

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Особливості психологічного благополуччя у
молоді з різною інтенсивністю використання
соціальних мереж»*

Виконала: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Мінюкова М. О.
Керівник: Грисенко Н.В.,
канд. психол. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
Кваліфікаційної роботи
Мінюкової Марії Олексіївни
На тему:
«Особливості психологічного благополуччя у молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя у молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Сучасна молодь, як найактивніша цифрова аудиторія, щоденно стикається з впливом соціальних платформ, які змінюють її самооцінку, емоційний стан, соціальні стосунки та ставлення до власного тіла. В умовах гібридної реальності та воєнного часу в Україні питання збереження психологічного благополуччя молодого покоління набуває особливої гостроти, адже соціальні мережі можуть виступати як ресурсом підтримки, так і чинником хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження.

Обґрунтовано, що інтенсивність використання соціальних мереж (низька – до 2 годин на день, помірна – 2–3 години, висока – понад 4 години) є ключовим модулятором психологічного стану молоді. Завдяки теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, теорії використання та задоволення Т. Руджеро, теорії культивування Дж. Гербнера та моделі S-O-R (стимул-організм-реакція) розкрито механізми, через які висхідне порівняння з ідеалізованими образами, FOMO (страх пропустити важливе), інформаційні бульбашки та алгоритмічна культивування призводять до зниження самооцінки, погіршення ставлення до тіла та зменшення загального суб'єктивного благополуччя.

З'ясовано, що молодь з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж демонструє статистично значуще вищі показники психосоціального процвітання, глобальної самооцінки, задоволеності стосунками та загального суб'єктивного

благополуччя порівняно з молоддю, яка проводить у соціальних мережах понад 4 години на день. Також у групі з низькою інтенсивністю зафіксовано краще емоційне ставлення до власного тіла та вищу оцінку його активності, тоді як за фактором сили тіла та показниками фізичного здоров'я значущих відмінностей не виявлено. Висока інтенсивність використання соціальних мереж виявилася більш характерною для дівчат і молодих жінок.

За результатами емпіричного дослідження на вибірці 48 осіб віком від 18 до 27 років, проведеного за допомогою шкали процвітання Е. Дінера, шкали самооцінки Розенберга, модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та семантичного диференціалу «Ставлення до тіла», встановлено, що низька інтенсивність використання соціальних мереж (до 2 годин на день) асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як висока інтенсивність (понад 4 години на день) – з його суттєвим зниженням. Найбільш уразливими сферами для молоді з високою інтенсивністю виявилися психологічне благополуччя, якість стосунків та емоційне ставлення до тіла.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, кураторами академічних груп та працівниками психологічних служб закладів вищої освіти для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на усвідомлене регулювання цифрової активності, зниження FOMO, формування критичного медіаспоживання, покращення ставлення до власного тіла та відновлення балансу між віртуальним і реальним спілкуванням, особливо серед молоді з високою інтенсивністю використання соціальних мереж.

Ключові слова: *психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, соціальні мережі, інтенсивність використання, молодь, самооцінка, процвітання, ставлення до тіла, FOMO, соціальне порівняння.*

SUMMARY

The qualification work of a 4th-year student majoring in "Psychology" (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the peculiarities of psychological well-being in young people with different intensity of social media use.

Modern youth, as the most active digital audience, daily face the influence of social platforms that change their self-esteem, emotional state, social relationships, and attitude towards their own body. In the conditions of hybrid reality and wartime in Ukraine, the issue of preserving the psychological well-being of the younger generation becomes particularly acute, as social media can act both as a support resource and as a factor of chronic stress, anxiety, and emotional exhaustion.

It is substantiated that the intensity of social media use (low – up to 2 hours per day, moderate – 2–3 hours, high – over 4 hours) is a key modulator of the psychological state of young people. Through L. Festinger's theory of social comparison, T. Ruggiero's uses and gratifications theory, G. Gerbner's cultivation theory, and the S-O-R (Stimulus-Organism-Response) model, the mechanisms are revealed by which upward comparison with idealised images, FOMO (fear of missing out), echo chambers, and algorithmic cultivation lead to decreased self-esteem, worsened body image, and reduced overall subjective well-being.

It is found that young people with low intensity of social media use demonstrate statistically significantly higher levels of psychosocial flourishing, global self-esteem, relationship satisfaction, and overall subjective well-being compared to young people who spend more than 4 hours per day on social media. Also, the low-intensity group showed better emotional attitude towards their own body and a higher assessment of its activity, while no significant differences were found for the body strength factor or physical health indicators. High intensity of social media use was found to be more characteristic of girls and young women.

According to the results of an empirical study on a sample of 48 individuals aged 18 to 27, conducted using E. Diener's Flourishing Scale, Rosenberg's Self-Esteem Scale, the modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), and the semantic differential "Attitude to the Body", it was established that low intensity of social media use (up to 2 hours per day) is associated with a higher level of psychological well-being, while high intensity (over 4 hours per day) is associated with its significant decrease. The most vulnerable areas for young people with high intensity turned out to be psychological well-being, quality of relationships, and emotional attitude towards the body.

The practical significance lies in the fact that the obtained results can be used by practical psychologists, academic group tutors, and employees of psychological support services of higher education institutions to develop preventive and corrective programmes aimed at conscious regulation of digital activity, reducing FOMO, forming critical media consumption, improving attitude towards one's own body, and restoring the balance between virtual and real communication, especially among young people with high intensity of social media use.

Keywords: *psychological well-being, subjective well-being, social networks, intensity of use, youth, self-esteem, flourishing, body attitude, FOMO, social comparison*

.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	10
1.1. Теоретичні підходи до вивчення сутності психологічного стану особистості	10
1.2. Соціально-психологічні особливості молоді як вікової групи	13
1.3. Соціальні мережі як фактор соціально-психологічного впливу на особистість	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДІ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	26
2.1. Організація, хід емпіричного дослідження та характеристика вибірки ..	26
2.2. Аналіз кількісних показників за результатами опитування.....	38
2.3. Результати аналізу відмінностей.....	46
Висновки до другого розділу	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена швидким та беззупинним розвитком цифрового суспільства та всеосяжним проникненням соціальних мереж у повсякденне життя сучасної молоді. За останнє десятиліття соціальні платформи стали не просто засобом комунікації, а потужним середовищем, яке формує ідентичність, систему цінностей, самооцінку та емоційний стан молодих людей. Згідно з даними численних моніторингових досліджень, молодь у віці 18-25 років демонструє найвищу інтенсивність використання соціальних мереж, що викликає закономірне занепокоєння в науковій та практичній психологічній спільноті. Водночас проблема впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості залишається дискусійною: одні автори вказують на негативні наслідки надмірного віртуального спілкування (зростання тривожності, депресивних станів, соціальної ізоляції тощо), інші підкреслюють позитивні аспекти, а саме розширення соціальних зв'язків, можливості самовираження та отримання підтримки. Така суперечливість результатів свідчить про необхідність поглибленого аналізу, який враховував би різну інтенсивність використання соціальних мереж, а не просто сам факт їхнього застосування.

Особливої значущості ця проблематика набуває в контексті пошуку психологічних ресурсів для збереження ментального здоров'я молодого покоління, яке перебуває під впливом подвійного виклику - перманентної цифрової соціалізації та реальних життєвих завдань, пов'язаних із професійним самовизначенням, побудовою близьких стосунків та становленням автономної особистості. Таким чином, актуальність нашого дослідження визначається необхідністю виявити специфіку психологічного благополуччя у молоді залежно від інтенсивності залучення до соціальних мереж, що дозволить не лише розширити наукові уявлення про механізми цього впливу, але й розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки молоді в умовах цифрового середовища. Отримані

результати можуть бути корисними для кураторів студентських груп, психологічних служб закладів вищої освіти, а також для самої молоді з метою усвідомленого регулювання власної медіаактивності задля збереження психологічного благополуччя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Об'єкт дослідження: психологічний стан молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя у молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Концептуальною гіпотезою дослідження є припущення, що існують відмінності у проявах психологічного благополуччя у молоді з різним рівнем інтенсивності використання соціальних мереж.

Емпіричними гіпотезами дослідження є наступні припущення:

1. Молодь з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж буде мати вищі показники психосоціального благополуччя за шкалою процвітання, ніж молодь із високою інтенсивністю їх використання;

2. Молодь з високою інтенсивністю використання соціальних мереж буде мати нижчу самооцінку, на відміну від молоді, яка має низьку інтенсивність їх використання;

3. Показники підшкали психологічного благополуччя та загального показника суб'єктивного благополуччя будуть вищі у вибірці молоді із низькою інтенсивністю використання соціальних мереж;

4. Самооцінка власного тіла буде вищою у молоді із низькою інтенсивністю використання соціальних мереж, ніж у молоді з високою інтенсивністю їх використання;

Досягнення мети та перевірка гіпотези передбачали вирішення низки **завдань**:

1. Провести теоретичний аналіз за тематикою особливостей психологічного благополуччя у молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж;
2. Сформувати дві репрезентативні вибірки молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж;
3. Діагностувати аспекти психологічного стану в обох групах за допомогою обраних стандартизованих психодіагностичних методик;
4. Провести порівняльний аналіз отриманих даних для виявлення статистично-значущих відмінностей між двома вибірками;
5. Сформулювати висновки та встановити перспективи подальших досліджень.

Емпірична база дослідження складається з української молоді, яка налічує 48 особи, віком від 18 до 27 років, чоловічої та жіночої статі, та яка користується соціальними мережами з високою, середньою та низькою інтенсивністю.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: синтез, аналіз та узагальнення літератури для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми.

Емпіричні методи. Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження була використана анкета для збору інформації про вік, стать досліджуваних та інтенсивність використання тих чи інших соціальних мереж використані наступні психодіагностичні методики:

Шкала процвітання Е. Дінера. Українська адаптація Вельдбрехт, О., Рибачок, Д;
 Шкала самооцінки Розенберга. Українська адаптація Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н;
 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB». Українська адаптація Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О;
 Семантичний диференціал «Ставлення до тіла. Хомуленко Т., Лесніченко Н.

Статистичні методи: кількісне розрахування високих, середніх та низьких показників за методиками діагностики та використання непараметричного критерію Мана-Уїтні для розрахування статистично-значущих відмінностей між обраними показниками на двох вибірках молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

У своєму дослідженні ми спираємося на широке коло науковців, чиї праці становлять теоретико-методологічну основу нашої роботи. Так, базовим є системний підхід, який трактує психологічні стани як цілісне утворення, що інтегрує емоційні, когнітивні та вольові компоненти. Зокрема, ми звертаємося до класичних парадигм: психоаналітичної (З. Фрейд), згідно з якою стани є наслідком внутрішнього конфлікту між структурами «Воно», «Я» та «Над-Я»; біхевіористичної (Дж. Вотсон, Б. Скіннер), де розглядається зв'язок стимулів і реакцій через кондиціонування; когнітивної (А. Бек, Ж. Піаже), що пояснює залежність станів від інтерпретації інформації та когнітивних викривлень; а також гуманістичної (А. Маслоу, К. Роджерс), яка детермінує благополуччя потребою в самоактуалізації. Вагоме місце посідає генетико-моделюючий метод С. Д. Максименка, за яким особистість розуміється як «твір», що постійно розвивається. Для аналізу вікових особливостей молоді ми використовуємо психосоціальну теорію Е. Еріксона (криза ідентичності, дифузія ролей, психосоціальний мораторій) та теорію егоцентризму Д. Елкінда (феномени «уявної аудиторії» та «особистої байки»). Методологічне значення має теорія соціального порівняння Л. Фестінгера (висхідне та низхідне порівняння). Досліджуючи вплив соціальних мереж, ми спираємося на теорію використання та задоволення Т. Руджеро, яка стверджує, що людина активно обирає контент для задоволення когнітивних, афективних та соціальних потреб, а також на теорію культивування Дж. Гербнера, що описує ефекти «інформаційних бульбашок» та «луна-камер». Важливим інструментом є модель S-O-R (Стимул-Організм-Реакція), за допомогою якої ми пояснюємо перехід від цифрових стимулів (FOMO, інформаційне перевантаження) через внутрішні стани

до поведінкових реакцій (тривожність, адикція). Крім того, ми залучаємо теорію збереження ресурсів С. Хобфолла, що розкриває роль внутрішніх ресурсів (самоповага, оптимізм, локус контролю) у подоланні стресу, спричиненого використанням соціальних мереж. Таким чином, ми будуємо міжпарадигмальну теоретико-методологічну основу, інтегруючи класичні та сучасні підходи названих учених для вивчення психологічного благополуччя молоді в умовах цифровізації.

Теоретична значущість та наукова новизна дослідження полягають у тому, що нами було систематизовано та узагальнено теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя молоді крізь призму різної інтенсивності використання соціальних мереж. На відміну від більшості наявних робіт, які зосереджуються переважно на однобічному впливі соціальних медіа, наше дослідження виходить із диференційованого підходу, що дозволяє виявити нелінійний характер зв'язку між залученням до віртуального середовища та окремими аспектами психологічного благополуччя. Розширено концептуальне розуміння феномену психологічного благополуччя стосовно сучасної молоді людини, яка функціонує в умовах гібридної реальності. Отримані результати збагачують існуючі теорії психологічного благополуччя новими даними щодо специфіки його складових у цифровому середовищі. Також уточнено поняття «інтенсивність використання соціальних мереж» як багатовимірної змінної, що виходить за межі суто часових показників. Це створює підґрунтя для подальших теоретичних розвідок у галузі психології інтернет-комунікацій та вікової психології.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути безпосередньо використані в діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти, соціальних працівників, а також кураторів академічних груп. На основі виявлених відмінностей у психологічному благополуччі між групами молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж можна розробити систему профілактичних та корекційних заходів. Зокрема, для осіб з надмірно високою інтенсивністю доцільно створити програми з розвитку навичок

саморегуляції, зниження цифрової тривожності та відновлення балансу між віртуальним і реальним спілкуванням. Для молоді з низькою інтенсивністю, яка може демонструвати труднощі в соціальній адаптації або обмежений доступ до сучасних інформаційних ресурсів, будуть корисними тренінги з розвитку комунікативної компетентності та медіаграмотності. Крім того, результати дослідження можуть стати основою для просвітницької роботи серед студентів щодо усвідомленого використання соціальних платформ з урахуванням збереження психологічного благополуччя. Окреслені діагностичні методики та виявлені статистичні критерії можуть застосовуватися для скринінгових обстежень молоді з метою раннього виявлення груп ризику. Також практичну цінність мають розроблені на основі висновків дослідження рекомендації для батьків і викладачів щодо створення здорового цифрового середовища для молодої людини. У подальшій перспективі отримані дані можуть бути використані при викладанні курсів «Вікова психологія», «Психологія мас-медіа та інтернет-комунікацій», «Психологія здоров'я» для студентів психологічних спеціальностей.

Апробація роботи. Тематика майбутнього дослідження, його значущість та теоретичне обґрунтування були представлені на XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі», яка пройшла 21 квітня 2026 року.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, теоретичного та емпіричного розділів, висновків за кожним розділом, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи без урахування списку використаних джерел та додатків складає 54 сторінки та містить 11 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення сутності психологічного стану особистості

Психологічний стан особистості є фундаментальною категорією, яка є проміжним між динамічними психічними процесами та відносно стійкими властивостями особистості. Психологічний стан виступає як цілісна характеристика психічної діяльності за певний проміжок часу, що відображає своєрідність перебігу психічних процесів залежно від відображуваних об'єктів дійсності та актуального стану людини. Психічний стан не лише відокремлюється від процесів та рис особистості, а й активно впливає на них, детермінуючи загальну активність людини.

У класичній психологічній літературі, зокрема за визначенням С. Л. Рубінштейна, психічний стан трактується як «ефект психічної діяльності та її тло». Це означає, що будь-яке відображення зовнішньої події налаштовує активність людини на певний лад, що створює специфічний фундамент для подальших дій. Психологічний стан відображає не просто розумову діяльність, а особистісне ставлення людини до світу та самого себе. Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічний стан є психологічною характеристикою особистості, яка показує відносно статичні та перманентні моменти її душевних переживань [13; 14].

Теоретичне вивчення психологічних станів здійснюється в межах декількох фундаментальних парадигм. Психоаналітичний підхід З. Фрейда розглядає стани як результат взаємодії та конфлікту між «Воно», «Я» та «Над-Я». Стан тривоги в цій моделі виникає як сигнал про внутрішній конфлікт, що змушує Его використовувати захисні механізми, такі як витіснення, проекція або раціоналізація [31 ; 55].

Біхевіористичний підхід, насамперед з огляду на теоретичні концепції Дж. Вотсона та Б. Скіннера, акцентує увагу на спостережуваній поведінці та зовнішніх стимулах. Психологічний стан тут сприймається як сукупність реакцій, сформованих через класичне та оперантне кондиціонування [54 ; 56]. Натомість когнітивний підхід (А. Бек, Ж. Піаже) наголошує на тому, що стан особистості залежить від інтерпретації інформації та когнітивних схем індивіда. А. Бек виділив специфічні когнітивні викривлення (катастрофізація, надмірне узагальнення), які підтримують негативні емоційні стани [26].

Гуманістична психологія, зокрема А. Маслоу та К. Роджерса, розглядає стани крізь призму потреб у самоактуалізації та особистісному зростанні. Згідно з Маслоу, психологічні труднощі та дефіцитарні стани виникають через неможливість задоволення базових потреб. Вагомий внесок у вітчизняну науку зробив С. Д. Максименко, розробивши генетико-моделюючий метод, де особистість розглядається як «твір», що постійно створюється, а її стани детермінуються внутрішньою потребою у розвитку [14; 35].

Психологічний стан є системним явищем, системоутворюючим фактором якого є актуальна потреба, що ініціює певний стан для досягнення мети. Структура цього стану включає емоційні, вольові та когнітивні компоненти. Емоційний компонент відображає суб'єктивне переживання, вольовий проявляється у здатності до саморегуляції, а когнітивний вже у специфіці організації уваги та пам'яті в конкретний момент [44].

Функції психологічних станів забезпечують адаптацію індивіда:

1. Регулятивна, що керує динамікою психічної діяльності.
2. Оцінна, яка відображає загальну оцінку ситуації індивідом.
3. Захисна, яка захищає організм від надмірних подразників (наприклад, стан пасивності під час сильного стресу).
4. Адаптивна, що допомагає пристосуватися до зовнішніх умов середовища [47].

Динаміка станів характеризується їх лабільністю. Вона часто описується через стадії адаптаційного синдрому Г. Сельє: стадія тривоги (первинна мобілізація), стадія опору (адаптація) та стадія виснаження. Сучасні моделі також враховують «Принцип домінантності», згідно з яким у кожен момент часу свідомість фокусується лише на одному вимірі функціонування (наприклад, когнітивному чи емоційному), що дозволяє керувати станами через переключення уваги [16].

Психологічний стан детермінується взаємодією стресорів та ресурсів. Стресори поділяються на фізіологічні (біль, холод, втома) та психологічні (інформаційні та емоційні). Хронічний стрес веде до виснаження імунної системи та виникнення депресії [17].

Для подолання стресу особистість використовує ресурси. Згідно з теорією С. Хобфолла, ресурси - це об'єкти (матеріальні), умови (статус), особистісні характеристики (самоповага, оптимізм) та енергетичні ресурси, які людина прагне зберегти та примножити. Внутрішні ресурси, такі як інтернальний локус контролю та навички саморегуляції, є ключовими для формування стресостійкості [18 ; 36].

Вікові особливості значно впливають на динаміку станів. У підлітковому віці (11-18 років) домінують стани підвищеної збудливості, імпульсивності та тривожності, пов'язані з формуванням Я-концепції та страхом відчуження від групи однолітків. У період зрілості психологічний стан визначається рівнем професійної самореалізації та відповідальності за власне життя. Похилий вік часто супроводжується станами тривожності, депресії та астенії, проте важливим ресурсом тут стає мудрість, що дозволяє зберегти цілісність «Я» [26].

1.2. Соціально-психологічні особливості молоді як вікової групи

У сучасній системі гуманітарного знання дослідження молоді посідає стратегічне місце, оскільки ця соціально-демографічна група виступає не лише об'єктом соціального впливу, а й ключовим суб'єктом суспільної трансформації та

інноваційного розвитку. Соціально-психологічний портрет молоді є складною конструкцією, що формується на перетині біологічного дозрівання, когнітивної еволюції та інтенсивного засвоєння соціокультурного досвіду. Вивчення особливостей цієї групи вимагає врахування як класичних психологічних теорій, так і динамічних змін, зумовлених глобалізацією, цифровізацією та специфічними кризовими явищами, такими як воєнні конфлікти та соціально-економічні зрушення [3].

Поняття «молодь» у науковому дискурсі трактується через сукупність вікових характеристик та соціальних статусів. В українській соціологічній школі перші фундаментальні дефініції були запропоновані В. Лісовським у 1968 році, який розглядав молодь як покоління, що проходить стадію соціалізації та готується до виконання професійних, культурних та соціальних функцій. Більш інтегрований підхід запропонував І. Кон, визначивши молодь як соціально-демографічну групу, виокремлену на основі віку, соціального стану та відповідних соціально-психологічних властивостей, що детерміновані суспільним устроєм та культурою [1]. Згідно з чинним законодавством України та науковими підходами, вікові межі молоді охоплюють період від 14 до 35 років [7].

Молодий вік є періодом інтенсивної розбудови внутрішнього світу особистості. Центральним новоутворенням цього етапу є самовизначення, яке має ціннісно-сміслову природу та спрямоване на інтеграцію розрізнених уявлень про себе у цілісну структуру - ідентичність. У межах психосоціальної теорії Е. Еріксона молодий (або юнацький за його періодизацією) вік розглядається як п'ята стадія розвитку особистості, де ключовим конфліктом є протистояння его-ідентичності та дифузії ролей [27]. Ідентичність за Е. Еріксоном розуміється як внутрішня неперервність та самототожність особистості, яка усвідомлюється самим індивідом і визнається іншими. Криза ідентичності є нормативним процесом, необхідним для переходу до зрілості. Вона виникає як наслідок швидкого фізичного зростання, статевого дозрівання та зростаючого соціального тиску з боку суспільства, яке вимагає від

молодої людини визначеності у виборі життєвого шляху. Е. Еріксон наголошував, що ідентичність формується через процес дослідження альтернатив та прийняття зобов'язань. Важливою умовою цього процесу є «психосоціальний мораторій», тобто період, коли суспільство дозволяє молодій людині експериментувати з ролями без необхідності негайного прийняття остаточних рішень. Неуспішне вирішення цього конфлікту призводить до дифузії ідентичності, що проявляється в апатії, нездатності зробити вибір, відчуженні від близьких або, навпаки, у надмірному конформізмі та приєднанні до радикальних груп. Еріксон зазначав, що успішне формування ідентичності породжує здатність бути вірним своїм переконанням та зобов'язанням у стосунках [41 ; 43].

Сучасні українські дослідження підтверджують, що в умовах соціальної нестабільності та воєнних реалій криза ідентичності набуває особливої гостроти. Для багатьох молодих людей вона пов'язана з кризою сенсу життя та відчуттям «зруйнованого світу», що вимагає додаткових зусиль для відновлення внутрішньої цілісності [6, ст. 79-92].

Важливо також торкнутись когнітивного розвитку людини у юнацькому віці, який за швейцарським психологом та філософом Ж. Піаже характеризується переходом до стадії формальних операцій, що дає змогу будувати гіпотетико-дедуктивні умовиводи та мислити абстрактно [34]. Проте американський дитячий психолог та письменник Д. Елкінд виявив, що цей розвиток супроводжується специфічною формою егоцентризму, яка суттєво відрізняється від дитячої [29].

Цей підлітковий егоцентризм за Д. Елкіндом виникає через те, що молода людина вже може рефлексувати над думками інших, але не завжди здатна відрізнити власну заклопотаність собою від реальних зацікавлень оточуючих. Це призводить до формування двох ключових когнітивних конструктів, де перша має назву «уявна аудиторія». Це таке переконання індивіда в тому, що він постійно перебуває в центрі уваги оточуючих. Будь-яка деталь зовнішності чи поведінки сприймається як об'єкт прискіпливого аналізу з боку «аудиторії». Цим пояснюється надмірна самосвідомість

молоді, прагнення до самотності або, навпаки, ексцентрична поведінка для привернення уваги [33].

Другий конструкт за Д. Елкіндом має назву «особиста байка». Це описується як почуття власної унікальності, невразливості та винятковості. Молода людина вірить, що її почуття є настільки особливими, що їх ніхто не може зрозуміти («батьки ніколи не кохали так, як я»). Небезпечним аспектом особистої байки є ілюзія безсмертя або невразливості до ризиків, що стимулює небезпечну поведінку: вживання психоактивних речовин, незахищений секс або небезпечне водіння [2; 24]. Згідно з теоретичними положеннями Д. Елкінда, егоцентризм поступово долається наприкінці юнацького віку завдяки когнітивній децентрації та встановленню інтимних, довірливих стосунків, які дозволяють людині зрозуміти, що інші мають схожі переживання [32].

Особливої уваги заслуговує розвиток самосвідомості в юнацькому віці, який є процесом якісних змін у ставленні молодої людини до себе. Українські психологи розглядають самосвідомість як складну систему, що охоплює самопізнання, самооцінку та саморегуляцію. Психологічний зміст самопізнання полягає в усвідомленні своїх якостей через порівняння з іншими та внутрішню рефлексію. Самооцінкою є емоційно-ціннісне ставлення до себе (Я-образ), а самовиховання визначається як свідома робота над собою з метою досягнення «ідеального Я». У юнацькому віці усі ці три елемента проявляються у формуванні професійної самосвідомості, створенні життєвих планів та програм саморозвитку, та інколи досить емоційному коливанні від самозахоплення до самознищення [15; 19].

Згадуючи емоційну сферу молоді, важливо зазначити, що характеризується вона високою напруженістю та лабільністю. Важливим детермінантом емоційного стану є стиль батьківського виховання та рівень прийняття у сім'ї. Дослідження свідчать, що дефіцит емоційної підтримки з боку батьків є головним фактором розвитку тривожності, відчуття самотності та адиктивної поведінки у молоді. Водночас юнацький вік є час інтенсивного пошуку емоційної близькості поза межами сім'ї, що

робить міжособистісні стосунки з однолітками критично важливими для психічного добробуту [21].

Вищезгадані міжособистісні стосунки та соціалізація молоді загалом в сучасному світі відбувається в умовах високої невизначеності. Наявні традиційні механізми передачі соціального досвіду доповнюються або замінюються цифровими та глобальними впливами, що суттєво змінює структуру соціальних потреб та ціннісних орієнтацій.

Процес соціалізації в молодіжному віці полягає у переході від залежності до автономії. Така зрілість визначається здатністю до економічної самостійності, прийняттям відповідальності за власні рішення та створенням власного соціального мікросередовища [2 ; 9].

Основними соціальними потребами молоді є афіліація, автономія та професійне самовизначення. Під терміном афіліація розуміється потреба в приналежності до групи, отриманні схвалення та емоційної підтримки. В студентському віці афіліація стає потужним мотивом діяльності, забезпечуючи психологічний комфорт у процесі навчання [12]. Автономія визначається як прагнення до незалежності від батьківського контролю. Це включає особистісну свободу, фінансову автономію та житлову незалежність. Професійне самовизначення, у свою чергу, виражається потребою знайти своє місце у професійній ієрархії суспільства. Вибір професії в юнацькому віці часто є емоційним та розмитим, проте він закладає фундамент майбутнього соціального статусу. Цифровізація суспільства створила нове середовище для реалізації цих потреб. Соціальні мережі дозволяють підтримувати афіліативні зв'язки на великих відстанях, що є особливо актуальним для української молоді в умовах масової міграції та переміщення внаслідок війни [37, ст. 69-78].

Повертаючись до міжособистісних стосунків молоді, варто зазначити, що вони зазнають суттєвих змін під впливом декількох факторів. По-перше, відбувається деідеалізація батьків, що є необхідною умовою сепарації. По-друге, зростає значущість неформальних груп, де молода людина шукає підтвердження своєї

ідентичності [52]. У сучасному суспільстві особливу роль відіграє цифрова комунікація. Для представників сучасної молоді онлайн-мережі є не просто засобом зв'язку, а простором соціальної інклюзії. Дослідження українських біженців у Литві показало, що використання Telegram та Instagram допомагає мінімізувати травму відірваності від дому та фасилітує побудову нових соціальних контактів у фізичному світі. Взаємини з батьками також трансформуються. Успішна адаптація молодшої людини залежить від того, чи зможуть батьки змінити модель контролю на модель партнерства. Конфлікт між прагненням молоді до самостійності та намаганням батьків зберегти опіку часто стає причиною емоційного дискомфорту та тривожності [46].

Отже, соціально-психологічний розвиток молоді є досить багатовимірним процесом, який інтегрує внутрішні психічні трансформації та зовнішні соціокультурні виклики. Аналіз теоретичних засад свідчить, що успішне подолання кризи ідентичності за Е. Еріксоном та децентрація егоцентризму за Д. Елкіндом є необхідними передумовами формування зрілої особистості. Унікальність сучасної української ситуації полягає в тому, що ці процеси відбуваються на тлі екзистенційної загрози та тотальної цифровізації сучасного суспільства.

1.3. Соціальні мережі як фактор соціально-психологічного впливу на особистість

Трансформація глобального комунікаційного простору на межі XX та XXI століть призвела до виникнення якісно нових форм соціальної взаємодії, серед яких центральне місце посіли соціальні мережі. На сучасному етапі розвитку психологічної науки соціальні мережі розглядаються не просто як технологічні платформи, а як складні екосистеми, що детермінують зміну поведінкових патернів, когнітивних процесів та емоційних станів особистості. Генезис цього явища охоплює період понад

двадцяти п'яти років, починаючи з перших спроб створення цифрових спільнот у 1994 році до появи сучасних алгоритмізованих платформ, таких як TikTok та Instagram [28].

Наукове визначення соціальних мереж базується на концепції, де користувач перетворюється з пасивного споживача інформації на її активного творця. Це середовище, що дозволяє індивідам створювати публічні профілі, формувати артикульовані списки соціальних зв'язків та здійснювати взаємодію в межах цих систем. Психологічна привабливість цих платформ полягає у задоволенні базових людських потреб у приналежності, визнанні та самовираженні, що реалізуються через інструменти миттєвого зворотного зв'язку [39].

Багатофункціональність соціальних мереж визначає обсяг їхнього впливу на повсякденне життя. Дослідники виділяють кілька ключових функцій, що мають пряме соціально-психологічне значення, а саме:

1. Комуникативна, яка визначається подоланням просторово-часових бар'єрів, підтримання слабких та сильних соціальних зв'язків;
2. Соціально-інтегративна, яка відповідає за формування почуття спільності, ідентифікацію з певними групами та субкультурами;
3. Самопрезентаційна, що ґрунтується на конструюванні віртуального «Я», управління враженням та отримання соціального схвалення;
4. Інформаційно-освітня, яка відповідає за доступ до неформальних знань, професійне зростання та трансляція досвіду;
5. Рекреаційна, яка визначається як певна емоційна розрядка, ескапізм та отримання задоволення від розважального контенту [28 ; 51].

Особливості комунікації в соціальних мережах суттєво відрізняються від традиційної взаємодії наживу. Ключовим фактором є асинхронність, тобто можливість затримки у часі між повідомленням та відповіддю, що дозволяє користувачеві ретельно редагувати свій образ, приховуючи небажані реакції. Це створює умови для так званої «гіперперсональної комунікації», де рівень

саморозкриття може бути вищим, ніж у реальному житті, через зниження соціальних ризиків.

Ще однією важливою характеристикою є перманентність та доступність цифрових слідів. Інформація, опублікована в мережі, залишається доступною протягом тривалого часу, що формує постійний психологічний тиск на індивіда через необхідність підтримувати цілісність свого цифрового образу перед «уявною аудиторією». Феномен «контекстного колапсу» виникає тоді, коли різні соціальні ролі (професійна, сімейна, дружня) змішуються в одному цифровому просторі, змушуючи користувача шукати універсальні, часто ідеалізовані способи самопрезентації [45].

Потенційний та наявний вплив соціальних мереж на психіку людини, особливо молоді, опосередковується глибокими нейробіологічними та когнітивними механізмами. Ці механізми часто експлуатують еволюційно закладені потреби людини, трансформуючи їх у цифрові адикції або джерела хронічного стресу.

Теорія соціального порівняння та конструювання ідентичності

Згідно з теорією Леона Фестінгера, людина має вроджену потребу оцінювати свій статус та успіхи через порівняння з іншими. Соціальні мережі надають для цього необмежений, але викривлений матеріал. Користувачі схильні демонструвати лише успішні моменти свого життя, створюючи «кураторську ідентичність» [30].

У цьому контексті виділяють два типи порівняння, а саме

висхідне та низхідне соціальне порівняння. Висхідне соціальне порівняння орієнтоване на порівняння себе з тими, хто здається більш успішним. У соціальних мережах це зазвичай призводить до зниження самооцінки, відчуття заздрості та депресивних станів. Натомість, низхідне соціальне порівняння - це порівняння з менш успішними особами, що може тимчасово підвищити самооцінку, але водночас закріплює залежність від зовнішнього оцінювання. Постійне перебування у середовищі «ідеальних образів» формує у користувачів, особливо у підлітків, відчуття власної недостатності. Це провокує розвиток дисморфофобії, тобто невдоволення

власним тілом через використання фільтрів та ретуші, що стають стандартом віртуальної зовнішності [10 ; 11].

Також, такий феномен, як страх пропустити важливе (або FOMO) став одним із найбільш досліджуваних феноменів цифрової епохи. Це стан тривоги, викликаний усвідомленням того, що інші люди можуть мати цікавий досвід або брати участь у подіях, до яких користувач не залучений. Дослідження підтверджують, що «FOMO» є ключовим медіатором між використанням соціальних мереж та зниженням суб'єктивного благополуччя. Він змушує індивіда перебувати онлайн 24/7, що призводить до когнітивного перевантаження та емоційного виснаження, відомого як «медіа-втома» [38].

Для більш глибокого розуміння соціально-психологічного впливу соцмереж на психологічних стан молоді вимагає звернення до класичних парадигм медіапсихології, адаптованих до цифрових реалій. Однією з таких є

«Теорія використання та задоволення», котра фокусується на питанні «що люди роблять з медіа?», а не «що медіа роблять з людьми?». Вона стверджує, що користувач є активним суб'єктом, який обирає контент для задоволення специфічних психологічних потреб. Т. Руджеро у своїх роботах підкреслив, що в еру інтернету ця теорія набула нового значення через високу інтерактивність медіа [49]. Згідно з цією моделлю, існує п'ять основних категорій потреб, а саме: когнітивні потреби, які визначаються як прагнення до знань, розуміння оточуючого світу, пошук інформації; афективні потреби, тобто пошук емоційних переживань, розваг, естетичного задоволення; особистісно-інтегративні потреби, під якими розуміється підвищення соціального статусу, впевненості, конструювання ідентичності; соціально-інтегративні потреби, які мають виразність у зміцненні контактів з родиною та друзями, а також пошуку підтримки; потреби в розрядці (або ескапізм), тобто потреби у відволіканні від проблем, зняття напруги.

Проте сучасні дослідження вказують на обмеженість цієї моделі, бо вона не враховує несвідомі механізми впливу алгоритмів, які можуть нав'язувати користувачеві певні потреби, створюючи ілюзію вільного вибору [28].

Ще однією теорією, яка є знаковою для розглядання є «Теорія культивуації» Дж. Гербнера. Дана теорія спочатку тільки стосувалася впливу телебачення, стверджуючи, що тривале споживання контенту формує у глядачів викривлене сприйняття соціальної реальності [25]. У соціальних мережах цей ефект посилюється через алгоритмічну фільтрацію, де алгоритми створюють «луна-камери» або «інформаційні бульбашки», у яких користувач бачить лише ту інформацію, яка підтверджує його існуючі переконання. Це призводить до двох основних процесів: мейнстримінгу, тобто уніфікації поглядів різних соціальних груп під впливом домінуючих у мережі наративів та резонансу, тобто посиленню впливу медіа-повідомлень, коли вони збігаються з реальним досвідом користувача, що може радикалізувати його погляди. Культивуація в соцмережах стосується не лише сприйняття злочинності (синдром «злого світу»), а й стандартів споживання, краси та успіху, що стає підґрунтям для хронічного незадоволення власним життям [50, ст. 5-22].

Остання модель, яка буде розглянута у межах теоретичної частини даної роботи буде «Модель S-O-R (Стимул-Організм-Реакція)» у цифровому контексті.

Сучасний підхід до вивчення тривожності, викликаної соцмережами, часто використовує дану модель. Вона складається зі «стимулів» (FOMO, інформаційне перевантаження, соціальне порівняння), які впливають на «організм» (внутрішні психологічні стани, рівень стресу), що призводить до «реакції» (тривожність, депресія, адиктивна поведінка). У цій моделі стрес виступає критичним медіатором, де саме суб'єктивне відчуття нездатності впоратися з потоком цифрових стимулів трансформує звичайне використання мережі на патологічне [40].

Повноцінний аналіз впливу, відмінностей та наслідків використання молоддю соціальних мереж неможливий без з'ясування, яка інтенсивність їх використання вважаються низькою, а яка високою.

На цю тематику сучасні наукові дані про інтенсивність використання соціальних мереж вказують на чіткі пороги, пов'язані з ризиками для психічного здоров'я, особливо серед підлітків та молоді. Середній глобальний час використання соцмереж становить близько 2-2,5 годин на день (або 141-150 хвилин за даними 2025 року), але розподіл інтенсивності оцінюється індивідуально та за впливом на благополуччя. Низька інтенсивність використання зазвичай розглядається як менше 2 годин на день. Це рівень, при якому ризики для психічного здоров'я мінімальні, а потенційна користь (спілкування, підтримка, творчість) може переважати. Дослідження показують, що підлітки з таким рівнем частіше оцінюють свій ментальний стан як кращий. Помірною інтенсивністю використання вважається близько 2-3 годин на день [48]. Багато досліджень вважають цей діапазон відносно безпечним або навіть оптимальним порівняно з повною відсутністю використання, оскільки повна відмова може призводити до відчуття ізоляції, тоді як помірне використання підтримує соціальні зв'язки. Висока інтенсивність (часто називається надмірною або проблемною) починається від 3 годин на день і більше. Багато наукових джерел, зокрема американські та міжнародні, пов'язують понад 3 години з подвоєнням ризику депресії, тривожності, порушень сну, зниженої самооцінки та інших проблем. Для підлітків 4+ або 5+ годин на день чітко асоціюється з найгіршими показниками ментального здоров'я (наприклад, 41% з найвищим використанням оцінюють його як погане або дуже погане). Деякі дослідження визначають понад 5 годин як особливо шкідливий рівень [42].

Ці пороги не є універсальними для всіх вікових груп чи контекстів, оскільки важливі не лише години, а й якість використання (пасивне скролінг, або навпаки активне спілкування), індивідуальна вразливість та інші фактори. Проблемне використання часто оцінюють не лише за часом, а за шкалами залежності. Середній час у підлітків у США сягає близько 4,8 годин на популярних платформах. В українськомовних джерелах, зокрема від Центру громадського здоров'я, також

зазначається, що використання понад 3 години на день подвоює ризик депресії та тривожності у дітей і підлітків, що відповідає міжнародним даним [22].

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми дослідження особливостей психологічного благополуччя молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж дозволив комплексно розглянути ключові психологічні конструкти, що становлять теоретичну основу роботи. Психологічний стан особистості визначено як динамічну, цілісну характеристику психічної діяльності, яка є проміжною ланкою між психічними процесами та властивостями особистості. Він виконує регулятивну, оцінну, захисну та адаптивну функції, детермінується актуальними потребами, стресорами та особистісними ресурсами. Різні теоретичні підходи (психоаналітичний, біхевіористичний, когнітивний, гуманістичний) доповнюють один одного, розкриваючи багатогранність психічних станів і їхню залежність від внутрішніх конфліктів, зовнішніх стимулів, когнітивних інтерпретацій та потреби в самоактуалізації.

Аналіз соціально-психологічних особливостей молоді як вікової групи (14-35 років) показав, що цей період характеризується інтенсивним становленням ідентичності, подоланням кризи его-ідентичності (за Е. Еріксоном) та егоцентризму (за Д. Елкіндом), формуванням самосвідомості, професійного самовизначення та переходом від залежності до автономії. Для сучасної української молоді ці процеси ускладнюються соціально-економічною нестабільністю, воєнними реаліями та тотальною цифровізацією життя, що посилює значущість афіліації, пошуку емоційної підтримки та конструювання Я-образу в умовах невизначеності.

Соціальні мережі розглянуто як потужний соціально-психологічний фактор впливу на особистість, що задовольняє базові потреби в приналежності, визнанні та самовираженні, але водночас несе ризики через механізми соціального порівняння,

«FOMO», «контекстного колапсу», «луна-камер» та алгоритмічної культивуації. Теорії використання та задоволення, культивуації, соціального порівняння та модель «S-O-R» пояснюють, як інтенсивне використання соцмереж може трансформувати нормальну комунікацію в джерело хронічного стресу, тривожності, зниження самооцінки та емоційного виснаження. Особливе значення має якість використання (активне чи пасивне), а також індивідуальні та вікові особливості.

Важливим результатом теоретичного розділу стало визначення критеріїв інтенсивності використання соціальних мереж. Низька інтенсивність (менше 2 годин на день) пов'язана з мінімальними ризиками та збереженням переваг для соціалізації. Помірна (2-3 години) вважається відносно безпечною та оптимальною для підтримання соціальних зв'язків. Висока інтенсивність (понад 3 години, особливо 4-5 і більше) достовірно корелює з підвищенням ризику депресії, тривожності, порушень сну та зниженням психологічного благополуччя, що підтверджується як міжнародними, так і українськими науковими джерелами.

Таким чином, теоретичний аналіз створив цілісну концептуальну базу для емпіричного вивчення особливостей психологічного благополуччя молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж, обґрунтував актуальність проблеми в сучасних умовах цифровізації та воєнних викликів і визначив ключові змінні для подальшого практичного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДІ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.

2.1. Організація, хід емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Нагадаємо, що концептуальною гіпотезою дослідження є припущення, що існують відмінності у проявах психологічного благополуччя у молоді з різним рівнем інтенсивності використання соціальних мереж. Обґрунтування даного припущення безпосередньо впливає з аналізу теоретичного матеріалу, викладеного в розділі 1. Перш за все, у підрозділі 1.3 наведено чіткі емпірично обґрунтовані пороги інтенсивності використання соціальних мереж, які диференціюють ризики для психічного здоров'я. Зокрема, зазначається, що низька інтенсивність (менше 2 годин на день) асоціюється з мінімальними ризиками, тоді як висока інтенсивність (понад 3 години на день, особливо понад 5 годин) пов'язана з подвоєнням ризику депресії, тривожності, порушень сну та зниженої самооцінки, причому помірне використання (2-3 години) може навіть підтримувати соціальні зв'язки без виражених негативних наслідків. Це вказує на те, що інтенсивність є не просто кількісним показником, а якісним модулятором психологічних станів. По-друге, теоретичний аналіз механізмів впливу соціальних мереж, таких як теорія соціального порівняння Л. Фестінгера (підрозділ 1.3), демонструє, що висхідне порівняння з ідеалізованими образами інших користувачів, яке інтенсифікується зі збільшенням часу перебування в мережі, призводить до зниження самооцінки та оцінки свого тіла, заздрості та депресивних станів. Водночас феномен «FOMO» (страх пропустити важливе), що також посилюється зі зростанням інтенсивності, виступає медіатором між використанням соціальних мереж та зниженням суб'єктивного благополуччя, викликаючи когнітивне перевантаження та емоційне виснаження. По-третє, модель «S-O-R» (стимул-організм-реакція), яка описана в тому ж підрозділі, пояснює, що саме інтенсивність

цифрових стимулів впливає на внутрішній стан організму, що згодом детермінує різні поведінкові реакції від адаптивних до патологічних. Оскільки молодіжний вік, згідно з підрозділом 1.2, характеризується підвищеною емоційною лабільністю, потребою в афіліації та соціальному схваленні, а також схильністю до егоцентризму, саме ця вікова група є найбільш чутливою до диференційованого впливу різної інтенсивності використання соціальних мереж на компоненти психологічного благополуччя. Таким чином, інтеграція даних про кількісні пороги інтенсивності, психологічні механізми впливу та вікову вразливість дозволяє обґрунтовано припустити існування статистично значущих відмінностей у таких аспектах психологічного благополуччя молоді, як самооцінка, рівень тривожності, емоційне виснаження та задоволеність соціальними зв'язками, залежно від того, чи належить молода людина до групи з низькою, помірною чи високою інтенсивністю використання соціальних мереж.

Отже, емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя у молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж проводилось від квітня 2026 року на вибірці української молоді віком від 18 до 27 років, чоловічої та жіночої статі, переважно з Дніпропетровської області, на базі онлайн-платформи «GoogleForms». Спочатку респондентам надавалась текстове роз'яснення щодо повної анонімності та важливості щирості їх відповідей задля більш точного розрахування статистично-значущих відмінностей між їх інтенсивністю використання соціальних мереж та психологічним благополуччям. Після цього респондентам була представлена анкета для визначення їх віку, статі, інтенсивності використання соціальних мереж та яких саме мереж. Респондентам, для більш точного визначення інтенсивності їх використання соціальних мереж було запропоновано скористатись статистикою проведеного часу у різних додатках на їх пристроях. Серед варіантів відповіді були наступні діапазони інтенсивності: «до 2 годин на день», «2-3 години на день» та «понад 4 годин на день». Даний розподіл відповідає вже визначеній у теоретично розділі варіативності у інтенсивності використання соціальних мереж та буде використовуватись як поділ на низьку, середню та високу інтенсивність, а саме:

до 2 годин на день буде вважатись низькою інтенсивністю, 2-3 години на день буде середнім, а понад 4 години на день – високою інтенсивністю використання соціальних мереж. Респондентам також був представлений список з найбільш популярних соціальних мереж в Україні на момент 2026 року, а саме Instagram, Tik-Tok, YouTube, Facebook, X, Threads, Telegram, Viber, Pinterest, де потрібно було обрати ті, які респондентом використовуються.

Після анкетних питань, йшли обрані методи психодіагностики, а саме:

Вельдбрехт, О., Рибачок, Д. Українська адаптація шкали процвітання Е. Дінера

Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація.

Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Українська адаптація методики

Хомуленко Т., Лесніченко Н. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла.

І першою методикою для реалізації нашого емпіричного дослідження біло використано Шкалу процвітання, розроблену Едом Дінером та колегами у 2009-2010 роках. Ця методика базується на сучасній концепції психосоціального благополуччя та є коротким уніфакторним інструментом для оцінки позитивного функціонування особистості. Українська адаптація шкали здійснена Оленою Вельдбрехт та Дариною Рибачок у 2025 році і опублікована у «Віснику Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія». Адаптація проводилася відповідно до міжнародних стандартів на великій вибірці.

Методика вимірює рівень психологічного процвітання, тобто евдемонічного аспекту благополуччя, який відображає успіх людини в ключових сферах життя. Вона оцінює наявність сенсу та цілей у житті, якість соціальних стосунків, залученість у повсякденну діяльність, відчуття компетентності, самоприйняття, оптимізм, повагу з боку оточення та внесок у благополуччя інших людей. Шкала складається з 8 тверджень, які респонденти оцінюють за 7-бальною шкалою (від «повністю не згоден»

до «повністю згоден»). Загальний бал коливається від 8 до 56, де вищі показники свідчать про вищий рівень процвітання.

Українська версія продемонструвала високу внутрішню узгодженість, задовільну ретестову надійність та підтверджену конструктну валідність через значущі кореляції з пов'язаними конструктами та негативні зв'язки з тривогою, депресією та воєнним стресом. Шкала процвітання є надійним, валідним і зручним у використанні інструментом, який ідеально підходить для вивчення психологічного благополуччя молоді в умовах цифровізації та сучасних соціальних викликів [5].

Для діагностики самооцінки як важливого компонента психологічного благополуччя молоді використано Шкалу самооцінки Розенберга. Оригінальна версія методики була розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році і на сьогодні залишається одним із найбільш поширених і визнаних у світі інструментів для вимірювання глобальної самооцінки.

Українська адаптація шкали здійснена Оленою Вельдбрехт, Надією Зінченко та Наталією Тавровецькою у 2025 році. Методика вимірює глобальну самооцінку, а саме загальне ставлення особистості до себе, ступінь самоповаги та самоприйняття. Вона оцінює, наскільки людина вважає себе компетентною, цінною, успішною та гідною поваги. Шкала складається з 10 тверджень (5 прямих і 5 зворотних), які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Методика є надійним, валідним і зручним інструментом, придатним для використання з підліткового віку і добре підходить для дослідження взаємозв'язку самооцінки з інтенсивністю використання соціальних мереж та загальним психологічним благополуччям молоді [4].

Для комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя молоді як ключового компонента дослідження використано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB», оригінальна версія котрої методики була розроблена британськими психологами P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai та M. Kinderman у 2013

році. Українська адаптація шкали здійснена Людмилою Карамушкою, Кірою Терещенко та Оксаною Креденцер у 2022 році.

Методика вимірює суб'єктивне благополуччя особистості через три основні субшкали: психологічне благополуччя (відчуття контролю над життям, оптимізм, особистісне зростання, впевненість у собі); фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним станом, сном, рівнем енергії, повсякденною активністю); стосунки (якість соціальних і близьких відносин, підтримка, сексуальне задоволення). Шкала складається з 24 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Передбачено розрахунок як загального показника суб'єктивного благополуччя, так і окремих субшкал. Українська версія продемонструвала достатньо високу надійність і валідність, що підтверджує її придатність для використання в умовах воєнної реальності та сучасних соціальних викликів. Методика є надійним, багатовимірним і зручним інструментом, який ефективно доповнює інші показники психологічного благополуччя [8].

Останнім інструментом, який використався для вивчення ставлення до власного тіла як важливого компонента психологічного благополуччя та самосвідомості молоді був семантичний диференціал «Ставлення до тіла». Методику розробили Тамара Б. Хомуленко та Ніна П. Лесніченко у 2024 році.

Методика побудована на класичному підході Ч. Осгуда до семантичного диференціалу і призначена для оцінки ставлення особистості до свого тіла за трьома основними факторами: емоційне ставлення (оцінка), сила ставлення (потужність) та активність. Вона складається з 12 пар біполярних шкал (прикметників-антонімів), за якими респонденти оцінюють своє тіло. Методика дозволяє отримати як загальний індекс ставлення до тіла, так і показники за окремими факторами.

Методика продемонструвала високу внутрішню узгодженість, інтраіндивідуальну стійкість та нормальний розподіл даних. Ця психодіагностична методика є надійним і валідним інструментом, який відповідає сучасним психометричним вимогам. Вона особливо актуальна для досліджень психологічного

благополуччя молоді в умовах впливу соціальних мереж, оскільки ставлення до тіла часто зазнає суттєвих змін під впливом цифрового контенту, ідеалізованих образів та соціального порівняння [20].

Після проведення опитування ми, перш за все, вже мали загальну картину вибірки дослідження (Див. Рис. 2.1.). Вона налічує 48 осіб, віком від 18 до 27 років. Середній вік загальної вибірки склав 21 рік. Аналізуючи вибірку за сатю, ми маємо 21 (43,75%) особу чоловічої та 27 (56,25%) осіб жіночої статі.

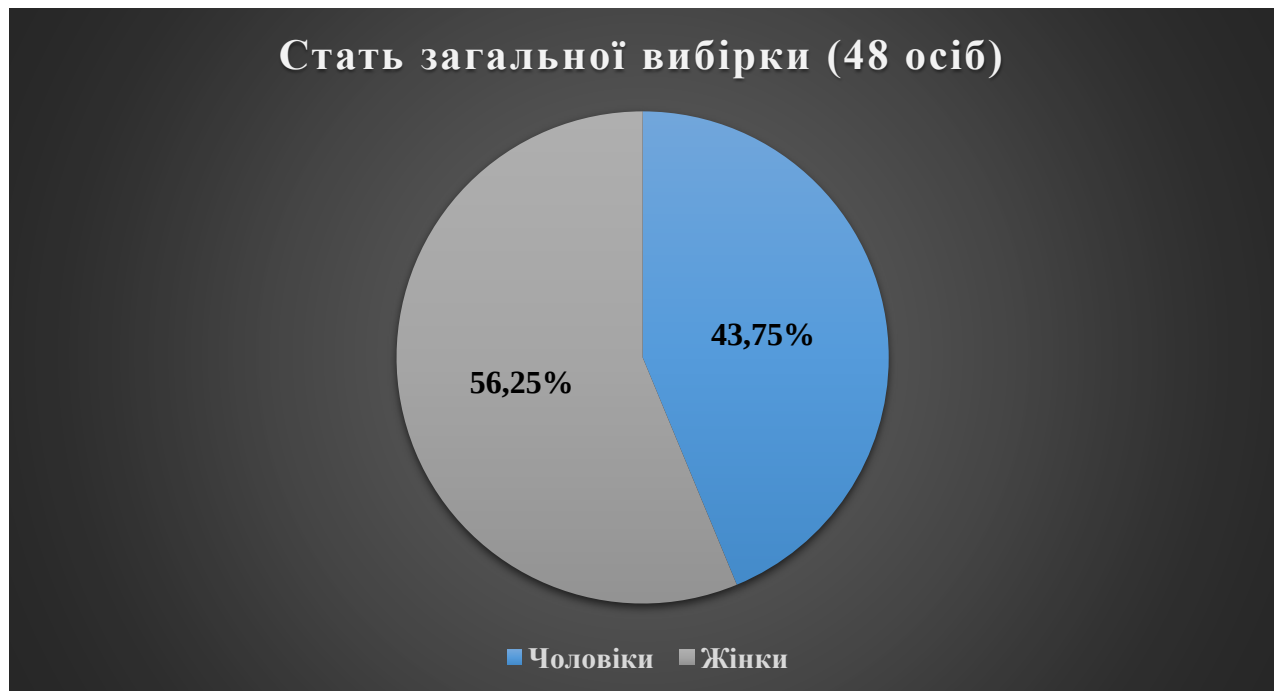


Рис.2.1. Характеристика загальної вибірки за статтю.

Аналіз структури використання соціальних мереж серед досліджуваної вибірки молоді свідчить про виразну домінування окремих платформ (Див.Рис.2.2.). Абсолютними лідерами за популярністю є YouTube та Telegram, якими користуються 100% респондентів (по 48 осіб). Дуже високий рівень охоплення демонструє Instagram (44 особи, 91,67%) та TikTok (43 особи, 89,58%). Таким чином, понад 89% молоді активно використовує візуально-орієнтовані та короткоформатні платформи.

Значно меншою популярністю серед досліджуваної групи користується Threads (23 особи, 47,92%), Pinterest (20 осіб, 41,67%) та X (16 осіб, 33,33%). Натомість Viber використовують лише 8 осіб (16,67%), а Facebook лише 2 особи (4,17%), що

підтверджує тенденцію відходу сучасної молоді від традиційних соціальних мереж на користь більш динамічних і візуальних платформ.

Отримані дані вказують на високу цифрову залученість молоді та чітке домінування чотирьох основних платформ, а саме YouTube, Telegram, Instagram та TikTok, якими користується практично вся вибірка.

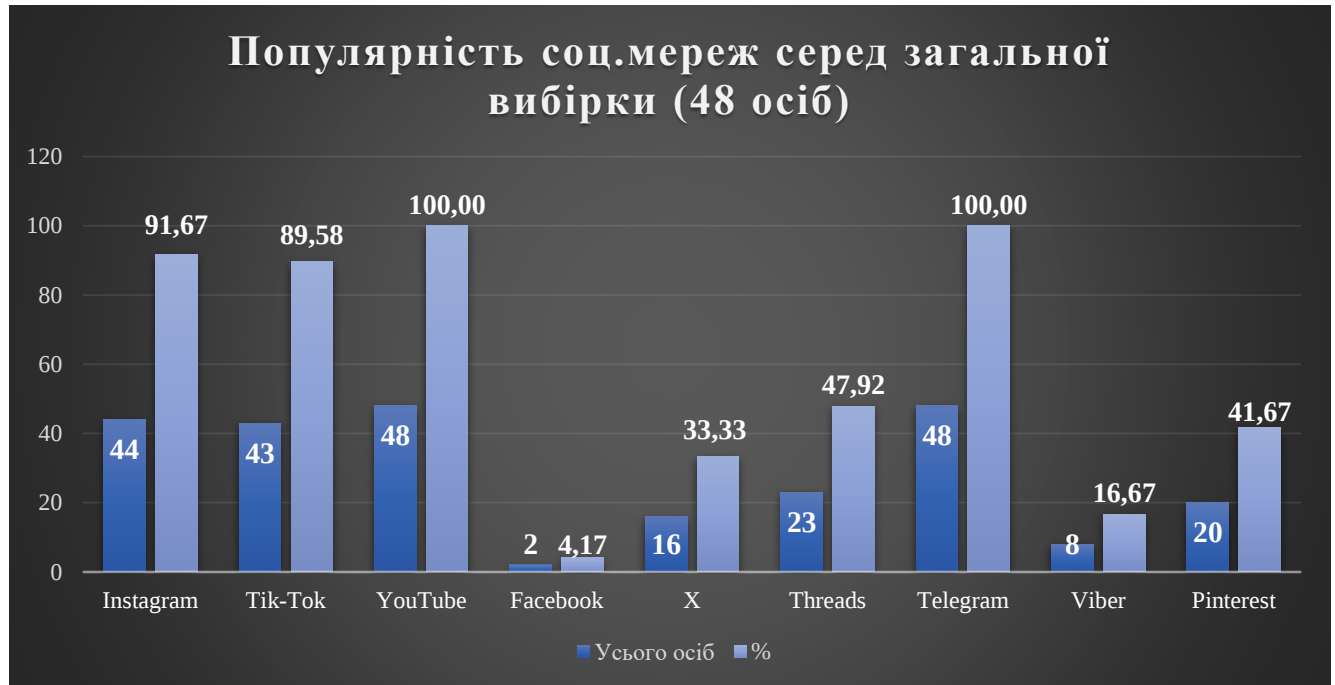


Рис.2.2. Характеристика загальної вибірки за соц.мережами, які ними використовуються.

Тепер, розуміючи якими соціальними мережами користується опитувана молодь, ми переходимо до аналізу інтенсивності користування ними. Аналіз розподілу респондентів за інтенсивністю використання соціальних мереж показав досить значну неоднорідність у досліджуваній вибірці молоді. Найбільшу групу становлять респонденти з високою інтенсивністю використання, тобто понад 4 години на день. Їх налічується 22 особи, що складає 45,83% від загальної вибірки. Це свідчить про те, що майже половина опитаних молоді проводить у соціальних мережах значну частину свого активного часу.

Другою за чисельністю є група з низькою інтенсивністю використання - до 2 годин на день. До неї входять 20 осіб, або 41,67% вибірки. Таким чином, майже рівна

кількість респондентів представляє полярні рівні інтенсивності, а саме низький та високий. Найменш чисельною виявилася група з помірною інтенсивністю використання соціальних мереж (2-3 години на день), яка становить лише 6 осіб, що становить 12,50% від загальної кількості. Це вказує на те, що помірне, збалансоване використання соцмереж є найменш характерним для досліджуваної молоді (Див. Рис. 2.3.).

Отримані результати демонструють деяку поляризацію в цифровій поведінці молоді, де майже 87,5% респондентів (42 особи) перебувають на крайніх полюсах інтенсивності: або використовують соціальні мережі відносно мало (до 2 годин), або, навпаки, надмірно багато (понад 4 години). Такий розподіл створює сприятливі умови для порівняльного аналізу особливостей психологічного благополуччя в групах з різною інтенсивністю використання соціальних мереж і підкреслює актуальність дослідження саме в контексті впливу надмірної цифрової активності.



Рис. 2.3. Характеристика вибірки за інтенсивністю використання соціальних мереж.

Даний розподіл є для нас ключовим, адже за допомогою нього ми маємо можливість поділити вибірку на ступені інтенсивності використання соціальних мереж задля подальшого статистичного аналізу. Як вже говорилося раніше, у якості категорій інтенсивності ми взяли описаний у теоретичному розділі розподіл, де використання до 2 годин на день вважається низькою інтенсивністю, від 2 до 3 годин на день – середньою, а понад 4 годин на день – високою. Таким чином, загальна вибірка із 48 осіб у нас розділилась на три: з низькою, середньою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж. Аналіз статевого складу підгруп, сформованих за критерієм інтенсивності використання соціальних мереж, виявив суттєві відмінності у розподілі респондентів (Див. Рис.2.4.). У групі з низькою інтенсивністю використання (до 2 годин на день, 20 осіб) переважають чоловіки - 12 осіб (60%), тоді як жінок лише 8 осіб (40%). У групі зі середньою інтенсивністю (2-3 години на день, 6 осіб) спостерігається рівномірний розподіл за статтю: по 3 чоловіки та 3 жінки (по 50% відповідно). Найбільш виразні гендерні відмінності зафіксовані у групі з високою інтенсивністю використання (понад 4 години на день, 22 особи). Тут значно переважають жінки - 16 осіб (72,73%), тоді як чоловіків лише 6 осіб (27,27%).

Таким чином, результати свідчать про те, що серед опитуваної вибірки висока інтенсивність використання соціальних мереж є більш характерною для дівчат та молодих жінок, тоді як низька інтенсивність частіше зустрічається серед юнаків.



Рис. 2.4. Характеристика статевого розподілу вибірки із різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Далі, було прийнято рішення відокремити підгрупи респондентів із низькою та високою інтенсивністю користування соціальними мережами, тому що кількість осіб за цими підгрупами дуже підходить до подальшого статистичного аналізу відмінностей у той час коли підгрупа середньої інтенсивності користування складалась усього 6 осіб, що може ускладнити точність статистичної значущості у відмінностях. Більш того, дослідження відмінностей між низькою та високою інтенсивністю користування соціальними мережами більше підходить до мети дослідження та надасть більш інформативні результати через полярність підгруп за параметром інтенсивності використанні соціальних мереж.

Отже, тепер у нас є дві підгрупи: з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж, яка налічує 20 осіб та підгрупа молоді із високою інтенсивністю, яка складається з 22 осіб. Аналіз популярності соціальних мереж у двох контрастних підгрупах молоді виявив як спільні тенденції, так і чіткі відмінності, пов'язані з інтенсивністю використання (Див.Табл.2.1.). У обох підгрупах абсолютними лідерами

залишаються YouTube та Telegram, якими користуються 100% респондентів (20 осіб у групі з низькою інтенсивністю та 22 особи у групі з високою інтенсивністю). Це свідчить про універсальність цих платформ для сучасної молоді незалежно від рівня цифрової залученості.

Таблиця 2.1.

Характеристика популярності соціальних мереж серед підгруп з низькою та високою інтенсивністю їх використання

Підгрупа із низькою інтенсивністю використання соціальних мереж									
Соц.мережа	Instagram	Tik-Tok	YouTube	Facebook	X	Threads	Telegram	Viber	Pinterest
Усього	17	16	20	1	5	8	20	4	5
% від 20	85,00	80,00	100,00	5,00	25,00	40,00	100,00	20,00	25,00
Підгрупа із високою інтенсивністю використання соціальних мереж									
Соц.мережа	Instagram	Tik-Tok	YouTube	Facebook	X	Threads	Telegram	Viber	Pinterest
Усього	21	21	22	1	10	13	22	4	10
% від 22	95,45	95,45	100,00	4,55	45,45	59,09	100,00	18,18	45,45

Разом з тим, між підгрупами спостерігаються суттєві відмінності. У підгрупі з високою інтенсивністю використання (22 особи) значно вищий рівень охоплення візуально-орієнтованих платформ: Instagram використовують 21 особа (95,45% проти 85% у низькій групі), TikTok також 21 особа (95,45% проти 80%). Помітно активніше молодь з високою інтенсивністю користується Threads (13 осіб - 59,09% проти 40%), Pinterest (10 осіб - 45,45% проти 25%) та X (10 осіб - 45,45% проти 25%). У підгрупі з низькою інтенсивністю (20 осіб) використання цих платформ є помітно стриманішим. Водночас Viber та Facebook мають низьку популярність в обох групах, хоча у групі з високою інтенсивністю Facebook використовує лише 1 особа (4,55%).

Отримані дані демонструють, що молоді люди з високою інтенсивністю використання соціальних мереж характеризуються не лише більшим загальним часом

перебування онлайн, але й ширшим і інтенсивнішим охопленням популярних візуальних та комунікаційних платформ (Instagram, TikTok, Threads, Pinterest, X). Натомість молодь з низькою інтенсивністю використовує меншу кількість платформ і менш активно залучається до додаткових соціальних мереж, зберігаючи домінування лише базових – YouTube та Telegram. Така різниця в структурі використання є важливим контекстом для подальшого порівняння показників психологічного благополуччя між підгрупами.

2.2. Аналіз кількісних показників за результатами опитування

Після проведення опитування серед вибірки молоді із різною інтенсивністю використання соціальних мереж, ми отримали кількісний розподіл низьких, середніх та високих значень за кожною з обраних психодіагностичних методик та їх аналіз дасть нам первинну інформацію про результати дослідження.

І аналіз розподілу загального балу за першою методикою, а саме за шкалою процвітання Е. Дінера у трьох групах молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж засвідчує тенденцію, де чим більше часу опитувані респонденти проводять у соціальних мережах, тим нижчим є їхній рівень психологічного процвітання (Див.Табл.2.2.).

Таблиця 2.2.

Розподіл виразності шкали процвітання Е. Дінера серед молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Загальний бал шкали процвітання Е. Дінера (у %)				
Група осіб з низькою інтенсивністю (20 осіб)				
Низький та дуже низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Рівень вище середнього	Високий рівень
20%	10%	15%	20%	35%
Група осіб із середньою інтенсивністю (6 осіб)				
Низький та дуже низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Рівень вище середнього	Високий рівень
16,67%	50%	16,67%	0,00%	16,67%
Група осіб з високою інтенсивністю (22 особи)				
Низький та дуже низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Рівень вище середнього	Високий рівень
36,36%	22,73%	18,18%	9,09%	13,64%

У групі з низькою інтенсивністю (до 2 годин на день) переважають високі показники, а саме 35% демонструють високий рівень процвітання, а ще 20% демонструють рівень вище середнього, тобто сумарно 55% мають показники вище середнього. Низький та дуже низький рівень тут становить лише 20%. Натомість у групі з високою інтенсивністю (понад 4 години на день) картина діаметрально протилежна, де 36,36% опитаних мають низький або дуже низький рівень процвітання, ще 22,73% мають рівень нижче середнього, тобто разом 59,09% перебувають нижче середньої позначки. Високий рівень процвітання у цій групі фіксується лише у 13,64%, а рівень вище середнього тільки у 9,09%. Група з середньою інтенсивністю (2-3 години на день) посідає проміжне положення, однак звертає увагу високий відсоток рівня нижче середнього (50%) при відсутності рівня вище середнього, що може бути пов'язано з малим обсягом вибірки (6 осіб) або вказувати на нелінійний характер зв'язку. Звісно, за результатами кількісного

розподілу ми не можемо стверджувати про зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та обраним фактором благополуччя, але це дає можливість простілювати тенденцію та робити припущення, які мають підтердитись або спростуватись за результатами статистичного аналізу відмінностей.

Наступним ми аналізуємо розподіл загального балу шкали самооцінки Розенберга у групах з різною інтенсивністю використання соціальних мереж.

Таблиця 2.3.

Розподіл виразності шкали самооцінки Розенберга серед молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Загальний бал шкали самооцінки Розенберга (у %)		
Група осіб з низькою інтенсивністю (20 осіб)		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
20%	45%	35%
Група осіб із середньою інтенсивністю (6 осіб)		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
33,33%	66,67%	0,00%
Група осіб з високою інтенсивністю (22 особи)		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
40,91%	50%	9,09%

Отриманий результат показує, перш за все, що у групі з низькою інтенсивністю використання соц. мереж (до 2 годин, 20 осіб) високий рівень самооцінки мають 35% респондентів, середній - 45%, а низький - 20%. Таким чином, переважна більшість (80%) цієї групи демонструє середні та високі показники самооцінки, причому частка високого рівня більш ніж удвічі перевищує частку низького. У групі з високою інтенсивністю (понад 4 години, 22 особи) розподіл зміщується у бік нижчих значень,

де низький рівень самооцінки фіксується у 40,91%, середній у 50%, а високий має лише 9,09%. Тобто майже 91% цієї групи перебуває на рівні не вище середнього, причому частка низької самооцінки вдвічі більша порівняно з групою низької інтенсивності. Група з середньою інтенсивністю (2-3 години, 6 осіб) демонструє специфічний профіль, де 33,33% мають низький рівень, 66,67% - середній, а високий рівень відсутній взагалі (Див.Табл.2.3.). Однак через малу чисельність цієї підгрупи (6 осіб) її показники слід інтерпретувати обережно, тому що вони можуть бути чутливими до індивідуальних відхилень. Загалом на рівні описової статистики можна констатувати, що на даній вибірці молодь з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж частіше має високу самооцінку, тоді як серед респондентів з високою інтенсивністю переважають низькі та середні показники, а високий рівень зустрічається рідко. Чи є ці відмінності статистично значущими, має показати подальший аналіз.

Далі, аналіз результатів кількісного розподілу за «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)» у трьох групах молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж виявляє систематичні відмінності за всіма підшкалами, тобто за психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям та благополуччям, стосунками, а також за загальним показником суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2.4.

Розподіл виразності за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя серед молоді з низькою інтенсивністю користування соціальними мережами

Група осіб з низькою інтенсивністю (20 осіб)			
Шкали/виразність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	30,00%	45,00%	25,00%
Фізичне здоров'я та благополуччя	10,00%	75,00%	15,00%
Стосунки	5,00%	60,00%	35,00%
Суб'єктивне благополуччя	15,00%	50,00%	35,00%

Найбільш сприятливий профіль спостерігається у групі з низькою інтенсивністю використання соц. мереж (Див.Табл.2.4.). Тут за шкалою психологічного благополуччя високий рівень мають 25% респондентів, середній - 45% і низький - 30%; за фізичним благополуччям домінує середній рівень (75%) при мінімальному низькому (10%); стосунки демонструють високий рівень у 35% та середній у 60%, тобто лише 5% мають низький рівень; загальне суб'єктивне благополуччя виявляє високий рівень у 35% і середній у 50%. Таким чином, у групі з низькою інтенсивністю переважають середні та високі показники за всіма параметрами, причому найсильнішими є сфери стосунків та загального суб'єктивного благополуччя.

У групі з високою інтенсивністю використання соц. мереж картина є протилежною, де за психологічним благополуччям низький рівень сягає 54,55% (найвищий показник серед усіх груп), високий - лише 13,64%; фізичне благополуччя також суттєво гірше - 31,82% низького рівня, 50% середнього, 18,18% високого; стосунки - 45,45% низького, 40,91% середнього, 13,64% високого; загальне суб'єктивне благополуччя демонструє критично високий відсоток низького рівня - 63,64%, тоді як високий рівень фіксується лише у 18,18%. (Див.Табл.2.5.) Порівняно з групою низької інтенсивності, відсоток низького рівня загального суб'єктивного

благополуччя зростає більш ніж у чотири рази (з 15% до 63,64%), а високого рівня вже знижується вдвічі (з 35% до 18,18%).

Таблиця 2.5.

Розподіл виразності за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя серед молоді з високою інтенсивністю користування соціальними мережами

Група осіб з високою інтенсивністю (22 особи)			
Шкали/виразність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	54,55%	31,82%	13,64%
Фізичне здоров'я та благополуччя	31,82%	50,00%	18,18%
Стосунки	45,45%	40,91%	13,64%
Суб'єктивне благополуччя	63,64%	18,18%	18,18%

Група з середньою інтенсивністю через малу чисельність демонструє нестійкі профілі, які важко інтерпретувати як тенденцію (Див.Табл.2.6.). Привертають увагу крайні показники, де за шкалою стосунків низький рівень мають 50%, а за загальним суб'єктивним благополуччям також 50% низького рівня. Водночас фізичне благополуччя виглядає відносно добре і складає 33,33% високого рівня і жодного низького. Однак через малий обсяг вибірки ці показники можуть бути випадковими або такими, що сильно залежать від індивідуальних особливостей респондентів.

Таблиця 2.6.

Розподіл виразності за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя серед молоді із середньою інтенсивністю користування соціальними мережами

Група осіб із середньою інтенсивністю (6 осіб)			
Шкали/виразність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	33,33%	50,00%	16,67%
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,00%	66,67%	33,33%
Стосунки	50,00%	33,33%	16,67%
Суб'єктивне благополуччя	50,00%	33,33%	16,67%

Говорячи загально, на рівні описової статистики ми можемо констатувати, що на даній вибірці молодь з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж має значно кращі показники суб'єктивного благополуччя за всіма чотирма вимірами, особливо у сфері стосунків та загальному відчутті благополуччя. Натомість молодь з високою інтенсивністю демонструє виражене зниження психологічного благополуччя, гірший фізичний стан, проблеми у стосунках і найнижчий загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Найбільш уразливою сферою у групі високої інтенсивності виглядає психологічне благополуччя, де понад половини мають низький рівень, а найменш ураженою є фізичне благополуччя (хоча й тут відсоток низького рівня втричі вищий, ніж у групі з низькою інтенсивністю).

Переходячи до результатів розподілу за останньою у нашому опитуванні методикою семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» ми виявили, що у групі з низькою інтенсивністю користування соціальними мережами спостерігається загалом позитивний профіль ставлення до власного тіла.

Таблиця 2.7.

**Розподіл балів за методикою семантичного диференціалу «Ставлення до тіла»
серед молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами**

Група осіб з низькою інтенсивністю (20 осіб)			
Шкали/виразність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Оцінка	15,00%	75,00%	10,00%
Сила	25,00%	45,00%	30,00%
Активність	25,00%	40,00%	35,00%
Група осіб зі середньою інтенсивністю (6 осіб)			
Шкали/виразність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Оцінка	50,00%	16,67%	33,33%
Сила	33,33%	33,33%	33,33%
Активність	50,00%	0,00%	50,00%
Група осіб з високою інтенсивністю (22 особи)			
Шкали/виразність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Оцінка	59,09%	27,27%	13,64%
Сила	36,36%	36,36%	27,27%
Активність	63,64%	31,82%	4,55%

За фактором «Оцінка» (емоційне ставлення нахшталт погане/гарне», «непривабливе/привабливе») домінує середній рівень у 75% респондентів, тоді як низький рівень становить лише 15%, а високий має 10%. Це свідчить про те, що переважна більшість молоді з низькою інтенсивністю оцінює своє тіло нейтрально або помірно позитивно, без вираженого захоплення, але й без критичного неприйняття. За фактором «Сила» (ставлення до тіла як до сильного/слабкого, або як до потужного/безпорадного) розподіл більш збалансований, де низький рівень має 25%, середній - 45%, високий - 30% опитуваної молоді. Тобто майже третина відчуває своє тіло як сильне, і лише чверть як слабке. Найкраще виглядає фактор «Активність» (сприйняття тіла як активного/пасивного, або ж рухливого/нерухомого), де високий рівень мають 35% молоді, середній - 40%, а низький - 25%. Отже, у групі з низькою інтенсивністю переважає позитивне або нейтральне ставлення до тіла за всіма трьома вимірами, причому активність оцінюється найвище.

У групі з середньою інтенсивністю, як і у попередніх аналізах, картина стає неоднозначною через малий обсяг вибірки. За фактором «Оцінка» половина респондентів (50%) має низький рівень, 16,67% - середній і 33,33% - високий, що свідчить про те, що одні оцінюють своє тіло дуже погано, а інші дуже добре. За фактором «Сила» розподіл рівномірний (по 33,33% на кожен рівень). Фактор «Активність» демонструє деяку крайність, де 50% низького рівня, 0% середнього, 50% високого, тобто ми бачимо відсутність проміжних варіантів, що майже напевно є результатом малої кількості опитаних (6 осіб, де кожен дає 16,67%, а 50% означає 3 особи). Тому інтерпретація цієї групи як такої, що відображає тенденцію, є ризикованою.

У групі з високою інтенсивністю ситуація ставлення до тіла є суттєво гіршим порівняно з низькою інтенсивністю. За фактором «Оцінка» низький рівень сягає майже 60%, тобто більше половини молоді, яка проводить у соціальних мережах більше 4 годин на день, оцінює своє тіло негативно. Високий рівень становить лише 13,64%, а середній 27,27%. Фактор «Активність» виявляється найбільш ураженим, тому що 63,64% мають низький рівень, 31,82% мають середній і лише 4,55% високий. Це означає, що переважна більшість молоді з високою інтенсивністю сприймає своє тіло як пасивне та малорухливе. Фактор «Сила» виглядає відносно краще, де низький рівень є у 36,36% молоді, середній у 36,36%, а високий у 27,27%, тобто розподіл зміщений до нижніх та середніх значень, але все ж понад чверті молоді відчують своє тіло як сильне.

На рівні описової статистики можна припустити, що високе використання соціальних мереж пов'язане з гіршим емоційним ставленням до свого тіла, відчуттям його пасивності і меншою мірою з відчуттям слабкості. Натомість, низька інтенсивність супроводжується переважно середніми та високими показниками, особливо за шкалою активності. Подібний результат міг бути, тому що, по-перше, соціальні мережі, особливо візуальні платформи на кшталт Instagram та TikTok, постійно демонструють ідеалізовані, відфільтровані тіла, що через механізм

висхідного соціального порівняння знижує задоволеність власним тілом. Ці фактори були описані та проаналізовані у рамках теоретичного розділу, тому саме це і впливає на фактор «Оцінки». По-друге, тривале перебування в мережі веде до гіподинамії, зниження фізичної активності, що безпосередньо відображається на сприйнятті власного тіла як пасивного (фактор активності). По-третє, відчуття сили тіла (фактор сили) може бути менш чутливим до соціальних порівнянь або компенсуватися іншими чинниками, наприклад, заняттями спортом, які не обов'язково корелюють із часом у соціальних мережах. Також можливий зворотний зв'язок, коли молодь із вже наявним негативним ставленням до тіла може проводити більше часу в соціальних мережах, намагаючись знайти підтвердження своєї цінності або рятуючись від реальності. Для підтвердження будь-яких причинно-наслідкових зв'язків та перевірки гіпотези про те, що самооцінка власного тіла є вищою у молоді з низькою інтенсивністю, необхідний статистичний аналіз відмінностей між цими двома групами.

2.3. Результати аналізу відмінностей

Заключний етап емпіричної частини нашого дослідження стосується аналізу отриманих відмінностей за методиками опитування, за допомогою статистичного U-критерія Манна-Уїтні для незалежних вибірок. Отже, аналіз результатів порівняння груп молоді з низькою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж за шкалою процвітання Е. Дінера за допомогою U-критерію Манна-Уїтні показав наявність статистично значущої різниці між двома вибірками (Див.Табл.2.8.).

Таблиця 2.8.

Відмінності за методикою процвітання Е. Дінера

Показник	Середні значення у групі з низькою інтенсивністю використання соц.мереж (20 осіб)	Середні значення у групі з високою інтенсивністю використання соц.мереж (22 особи)	Показник критерію U - Мана Уїтні	P - рівень значущості
Шкала процвітання Е. Дінера	25,58	17,80	138,500	0,040*

Примітка: * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

Значення критерію становить $U=138,500$ при рівні значущості $p=0,040$, що є меншим за прийнятий критичний рівень $0,05$. Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність відмінностей та прийняти альтернативну. Середнє арифметичне значення загального балу процвітання у групі з низькою інтенсивністю (до 2 годин на день, 20 осіб) становить 25,58, тоді як у групі з високою інтенсивністю (понад 4 години на день, 22 особи) становить 17,80. Таким чином, молодь у нашій вибірці, яка проводить у соціальних мережах менше часу, демонструє значно вищий рівень психосоціального процвітання порівняно з тією, чия інтенсивність перевищує 4 години на день. Різниця в середніх становить 7,78 бала, що є суттєвою різницею. *Отриманий результат підтверджує першу емпіричну гіпотезу дослідження: «молодь з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж буде мати вищі показники психосоціального благополуччя за шкалою процвітання, ніж молодь із високою інтенсивністю їх використання».* Відмінність є статистично значущою на рівні $p < 0,05$.

Аналіз результатів порівняння груп молоді з низькою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж за шкалою самооцінки Розенберга за допомогою U-критерію Манна-Уїтні також засвідчив наявність статистично значущої різниці між двома вибірками (Див.Табл.2.9.).

Таблиця 2.9.

Відмінності за методикою процвітання Е. Дінера

Показник	Середні значення у групі з низькою інтенсивністю використання соц.мереж (20 осіб)	Середні значення у групі з високою інтенсивністю використання соц.мереж (22 особи)	Показник критерію U - Мана Уїтні	Р - рівень значущості
Шкала самооцінки Розенберга	25,43	17,93	141,500	0,048*

Примітка: * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

Значення критерію становить $U=141,500$ при рівні значущості $p=0,048$. Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність відмінностей. Середнє арифметичне значення загального балу самооцінки у групі з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж становить 25,43, тоді як у групі з високою інтенсивністю це значення дорівнює 17,93. Тобто молодь, яка проводить у соціальних мережах менше часу, демонструє значно вищий рівень глобальної самооцінки порівняно з тією, чия інтенсивність перевищує 4 години на день. Різниця в середніх показниках дорівнює 7,5 бала та є також суттєвою з огляду на діапазон шкали. *Отриманий результат підтверджує другу емпіричну гіпотезу дослідження про те, що молодь з високою інтенсивністю використання соціальних мереж має нижчу самооцінку порівняно з молоддю, яка має низьку інтенсивність.*

Далі, ми проаналізували результати статистичного порівняння груп молоді з низькою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж за підшкалами «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)» та виявили досить неоднорідну картину (Див.Табл.2.10.).

Таблиця 2.10.

Відмінності за методикою процвітання суб'єктивного благополуччя

Показники	Середні значення у групі з низькою інтенсивністю використання соц.мереж (20 осіб)	Середні значення у групі з високою інтенсивністю використання соц.мереж (22 особи)	Показник критерію U - Мана Уїтні	P - рівень значущості
Психологічне благополуччя	25,20	18,14	146,000	0,062
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,68	20,43	196,500	0,552
Стосунки	26,65	16,82	117,00	0,009*
Суб'єктивне благополуччя	26,45	17,00	121,000	0,013*

Примітка: * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

За підшкалою «Психологічне благополуччя» середнє значення у групі з низькою інтенсивністю становить 25,20, а у групі з високою інтенсивністю - 18,14, однак різниця не досягає статистичної значущості ($U=146,000$, $p=0,062$). Хоча р-значення близьке до критичного рівня 0,05, формально нульову гіпотезу відхилити не можна, що вказує на відсутність достовірних відмінностей за цим показником. За підшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» середні значення є найближчими, а саме 22,68 у групі з низькою інтенсивністю проти 20,43 у групі з високою, але різниця є також статистично незначущою ($U=196,500$, $p=0,552$). Це свідчить про те, що інтенсивність використання соціальних мереж на даній вибірці суттєво не пов'язана з самооцінкою фізичного здоров'я, рівнем енергії та сну. Натомість, за підшкалою «Стосунки» спостерігається високо значуща різниця, де середнє у групі з низькою інтенсивністю становить 26,65, у групі з високою вона є 16,82 ($U=117,000$, $p=0,009$). Це означає, що молодь, яка проводить у соціальних мережах до 2 годин на день, оцінює якість своїх соціальних та близьких стосунків, рівень підтримки та задоволення від спілкування значно вище, ніж ті, хто перебуває онлайн понад 4 години. За загальним показником суб'єктивного благополуччя також виявлено статистично значущу різницю: 26,45 у

групі з низькою інтенсивністю та 17,00 у групі з високою ($U=121,000$, $p=0,013$). Таким чином, глобальне суб'єктивне благополуччя є суттєво вищим у молоді з низькою інтенсивністю використання соціальних мереж. *Отже, третя емпірична гіпотеза підтверджується частково*, тому що незважаючи на те, що показники загального суб'єктивного благополуччя та підшкали «Стосунки» є значуще вищими у групі з низькою інтенсивністю, однак за підшкалами «Психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я» статистично значущих відмінностей не зафіксовано, хоча середні значення демонструють передбачувану тенденцію.

Можливими причинами відсутності значущості за психологічним благополуччям є недостатня чутливість конкретних пунктів цієї підшкали до впливу соціальних мереж або вплив інших неврахованих факторів (наприклад, індивідуальних копінг-стратегій). Відсутність відмінностей за фізичним благополуччям може свідчити про те, що на даній вибірці час у соціальних мережах не асоціюється із суттєвими відмінностями у задоволеності сном, енергією та фізичною активністю, або ж такі ефекти проявляються за більш тривалої експозиції.

Переходячи до останнього аналізу результатів порівняння груп молоді з низькою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж за підшкалами методики семантичного диференціалу «Ставлення до тіла», ми маємо можливість бачити, були виявлені статистично значущі відмінності за двома з трьох факторів (Див.Табл.2.11.).

Таблиця 2.11.

Відмінності за методикою семантичного диференціалу ставлення до власного тіла

Показники	Середні значення у групі з низькою інтенсивністю використання соц.мереж (20 осіб)	Середні значення у групі з високою інтенсивністю використання соц.мереж (22 особи)	Показник критерію U - Мана Уїтні	P - рівень значущості
Ставлення до тіла: оцінка	25,88	17,52	132,500	0,025*
Ставлення до тіла: сила	22	21,05	210,000	0,799
Ставлення до тіла: активність	25,9	17,50	132,000	0,024*

Примітка: * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

За фактором «Оцінка» (емоційне ставлення до тіла, привабливість) середнє значення у групі з низькою інтенсивністю становить 25,88, тоді як у групі з високою інтенсивністю це значення дорівнює 17,52, різниця є значущою ($U=132,500$, $p=0,025$). За фактором «Активність» (сприйняття тіла як активного, рухливого) середні значення складають 25,90 у групі з низькою інтенсивністю та 17,50 у групі з високою, також зафіксовано статистично значущу відмінність ($U=132,000$, $p=0,024$). Натомість за фактором «Сила» (відчуття тіла як сильного, потужного) середні значення є близькими: 22,00 у групі з низькою інтенсивністю та 21,05 у групі з високою, а різниця не досягає рівня значущості ($U=210,000$, $p=0,799$). Таким чином, молодь, яка проводить у соціальних мережах до 2 годин на день, демонструє значно вище емоційне прийняття свого тіла та сприймає його як більш активне порівняно з тією, чия інтенсивність перевищує 4 години на день. Відчуття сили тіла, однак, не має суттєвих відмінностей між групами на даній вибірці. *Отримані результати підтверджують четверту емпіричну гіпотезу дослідження.* Самооцінка власного тіла у компонентах емоційної оцінки та активності є вищою у молоді з низькою інтенсивністю, тоді як за фактором сили значущої різниці не виявлено. Відсутність

відмінностей за фактором «Сила» може свідчити про те, що соціальні мережі меншою мірою впливають на сприйняття фізичної сили та потужності власного тіла, оскільки цей вимір більше пов'язаний з реальними фізичними можливостями, а не з візуальним порівнянням, або ж на цій вибірці діють інші, невраховані чинники.

В цілому, висока інтенсивність використання соціальних мереж асоціюється з гіршим емоційним ставленням до тіла та відчуттям його пасивності, що узгоджується з теоретичним обґрунтуванням та механізмами соціального порівняння.

На основі отриманих результатів статистичного аналізу можна запропонувати низку рекомендацій безпосередньо для нашої вибірки дослідження, тобто для української молоді віком 18-27 років, яка демонструє різний рівень інтенсивності використання соціальних мереж.

Перш за все, молоді з високою інтенсивністю доцільно поступово скорочувати час перебування в соціальних мережах, особливо у візуально орієнтованих платформах (Instagram, TikTok, Pinterest), оскільки саме з цією групою ми визначили значно нижчі показники процвітання, самооцінки, задоволеності стосунками та загального суб'єктивного благополуччя. Рекомендується встановлювати свідомі обмеження за допомогою вбудованих функцій смартфонів або сторонніх додатків, а також запроваджувати певні «цифрові паузи», тобто періоди без соціальних мереж тривалістю від кількох годин до повного дня на тиждень.

Важливо також звернути увагу на якість офлайн-стосунків. Оскільки підшкала «Стосунки» показала найбільш значущу різницю між групами, молоді з високою інтенсивністю варто інвестувати час у живе спілкування, спільну діяльність та підтримку емоційної близькості з родиною та друзями поза цифровим простором. Крім того, отримані дані свідчать про те, що молодь з високою інтенсивністю має суттєво нижчі показники за факторами «Оцінка» та «Активність» ставлення до власного тіла. Тому рекомендується включати у повсякденне життя регулярну фізичну активність, яка не лише покращує реальний фізичний стан, але й змінює сприйняття тіла як активного та рухливого.

Також важливо формувати критичне медіаспоживання, а саме пояснювати, що більшість образів у соціальних мережах є відредагованими, відфільтрованими або нерепрезентативними, і зменшувати схильність до висхідного соціального порівняння. Для молоді з низькою інтенсивністю, яка демонструє кращі показники, рекомендації можуть бути зберігаючими, наприклад, підтримувати наявний баланс, не збільшувати час перебування в мережі понад 2 години на день, а також стати прикладом для однолітків.

Щодо рекомендацій для подальших досліджень, насамперед пропонується розширити вибірку до значно більших обсягів та забезпечити географічну репрезентативність різних областей України, а не лише Дніпропетровської. Важливо також збалансувати вибірку за статтю, оскільки в наявному дослідженні група з високою інтенсивністю виявилася значно фемінізованою (72,73% жінок), що могло вплинути на результати, особливо за показниками ставлення до тіла. Малу чисельність групи з середньою інтенсивністю (6 осіб) у майбутньому слід уникнути шляхом цілеспрямованого набору респондентів саме з помірним використанням, щоб дослідити можливі нелінійні ефекти. Крім того, цікаво буде спрямувати дослідження, щоб з'ясувати напрямок причинно-наслідкових зв'язків: чи тривале перебування в соціальних мережах знижує благополуччя, чи молодь з уже нижчим благополуччям схильна проводити в мережі більше часу. Для поглибленого розуміння механізмів варто включити додаткові змінні-медіатори, такі як рівень FOMO (страху пропустити важливе), схильність до соціального порівняння, перфекціонізм та копінг-стратегії. Також перспективним є якісне дослідження із представниками контрастних груп для виявлення суб'єктивних сенсів, які молодь вкладає у використання соціальних мереж. Нарешті, оскільки не виявлено статистично значущих відмінностей за підшкалами «Психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я» методики «BBC-SWB», а також за фактором «Сила» ставлення до тіла, майбутні дослідження мають перевірити ці результати на більших вибірках та розглянути можливість використання більш

чутливих або специфічних інструментів. Окремої уваги заслуговує вивчення впливу різних типів контенту на різні компоненти психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж, проведене на вибірці 48 осіб віком від 18 до 27 років, дозволило отримати конкретні дані щодо відмінностей між цифровою активністю та психологічним благополуччям респондентів. Аналіз структури використання соціальних мереж показав абсолютне домінування YouTube та Telegram (100%), а також високу популярність Instagram і TikTok, при цьому молодь з високою інтенсивністю використання демонструвала ширше охоплення візуально-орієнтованих платформ, таких як Instagram, TikTok, Threads, Pinterest та X.

Розподіл вибірки за інтенсивністю використання виявив чітку поляризацію, де 41,67% респондентів використовували соціальні мережі до 2 годин на день (низька інтенсивність), 12,50% - 2–3 години (середня) та 45,83% користувались соціальними мережами понад 4 години на день (висока). Висока інтенсивність була більш характерною для дівчат і молодих жінок. Через малу чисельність групи з помірним використанням основні порівняння проводились між контрастними підгрупами з низькою та високою інтенсивністю, що відповідало меті дослідження - виявити відмінності на полюсах цифрової поведінки. впливу цифрового середовища і підкреслюють необхідність свідомого регулювання цифрової активності для збереження психологічного здоров'я молоді.

Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя між групами з низькою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж, здійснений за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, підтвердив наявність статистично значущих відмінностей. Молодь з низькою інтенсивністю використання продемонструвала статистично вищі показники за шкалою процвітання Е. Дінера ($p=0,040$), глобальної

самооцінки Розенберга ($p=0,048$), загального суб'єктивного благополуччя за шкалою «BBC-SWB» ($p=0,013$) та підшкалою «Стосунки» ($p=0,009$). Крім того, у цій групі зафіксовано статистично значуще краще емоційне ставлення до власного тіла ($p=0,025$) та вищу оцінку його активності ($p=0,024$).

Отримані результати в цілому підтверджують гіпотезу дослідження: висока інтенсивність використання соціальних мереж асоціюється зі зниженням рівня психологічного процвітання, самооцінки, задоволеності соціальними стосунками та погіршенням ставлення до власного тіла. Водночас відмінності за показниками психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та фактором «Сила» ставлення до тіла не досягли рівня статистичної значущості.

Таким чином, емпіричне дослідження засвідчило, що інтенсивність використання соціальних мереж виступає важливим фактором, який суттєво впливає на ключові компоненти психологічного благополуччя сучасної молоді. Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями про механізми соціального порівняння, страху пропустити щось важливе та культиваційного впливу цифрового середовища і підкреслюють необхідність свідомого регулювання цифрової активності для збереження психологічного здоров'я української молоді.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було вирішено всі поставлені завдання дослідження. А саме:

1. Проведено ретельний теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя молоді з різною інтенсивністю використання соціальних мереж, у результаті якого систематизовано теоретичні підходи до розуміння психологічних станів особистості, соціально-психологічних особливостей молоді як вікової групи, а також механізмів впливу соціальних мереж на особистість (теорії соціального порівняння, використання та задоволення, культивациї, модель S-O-R). Визначено критерії інтенсивності використання соціальних мереж та обґрунтовано їх зв'язок з ризиками для психологічного благополуччя.

2. Сформовано вибірку дослідження, яка склала 48 осіб віком від 18 до 27 років. Здійснено розподіл респондентів на групи за рівнем інтенсивності використання соціальних мереж, проаналізовано структуру використання різних платформ у контрастних підгрупах. Діагностовано особливості психологічного благополуччя за допомогою адаптованих методик: Шкали процвітання Е. Дінера, Шкали самооцінки Розенберга, Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла».

3. Проведено порівняльний аналіз отриманих даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, який виявив статистично значущі відмінності між групами з низькою та високою інтенсивністю використання соціальних мереж. Встановлено, що молодь з низькою інтенсивністю використання (до 2 годин на день) демонструє статистично вищі показники психологічного процвітання, глобальної самооцінки, загального суб'єктивного благополуччя, задоволеності стосунками, а також кращого емоційного ставлення до власного тіла та оцінки його активності порівняно з молоддю, яка використовує соціальні мережі понад 4 години на день. Таким чином, емпірично підтверджено концептуальну гіпотезу дослідження та більшість

емпіричних гіпотез. Виявлено, що інтенсивність використання соціальних мереж є суттєвим фактором, який впливає на ключові компоненти психологічного благополуччя сучасної молоді. Отримані результати розширюють наукові уявлення про специфіку цифрової соціалізації та її наслідки для психологічного здоров'я, підтверджують теоретичні положення щодо механізмів соціального порівняння та FOMO і свідчать про необхідність свідомого регулювання цифрової активності.

4. На основі результатів емпіричної частини були зроблені відповідні висновки та сформовані перспективи подальших досліджень, які пов'язані з розширенням вибірки, урахуванням додаткових медіаторів, проведенням лонгітюдних досліджень та розробкою ефективних психокорекційних програм для молоді з високою інтенсивністю використання соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богомаз К. Ю. Соціологія молоді: Навчальний посібник / К. Ю. Богомаз, І. І. Мачуліна, Л. М. Сорокіна. – Кам'янське: Вид-во ДДТУ, 2011. – 358 с.
2. Буковська О.О., Мазур Т.В., Анищенко Л.О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді // Габітус. – 2021. – Випуск 29. – С. 48-52.
3. Буяк Б. Молодь, як особлива соціально-демографічна група в умовах становлення соціально-правової держави та громадянського суспільства // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. – 2007. – Вип. 36. – С. 198-209.
4. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2025. – № 13. – С. 142–172. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7> (дата звернення: 20.05.2026).
5. Вельдбрехт О., Рибачок Д. Українська адаптація шкали процвітання // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2025. – № 2(22). – С. 12-20. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2\(22\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).2) (дата звернення: 20.05.2026).
6. Вінков В. Ідентичність українця в умовах війни: особливості переживання загроз // Проблеми політичної психології. – 2023. – № 14(28). – С. 79-92. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-140> (дата звернення: 20.05.2026).
7. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 № 1414-IX (редакція від 13.07.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20/ed20250713#n24> (дата звернення: 20.05.2026).
8. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» // Організаційна психологія. Економічна

психологія. – 2022. – № 3(27). – С. 85-94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> (дата звернення: 20.05.2026).

9. Клименюк Н. Новий вимір виховання: соціалізація дитини в умовах цифрового простору // Вересень. – 2023. – № 3 (98). – С. 60-72.

10. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 2. – С. 194-203.

11. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента // Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. – С. 163–165.

12. Купрій Т. Г. Соціальна афіліація студентської молоді як чинник організаційного розвитку вищої школи // Освітологічний дискурс. – 2016. – № 3. – С. 51-62.

URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/15513/1/Kuprii_T_Osvitologichnyy%20dyskurs_3\(15\).pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/15513/1/Kuprii_T_Osvitologichnyy%20dyskurs_3(15).pdf) (дата звернення: 20.05.2026).

13. Куценко-Лада Г. В. Філософсько-психологічний обрис проблеми взаємовідносин людини та світу (С. Л. Рубінштейн) // Наук. вісн. МДУ ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – Миколаїв, 2010. – Т. 2, вип. 5. – С. 163–170.

14. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. – Київ : ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.

15. Молчанова О. М. Вплив емоційних переживань на розвиток особистості в юнацькому віці // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 7. – С. 55-58.

16. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–182. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/798/> (дата звернення: 20.05.2026).

17. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 20.05.2026).
18. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2024. – Том 35 (74). – № 4. – С. 91–95. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> (дата звернення: 20.05.2026).
19. Сольська Т. Основні чинники формування самосвідомості в юнацькому віці // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. – 2010. – № 1. – С. 121-123.
20. Хомуленко Т., Лесніченко Н. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. – 2024. – Вип. 70. – С. 183–196. URL: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/15636/5265> (дата звернення: 20.05.2026).
21. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці // Науковий вісник Мукачівського державного університету. – Мукачево : Карпатська вежа, 2016. – № 20 (15). – С. 153-162. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/2839?locale=hu> (дата звернення: 20.05.2026).
22. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків // Центр громадського здоров'я МОЗ України : вебсайт. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv> (дата звернення: 20.05.2026).
23. Aalsma M. C., Lapsley D. K., Flannery D. J. Personal fables, narcissism, and adolescent adjustment // Psychology in the Schools. – 2006. – Vol. 43. – P. 481-491. DOI: 10.1002/pits.20162.

24. Alberts A., Elkind D., Ginsberg S. The personal fable and risk-taking in early adolescence // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2007. – Vol. 36. – P. 71-76. DOI: 10.1007/s10964-006-9144-4.
25. Almakaty S. Cultivation Theory in the Digital Age: A Critical Review of Its Evolution, Application, and Reconceptualization (2005–2025) // *Preprints*. – 2025. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202512.1462.v1> (дата звернення: 20.05.2026).
26. Beck A. T. A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy // *Perspectives on Psychological Science*. – 2019. – Vol. 14, № 1. – P. 16–20. DOI: 10.1177/1745691618804187.
27. Brown C., Lowis M. J. Psychosocial development in the elderly: An investigation into Erikson's ninth stage // *Journal of Aging Studies*. – 2003. – Vol. 17, № 4. – P. 415–426.
28. Charan Kamal Walia. Uses and Gratifications Theory and Media Consumption Patterns // *International Journal of Advanced Mass Communication and Journalism*. – 2025. – Vol. 6, № 1. – P. 201-203. DOI: 10.22271/27084450.2025.v6.i1c.138.
29. Elkind D. Egocentrism in adolescence // *Child Development*. – 1967. – Vol. 38. – P. 1025-1034. DOI: 10.2307/1127100.
30. Festinger L. A theory of social comparison processes // *Human Relations*. – 1954. – Vol. 7, № 2. – P. 117–140.
31. Freud S. The origin and development of psychoanalysis // *The American Journal of Psychology*. – 1987. – Vol. 100, № 3-4. – P. 472-488.
32. Galanaki E. Adolescent egocentrism // *Sage Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology* / ed. by A. Wenzel. – New York : Sage, 2017. – Vol. 7. – P. 49-52. URL: <http://scholar.uoa.gr/egalanaki/publications/adolescent-egocentrism> (дата звернення: 20.05.2026).
33. Goossens L., Beyers W., Emmen M., van Aken M. A. G. The imaginary audience and personal fable: Analyses and concurrent validity of the “New Look” measures

// Journal of Research on Adolescence. – 2002. – Vol. 12. – P. 193-215. DOI: 10.1111/1532-7795.00031.

34. Halpenny A. M., Pettersen J. Introducing Piaget: A guide for practitioners and students in early years education. – 1st ed. – Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203111895> (дата звернення: 20.05.2026).

35. Haryanto S. Key Concepts of Modern Western Psychological Theory // International Journal of Educational Narrative. – 2024. – Vol. 2, № 1. – P. 94–100. URL: https://www.researchgate.net/publication/377413433_Key_Concepts_of_Modern_Western_Psychological_Theory (дата звернення: 20.05.2026).

36. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1999. – Vol. 44, № 3. – P. 513–524.

37. Holovach N. A., Chervona S. P. The Impact of Digitalization on Social Mobility in Contemporary Ukrainian Society // Statistics of Ukraine. – 2025. – Vol. 108, № 1. – P. 69–78. URL: [https://doi.org/10.31767/su.1\(108\)2025.01.07](https://doi.org/10.31767/su.1(108)2025.01.07) (дата звернення: 20.05.2026).

38. Konstantopoulou A., Brailas A. The psychological impact of social media: FOMO, social comparison, and media fatigue // Homo Virtualis. – 2025. – Vol. 8, № 1. – P. 1–22. URL: <https://doi.org/10.12681/homvir.40950> (дата звернення: 20.05.2026).

39. Lev-On A. Uses and Gratifications: Evidence for Various Media // The International Encyclopedia of Media Effects / eds. P. Rössler, C. A. Hoffner, L. Zoonen. – 2017. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0046> (дата звернення: 20.05.2026).

40. Luhao Li. The Mechanisms of Social Media-Induced Anxiety: An S-O-R Perspective on FoMO, Social Comparison, Information Overload, and Meritocracy among University Students // Media and Communication Research. – 2025. – Vol. 6. – P. 75-86. DOI: 10.23977/mediacr.2025.060211.

41. Malone J. C., Liu S. R., Vaillant G. E., Rentz D. M., Waldinger R. J. Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional

health // *Developmental Psychology*. – 2016. – Vol. 52, № 3. – P. 496-508. DOI: 10.1037/a0039875.

42. Masri-Zada T., Martirosyan S., Abdou A., Barbar R., Kades S., Makki H., Haley G., Agrawal D. K. The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health // *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*. – 2025. – Vol. 9, № 2. – P. 111–130. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12165459/> (дата звернення: 20.05.2026).

43. McLeod S. Erik Erikson's stages of psychosexual development. – 2008. URL: <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>. DOI: 10.5281/zenodo.15241647.

44. Mendlovic S. Mapping mental life: the dimensional model as a framework for theory, practice, and research // *Frontiers in Psychology*. – 2026. – Vol. 17. – Article 1737465. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1737465.

45. Oksanen A., Celuch M., Oksa R., Savolainen I. Online communities come with real-world consequences for individuals and societies // *Communications Psychology*. – 2024. – Vol. 2, № 1. – Article 71. URL: <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00112-6> (дата звернення: 20.05.2026).

46. Palomo-Domínguez I., Pivorienė J., Merfeldaitė O. Social Inclusion of Gen Z Ukrainian Refugees in Lithuania: The Role of Online Social Networks // *Social Sciences*. – 2024. – Vol. 13, № 7. – Article 361. URL: <https://doi.org/10.3390/socsci13070361> (дата звернення: 20.05.2026).

47. Roberts B. W., Kuncel N. R., Shiner R., Caspi A., Goldberg L. R. The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes // *Perspectives on Psychological Science*. – 2007. – Vol. 2, № 4. – P. 313-345. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4499872/> (дата звернення: 20.05.2026).

48. Rothwell J. How parenting and self-control mediate the link between social media use and mental health. – 2023. URL: <https://ifstudies.org/ifs->

[admin/resources/briefs/ifs-gallup-parentingsocialmediascreentime-october2023-1.pdf](#) (дата звернення: 20.05.2026).

49. Ruggiero T. E. Uses and Gratifications Theory in the 21st Century // Mass Communication and Society. – 2000. – Vol. 3, № 1. – P. 3–37.

50. Russell C. A., Russell D. W., Boland W. A., Grube J. W. Television's Cultivation of American Adolescents' Beliefs about Alcohol and the Moderating Role of Trait Reactance // Journal of Children and Media. – 2014. – Vol. 8, № 1. – P. 5–22. URL: <https://doi.org/10.1080/17482798.2014.863475> (дата звернення: 20.05.2026).

51. Saramäki J., Leicht E. A., López E., Roberts S. G., Reed-Tsochas F., Dunbar R. I. Persistence of social signatures in human communication // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. – 2014. – Vol. 111, № 3. – P. 942–947. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.1308540110> (дата звернення: 20.05.2026).

52. Schwartz S. J. The Evolution of Eriksonian and Neo-Eriksonian Identity Theory and Research: A Review and Integration // Identity. – 2001. – Vol. 1, № 1. – P. 7–58. URL: <https://doi.org/10.1207/S1532706XSCHWARTZ> (дата звернення: 20.05.2026).

53. Sevostianov P., Yanovskaya S., Turenko R., Pyvovar D. Psychometric Indicators and Adaptation of the Ukrainian Version of the Social Networking Addiction Scale // Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology. – 2024. – № 77. – P. 21-27. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-03> (дата звернення: 20.05.2026).

54. Skinner B. F. The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis. – Cambridge, MA : B. F. Skinner Foundation, 2019. – 457 p. URL: <https://www.bfskinner.org/wp-content/uploads/2016/02/BoO.pdf> (дата звернення: 20.05.2026).

55. Tuckett D. Ideas prevented from becoming conscious: On Freud's unconscious and the theory of psychoanalytic technique // The International Journal of Psychoanalysis. – 2019. – Vol. 100, № 6. – P. 1068-1083.

56. Watson J. B. Psychology as the behaviorist views it // Psychological Review. – 1913. – Vol. 20, № 2. – P. 158–177. DOI: 10.1037/h0074428.

ДОДАТКИ

Додаток А

Укр.Молодь	Вік	Стать	Інтенсивність використання соц.мереж
№ 1	18	Ч	До 2 годин на день
№ 2	25	Ч	2-3 години на день
№ 3	18	Ж	Понад 4 годин на день
№ 4	18	Ч	Понад 4 годин на день
№ 5	24	Ж	До 2 годин на день
№ 6	26	Ч	Понад 4 годин на день
№ 7	20	Ж	До 2 годин на день
№ 8	19	Ч	До 2 годин на день
№ 9	27	Ж	Понад 4 годин на день
№ 10	26	Ч	2-3 години на день
№ 11	22	Ч	Понад 4 годин на день
№ 12	18	Ч	Понад 4 годин на день
№ 13	20	Ж	До 2 годин на день
№ 14	19	Ж	До 2 годин на день
№ 15	21	Ч	До 2 годин на день
№ 16	18	Ч	Понад 4 годин на день
№ 17	19	Ж	Понад 4 годин на день
№ 18	20	Ж	2-3 години на день
№ 19	18	Ч	Понад 4 годин на день
№ 20	24	Ч	Понад 4 годин на день
№ 21	23	Ж	До 2 годин на день
№ 22	20	Ч	Понад 4 годин на день
№ 23	21	Ж	До 2 годин на день
№ 24	22	Ж	Понад 4 годин на день
№ 25	26	Ч	2-3 години на день
№ 26	18	Ж	2-3 години на день
№ 27	24	Ж	Понад 4 годин на день
№ 28	20	Ж	Понад 4 годин на день
№ 29	21	Ж	До 2 годин на день
№ 30	20	Ж	Понад 4 годин на день
№ 31	19	Ч	До 2 годин на день
№ 32	25	Ж	Понад 4 годин на день
№ 33	18	Ч	До 2 годин на день
№ 34	19	Ж	Понад 4 годин на день
№ 35	20	Ч	Понад 4 годин на день
№ 36	22	Ж	До 2 годин на день
№ 37	21	Ж	До 2 годин на день
№ 38	18	Ч	До 2 годин на день
№ 39	18	Ж	До 2 годин на день
№ 40	26	Ж	Понад 4 годин на день
№ 41	18	Ж	Понад 4 годин на день
№ 42	23	Ч	До 2 годин на день
№ 43	20	Ж	До 2 годин на день
№ 44	22	Ж	Понад 4 годин на день
№ 45	19	Ж	До 2 годин на день
№ 46	18	Ч	Понад 4 годин на день
№ 47	20	Ж	2-3 години на день
№ 48	18	Ч	До 2 годин на день

Респонденты	Види Соц.Мереж								
	Instagram	Tik-Tok	YouTube	Facebook	X	Threads	Telegram	Viber	Pinterest
№ 1	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 2	Instagram	Tik-Tok	YouTube	Facebook	X	Threads	Telegram	Viber	
№ 3	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 4	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		Pinterest
№ 5	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X		Telegram		
№ 6	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram	Viber	
№ 7			YouTube				Telegram		
№ 8	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X		Telegram		
№ 9	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		Pinterest
№ 10	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		
№ 11		Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 12	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram	Viber	
№ 13	Instagram		YouTube			Threads	Telegram		Pinterest
№ 14	Instagram		YouTube				Telegram		
№ 15	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 16	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		Pinterest
№ 17		Tik-Tok	YouTube				Telegram		Pinterest
№ 18	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		
№ 19	Instagram		YouTube				Telegram	Viber	
№ 20	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		
№ 21	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 22	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		Pinterest
№ 23	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		Pinterest
№ 24	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		Pinterest
№ 25	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		Pinterest
№ 26	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		

№ 27	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram	Viber	
№ 28	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 29	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		Pinterest
№ 30	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 31	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		
№ 32	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X		Telegram		Pinterest
№ 33	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		
№ 34	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X		Telegram		Pinterest
№ 35	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram	Viber	
№ 36	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		
№ 37	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X		Telegram	Viber	Pinterest
№ 38	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		
№ 39	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		
№ 40	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		Pinterest
№ 41	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		Pinterest
№ 42			YouTube	Facebook			Telegram		
№ 43	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram	Viber	
№ 44	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		Pinterest
№ 45	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X	Threads	Telegram		Pinterest
№ 46	Instagram	Tik-Tok	YouTube				Telegram		Pinterest
№ 47	Instagram	Tik-Tok	YouTube			Threads	Telegram		Pinterest
№ 48	Instagram	Tik-Tok	YouTube		X		Telegram		Pinterest

№	Шкала процвітання Е. Дінера	Шкала самооцінки Розенберга
1	44	37
2	51	21
3	20	39
4	50	19
5	49	20
6	25	40
7	48	23
8	52	20
9	29	33
10	47	14
11	54	27
12	21	32
13	42	16
14	43	20
15	46	18
16	51	31
17	36	21
18	53	35
19	51	23
20	37	24
21	26	20
22	33	11
23	40	30
24	35	19
25	22	22
26	37	26
27	30	24
28	50	16
29	20	20
30	47	13
31	34	22
32	42	18
33	26	16
34	54	28
35	43	20
36	20	26
37	47	14
38	21	31
39	42	12
40	53	27
41	27	23
42	36	10

№	Модифікована шкала благополуччя (BBS-SWB)	Ставлення до тіла
---	---	-------------------

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	Оцінка	Сила	Активність
1	41	30	18	89	1	-3	2
2	32	25	20	77	0	1	0
3	43	23	20	86	1	-2	3
4	55	25	22	102	-3	1	-1
5	20	21	19	60	-1	1	-3
6	53	24	21	98	1	-3	1
7	39	21	18	78	0	2	2
8	44	10	11	65	3	-1	-2
9	47	25	20	92	-2	2	2
10	19	22	23	64	-1	2	-1
11	42	25	19	86	1	-3	3
12	50	21	24	95	-2	-3	-3
13	28	25	18	71	1	3	2
14	40	21	17	78	3	-1	1
15	57	17	19	93	1	2	3
16	26	23	25	74	1	-1	3
17	51	22	20	93	-1	3	-1
18	46	33	25	104	0	0	-3
19	40	21	19	80	-1	1	-1
20	44	24	22	90	1	0	-3
21	40	25	8	73	-3	1	0
22	54	33	13	100	-1	-2	1
23	13	22	20	55	-2	-3	-2
24	46	21	25	92	-2	-1	-1
25	22	24	18	64	-3	3	-2
26	42	28	20	90	2	1	-3
27	52	8	16	76	-2	-2	-2
28	16	22	19	57	-2	3	-3
29	45	31	17	93	1	-1	-3
30	28	13	10	51	-1	-1	0
31	12	20	22	54	-2	3	0
32	43	24	18	85	-3	2	-2
33	30	15	15	60	-3	1	-3
34	49	30	20	99	0	-3	1
35	26	23	12	61	1	2	-2
36	22	19	18	59	-3	3	3
37	18	22	7	47	-2	-2	-3
38	20	20	19	59	-2	0	1
39	47	25	9	81	2	0	-2
40	40	23	25	88	1	-3	-3
41	19	19	14	52	-3	-2	-2
42	36	22	10	68	3	-2	-3

1.

Ranks				
	Інтенс.Викор.Соц.Ме реж	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Шкала.Процвітання.Д інера	1,00	20	25,58	511,50
	2,00	22	17,80	391,50
	Total	42		

Test Statistics ^a	
	Шкала.Процвітання.Дінера
Mann-Whitney U	138,500
Wilcoxon W	391,500
Z	-2,055
Asymp. Sig. (2-tailed)	,040
a. Grouping Variable: Інтенс.Викор.Соц.Мереж	

2.

Ranks				
	Інтенс.Викор.Соц.Ме реж	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Самооцінка.Розенбер га	1,00	20	25,43	508,50
	2,00	22	17,93	394,50
	Total	42		

Test Statistics ^a	
	Самооцінка.Розенберга
Mann-Whitney U	141,500
Wilcoxon W	394,500
Z	-1,981
Asymp. Sig. (2-tailed)	,048
a. Grouping Variable: Інтенс.Викор.Соц.Мереж	

3.

Ranks				
	Інтенс.Викор.Соц.Ме реж	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Психологічне.Благопо луччя	1,00	20	25,20	504,00
	2,00	22	18,14	399,00
	Total	42		
Фізичне.Благополучч я	1,00	20	22,68	453,50
	2,00	22	20,43	449,50
	Total	42		
Стосунки	1,00	20	26,65	533,00
	2,00	22	16,82	370,00
	Total	42		
Суб'єктивне.Благопол уччя	1,00	20	26,45	529,00
	2,00	22	17,00	374,00
	Total	42		

Test Statistics^a				
	Психологічне. Благополуччя	Фізичне.Благо получчя	Стосунки	Суб'єктивне.Бл агополуччя
Mann-Whitney U	146,000	196,500	117,000	121,000
Wilcoxon W	399,000	449,500	370,000	374,000
Z	-1,865	-,595	-2,609	-2,494
Asymp. Sig. (2-tailed)	,062	,552	,009	,013
a. Grouping Variable: Іntenс.Викор.Соц.Мереж				

4.

Ranks				
	Іntenс.Викор.Соц.Мер еж	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ставлення.До.Тіла.Оці нка	1,00	20	25,88	517,50
	2,00	22	17,52	385,50
	Total	42		
Ставлення.До.Тіла.Си ла	1,00	20	22,00	440,00
	2,00	22	21,05	463,00
	Total	42		
Ставлення.До.Тіла.Ак тивність	1,00	20	25,90	518,00
	2,00	22	17,50	385,00
	Total	42		

Test Statistics^a			
	Ставлення.До.Тіла.Оцінка	Ставлення.До.Тіла.Сила	Ставлення.До.Тіла.Активність
Mann-Whitney U	132,500	210,000	132,000
Wilcoxon W	385,500	463,000	385,000
Z	-2,245	-,255	-2,252
Asymp. Sig. (2-tailed)	,025	,799	,024
a. Grouping Variable: Інтенс.Викор.Соц.Мереж			

1.

Українська адаптація Шкали процвітання

Flourishing Scale (Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, 2009)	Шкала процвітання, українська адаптація (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025)
Інструкція та шкала оцінок	
Below are eight statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement. 7. Strongly agree 6. Agree 5. Slightly agree 4. Mixed or neither agree nor disagree 3. Slightly disagree 2. Disagree 1. Strongly disagree	Нижче наведені 8 тверджень, з якими ви можете погоджуватись чи не погоджуватись. Використовуючи шкалу від 1 до 7, вкажіть рівень своєї згоди з кожним пунктом. 7 - повністю погоджуюсь, 6 - погоджуюсь, 5 - скоріше погоджуюсь, 4 - і погоджуюсь, і не погоджуюсь, 3 - скоріше не погоджуюсь, 2 - не погоджуюсь, 1 - категорично не погоджуюсь.
Стимульний матеріал	
I lead a purposeful and meaningful life	Я веду цілеспрямоване та наповнене сенсом життя
My social relationships are supportive and rewarding	Я відчую підтримку й задоволення у стосунках з іншими людьми
I am engaged and interested in my daily activities	Мене захоплює і цікавить те, чим я займаюся щодня
I actively contribute to the happiness and well-being of others	Я активно сприяю щастю та добробуту інших людей
I am competent and capable in the activities that are important to me	Я компетентний(-а) і здібний(-а) у справах, які для мене важливі
I am a good person and live a good life	Я хороша людина і моє життя хороше
I am optimistic about my future	Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє
People respect me	Люди поважають мене

Обробка: додайте відповіді (від 1 до 7) усіх восьми пунктів шкали. Сумарний бал методики може коливатися від 8 (повна незгода з усіма пунктами) до 56 (повна згода з усіма пунктами). Високі бали означають, що людина позитивно оцінює свій особистісний потенціал та психологічні ресурси, має достатні досягнення в різних життєвих сферах.

Оскільки розподіл показника суттєво відрізняється від нормального, для інтерпретації результатів використано шкалу процентилів (у таблиці вказана відсоткова частка респондентів, які мають такий самий або нижчий сумарний бал).

Інтерпретація	Процентиль	Сумарна оцінка Шкали процвітання	
		українська вибірка, N=1254	американська студентська вибірка, N=689 (Diener et al., 2010)
Низький та дуже низький рівень	3	24	29
	5	27	32
	10	31	36
Рівень нижче середнього	20	35	40
	30	37	42
Середній рівень	40	40	45
	50	42	46
	60	44	47
Рівень вище середнього	70	46	48
	80	49	49
Високий рівень	90	52	52
	95	54	53

2.

Шкала самооцінки Розенберга. Бланк для опитування.

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
8*	Мені б хотілося більше поважати себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП

Примітка: * Пункти є оберненими, для них шкала відповідей при підрахунку перегортається

Обробка даних

Твердження	Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
Для позитивно сформульованих тверджень (п. 1, 2, 4, 6, 7)	4	3	2	1
Для негативно сформульованих тверджень (п. 3, 5, 8, 9, 10)	1	2	3	4

Тлумачення кількісних показників

Оскільки емпіричний розподіл показника глобальної самооцінки не відповідає критеріям нормальності, для інтерпретації рекомендовано застосовувати непараметричні критерії, зокрема квартилі або процентилі:

Вік	Середні тенденції	Процентилі										
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90
12–16 років	24.44 ± 5.72	16	20	20	21	23	24	25	26	27	28	30
17–21 років	28.20 ± 3.76	23	26	26	26	27	28	28	29	30	31	33
22–70 років	29.81 ± 4.98	24	26	27	27	29	30	31	32	33	34	37
Інтерпретація:		низький рівень			середній рівень					високий рівень		

Примітка: для розрахунку тестових норм дорослої вибірки використано результати додаткової, четвертої хвилі дослідження в квітні 2025 р. (187 осіб віком 17–70 років).

3.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

4.

Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Інструкція: «Оцініть свої стани та почуття, які викликає у вас ваше тіло».

- любов 3 2 1 0 1 2 3 ненависть
- дружелюбність 3 2 1 0 1 2 3 ворожість
- відраза 3 2 1 0 1 2 3 захоплення
- задоволеність 3 2 1 0 1 2 3 незадоволеність
- розслаблення 3 2 1 0 1 2 3 напруженість
- турбота 3 2 1 0 1 2 3 безтурботність
- захищеність 3 2 1 0 1 2 3 незахищеність
- впевненість 3 2 1 0 1 2 3 невпевненість
- інтерес 3 2 1 0 1 2 3 нудьга
- зацікавленість 3 2 1 0 1 2 3 байдужість
- натхнення 3 2 1 0 1 2 3 розчарування
- піднесеність 3 2 1 0 1 2 3 пригнічення

Ключ:

Е (оцінка) : 1-4

Р (сила) : 5-8

А (активність) : 9-12