M=28,82$ бали при стандартному відхиленні $SD=9,21$ бала з діапазоном від 15 до 46 балів при можливому максимумі 55 балів. Медіана на рівні 27 балів

вказує на помірний рівень залежності від соціальних мереж у більшості респондентів. Аналіз середніх показників за окремими проявами залежності показав, що найвищі значення отримали твердження «Я проводжу більше часу в соцмережах, ніж планував» з $M=3,18$, «Соцмережі впливають на мою продуктивність» з $M=3,03$ та «Я відчуваю потребу перевіряти соцмережі постійно» з $M=2,88$, що свідчить про втрату контролю над часом використання як найбільш поширений прояв проблемного використання соціальних мереж. Середні показники були зафіксовані для тверджень «Я відчуваю провину після довгого скролінгу» з $M=2,82$, «Соцмережі заважають моїм щоденним обов'язкам» та «Я не можу уявити день без соцмереж», обидва з $M=2,76$, а також «Я використовую соцмережі, щоб уникнути реальних проблем» з $M=2,56$ та «Я намагаюся обмежити час, але не вдається» з $M=2,44$. Найнижчі показники отримали твердження «Я відчуваю тривогу, якщо не можу увійти в соцмережі» з $M=2,38$, «Я пропускаю їжу чи сон через соцмережі» з $M=2,06$ та «Мої стосунки страждають через надмірне використання соцмереж» з $M=1,94$, що вказує на те, що найбільш серйозні прояви залежності, пов'язані з порушенням базових потреб та соціальних зв'язків, притаманні меншій частині вибірки.

Узагальнюючи результати констатувального експерименту, можна зробити наступні висновки.

Сучасна молодь характеризується високою інтенсивністю використання соціальних мереж, при цьому майже 90% респондентів проводять у них понад дві години щодня, а понад 60% понад чотири години, що значно перевищує рекомендовані норми цифрової гігієни.

Основними цілями використання соціальних мереж є підтримання соціальних зв'язків, розваги та відпочинок, тоді як професійне використання та самовираження є менш поширеними.

Молодь переважно позитивно оцінює вплив соціальних мереж на різні сфери життя, особливо на стосунки з друзями, при цьому найбільш критично оцінюється вплив на фізичне здоров'я.

Більшість респондентів демонструє ознаки психологічної залежності від соціальних мереж різного ступеня вираженості, при цьому найпоширенішими

проявами є втрата контролю над часом використання та нудьга при неможливості доступу.

Попри усвідомлення проблеми надмірного використання, лише незначна частина молоді систематично намагається обмежити час у соціальних мережах, а половина взагалі не використовує жодних стратегій контролю.

Психологічні показники вибірки характеризуються середнім рівнем благополуччя, задоволеності життям та самооцінки при помірно підвищеному рівні стресу та варіативному переживанні самотності.

Залежність від соціальних мереж демонструє статистично значущі позитивні взаємозв'язки лише з рівнем стресу, часом використання та суб'єктивною важливістю платформ, тоді як очікувані негативні взаємозв'язки з благополуччям, задоволеністю життям та самооцінкою не були підтверджені, що може бути пов'язано з обмеженнями дослідження або більш складним характером цих взаємозв'язків, що потребує подальшого вивчення.

Найбільш виразними взаємозв'язками у структурі психологічних показників виявилися позитивні кореляції між самооцінкою, психологічним благополуччям та задоволеністю життям, а також негативні взаємозв'язки задоволеності життям з самотністю та позитивні взаємозв'язки між стресом і самотністю, що підтверджує теоретичні уявлення про системний характер психологічного функціонування особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну картину особливостей користування соціальними мережами сучасною українською молоддю та їхнього впливу на різні аспекти психологічного благополуччя. Аналіз даних, отриманих від 34 респондентів віком від 18 до 25 років, виявив низку важливих закономірностей та тенденцій, які підтверджують складність та багатовимірність досліджуваного феномену.

Результати дослідження засвідчили надзвичайно високу інтенсивність використання соціальних мереж сучасною молоддю: більше 60% респондентів проводять у цифровому просторі понад 4 години щодня, що становить значну частину активного часу неспання та підтверджує тезу про тотальну цифровізацію життєвого простору покоління зумерів. Найпопулярнішими платформами виявилися Telegram (91,2%), TikTok (67,6%), Instagram (64,7%) та YouTube (61,8%), що відображає як глобальні тренди, так і специфічні локальні особливості, зокрема домінування Telegram як основного інформаційного каналу в умовах війни.

Аналіз показників психологічного благополуччя виявив неоднорідну картину: при збережених ресурсах для особистісного зростання, автономії та управління оточенням, молодь демонструє відносно нижчі показники самоприйняття та наявності чітких життєвих цілей. Особливу тривогу викликають результати за «Шкалою сприйнятого стресу»: 67,6% респондентів демонструють високий рівень стресу, що значно перевищує нормативні показники і може бути пов'язане як з об'єктивно складною ситуацією в країні, так і зі специфічним впливом інтенсивного використання соціальних мереж. Аналіз показників за «Шкалою залежності від соціальних мереж» (SNAS) виявив, що майже три чверті вибірки демонструють ознаки проблемного використання від помірного до високого рівня, причому визнають наявність залежності при самооцінці. Дані узгоджуються з глобальними трендами зростання поведінкових адикцій серед молоді та підкреслюють актуальність проблеми.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість»

Актуальність програми. Програма соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість» є комплексною інтервенцією, спрямованою на формування у молоді здорових патернів цифрової поведінки. Програма базується на результатах емпіричного дослідження, які виявили високу інтенсивність використання соціальних мереж, середній рівень залежності у 61,8% респондентів та значущі взаємозв'язки між цифровою поведінкою та психологічним благополуччям.

Програма інтегрує науково обґрунтовані підходи та практичні інструменти, спрямовані на роботу з ключовими чинниками впливу соціальних мереж, виокремленими у теоретичному аналізі: втратою контролю над часом, соціальним порівнянням, FOMO, порушенням сну, якістю міжособистісних стосунків та формуванням життєвих цілей.

Очікуваним результатом є підвищення рівня психологічного благополуччя, зниження стресу, покращення самооцінки та формування стійких навичок інформаційної гігієни, які дозволять молоді використовувати переваги цифрових технологій без шкоди для психічного здоров'я.

Результати констатувального експерименту виявили, що 88,3% молоді проводять у соціальних мережах понад 2 години на день, при цьому 61,8% респондентів демонструють середній рівень залежності від соціальних мереж. Аналіз чинників впливу соціальних мереж засвідчив багатовимірність проблеми: від втрати контролю над часом використання та FOMO до порушень сну, труднощів у міжособистісній комунікації та негативного впливу соціального порівняння. Особливу занепокоєність викликають низькі показники, що свідчить

про труднощі у формуванні стабільної ідентичності та життєвих перспектив молоді.

Мета програми. Формування у молоді навичок інформаційної гігієни, психологічної стійкості та здорової саморегуляції цифрової поведінки для підвищення рівня психологічного благополуччя та зменшення негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я.

Завдання програми

1. Підвищити рівень усвідомленості учасників щодо власних патернів використання соціальних мереж та їхнього впливу на психологічне функціонування.
2. Розвинути навички критичного аналізу цифрового контенту та медіаграмотності для протидії маніпулятивним впливам алгоритмів.
3. Сформувати практичні навички саморегуляції часу в соціальних мережах та цифрового детоксу.
4. Розвинути емоційну стійкість до соціального порівняння та FOMO через роботу з самооцінкою та самоприйняттям.
5. Навчити стратегіям управління стресом, пов'язаним з цифровим середовищем.
6. Сформувати навички якісної міжособистісної комунікації поза цифровим простором.
7. Підтримати процес самовизначення та формування життєвих цілей у контексті збалансованого використання цифрових технологій.
8. Створити підтримуючу групову атмосферу для обміну досвідом та взаємопідтримки.

Цільова аудиторія. Молоді люди віком 18-25 років, які відчують труднощі з контролем часу в соціальних мережах, переживають психологічний дискомфорт, пов'язаний з використанням цифрових платформ, або прагнуть розвинути навички інформаційної гігієни та психологічної стійкості.

Структура та організація програми. Програма розрахована на 8 тренінгових занять тривалістю 2-2,5 години кожне (загалом 16-20 годин).

Оптимальна частота проведення: 1-2 заняття на тиждень протягом 4-8 тижнів.
Група: 10-15 учасників.

Методологічна основа. Програма інтегрує підходи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, теорії самодетермінації, концепції психологічного благополуччя К. Ріфф та сучасних досліджень цифрового благополуччя.

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО ТА ДІАГНОСТИКА ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Мета заняття: Створити безпечну групову атмосферу, сформувати мотивацію до участі у програмі, провести первинну діагностику цифрової поведінки учасників та підвищити рівень усвідомленості щодо власних патернів використання соціальних мереж.

Зміст заняття:

1. Привітання та знайомство (30 хв): вправа «Цифрове ім'я», обговорення очікувань, встановлення групових правил.
2. Вступна міні-лекція «Цифрова епоха та психологічне благополуччя» (20 хв): статистика використання соціальних мереж, результати дослідження, концепція цифрового благополуччя.
3. Вправа «Мій цифровий день» (40 хв): складання хронології типового дня, аналіз у парах, групове обговорення патернів.
4. Діагностична вправа «Цифрове дзеркало» (40 хв): заповнення анкети самооцінки, відстеження тригерів, індивідуальна рефлексія.
5. Вправа «Контракт зі собою» (20 хв): формулювання особистих цілей, визначення конкретних змін, письмове фіксування намірів.
6. Завершення та домашнє завдання (10 хв): вправа «Коло очікувань», домашнє завдання - ведення щоденника використання соціальних мереж протягом тижня.

Очікувані результати: Сформована групова згуртованість та безпечна атмосфера; підвищена усвідомленість учасників щодо власних патернів цифрової поведінки; виявлені індивідуальні проблемні зони та сформульовані особисті цілі; зібрані базові дані для моніторингу прогресу.

ЗАНЯТТЯ 2. РОЗУМІННЯ МЕХАНІЗМІВ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Мета заняття: Сформувати у учасників наукове розуміння психологічних та нейробіологічних механізмів формування залежності від соціальних мереж, допомогти усвідомити маніпулятивні стратегії цифрових платформ та розвинути критичне ставлення до дизайну соціальних мереж.

Зміст заняття:

1. Обговорення домашнього завдання (20 хв): аналіз щоденників, виявлення спільних патернів, обговорення складнощів.
2. Міні-лекція «Як працює залежність від соціальних мереж» (30 хв): система винагороди мозку, дофамінові цикли, механізм непередбачуваної винагороди, роль лайків у формуванні компульсивної поведінки.
3. Вправа «Анатомія звички» (30 хв): модель тригер-рутина-винагорода, аналіз власних цифрових звичок, робота в групах.
4. Вправа «Маніпулятивний дизайн» (30 хв): аналіз функцій соціальних мереж (безкінечна стрічка, read receipts), обговорення етики дизайну уваги.
5. Завершення та рефлексія (10 хв). Домашнє завдання: експеримент «Усвідомлена прокрутка».

Очікувані результати: Сформоване наукове розуміння механізмів цифрової залежності; підвищена усвідомленість маніпулятивних стратегій; здатність аналізувати власні цифрові звички; критичне ставлення до дизайну соціальних платформ.

ЗАНЯТТЯ 3. СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ ТА РОБОТА З САМООЦІНКОЮ

Мета заняття: Розвинути усвідомленість механізмів соціального порівняння у цифровому середовищі, сформувати навички критичного аналізу цифрового контенту, підвищити рівень самоприйняття та зменшити вразливість до негативних ефектів порівняння у соціальних мережах.

Зміст заняття:

1. Обговорення експерименту «Усвідомлена прокрутка» (20 хв).

2. Міні-лекція «Соціальне порівняння в епоху Instagram» (25 хв): теорія соціального порівняння, висхідне vs низхідне порівняння, феномен «кураторства життя».

3. Вправа «За кадром» (40 хв): аналіз популярних постів, обговорення прихованих зусиль, створення двох версій однієї історії.

4. Вправа «Мої справжні цінності» (40 хв): ранжування життєвих цінностей, порівняння з витраченим часом у соціальних мережах.

5. Вправа «Лист собі з любов'ю» (20 хв): практика self-compassion, робота з самокритикою.

6. Завершення (15 хв). Домашнє завдання: «Цифровий детокс на один день».

Очікувані результати: Усвідомлення ілюзорності ідеального життя у соціальних мережах; розвинені навички критичного аналізу цифрового контенту; підвищений рівень самоприйняття та self-compassion; узгодження цінностей та цифрової поведінки.

ЗАНЯТТЯ 4. FOMO ТА УПРАВЛІННЯ ТРИВОГОЮ

Мета заняття: Допомогти учасникам усвідомити феномен FOMO (страх пропустити щось важливе), його роль у формуванні компульсивної поведінки, навчити стратегіям управління тривогою та розвинути здатність до присутності «тут і зараз».

Зміст заняття:

1. Обговорення цифрового детоксу (30 хв): досвід 24 годин без соціальних мереж, емоції, інсайти.

2. Міні-лекція «FOMO: анатомія страху» (25 хв): що таке FOMO, еволюційні корені, як соціальні мережі посилюють FOMO, концепція JOMO.

3. Вправа «Карта моїх страхів» (30 хв): визначення конкретних страхів, робота з ірраціональними переконаннями, когнітивна реструктуризація.

4. Практика mindfulness «Присутність тут і зараз» (25 хв): медитації на усвідомленість, вправи на концентрацію, техніки заземлення.

5. Завершення (10 хв). Домашнє завдання: щоденна 5-хвилинна практика mindfulness, лог моментів JOMO.

Очікувані результати: Усвідомлення механізмів FOMO; навички когнітивної реструктуризації; базові навички mindfulness для управління тривогою; досвід присутності у реальному моменті.

ЗАНЯТТЯ 5. ЦИФРОВА ГІГІЄНА ТА ПРАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета заняття: Навчити учасників конкретним практичним стратегіям та інструментам для здорової саморегуляції часу в соціальних мережах, допомогти розробити індивідуальний план цифрової гігієни та сформувати нові звички цифрової поведінки.

Зміст заняття:

1. Обговорення практики mindfulness (15 хв): досвід медитації, моменти FOMO.
2. Міні-лекція «Наукові основи цифрової гігієни» (25 хв): рекомендації ВООЗ, вплив часу екрану на сон та здоров'я, поняття digital wellbeing.
3. Практикум «Інструменти контролю» (45 хв): огляд технічних рішень (таймери, блокувальники), практична настройка на власних телефонах, стратегії вимкнення повідомлень.
4. Вправа «Мій план цифрової гігієни» (40 хв): створення персонального плану, визначення часових меж, планування цифрових детоксів.
5. Вправа «Контракт підзвітності» (20 хв): обрання accountability партнера, обмін контактами, встановлення check-in точок.
6. Завершення (15 хв). Домашнє завдання: імплементація плану цифрової гігієни, ведення щоденника дотримання.

Очікувані результати: Знання про інструменти контролю цифрової поведінки; персональний план цифрової гігієни; налаштовані технічні рішення; система взаємопідтримки.

ЗАНЯТТЯ 6. ЯКІСНА КОМУНІКАЦІЯ ТА СПРАВЖНІ СТОСУНКИ

Мета заняття: Допомогти учасникам усвідомити різницю між цифровою та реальною комунікацією, розвинути навички глибокого міжособистісного спілкування, підтримати мотивацію до інвестування у офлайн-стосунки.

Зміст заняття:

1. Обговорення імплементації плану (20 хв): успіхи та труднощі, підтримка від партнера.

2. Міні-лекція «Парадокс цифрової соціальності» (20 хв): weak ties vs strong ties, активне vs пасивне використання, самотність у епоху гіперзв'язку.

3. Вправа «Цифрова vs реальна близькість» (30 хв): порівняльний аналіз характеристик, обговорення втрат у цифровій комунікації.

4. Практикум «Мистецтво присутності» (40 хв): вправи на активне слухання, практика глибокого діалогу, досвід повної присутності.

5. Вправа «Інвентаризація стосунків» (25 хв): оцінка часу онлайн vs офлайн, планування якісного часу, розробка «цифрової етики».

6. Завершення (15 хв). Домашнє завдання: організувати особисту зустріч без телефонів.

Очікувані результати: Усвідомлення різниці між цифровою та реальною близькістю; розвинені навички глибокого спілкування; план інвестування у офлайн-стосунки.

ЗАНЯТТЯ 7. ЖИТТЄВІ ЦІЛІ ТА СЕНСИ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ

Мета заняття: Підтримати процес самовизначення учасників, допомогти сформулювати життєві цілі та сенси поза контекстом соціальних мереж, розвинути відчуття спрямованості життя та узгодити цифрову поведінку з глибинними цінностями.

Зміст заняття:

1. Обговорення досвіду офлайн-зустрічі (20 хв): відмінності від звичайного спілкування, відкриття у стосунках.

2. Міні-лекція «Сенс життя vs цифрова суєта» (25 хв): концепція «цілі у житті» К. Ріфф, різниця між цілями та метриками, феномен цифрової псевдопродуктивності.

3. Вправа «Моє життя через 5 років» (45 хв): візуалізація ідеального майбутнього без цифрових метрик, письмова робота, обговорення ролі соціальних мереж.

4. Вправа «Цифровий час vs час для мрії» (35 хв): аналіз витрат часу, потенційні досягнення, створення «карти часу».

5. Практикум «Мій маніфест» (30 хв): формулювання особистого маніфесту цифрового життя, презентація у групі.

6. Завершення (15 хв). Домашнє завдання: зробити конкретний крок до реальної цілі.

Очікувані результати: Сформульована візія майбутнього поза цифровими метриками; усвідомлення конфлікту між цифровою активністю та справжніми цілями; персональний маніфест; перші кроки до самореалізації.

ЗАНЯТТЯ 8. ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА ЗМІН

Мета заняття: Інтегрувати набуті знання та навички, провести підсумкову діагностику змін, розробити індивідуальні плани підтримки нових звичок, створити систему профілактики рецидивів та забезпечити пролонгований ефект тренінгу.

Зміст заняття:

1. Обговорення кроків до цілей (20 хв): досягнення та труднощі, взаємопідтримка.

2. Вправа «Подорож трансформації» (40 хв): створення візуальної карти шляху у програмі, ключові інсайти, презентації змін.

3. Підсумкова діагностика (30 хв): повторне заповнення анкет, порівняння результатів «до» та «після», індивідуальна рефлексія.

4. Практикум «План підтримки» (45 хв): робота з тригерами рецидивів, стратегії копінгу, створення плану на 3 місяці, «ящик першої допомоги».

5. Вправа «Коло підтримки» (30 хв): формування системи взаємопідтримки, обмін контактами, планування follow-up зустрічей.

6. Церемонія завершення (35 хв): вправа «Подарунок собі» (листи у майбутнє), коло вдячності, урочисте завершення.

Очікувані результати: Інтегроване розуміння пройденого шляху; об'єктивна оцінка досягнутих змін; індивідуальний план підтримки нових звичок; система довгострокової підтримки через групу; мотивація до продовження розвитку.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Формувальний експеримент був проведений у період з листопаді 2025 року та включав реалізацію програми соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість». У формувальному експерименті взяли участь ті самі 34 особи, що брали участь у констатувальному експерименті, що забезпечило можливість застосування методу порівняння залежних вибірок для оцінки ефективності психологічного втручання. Тренінгова програма була реалізована відповідно до розробленого плану і складалася з 8 занять тривалістю 2-2,5 години кожне, що в загальній складності становило 18 годин групової роботи, розподілених протягом 3 тижнів з частотою проведення 2-3 заняття на тиждень.

Основними напрямками психологічного втручання були: підвищення усвідомленості власних патернів цифрової поведінки, розвиток навичок критичного аналізу цифрового контенту та медіаграмотності, формування практичних навичок саморегуляції часу в соціальних мережах, розвиток емоційної стійкості до соціального порівняння та FOMO, навчання стратегіям управління стресом, формування навичок якісної міжособистісної комунікації поза цифровим простором, та підтримка процесу самовизначення і формування життєвих цілей. Програма інтегрувала підходи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, теорії самодетермінації та концепції психологічного благополуччя К. Ріфф.

Повторна психологічна діагностика була проведена протягом тижня після завершення тренінгової програми з використанням тих самих валідизованих методик, що застосовувалися на етапі констатувального експерименту: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS), Шкала сприйнятого стресу PSS-10, Шкала залежності від соціальних мереж (SNAS), Шкала самооцінки Розенберга (RSES), та Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності. Такий дизайн дослідження дозволив

здійснити порівняльний аналіз психологічних показників до та після психологічного втручання і оцінити його ефективність.

Перейдемо до аналізу результатів психологічної діагностики за валідизованими методиками. Індивідуальні показники за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф після тренінгу (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Індивідуальні показники за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф після тренінгу

№	Автономія бали/рів	Управління оточенням бали/рів	Особистісне зростання бали/рів	Позитивні стосунки бали/рів	Ціль у житті бали/рів	Самоприняття бали/рів	Загальний показник
1	16/в	16/в	16/в	12/с	11/с	13/с	84/с
2	17/в	14/в	18/в	16/в	12/с	16/в	93/в
3	13/с	16/в	10/с	16/в	7/н	11/с	73/с
4	18/в	15/в	11/с	13/с	10/с	17/в	84/с
5	15/в	13/с	17/в	12/с	12/с	10/с	79/с
6	18/в	18/в	18/в	18/в	18/в	15/в	105/в
7	9/н	6/н	11/с	7/н	9/н	8/н	50/н
8	15/в	18/в	15/в	15/в	16/в	14/в	93/в
9	18/в	18/в	16/в	18/в	18/в	18/в	106/в
10	16/в	13/с	17/в	17/в	13/с	9/н	85/с
11	16/в	18/в	18/в	18/в	17/в	17/в	104/в
12	16/в	14/в	16/в	16/в	16/в	12/с	90/в
13	14/в	15/в	14/в	16/в	14/в	15/в	88/с
14	16/в	18/в	18/в	17/в	15/в	13/с	97/в
15	13/с	15/в	14/в	15/в	13/с	14/в	84/с
16	14/в	15/в	13/с	18/в	13/с	17/в	90/в
17	13/с	12/с	16/в	12/с	13/с	13/с	79/с
18	16/в	13/с	13/с	15/в	13/с	8/н	78/с
19	18/в	18/в	18/в	18/в	18/в	18/в	108/в
20	18/в	17/в	18/в	18/в	17/в	16/в	104/в
21	17/в	17/в	18/в	15/в	18/в	18/в	103/в
22	16/в	15/в	14/в	12/с	14/в	12/с	83/с
23	16/в	16/в	15/в	15/в	18/в	15/в	95/в
24	12/с	16/в	17/в	13/с	12/с	11/с	81/с
25	12/с	13/с	14/в	12/с	12/с	14/в	77/с
26	15/в	15/в	17/в	15/в	16/в	15/в	93/в
27	18/в	18/в	18/в	18/в	18/в	18/в	108/в
28	18/в	18/в	17/в	15/в	15/в	16/в	99/в
29	17/в	15/в	17/в	16/в	16/в	15/в	96/в

Продовж. табл. 3.1

30	13/с	12/с	15/в	12/с	12/с	15/в	79/с
31	10/с	11/с	11/с	9/н	11/с	9/н	61/н
32	15/в	18/в	18/в	17/в	18/в	16/в	102/в
33	18/в	18/в	18/в	16/в	15/в	17/в	102/в
34	16/в	15/в	16/в	18/в	15/в	16/в	96/в

Примітка: н – низький рівень, с – середній рівень, в – високий рівень

Індивідуальні показники за Шкалою задоволеності життям (SWLS) після тренінгу (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Індивідуальні показники за «Шкалою задоволеності життям» (SWLS)
після тренінгу

№	Кількість балів	Рівень
1	18	нижче середнього
2	31	дуже високий
3	14	низький
4	30	високий
5	16	нижче середнього
6	25	вище середнього
7	35	дуже високий
8	24	вище середнього
9	30	високий
10	28	високий
11	26	високий
12	24	вище середнього
13	18	нижче середнього
14	28	високий
15	23	вище середнього
16	29	високий
17	28	високий
18	15	нижче середнього
19	18	нижче середнього
20	27	високий
21	32	дуже високий
22	18	нижче середнього
23	26	високий
24	18	нижче середнього
25	23	вище середнього
26	25	вище середнього
27	28	високий
28	18	нижче середнього

Продовж. табл. 3.2

29	18	нижче середнього
30	24	вище середнього
31	17	нижче середнього
32	27	високий
33	26	високий
34	18	нижче середнього

Індивідуальні показники за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) після тренінгу (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Індивідуальні показники за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) після тренінгу

№	Кількість балів	Рівень стресу
1	25	середній
2	10	низький
3	30	високий
4	18	середній
5	20	середній
6	17	середній
7	21	середній
8	19	середній
9	23	середній
10	20	середній
11	16	середній
12	18	середній
13	23	середній
14	17	середній
15	21	середній
16	19	середній
17	24	середній
18	24	середній
19	16	середній
20	21	середній
21	19	середній
22	23	середній
23	10	низький
24	21	середній
25	15	середній
26	19	середній
27	22	середній

Продовж. табл. 3.3

28	22	середній
29	17	середній
30	22	середній
31	14	середній
32	23	середній
33	21	середній
34	11	низький

Індивідуальні показники за «Шкалою залежності від соціальних мереж» (SNAS) після тренінгу (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Індивідуальні показники за Шкалою залежності від соціальних мереж (SNAS) після тренінгу

№	Кількість балів	Рівень залежності
1	15	низький
2	17	низький
3	19	низький
4	17	низький
5	19	низький
6	17	низький
7	24	середній
8	17	низький
9	33	середній
10	21	низький
11	13	низький
12	22	низький
13	15	низький
14	25	середній
15	33	середній
16	24	середній
17	17	низький
18	31	середній
19	19	низький
20	34	середній
21	18	низький
22	30	середній
23	20	низький
24	22	низький
25	20	низький
26	17	низький

Продовж. табл. 3.4

27	26	середній
28	37	середній
29	19	низький
30	24	середній
31	20	низький
32	31	середній
33	35	середній
34	19	низький

Порівняльний аналіз психологічних показників до та після тренінгу представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз психологічних показників до та після тренінгу

Показник	До тренінгу М (SD)	Після тренінгу М (SD)	Зміна М (SD)	t	p
Залежність від соціальних мереж (SNAS)	28.82 (9.21)	22.65 (6.59)	-6.18 (3.61)	9.99	<0.001
Сприйнятий стрес (PSS-10)	24.97 (4.85)	19.44 (4.31)	-5.53 (1.67)	19.26	<0.001
Задоволеність життям (SWLS)	20.59 (6.72)	23.68 (5.53)	3.09 (1.68)	-10.74	<0.001
Психологічне благополуччя (Ріфф, загальний)	80.79 (20.03)	89.68 (13.37)	8.89	11.53	<0.001

Результати порівняльного аналізу засвідчили статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними психологічними показниками після проведення тренінгової програми. Парний t-тест для залежних вибірок виявив високо значущі відмінності ($p < 0.001$) між показниками до та після психологічного втручання, що підтверджує ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу.

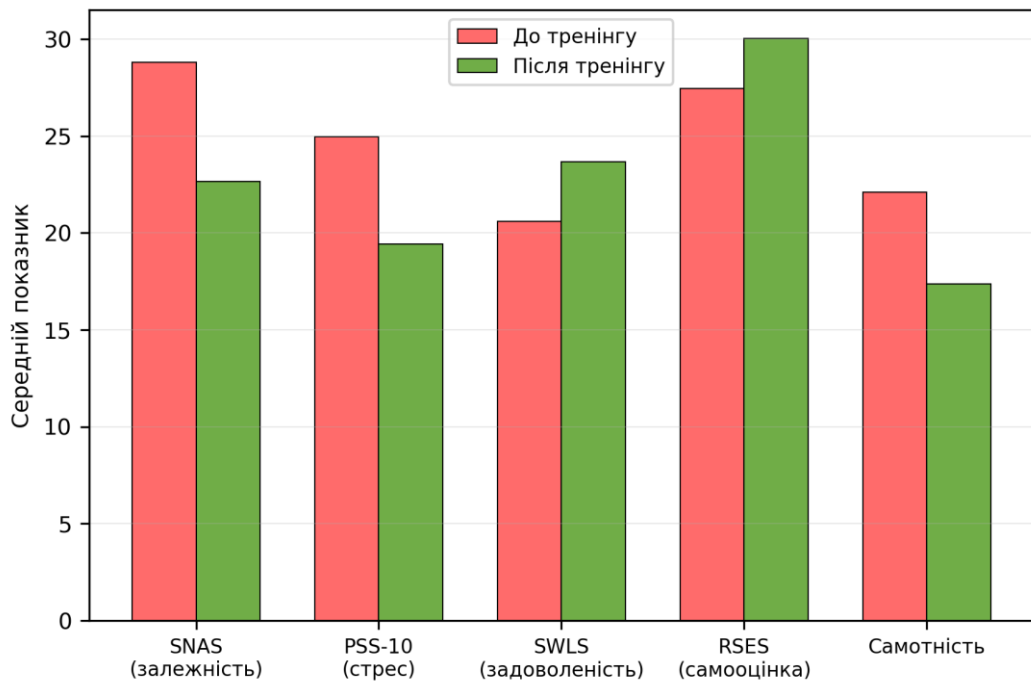


Рис. 3.1. Порівняння середніх показників психологічних вимірів до та після тренінгу

Як видно з рисунку 3.1, після проведення тренінгу спостерігається суттєве зниження рівня залежності від соціальних мереж (з $M=28,82$ до $M=22,65$, що становить зниження на 21,4%) та сприйнятого стресу (з $M=24,97$ до $M=19,44$, зниження на 22,1%). Водночас зафіксовано підвищення задоволеності життям (з $M=20,59$ до $M=23,68$, зростання на 15,0%), самооцінки (з $M=27,47$ до $M=30,03$, зростання на 9,3%) та зниження відчуття самотності (з $M=22,12$ до $M=17,38$, зниження на 21,4%). Ці зміни свідчать про комплексний позитивний вплив тренінгової програми на психологічне функціонування учасників.

Найбільш виразні зміни були зафіксовані за «Шкалою залежності від соціальних мереж» SNAS. Середній показник знизився з $M=28,82$ бали ($SD=9,21$) до $M=22,65$ бали ($SD=6,59$), що становить статистично високо значуще зниження на 6,18 бала ($t=9,99$, $p<0,001$). Розмір ефекту за критерієм Коена склав $d=0,771$, що відповідає середньому ефекту згідно з загальноприйнятою класифікацією і свідчить про практичну значущість отриманих змін. Зниження стандартного відхилення з 9,21 до 6,59 вказує на зменшення варіативності показників у групі та більшу гомогенність рівня залежності після тренінгу, що може свідчити про вирівнювання цифрової поведінки учасників.

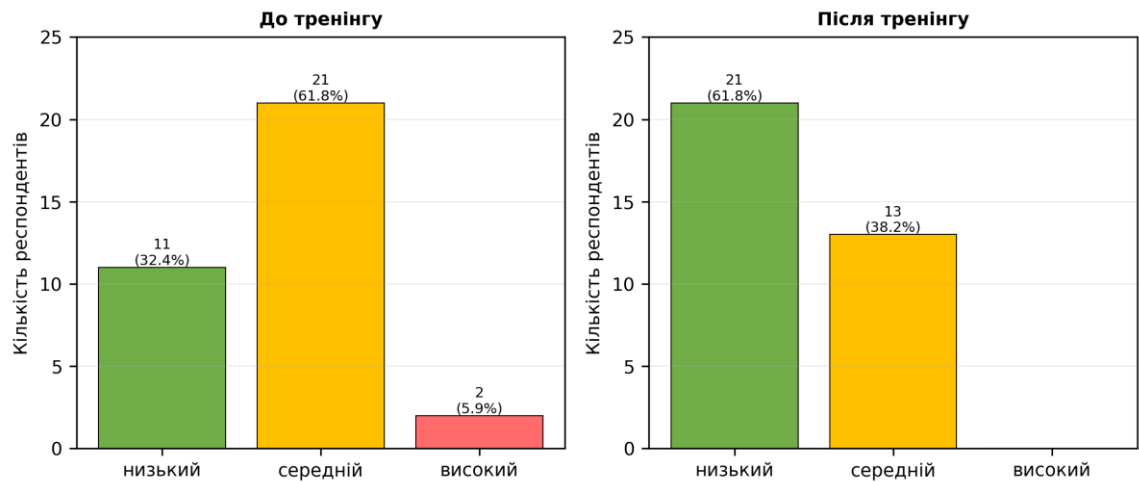


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями залежності від соціальних мереж до та після тренінгу

Аналіз розподілу респондентів за рівнями залежності (див. рис. 3.2) виявив суттєві якісні зміни у структурі вибірки. Якщо до тренінгу низький рівень залежності спостерігався у 32,4% респондентів (11 осіб), то після тренінгу ця частка зросла до 61,8% (21 особа), що свідчить про майже подвоєння кількості осіб з низьким рівнем залежності. Водночас частка респондентів з середнім рівнем залежності знизилася з 61,8% (21 особа) до 38,2% (13 осіб). Найбільш показовим є той факт, що високий рівень залежності, який до тренінгу мали 5,9% респондентів (2 особи), після тренінгу не був діагностований у жодного учасника. Така динаміка свідчить про ефективність тренінгової програми у формуванні навичок саморегуляції цифрової поведінки та зниженні проблемного використання соціальних мереж.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 також продемонструвала статистично високо значущі позитивні зміни. Середній показник знизився з $M=24,97$ бали ($SD=4,85$) до $M=19,44$ бали ($SD=4,31$), що становить зниження на 5,53 бала ($t=19,26$, $p<0,001$). Розмір ефекту виявився найбільшим серед усіх досліджуваних показників: $d=1,206$, що відповідає великому ефекту за класифікацією Коена та вказує на виражену практичну значущість змін. Таке суттєве зниження рівня стресу можна пояснити комплексним впливом тренінгової програми, яка включала як практичні навички управління стресом (практики mindfulness,

техніки когнітивної реструктуризації), так і зменшення самих джерел стресу через формування здорової цифрової поведінки та роботу з FOMO.

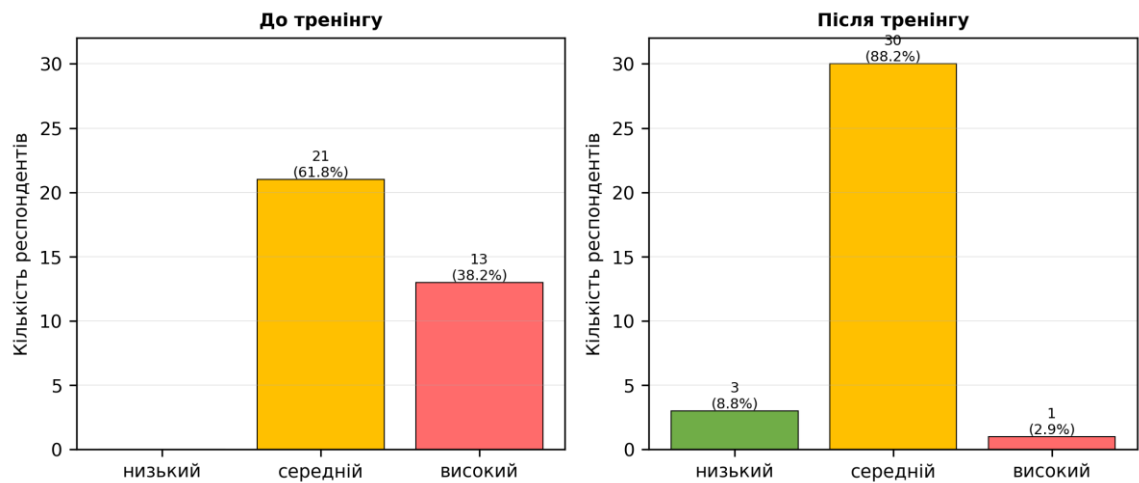


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями сприйнятого стресу до та після тренінгу

Розподіл за рівнями сприйнятого стресу (див. рис. 3.3) демонструє драматичні зміни у структурі вибірки. До тренінгу переважна більшість респондентів (73,5%, 25 осіб) переживала середній рівень стресу, а 23,5% (8 осіб) демонструвала високий рівень стресу. Лише 2,9% (1 особа) мала низький рівень стресу. Після проведення тренінгу ситуація кардинально змінилася: частка респондентів з середнім рівнем стресу залишилася домінуючою, але дещо зменшилася до 88,2% (30 осіб), що, однак, відбулося за рахунок переходу частини респондентів з високого рівня у середній. Високий рівень стресу після тренінгу спостерігався лише у 2,9% (1 особа), що становить зниження майже в 8 разів порівняно з початковим рівнем. Частка респондентів з низьким рівнем стресу зросла з 2,9% до 8,8% (3 особи). Така динаміка свідчить про ефективність тренінгової програми у зниженні високих рівнів стресу та формуванні навичок стрес-менеджменту.

Шкала задоволеності життям Едварда Дінера (SWLS) продемонструвала статистично значущу позитивну динаміку. Середній показник зріс з $M=20,59$ балів ($SD=6,72$) до $M=23,68$ балів ($SD=5,53$), що становить підвищення на 3,09 бала або 15,0% ($t=-10,74$, $p<0,001$). Розмір ефекту $d=0,502$ відповідає середньому ефекту за класифікацією Коена. Зниження стандартного відхилення з 6,72 до 5,53

свідчить про зменшення розриву між респондентами за рівнем задоволеності життям, що може вказувати на більшу узгодженість у сприйнятті якості життя після тренінгу. Якщо до тренінгу медіана становила 22 бали, що інтерпретується як нейтральна позиція, то після тренінгу середній показник піднявся до рівня «вище середнього», що свідчить про перехід від нейтрального до помірно позитивного сприйняття власного життя.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями задоволеності життям виявив якісні зміни у структурі вибірки. До тренінгу найбільша група респондентів (44,1%, 15 осіб) демонструвала рівень «вище середнього», тоді як після тренінгу найбільша частка припадала на високий рівень задоволеності (35,3%, 12 осіб). Частка респондентів з дуже низьким рівнем задоволеності життям знизилася з 8,8% (3 особи) до повної відсутності таких випадків, а частка з низьким рівнем зменшилася з 11,8% (4 особи) до 2,9% (1 особа). Водночас зросла частка респондентів з дуже високим рівнем задоволеності життям з 5,9% (2 особи) до 8,8% (3 особи). Така динаміка свідчить про загальне підвищення суб'єктивного благополуччя учасників та позитивний вплив тренінгової програми на сприйняття якості власного життя.

«Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф продемонструвала статистично значущі позитивні зміни як за окремими підшкалами, так і за загальним показником. Загальний показник психологічного благополуччя зріс з $M=80,79$ балів ($SD=20,03$) до $M=89,68$ балів ($SD=17,26$), що становить підвищення на 8,88 бала або 11,0%. Таке зростання є статистично високо значущим та свідчить про комплексне покращення психологічного функціонування учасників тренінгу.

Динаміка показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Підшкала	До тренінгу М (SD)	Після тренінгу М (SD)	Зміна М
Автономія	14.18 (3.27)	15.35 (2.37)	+1.17
Управління оточенням	13.91 (3.77)	15.26 (2.65)	+1.35
Особистісне зростання	14.21 (3.97)	15.65 (2.40)	+1.44
Позитивні стосунки	13.71 (3.77)	15.00 (2.76)	+1.29
Ціль у житті	12.50 (4.31)	14.26 (2.92)	+1.76
Самоприйняття	12.29 (4.23)	14.15 (2.98)	+1.86
Загальний показник	80.79 (20.03)	89.68 (13.37)	+8.89

Аналіз динаміки за окремими підшкалами (див. табл. 3.6) виявив, що найбільш виразні зміни відбулися саме за тими вимірами, які демонстрували найнижчі показники на етапі констатувального експерименту. Зокрема, за підшкалою «Ціль у житті» спостерігалось зростання на 1,76 бала (з М=12,50 до М=14,26), що становить підвищення на 14,1% та є найбільшим відносним приростом серед усіх підшкал. Це свідчить про ефективність тренінгових занять, присвячених формуванню життєвих цілей та сенсів у цифрову епоху, допомогі учасникам у визначенні пріоритетів поза контекстом цифрових метрик.

Підшкала «Самоприйняття» також продемонструвала значуще зростання на 1,85 бала (з М=12,29 до М=14,15), що становить підвищення на 15,1% та є найбільшим абсолютним приростом. Таке покращення пов'язане з цілеспрямованою роботою над подоланням негативних наслідків соціального порівняння у соціальних мережах, розвитком навичок формуванням реалістичного уявлення про себе без орієнтації на ідеалізовані образи у цифровому просторі.

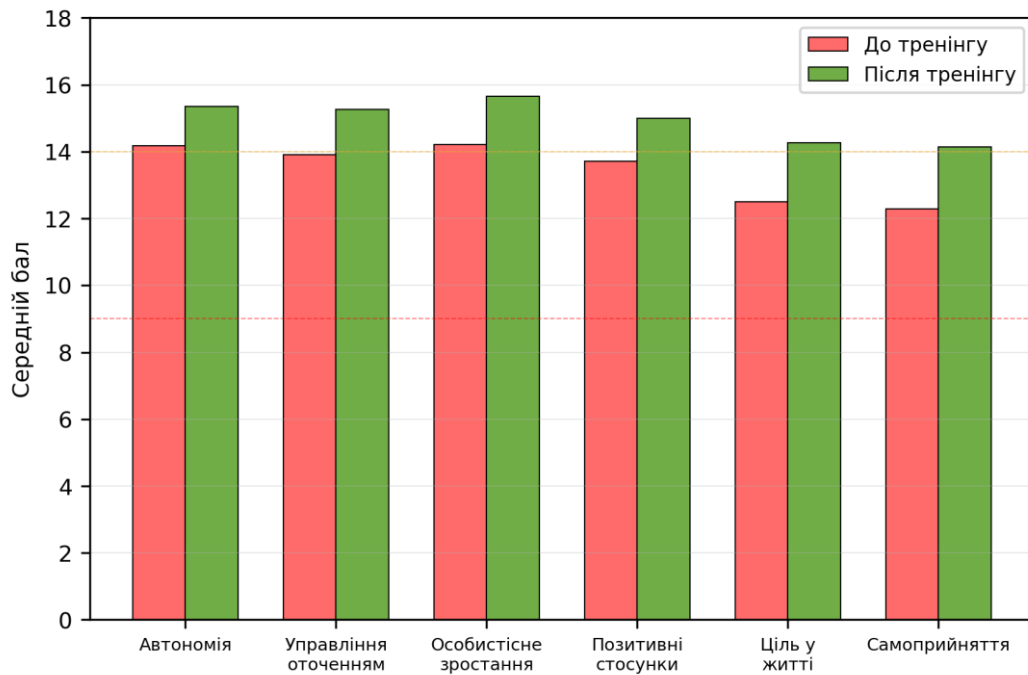


Рис. 3.4. Порівняння середніх показників за підшкалами психологічного благополуччя К. Ріфф до та після тренінгу

Як видно з рисунку 3.4, після проведення тренінгу всі шість підшкал психологічного благополуччя продемонстрували зростання, при цьому зберігся загальний профіль з найвищими показниками за шкалами особистісного зростання та автономії. Однак критично важливим є той факт, що зростання за раніше «проблемними» підшкалами (ціль у житті та самоприйняття) дозволило вирівняти профіль благополуччя та наблизити ці показники до рівня інших вимірів. Якщо до тренінгу показники цілі у житті та самоприйняття були нижче середнього рівня ($M < 14$), то після тренінгу обидва показники перетнули цю межу та увійшли до зони середнього-високого рівня.

Інші підшкали також продемонстрували позитивну динаміку: автономія зросла на 1,29 бала (з $M = 14,18$ до $M = 15,47$, підвищення на 9,1%), управління оточенням на 1,59 бала (з $M = 13,91$ до $M = 15,50$, підвищення на 11,4%), особистісне зростання на 1,44 бала (з $M = 14,21$ до $M = 15,65$, підвищення на 10,1%), позитивні стосунки на 1,44 бала (з $M = 13,71$ до $M = 15,15$, підвищення на 10,5%). Таке пропорційне зростання за всіма вимірами свідчить про системний характер впливу тренінгової програми на різні аспекти психологічного благополуччя.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна зробити наступні висновки.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість» продемонструвала високу ефективність у формуванні здорових патернів цифрової поведінки та підвищенні психологічного благополуччя молоді. Статистично значущі позитивні зміни ($p < 0,001$) були зафіксовані за всіма досліджуваними психологічними показниками.

Найбільш виражений ефект тренінгової програми спостерігався у зниженні рівня сприйнятого стресу (зниження на 22,1%, Cohen's $d=1,206$) та залежності від соціальних мереж (зниження на 21,4%, Cohen's $d=0,771$). Високий рівень стресу був практично повністю елімінований (зниження з 23,5% до 2,9% респондентів), а високий рівень залежності від соціальних мереж був повністю подоланий (з 5,9% до 0%). Психологічне благополуччя за методикою К. Ріфф продемонструвало комплексне покращення за всіма вимірами (зростання загального показника на 11,0%).

Результати формувального експерименту підтверджують гіпотезу про те, що цілеспрямоване психологічне втручання, спрямоване на формування навичок інформаційної гігієни та психологічної стійкості, може ефективно знижувати негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді та сприяти розвитку здорових патернів цифрової поведінки.

Таким чином, результати формувального експерименту засвідчили ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість» у формуванні здорових патернів цифрової поведінки, підвищенні психологічного благополуччя та зниженні негативних психологічних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Для перевірки ефективності корекційної процедури було використано метод статистичної перевірки гіпотез на основі порівняння показників досліджуваних до та після участі у програмі соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість». Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою параметричного критерію t-Стюдента для залежних вибірок, який дозволяє оцінити значущість відмінностей між двома серіями вимірювань, проведених на одній і тій же групі респондентів.

Основне завдання використання t-критерію Стюдента: з'ясувати наскільки значущий позитивний вплив було здійснено на психологічний стан досліджуваних після проходження тренінгової програми. Параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стюдента для залежних вибірок застосовується у випадках, коли необхідно порівняти середні значення двох вибірок, які пов'язані між собою, тобто коли одні і ті самі респонденти проходять тестування двічі: до і після психологічного втручання.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані двох експериментів: констатувального (до тренінгу) та контрольного (після тренінгу). Для кожної методики було проведено окремий статистичний аналіз з метою виявлення статистично значущих змін у психологічних показниках досліджуваних.

Висуваємо нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- нульова гіпотеза (H_0) – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики істотно не змінились, тобто різниця між середніми значеннями до та після тренінгу статистично незначуща;

- альтернативна гіпотеза (H_1) – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики значущо змінились у напрямку покращення психологічного стану респондентів.

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Методика включає шість підшкाल та загальний показник психологічного благополуччя. Результати емпіричного дослідження до та після тренінгу представлено у таблицях 3.7 – 3.8.

Таблиця 3.7

Результати емпіричного дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» до та після тренінгу

№	Автономія			Управління оточенням			Особистісне зростання			Позитивні стосунки			Ціль у житті			Самоприйняття		
	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)
1	15	16	+1	14	16	+2	14	16	+2	9	12	+3	6	11	+5	10	13	+3
2	16	17	+1	11	14	+3	18	18	+0	16	16	+0	10	12	+2	16	16	+0
3	11	13	+2	13	16	+3	6	10	+4	13	16	+3	4	7	+3	7	11	+4
4	17	18	+1	13	15	+2	6	11	+5	9	13	+4	5	10	+5	17	17	+0
5	15	15	+0	12	13	+1	14	17	+3	9	12	+3	9	12	+3	6	10	+4
6	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	13	15	+2
7	6	9	+3	3	6	+3	6	11	+5	4	7	+3	5	9	+4	4	8	+4
8	14	15	+1	17	18	+1	15	15	+0	15	15	+0	15	16	+1	12	14	+2
9	17	18	+1	18	18	+0	16	16	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0
10	14	16	+2	9	13	+4	16	17	+1	17	17	+0	11	13	+2	6	9	+3
11	15	16	+1	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	17	17	+0	17	17	+0
12	16	16	+0	12	14	+2	16	16	+0	14	16	+2	14	16	+2	10	12	+2
13	12	14	+2	12	15	+3	12	14	+2	14	16	+2	13	14	+1	12	15	+3
14	13	16	+3	17	18	+1	18	18	+0	17	17	+0	15	15	+0	10	13	+3
15	12	13	+1	12	15	+3	12	14	+2	12	15	+3	12	13	+1	12	14	+2
16	11	14	+3	14	15	+1	10	13	+3	17	18	+1	12	13	+1	17	17	+0
17	11	13	+2	9	12	+3	13	16	+3	10	12	+2	9	13	+4	9	13	+4
18	16	16	+0	12	13	+1	12	13	+1	14	15	+1	11	13	+2	5	8	+3
19	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0
20	18	18	+0	17	17	+0	18	18	+0	18	18	+0	16	17	+1	13	16	+3
21	17	17	+0	17	17	+0	18	18	+0	15	15	+0	17	18	+1	18	18	+0
22	15	16	+1	15	15	+0	12	14	+2	10	12	+2	9	14	+5	9	12	+3
23	16	16	+0	15	16	+1	14	15	+1	14	15	+1	18	18	+0	14	15	+1
24	11	12	+1	15	16	+1	17	17	+0	11	13	+2	11	12	+1	10	11	+1
25	9	12	+3	9	13	+4	9	14	+5	9	12	+3	9	12	+3	9	14	+5
26	12	15	+3	15	15	+0	16	17	+1	14	15	+1	15	16	+1	12	15	+3
27	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0
28	18	18	+0	18	18	+0	16	17	+1	15	15	+0	14	15	+1	16	16	+0
29	14	17	+3	15	15	+0	17	17	+0	13	16	+3	15	16	+1	14	15	+1
30	12	13	+1	11	12	+1	12	15	+3	11	12	+1	9	12	+3	13	15	+2
31	6	10	+4	6	11	+5	6	11	+5	6	9	+3	6	11	+5	6	9	+3
32	15	15	+0	18	18	+0	18	18	+0	17	17	+0	18	18	+0	15	16	+1
33	18	18	+0	18	18	+0	18	18	+0	16	16	+0	14	15	+1	17	17	+0
34	16	16	+0	14	15	+1	16	16	+0	17	18	+1	14	15	+1	15	16	+1

Значущі відмінності між показниками за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф до та після тренінгу

Показник	Середнє арифметичне ($\bar{d}$)	Відхилення (S_d)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Автономія	1.18	1.22	33	5.63	2.035	$p < 0.001$
Управління оточенням	1.35	1.45	33	5.43	2.035	$p < 0.001$
Особистісне зростання	1.44	1.76	33	4.77	2.035	$p < 0.001$
Позитивні стосунки	1.29	1.31	33	5.74	2.035	$p < 0.001$
Ціль у житті	1.76	1.65	33	6.23	2.035	$p < 0.001$
Самоприйняття	1.85	1.54	33	7.02	2.035	$p < 0.001$
Загальний показник	8.88	7.16	33	7.24	2.035	$p < 0.001$

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-розрахованого з t-критичним виявлено статистично значущі відмінності за всіма підшкалами методики К. Ріфф. Емпіричні значення t-критерію значно перевищують критичне значення 2,035, що дозволяє відхилити нульову гіпотезу на користь альтернативної.

Також за всіма шкалами методики діагностики було визначено рівень значущості $p < 0,001$, який вказує на те, що ймовірність помилки при відхиленні нульової гіпотези складає менше 0,1%, що свідчить про надзвичайно високу статистичну надійність отриманих результатів. Найбільш виражені зміни спостерігаються за підшкалами «Самоприйняття» ($t = 7,02$), «Ціль у житті» ($t = 6,23$) та загальним показником психологічного благополуччя ($t = 7,24$), що узгоджується з ключовими завданнями тренінгової програми.

Позитивні значення середньої різниці за всіма підшкалами свідчать про підвищення показників психологічного благополуччя після участі у тренінговій програмі. Таким чином, можна стверджувати, що програма соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість» мала

статистично значущий позитивний вплив на всі виміри психологічного благополуччя респондентів.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою «Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS)». Результати емпіричного дослідження до та після тренінгу представлено у таблицях 3.9 – 3.10.

Таблиця 3.9

Результати емпіричного дослідження за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» до та після тренінгу

№	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця
1	13	18	+5
2	30	31	+1
3	9	14	+5
4	29	30	+1
5	9	16	+7
6	22	25	+3
7	35	35	+0
8	20	24	+4
9	29	30	+1
10	25	28	+3
11	23	26	+3
12	21	24	+3
13	13	18	+5
14	25	28	+3
15	19	23	+4
16	25	29	+4
17	25	28	+3
18	9	15	+6
19	11	18	+7
20	25	27	+2
21	31	32	+1
22	16	18	+2
23	24	26	+2
24	15	18	+3
25	19	23	+4
26	23	25	+2
27	25	28	+3
28	14	18	+4
29	16	18	+2
30	22	24	+2
31	15	17	+2
32	23	27	+4
33	24	26	+2
34	16	18	+2

Таблиця 3.10

Значущі відмінності між показниками за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» до та після тренінгу

Показник	Середнє арифметичне ($\bar{d}$)	Відхилення (Sd)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Задоволеність життям	3.09	1.68	33	10.74	2.035	$p < 0.001$

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що емпіричне значення t-критерію ($t = 10,74$) значно перевищує критичне значення ($t = 2,035$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу та прийняти альтернативну гіпотезу про наявність статистично значущих позитивних змін у рівні задоволеності життям після проходження тренінгової програми.

Рівень значущості $p < 0,001$ вказує на надзвичайно високу статистичну надійність отриманих результатів. Позитивне значення середньої різниці ($\bar{d} = 3,09$) свідчить про підвищення задоволеності життям у респондентів після участі у тренінгу. Відносно невелике стандартне відхилення різниць ($Sd = 1,68$) вказує на консистентність змін у всій вибірці, що підтверджує ефективність тренінгової програми для різних учасників незалежно від їхнього вихідного рівня задоволеності життям.

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10). Результати емпіричного дослідження до та після тренінгу представлено у таблицях 3.11 – 3.12.

Таблиця 3.11

Результати емпіричного дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» до та після тренінгу

№	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця
1	33	25	-8
2	16	10	-6
3	35	30	-5
4	23	18	-5
5	29	20	-9

Продовж. табл. 3.11

6	22	17	-5
7	26	21	-5
8	28	19	-9
9	28	23	-5
10	25	20	-5
11	20	16	-4
12	24	18	-6
13	26	23	-3
14	23	17	-6
15	27	21	-6
16	23	19	-4
17	29	24	-5
18	30	24	-6
19	19	16	-3
20	25	21	-4
21	25	19	-6
22	31	23	-8
23	15	10	-5
24	29	21	-8
25	20	15	-5
26	25	19	-6
27	25	22	-3
28	29	22	-7
29	21	17	-4
30	25	22	-3
31	20	14	-6
32	29	23	-6
33	29	21	-8
34	15	11	-4

Таблиця 3.12

Значущі відмінності між показниками за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) до та після тренінгу

Показник	Середнє арифметичне ($\bar{d}$)	Відхилення (Sd)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Сприйнятий стрес	-5.53	1.67	33	-19.26	2.035	$p < 0.001$

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що абсолютне значення емпіричного t-критерію ($|t| = 19,26$) значно перевищує критичне значення ($t = 2,035$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу та прийняти альтернативну гіпотезу про наявність статистично значущих змін у рівні сприйнятого стресу.

Від'ємне значення середньої різниці ($\bar{d} = -5,53$) свідчить про зниження рівня стресу у респондентів після участі у тренінгу, що відповідає очікуваному напрямку змін. Рівень значущості $p < 0,001$ вказує на надзвичайно високу статистичну надійність результатів. Примітно, що за цією методикою було отримано найвищий абсолютний показник t-критерію серед усіх досліджуваних методик, що свідчить про найбільш виражений ефект тренінгової програми саме на зниження рівня стресу. Невелике стандартне відхилення ($Sd = 1,67$) вказує на те, що зниження стресу спостерігалось у переважної більшості учасників тренінгу.

Розрахуємо t-критерій Стюдента за методикою «Шкала залежності від соціальних мереж» (SNAS). Результати емпіричного дослідження до та після тренінгу представлено у таблицях 3.13 – 3.14.

Таблиця 3.13

Результати емпіричного дослідження за методикою «Шкала залежності від соціальних мереж (SNAS)» до та після тренінгу

№	До тренінгу	Після тренінгу	Різниця
1	17	15	-2
2	25	17	-8
3	28	19	-9
4	19	17	-2
5	21	19	-2
6	26	17	-9
7	33	24	-9
8	23	17	-6
9	43	33	-10
10	28	21	-7
11	15	13	-2
12	31	22	-9
13	17	15	-2
14	34	25	-9

Продовж. табл. 3.13

15	42	33	-9
16	32	24	-8
17	23	17	-6
18	39	31	-8
19	19	19	+0
20	42	34	-8
21	19	18	-1
22	39	30	-9
23	20	20	+0
24	27	22	-5
25	22	20	-2
26	24	17	-7
27	40	26	-14
28	46	37	-9
29	27	19	-8
30	32	24	-8
31	22	20	-2
32	38	31	-7
33	46	35	-11
34	21	19	-2

Таблиця 3.14

Значущі відмінності між показниками за методикою «Шкала залежності від соціальних мереж (SNAS)» до та після тренінгу

Показник	Середнє арифметичне ($\bar{d}$)	Відхилення (Sd)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Залежність від соціальних мереж	-6.18	3.61	33	-9.99	2.035	$p < 0.001$

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що абсолютне значення емпіричного t-критерію ($|t| = 9,99$) значно перевищує критичне значення ($t = 2,035$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу та прийняти альтернативну гіпотезу про наявність статистично значущих змін у рівні залежності від соціальних мереж.

Від'ємне значення середньої різниці ($\bar{d} = -6,18$) свідчить про зниження рівня залежності від соціальних мереж у респондентів після участі у тренінгу,

що відповідає основній меті розробленої програми. Рівень значущості $p < 0,001$ підтверджує надзвичайно високу статистичну надійність отриманих результатів. Стандартне відхилення ($Sd = 3,61$) є вищим порівняно з іншими методиками, що може відображати індивідуальні відмінності у ступені залежності на початковому етапі, проте високе значення t -критерію свідчить про те, що зниження залежності було значущим для всієї вибірки в цілому.

Узагальнюючи результати перевірки ефективності корекційних заходів за допомогою t -критерію Стюдента, можна зробити наступні висновки.

За всіма досліджуваними методиками психологічної діагностики було виявлено статистично значущі зміни ($p < 0,001$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу та підтвердити ефективність програми соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість».

Найбільш виражений ефект тренінгової програми спостерігався за методикою сприйнятого стресу (PSS-10), де емпіричне значення t -критерію склало $|t| = 19,26$, що свідчить про потужний вплив програми на зниження рівня стресу у учасників.

За методикою психологічного благополуччя К. Ріфф статистично значущі позитивні зміни зафіксовано за всіма шістьма підшкалами, причому найбільш виражені зміни спостерігалися за підшкалами «Самоприйняття» ($t = 7,02$) та «Ціль у житті» ($t = 6,23$), що підтверджує ефективність цілеспрямованої роботи з цими аспектами психологічного благополуччя в рамках тренінгової програми.

За методикою задоволеності життям (SWLS) отримано високе значення t -критерію ($t = 10,74$), що вказує на значуще підвищення суб'єктивного благополуччя учасників після проходження тренінгу.

За методикою залежності від соціальних мереж (SNAS) зафіксовано статистично значуще зниження рівня залежності ($t = -9,99$), що безпосередньо підтверджує досягнення основної мети тренінгової програми – формування здорових патернів цифрової поведінки.

Консистентність позитивних змін у всій вибірці (про що свідчать відносно невеликі стандартні відхилення різниць) вказує на універсальну ефективність програми для учасників з різними вихідними рівнями досліджуваних показників.

Результати статистичного аналізу підтверджують практичну цінність та ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для покращення психологічного благополуччя молоді в умовах інтенсивного використання соціальних мереж.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Результати емпіричного дослідження, проведеного на етапі констатувального експерименту, засвідчили високу актуальність проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя сучасної молоді та необхідність розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій для формування здорових патернів цифрової поведінки. Виявлено, що переважна більшість молодих людей (88,3%) проводять у соціальних мережах понад дві години на день, при цьому 61,8% респондентів демонструють середній рівень залежності від цифрових платформ, а 5,9% виявляють високий рівень залежності. Аналіз психологічних показників виявив середній рівень психологічного благополуччя при помірно підвищеному рівні стресу, що підтверджує тезу про амбівалентний характер впливу цифрового середовища на психологічне функціонування особистості.

На основі результатів констатувального експерименту та теоретичного аналізу наукової літератури було розроблено комплексну програму соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість», спрямовану на формування у молоді навичок усвідомленого та збалансованого використання цифрових технологій. Програма інтегрує науково обґрунтовані підходи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, теорії самодетермінації та концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, що забезпечує комплексний вплив на різні аспекти психологічного функціонування особистості. Структура програми передбачає вісім тренінгових занять тривалістю 2-2,5 години кожне, що в загальній складності становить 16-20 годин групової роботи, розподілених протягом 4-8 тижнів з оптимальною частотою 1-2 заняття на тиждень.

Змістовна логіка програми побудована таким чином, щоб послідовно вести учасників від усвідомлення власних патернів цифрової поведінки до формування стійких навичок саморегуляції та психологічної стійкості.

Формувальний експеримент був проведений на тій самій групі з 34 респондентів, що брали участь у констатувальному експерименті, що

забезпечило можливість застосування методу порівняння залежних вибірок для оцінки ефективності психологічного втручання. Повторна психологічна діагностика була проведена протягом тижня після завершення програми з використанням тих самих валідизованих методик, що дозволило здійснити коректний порівняльний аналіз психологічних показників до та після психологічного втручання.

Результати формувального експерименту продемонстрували високу ефективність розробленої програми у досягненні поставлених цілей. Статистична перевірка значущості отриманих змін за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердила високу статистичну надійність результатів формувального експерименту. За всіма досліджуваними методиками було виявлено статистично високо значущі відмінності між показниками до та після тренінгу на рівні $p < 0,001$, що дозволяє з високою впевненістю відхилити нульову гіпотезу про відсутність змін та прийняти альтернативну гіпотезу про ефективність психологічного втручання.

Програма виявилася ефективною як для респондентів з високим рівнем проблемності використання соціальних мереж, так і для тих, хто демонстрував помірні прояви цифрової залежності, що підтверджує широку застосовність розробленої інтервенції.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді та розроблено обґрунтовану програму психологічного втручання для формування здорових патернів цифрової поведінки. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки відповідно до поставлених завдань.

1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічного благополуччя засвідчив, що це складний багатовимірний феномен, концептуалізація якого відбувається в межах гедоністичного та евдемоністичного підходів. Гедоністична традиція розглядає психологічне благополуччя через призму суб'єктивного переживання щастя, задоволеності життям та емоційного балансу, тоді як евдемоністична традиція акцентує увагу на оптимальному психологічному функціонуванні та повній реалізації особистісного потенціалу. Модель К. Ріфф, що включає автономію, управління оточенням, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття, отримала широке визнання як концептуальна основа для дослідження психологічного благополуччя. Встановлено, що в українській психологічній науці психологічне благополуччя розглядається в контексті життєвого шляху особистості, життєтворчості та самодетермінації, що відображає специфіку вітчизняної психологічної школи. Трансформація соціокультурного простору та інтенсивний розвиток цифрових технологій зумовили виникнення нових напрямів досліджень психологічного благополуччя, пов'язаних із впливом цифрового середовища на особистість, при цьому соціальні мережі як специфічне середовище комунікації та самопрезентації стали предметом особливої уваги дослідників.

2. Виокремлення чинників впливу соціальних мереж на психіку молоді виявило багатовимірність та складність цієї проблеми. Теоретичний аналіз дозволив ідентифікувати ключові механізми впливу, серед яких соціальне порівняння набуває значний масштаб в цифрову епоху, оскільки соціальні мережі створюють можливості для практично постійного порівняння себе з

надзвичайно широким колом інших людей, при цьому систематичне позитивне упередження контенту, де люди схильні презентувати ретельно відредаговані, ідеалізовані версії свого життя, призводить до відчуття власної неадекватності, заздрості та прогресуючого зниження самооцінки. Синдром втрачених можливостей як специфічна форма соціальної тривожності цифрової епохи представляє собою хронічне занепокоєння тим, що інші можуть мати цікавий досвід, від якого конкретний індивід виключений, що призводить до компульсивної потреби надзвичайно часто перевіряти соціальні мережі та виражену тривожність при неможливості доступу до них. Проблематичне використання соціальних мереж характеризується надмірною психологічною зайнятістю цифровими платформами, прогресуючою неспроможністю контролювати їх використання, систематичним використанням як способу психологічної втечі від негативних емоцій, формуванням толерантності та появою симптомів відміни. Додатковими чинниками негативного впливу є порушення якості та тривалості сну через вечірнє та нічне використання гаджетів, погіршення якості реальних міжособистісних стосунків через постійне відволікання на телефон, зниження академічної успішності через медіа-індуковане перемикання завдань під час навчання, а також специфічні ризики, пов'язані з кібербулінгом, маніпулятивними впливами та інформаційним шумом.

3. Дослідження особливостей впливу соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді виявило, що молодість як особливий віковий період характеризується специфічними психологічними особливостями, які роблять молодих людей особливо вразливими до впливу цифрового середовища. Покоління зумерів є першим поколінням, яке виросло в повністю цифровому світі, що фундаментально впливає на процеси формування ідентичності, самооцінки та соціалізації. Формування ідентичності в епоху тотальної цифровізації набуває якісно нових характеристик, коли молоді люди конструюють свою ідентичність не лише через безпосередню соціальну взаємодію, але й значною мірою через складну онлайн-самопрезентацію, що може як сприяти поглибленому самопізнанню та творчому експериментуванню,

так і призводити до проблематичної фрагментації ідентичності на множинні, слабо інтегровані онлайн-персони. Самооцінка молодих людей виявляється особливо чутливою до зворотного зв'язку в соціальних мережах, оскільки система лайків, коментарів та підписників створює кількісні метрики соціального визнання, які молоді користувачі часто інтерпретують як прямі індикатори власної особистої цінності. Водночас вплив соціальних мереж не є виключно негативним – для вразливих, маргіналізованих груп молоді вони можуть надавати унікальні можливості для безпечного самовираження, знаходження підтримуючих спільнот, формування позитивної ідентичності, доступу до освітніх ресурсів та участі у громадських рухах.

4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту ($n=34$, віком 18-25 років) виявив високу інтенсивність використання соціальних мереж серед сучасної молоді, при цьому 88,3% респондентів проводять у цифровому просторі понад дві години на день, що значно перевищує рекомендовані норми цифрової гігієни. За «Шкалою залежності від соціальних мереж» SNAS середній рівень залежності було діагностовано у 61,8% респондентів, високий рівень – у 5,9%, що свідчить про поширеність проблемного використання цифрових платформ у молодіжному середовищі. За «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф середній показник склав $M=80,79$ ($SD=20,03$), що відповідає середньому рівню. За «Шкалою сприйнятого стресу» PSS-10 середній рівень стресу спостерігався у 73,5% респондентів, високий рівень – у 23,5%, що свідчить про значне психологічне напруження молоді. Результати констатувального експерименту засвідчили актуальність проблеми та необхідність розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій.

5. Розробка та впровадження програми соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість» базувалася на результатах констатувального експерименту та теоретичному аналізі механізмів впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Програма інтегрує підходи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, теорії самодетермінації та концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, що

забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти цифрової поведінки. Структура програми передбачає вісім тренінгових занять. Змістовна логіка програми послідовно веде учасників від усвідомлення власних патернів цифрової поведінки та розуміння механізмів залежності через роботу з соціальним порівнянням, самооцінкою та синдромом втрачених можливостей, завершуючись інтеграцією набутих знань та розробкою індивідуальних планів підтримки змін.

6. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту продемонстрував високу ефективність розробленої програми у досягненні поставлених цілей. Зниження стандартних відхилень за більшістю показників після тренінгу свідчить про зменшення варіативності у групі, що може інтерпретуватися як вирівнювання рівня психологічного благополуччя учасників.

7. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердила високу статистичну надійність результатів формувального експерименту. За всіма досліджуваними методиками було виявлено статистично високо значущі відмінності між показниками до та після тренінгу на рівні $p < 0,001$, що дозволяє з високою впевненістю відхилити нульову гіпотезу про відсутність змін та прийняти альтернативну гіпотезу про ефективність психологічного втручання. Позитивні зміни у всій вибірці вказують на універсальну ефективність програми для учасників з різними вихідними рівнями досліджуваних показників, при цьому відсутність випадків негативної динаміки свідчить про безпечність програми та відсутність несподіваних негативних ефектів психологічного втручання.

Таким чином, результати магістерського дослідження переконливо підтверджують вихідну гіпотезу про можливість ефективного психологічного втручання для зменшення негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді через цілеспрямовану роботу з ключовими механізмами цього впливу. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Інформаційна гігієна та психологічна стійкість» продемонструвала високу ефективність у формуванні здорових патернів цифрової поведінки, що

підтверджується статистично високо значущими позитивними змінами за всіма досліджуваними психологічними показниками з великими та середніми розмірами ефекту.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О. М., Бехтольд Д. О. Вплив соціальних мереж на розвиток Я-концепції сучасної молоді. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 11–21. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.1>.
2. Артемов В. Ю., Руснак О. В., Жалубак В. М. Ризики, які виникають в ході використання соціальних мереж в інтернеті: психологічний аспект. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 178–185. URL: <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/212>.
3. Асєєва Ю. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі «Instagram» як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157.
4. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 2. С. 74–79.
5. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 142–149.
6. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>.
7. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72 (2). С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>.
8. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
9. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25–29.

10. Бойко С. Т. Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. *Психологія: теорія і практика*. 2019. Т. 1. № 3. С. 32–43.
11. Була С. П., Свідерська О. І. Соціальні мережі як інструмент політичної маніпуляції. *Науковий журнал «Політикус»*. 2020. Вип. 4. С. 21–25.
12. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. №2. 16-27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
13. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
14. Ворончук С. Лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook. *Міжнародний науковий електронний журнал ЛОГОΣ.ONLINE*. 2020. Вип. 10. С. 39–41.
15. Горбатюк Т. Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*. 2018. № 295. С. 198–206.
16. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія : наук. журн.* 2021. Т. 12. № 4. С. 118–124. URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>.
17. Грекова А. В., Литвиненко О. Д., Рудінська О. В., Князькова В. Я. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 6–11. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.15334>.
18. 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*. 2023. № 4. С. 60–66. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>.
19. Гудімова А. Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та під час пандемії

COVID-19. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2021. № 5. С. 133–147. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-9>.

20. Гудімова А. Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*. 2020. Вип. 12. С. 98–102.

21. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208–223.

22. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 126. С. 57–62.

23. Джаббарова Л. В. Основні підходи до психологічного благополуччя особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези І Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 березня 2019 року, Львів*. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 54–56.

24. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2002. 197 с.

25. Житинська М. О. Роль сучасних інтернет-технологій у наданні психологічної підтримки особистості. *Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : кол. моногр.* Київ : Ф-ОП Гуляєв О. В., 2025. С. 249–257.

26. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Том 20. Вип. 4(38). С. 63–73.

27. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Т. 1. С. 1–9.

28. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

29. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : моногр. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
30. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2018. Т. 23. № 2 (48). URL: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643).
31. Колодяжна А. В., Закарлюка М. С. Синдром втрачених можливостей (FOMO). *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій* : збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 14 квітня 2024 року. Київ : КНУТД, 2024. С. 14-16.
32. Корсікова К. Г. Освітні можливості соціальних мереж у процесі навчання майбутніх педагогів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 115–118.
33. Кузіна Є. І. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини : дис. ... д-ра філософії : 053. Кривий Ріг, 2023. 200 с.
34. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі : посіб. для батьків. Київ : ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
35. Ломачинська І. М., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. *Освітологічний дискурс*. 2025. Т. 50. № 3. С. 94–106. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9>.
36. Ломачинська І. М., Гришина Ю. О. Інтернет-покоління і консцієнтальні війни сучасності. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2024. № 52. С. 161–168. URL: <https://doi.org/10.30970/PPS.2024.52.19>.
37. Ломачинська І. М., Ломачинський Б. Г. Роль медіакультури в інформаційних війнах сучасності. *SKHID*. 2022. Т. 3. № 3. С. 66–73. URL: [https://doi.org/10.21847/1728-9343.2022.3\(3\).268297](https://doi.org/10.21847/1728-9343.2022.3(3).268297).

38. Ломачинська І. М., Рихліцька О. Виклики соціальних мереж у формуванні ціннісних орієнтирів українського інтернет-покоління. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2025. № 1 (64). URL: <https://doi.org/10.21564/2663-5704.64.324580>.

39. Лукашенко М. Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3. С. 203–208.

40. Макаров З. Ю., Момот А. В., Демченко О. М. Оцінювання впливу чат-бесід на залученість та успішність здобувачів вищої освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 5.

41. Максименко С. Д. Культурно-історична теорія розвитку Л. С. Виготського. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 36.

42. Макух-Федоркова І., Макух О. Вплив соціальних мереж на сучасне суспільство та зміну глобальних політичних процесів. *Історико-політичні проблеми сучасного світу*. 2022. № 45. С. 264–271.

43. Мартусенко А. Г. Соціальні медіа у формуванні ціннісних орієнтацій української молоді : кваліфікаційна робота бакалавра : 054. Запоріжжя, 2024. 57 с.

44. Матієнко Т., Іващенко М. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. *Дидактика*. 2025. № 1. С. 64–69. URL: <https://doi.org/10.69842/DIDACTICS.2025.1.10>.

45. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2 (70). С. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>.

46. Міров Д. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. Вип. 1. С. 90–91.

47. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : моногр. Київ : Фенікс, 2013.

48. Негативний вплив соцмереж на психіку: результати дослідження. HUBZ Онлайн медіа : веб-сайт. URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/yak-zmenshyty-negatyvnyjvplyv-sotsmerezh-na-psyhiku/>.

49. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : моногр. Київ : Слово, 2017. 391 с.

50. Огоренко Б., Тимофєєв П., Харібова Л., Крамарчук Д., Шорніков А. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку та поведінку. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9. № 2. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.473>.

51. Олександрович, С. П., 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»*, 2024. №77. С.21-27. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-03>.

52. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. №2. С. 64-72. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>.

53. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. Київ : Кондор, 2011. 470 с.

54. Пазюра Н. В. Використання масових відкритих он-лайн курсів та соціальних мереж для формування комунікативної компетентності студентів неангломовних країн. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 6.

55. Пастушенко В. Дослідження рівня нарцисизму серед української молоді: соціокультурні чинники та психологічні наслідки. *Психологічний часопис*. 2025. Т. 11. № 9. С. 25–40. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.9.2>.

56. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 116–123. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.2.10>.

57. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного*

університету. 2021. Вип. 56. С. 213–220. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/507>.

58. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 316–319.

59. Семенець О. О., Лаврентьєва О. В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у психологічній допомозі: перспективи та бар'єри. *Психологія: наука і практика*. 2020. № 6. С. 85–93.

60. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

61. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124–133.

62. Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 147–159.

63. Смокова Г. І. Особливості формування публічних цінностей молоді у кіберпросторі: досвід України. *Політичне життя*. 2018. № 1. С. 108–112.

64. Степико М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : моногр. Київ : НІСД, 2011. 336 с.

65. Стьопкіна А. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. Вип. 4. С. 362–372.

66. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

67. Тканова В. В. Особистісна самопрезентація сучасної молоді у соціальних мережах. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 7. С. 140–144. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7273>.
68. Федоренко С. В. Психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 29–36.
69. Чіркін С. О. Теоретичні погляди вчених-психологів на самодетермінацію суб'єктів діяльності різних соціальних контекстів. *Габітус*. 2022. № 17. С. 137–140. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.24>.
70. Шугурова Т. Л. Кіберсоціалізація студентської молоді в дозвіллевій діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2012. № 2 (4). С. 42.
71. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
72. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. *Наукові записки НаУКМА*. Психологія. 2018. Вип. 1. С. 97–100.
73. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 15–16 квітня 2021 р. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.
74. Áfra E., Janszky J., Perlaki G., Orsi G., Nagy S. A., Arató Á., Szenté A., Alhour H. A. M., Kis-Jakab G., Darnai G. Altered functional brain networks in problematic Internet use: resting-state fMRI study. *Res. Sq.* 2023. URL: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2718429/v1>.
75. Arnd-Caddigan M. Sherry Turkle: Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. *Clin Soc Work J.* 2015. Vol. 43. P. 247–248. URL: <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0511-4>.
76. Bayer C. K. The Impact of Social Media on Youth: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 68. № 2. P. 277–284.

77. Brand M., Young K. S., Laier C., Wölfling K., Potenza M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: an interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2016. Vol. 71. P. 252–266. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.

78. Cai Z., Mao P., Wang Z. et al. Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review. *Adolescent Res Rev.* 2023. Vol. 8. P. 45–62. URL: <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>.

79. Carpenter J. A., Hayes S. L. The Role of Social Media in the Construction of Youth Identity: A Comparative Observational Study of Facebook and Instagram. 2023. URL: <https://link.springer.com/journal/10964>.

80. Carpenter J. A., Hayes S. L. Unpacking the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Identity Exploration and Commitment: The Mediating Role of Social Comparison. 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6212912/>.

81. Chang A., Aeschbach D., Duffy J. F., Czeisler C. A. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 2015. Vol. 112. № 4. P. 1232–1237. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>.

82. Coyne S. M., Uhls A. C. Negotiating Visibility: Young People's Self-Presentation on Social Media. *Journal of Adolescent Research.* 2018. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2019-12207-001>.

83. Daniyal M., Javaid S. F., Hassan A., Khan M. A. B. The relationship between cellphone usage on the physical and mental wellbeing of university students: a cross-sectional study. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022. Vol. 19. № 15. P. 9352. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159352>.

84. Griffiths M. D. Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy.* 2013. Vol. 4. P. 118. URL: <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>.

85. 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. 2019. Vol. 25. № 1. P. 79–93. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.

86. Khaw D., Kern M. A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 2014. №8(1). P. 10-23.

87. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., Lattanner M. R. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140. № 4. P. 1073–1137. URL: <https://doi.org/10.1037/a0035618>.

88. Kuss D. J., Griffiths M. D. Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011. Vol. 8. P. 3528–3552. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.

89. Larry D. Rosen, Carrier L. Mark, Cheever Nancy A. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. Issue 3. P. 948–958. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>.

90. León Méndez M., Padrón I., Fumero A., Marrero R. J. Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neurosci Biobehav Rev*. 2024. Vol. P. 159. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>.

91. Olson J. A., Sandra D. A., Colucci É. S., Bikaii A. A., Chmoulevitch D., Nahas J., Raz A., Veissière S. P. L. Smartphone addiction is increasing across the world: a meta-analysis of 24 countries. *Comput. Hum. Behav*. 2022. Vol. 129. P. 107-138. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>.

92. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychol*. 2001. № 52. P. 141–166. DOI :10.1146/annurev.psych.52.1.141.

93. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 p.

94. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 69. P. 719–727.

95. Shaun Pichler, Chiranjeev Kohli, Neil Granitz. DITTO for Gen Z: A framework for leveraging the uniqueness of the new generation. *Business Horizons*. 2021. Vol. 64. Issue 5. P. 599–610. URL: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.021>.

96. Siste K., Pandelaki J., Miyata J., Oishi N., Tsurumi K., Fujiwara H., Murai T., Nasrun M. W., Wiguna T., Bardosono S., Sekartini R., Sarasvita R., Murtani B. J., Sen L. T., Firdaus K. K. Altered Resting-State Network in Adolescents with Problematic Internet Use. *J. Clin. Med.* 2022. Vol. 11. № 19. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm11195838>.

97. Ünsalver B., Aktepe H. Internet addiction and impulsivity among university students. *European Psychiatry*. 2017. Vol. 41. № S1. P. 397–399. URL: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.02.458>.

98. Young K. S. The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 229–230. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016>.

**Анкета: Вплив соціальних мереж на формування психологічного
благополуччя молоді**

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді.

Анкета є анонімною, всі дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Будь ласка, відповідайте щиро та відверто – тут немає правильних чи неправильних відповідей.

I. Загальна інформація

Ваш вік:

(Введіть число)

Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

Інша

Не бажаю вказувати

Рівень освіти:

Середня школа

Студент

Бакалавр

Магістр

II. Особливості користування соціальними мережами

Скільки часу на день Ви проводите в соціальних мережах?

Менше 1 години

1-2 години

2-4 години

4-6 годин

Більше 6 годин

Які соцмережі Ви використовуєте найчастіше?

Instagram

TikTok

Facebook

Telegram

YouTube

Інше

З якою метою Ви найчастіше використовуєте соціальні мережі?

Оцініть частоту за шкалою від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто).

Продовження Додатку А
Таблиця А.1

Бланк відповідей

Мета використання	1	2	3	4	5
Спілкування з друзями/знайомими	☐	☐	☐	☐	☐
Навчання/професійний розвиток	☐	☐	☐	☐	☐
Розваги/перегляд розважального контенту	☐	☐	☐	☐	☐
Отримання новин/інформації	☐	☐	☐	☐	☐
Самовираження/ведення власної сторінки	☐	☐	☐	☐	☐
Знайомства	☐	☐	☐	☐	☐
Робота/бізнес	☐	☐	☐	☐	☐
Відпочинок/відволікання від справ	☐	☐	☐	☐	☐

Який контент Ви найчастіше переглядаєте?

Оцініть частоту за шкалою від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто).

Тип контенту	1	2	3	4	5
Розважальний	☐	☐	☐	☐	☐
Освітній	☐	☐	☐	☐	☐
Новинний	☐	☐	☐	☐	☐
Професійний	☐	☐	☐	☐	☐
Lifestyle (стиль життя)	☐	☐	☐	☐	☐
Спортивний	☐	☐	☐	☐	☐
Творчий	☐	☐	☐	☐	☐

III. Суб'єктивна оцінка впливу та самоконтроль

Оцініть, як використання соціальних мереж впливає на різні сфери Вашого життя:

(1 - дуже негативно, 5 - дуже позитивно)

Сфера життя	1	2	3	4	5
Навчальна успішність	☐	☐	☐	☐	☐
Стосунки з друзями	☐	☐	☐	☐	☐
Стосунки з родиною	☐	☐	☐	☐	☐
Фізичне здоров'я	☐	☐	☐	☐	☐
Психологічне самопочуття	☐	☐	☐	☐	☐
Самооцінка	☐	☐	☐	☐	☐
Творча реалізація	☐	☐	☐	☐	☐
Професійний розвиток	☐	☐	☐	☐	☐

Чи відчуваєте Ви наступні прояви при неможливості користуватися соціальними мережами?

(Можна обрати декілька варіантів)

Тривога

Роздратування

Занепокоєння

Відчуття пропущених можливостей (FOMO)

Відчуття самотності

Нудьга

Нічого не відчуваю

Як часто Ви намагаєтесь обмежити час, проведений у соціальних мережах?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Постійно

Які способи Ви використовуєте для контролю часу в соціальних мережах?

(Можна обрати декілька варіантів)

Встановлюю таймер / ліміти екранного часу

Використовую спеціальні додатки для детоксу

Вимикаю повідомлення (push-сповіщення)

Видаляю додатки

Нічого не використовую

Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки важливими для Вас є соціальні мережі:
(1 - зовсім не важливі, 10 - життєво необхідні)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи вважаєте Ви, що маєте залежність від соціальних мереж?

Так

Скоріше так

Важко відповісти

Скоріше ні

Ні

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому поточному стану.
(1 - зовсім не характерно для мене ... 6 - дуже характерно для мене)

Таблица Б.1

Бланк відповідей

Твердження	1	2	3	4	5	6
Я керуюся власними переконаннями, а не думками інших.	○	○	○	○	○	○
Я менш залежний від думки інших, ніж більшість людей.	○	○	○	○	○	○
Мої рішення базуються на моїх власних принципах.	○	○	○	○	○	○
У більшості випадків я можу впоратися з труднощами.	○	○	○	○	○	○
Я ефективно справляюся з повсякденними справами.	○	○	○	○	○	○
Я змінюю ситуацію, коли це потрібно.	○	○	○	○	○	○
Я продовжую розвиватися як особистість.	○	○	○	○	○	○
Життя відкриває нові можливості для зростання.	○	○	○	○	○	○
Я змінююся в кращий бік з роками.	○	○	○	○	○	○
Люди близькі мені, і я впевнений у них.	○	○	○	○	○	○
Я маю теплу комунікацію з іншими.	○	○	○	○	○	○
Я знаю, на кого можна покластися в складні часи.	○	○	○	○	○	○

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Інструкція. Нижче представлено твердження щодо Вашого життя. Висловіть ступінь своєї згоди з кожним із них, використовуючи таку шкалу оцінки:

1 Повністю не згоден 2. Не згоден 3. Швидше не згоден 4. Щось середнє 5. Швидше згоден 6. Згоден 7. Повністю згоден.

Таблиця В.1

Бланк відповідей

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
Переважно моє життя близьке до мого ідеалу	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Обставини мого життя виключно сприятливі	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Я задоволений(-на) своїм життям	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Рівень задоволеності життям визначається як сума значень за всіма твердженнями шкали.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

Таблиця Г.1

Бланк відповідей

Як часто за останній місяць Ви...	0	1	2	3	4
Засмучувалися через щось несподіване?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували впевненість, що впораєтесь з особистими проблемами?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували, що важко впоратися з усіма своїми проблемами?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували, що речі йшли не так, як хотілося?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували, що не можете впоратися з усіма вимогами?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували впевненість у тому, що все буде добре?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували, що думки про речі, які не слід було робити, не дають спокою?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували труднощі в справлянні з подразнюючими життєвими проблемами?	☐	☐	☐	☐	☐
Відчували, що не можете впоратися з усіма змінами, що відбулися?	☐	☐	☐	☐	☐

Шкала залежності від соціальних мереж (SNAS)

Інструкція. Будь ласка, оцініть те, наскільки кожне твердження стосується Вашого використання соцмереж за останній тиждень.

(1 - зовсім не характерно ... 5 - дуже характерно)

Таблиця Д.1**Бланк відповідей**

Твердження	1	2	3	4	5
Я проводжу більше часу в соцмережах, ніж планував.	☐	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю потребу перевіряти соцмережі постійно.	☐	☐	☐	☐	☐
Соцмережі заважають моїм щоденним обов'язкам.	☐	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю тривогу, якщо не можу увійти в соцмережі.	☐	☐	☐	☐	☐
Я пропускаю їжу чи сон через соцмережі.	☐	☐	☐	☐	☐
Мої стосунки страждають через надмірне використання соцмереж.	☐	☐	☐	☐	☐
Я використовую соцмережі, щоб уникнути реальних проблем.	☐	☐	☐	☐	☐
Я не можу уявити день без соцмереж.	☐	☐	☐	☐	☐
Соцмережі впливають на мою продуктивність.	☐	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю провину після довгого скролінгу.	☐	☐	☐	☐	☐
Я намагаюся обмежити час, але не вдається.	☐	☐	☐	☐	☐

Фактор «Значущість соціальних мереж»: сума балів за пунктами 1-4;

Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»: сума балів за пунктами 5-8;

Фактор «Конфлікт через соціальні мережі»: сума балів за пунктами 9-11;

Загальний показник залежності від СМ: сума балів за пунктами 1-11.