

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦИФРОВИМИ КОМУНІКАЦІЯМИ
ТА ЕМОЦІЙНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

СІКОРСЬКА СНІЖАНА СЕРГІЇВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____ **Раєвська Я.М.**
« _____ » _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Шопша М.М.,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент:
Парасей-Гочер А.О.,
кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ-2026

Реєстрація

номер

дата

підпис лаборанта кафедри**Рекомендовано
до захисту**

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника**Результат захисту**

оцінка

дата захисту**Голова ЕК**

підпис

ініціали, прізвище**Члени ЕК**

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище**Секретар ЕК**

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність ***Психологія***
курс II (*магістр*)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри _____ Раєвська Я.М.
«__» _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра
Сікорської Сніжани Сергіївни

Тема роботи: «Дослідження зв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним благополуччям молоді»

Затверджена наказом по інституту від «__» _____ 2026 р. № _____

Термін подання студентом завершеної роботи «__» _____ 2026 р.

Цільова установка: особи середнього віку.

Вихідні дані: матеріали виробничої, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

Перелік графічного матеріалу 8 табл.

Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

	Консультант (Прізвище, ініціали)	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шопша М.М		
Розділ 1	Шопша М.М		
Розділ 2	Шопша М.М		
Розділ 3	Шопша М.М		
Висновки	Шопша М.М		

Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичний огляд літератури щодо емоційного благополуччя та його зв'язку з цифровими комунікаціями серед молоді

Розділ 2. Методичні засади дослідження зв'язку цифрових комунікацій та емоційного благополуччя молоді

Розділ 3. Результати дослідження зв'язку цифрових комунікацій та емоційного благополуччя молоді

Висновки

Список використаних джерел

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Шопша М.М.)

Завдання прийняв до виконання
студент-дипломник _____

(Сікорська С.)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ З ЦИФРОВИМИ КОМУНІКАЦІЯМИ СЕРЕД МОЛОДІ	8
1.1 Психологічні особливості сучасної молоді	8
1.2 Поняття емоційного благополуччя	22
1.3 Цифрові комунікації серед молоді, як засіб емоційного зв'язку	37
1.4 Попередні дослідження взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним станом	46
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦИФРОВИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	61
2.1. Відбір та обґрунтування методичного інструментарію	61
2.1.1. Анкета «Інтенсивність використання цифрових комунікацій»	61
2.1.2. Опитувальник емоційного благополуччя (WHO-5)	64
2.1.3. Шкала самооцінки (Р. Розенберг)	66
Висновки до розділу 2	70
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦИФРОВИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	70
3.1. Організація емпіричного дослідження	70
3.2. Аналіз інтенсивності використання цифрових комунікацій молоддю	74
3.3. Аналіз рівня емоційного благополуччя молоді	80
3.4. Аналіз взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним благополуччям молоді	84
3.5. Практичні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя молоді в умовах активного цифрового середовища	88
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	93
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Стрімкий розвиток цифрових технологій протягом останніх десятиліть докорінно трансформував практично всі сфери життя, зокрема соціальну взаємодію, комунікаційну поведінку та психологічне функціонування молодого покоління. Молодь є найбільш активною групою користувачів цифрових платформ: соціальних мереж, месенджерів, блогінгових сервісів, мультимедійних систем та інтерактивних інтернет-спільнот. Цифровий простір став не лише інструментом обміну інформацією чи підтримання соціальних зв'язків, а й одним із ключових середовищ формування самооцінки, самоідентифікації та емоційного благополуччя. Саме тому проблема взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним станом молоді набуває особливої актуальності в сучасних умовах інформаційної насиченості й високої технологічної залежності.

Актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, тим, що цифрові комунікації відкривають значні можливості для саморозвитку, соціальної підтримки та розширення кола контактів молоді. Багато досліджень підтверджують, що належне використання цифрових платформ сприяє зміцненню соціального капіталу, швидкому доступу до корисної інформації, створенню спільнот за інтересами, розвитку навичок самопрезентації й участі у проєктній діяльності. Молодь отримує змогу взаємодіяти із широкими соціальними групами, обмінюватися досвідом, висловлювати власні погляди та отримувати емоційну підтримку навіть у ситуаціях фізичної дистанційованості.

З іншого боку, інтенсивність та особливості цифрових комунікацій можуть мати і негативні наслідки для психоемоційного стану. Зростає кількість даних, які свідчать про те, що надмірне використання цифрових платформ, зокрема соціальних мереж, може спричиняти підвищену тривожність, емоційну залежність від зовнішніх оцінок, зниження самооцінки, відчуття самотності й інформаційне виснаження. Постійне порівняння із іншими, що є характерним для цифрового середовища, нерідко формує

нереалістичні стандарти успіху, зовнішності чи способу життя, що впливають на емоційне благополуччя молоді. У деяких випадках це може призводити до формування симптомів депресивних або тривожних станів, зниження рівня суб'єктивного психологічного комфорту.

Важливо враховувати, що цифрова екосистема змінюється надзвичайно швидко. Молоді люди щоденно взаємодіють із великою кількістю повідомлень, візуальних образів та соціальних стимулів, що стимулюють постійну когнітивну активність і можуть провокувати перевантаження нервової системи. Крім того, механізми утримання уваги, закладені в алгоритми соціальних платформ, спрямовані на те, щоб користувач проводив у мережі якомога більше часу, що збільшує ризик формування звички до неконтрольованого користування гаджетами. Усе це суттєво впливає як на емоційне самопочуття молодої особи, так і на її здатність до саморегуляції, концентрації та продуктивної діяльності.

Актуальність проблеми також посилюється тим, що в умовах сучасних соціальних трансформацій молодь часто використовує цифрові комунікації як спосіб емоційного розвантаження та уникнення стресу. Замість того, щоб звертатися до прямих форм соціальної підтримки, молода людина нерідко шукає розради в онлайн-середовищі, що може призводити до формування залежної поведінки. На цьому ґрунті виникає потреба у дослідженнях, які дозволять зрозуміти, як саме різні аспекти цифрової активності пов'язані з рівнем емоційного благополуччя, які фактори можуть модифікувати цей зв'язок та які механізми впливають на формування емоційних реакцій в умовах цифрової взаємодії.

Особливої уваги потребують українські реалії, оскільки в умовах воєнних подій, соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресу цифрові комунікації стали одним із ключових засобів отримання новин, підтримання зв'язків із родиною та соціальними групами, пошуку емоційної підтримки. У таких умовах вплив цифрового середовища на емоційне благополуччя молоді може бути амбівалентним. З одного боку, воно надає ресурс підтримки та

стабільності, а з іншого – може підсилювати тривожність унаслідок надмірного контакту з негативними інформаційними потоками. Це робить необхідним детальний емпіричний аналіз індивідуальних патернів використання цифрових комунікацій та їхніх психологічних наслідків.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю комплексного вивчення особливостей цифрових комунікацій молоді, їхнього впливу на емоційний стан, а також пошуку шляхів формування здорових стратегій цифрової поведінки. Враховуючи швидкі темпи технологічного розвитку, дослідження цієї проблеми є важливим не лише для психологічної науки, але й для практичної діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців із цифрової безпеки. Результати роботи можуть сприяти розробці програм підтримки емоційного благополуччя молоді та формуванню навичок відповідального, збалансованого користування цифровими технологіями.

Мета дослідження. Виявити особливості та характер взаємозв'язку між інтенсивністю цифрових комунікацій молоді та рівнем її емоційного благополуччя.

Об'єкт дослідження. Цифрові комунікації молоді.

Предмет дослідження. Взаємозв'язок між інтенсивністю цифрових комунікацій та емоційним благополуччям молоді.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати психологічні особливості сучасної молоді як користувачів цифрового середовища.
2. Розкрити зміст поняття «емоційне благополуччя» та визначити його основні характеристики.
3. Охарактеризувати форми, особливості та функції цифрових комунікацій у молодіжному середовищі.
4. Узагальнити результати попередніх досліджень впливу цифрових комунікацій на емоційний стан.
5. Обґрунтувати вибір методичного інструментарію та провести емпіричне дослідження.

6. Проаналізувати інтенсивність використання цифрових комунікацій молоддю.
7. Визначити рівень емоційного благополуччя молоді за стандартизованими методиками.
8. Дослідити взаємозв'язок між цифровими комунікаціями та емоційним благополуччям.
9. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації цифрової поведінки молоді для підтримки її емоційного благополуччя.

Методи дослідження

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел;
- емпіричні: анкета «Інтенсивність використання цифрових комунікацій», опитувальник WHO-5, шкала самооцінки Р. Розенберга;
- математично-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, візуалізація даних у таблицях та графіках.

Наукова новизна роботи. Полягає у виявленні особливостей впливу різних аспектів цифрових комунікацій на емоційний стан молоді та у встановленні емпірично підтверджених взаємозв'язків між інтенсивністю цифрової активності, рівнем емоційного благополуччя та показниками самооцінки.

Практичне значення

Результати дослідження можуть бути використані:

- у діяльності практичних психологів та освітніх закладів для профілактики цифрової залежності;
- у розробці тренінгових програм із цифрової гігієни;
- для формування рекомендацій молоді щодо збереження емоційного здоров'я в умовах високої цифрової активності;
- як базовий матеріал для подальших досліджень у сфері цифрової психології.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків та списку використаних джерел. У першому розділі представлено теоретичний огляд літератури. У другому розділі описано методичні засади та інструментарій емпіричного дослідження. Третій розділ містить аналіз отриманих результатів, встановлення взаємозв'язків та формування практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ З ЦИФРОВИМИ КОМУНІКАЦІЯМИ СЕРЕД МОЛОДІ

1.1 Психологічні особливості сучасної молоді

Поняття «молодь» має багатогранне тлумачення та розглядається у філософії, соціології, психології, педагогіці, політології та інших науках. У науковій літературі його визначають як соціально-демографічну групу, яку вирізняють вікові особливості, специфічне соціальне становище та притаманні цьому етапу розвитку соціально-психологічні характеристики. Молодь описують як диференційовану соціальну групу, що формується у процесі соціалізації, має власний соціальний вік, специфічні культурні й поведінкові риси та покликана створювати нову соціальну і культурну реальність [7]. Найбільш повним є трактування, згідно з яким молодь – це досить численна соціально-демографічна спільнота, що визначається комплексом вікових параметрів, соціального становища та властивих їм соціально-психологічних якостей, зумовлених суспільним ладом, культурою, закономірностями соціалізації й виховання у конкретному соціальному середовищі [3]. Важливою ознакою молодіжної групи є те, що значна частина її представників перебуває у стані «статусного мораторію», тобто ще не має сталого соціального статусу та спирається або на статус батьків, або на той, що пов'язаний з майбутньою професійною діяльністю. Молодь входить у доросле життя в рамках сформованих соціальних інститутів, які не завжди відповідають її потребам, що може провокувати різні кризи й суперечності.

Молоді люди становлять специфічну категорію населення, якісно відмінну від інших вікових груп. Їхня роль у соціально-демографічному розвитку суспільства визначається характерними рисами, серед яких високий рівень народжуваності, значна міграційна мобільність, підвищений інтерес до освіти та готовність до зміни місця роботи або сфери діяльності [3]. Визначення вікових меж молоді залежить від історичних традицій, соціально-

економічних умов і нормативно-правових підходів. Нижня межа зазвичай пов'язана з біологічною та статевою зрілістю, а верхня – з моментом економічної самостійності, здобуттям освіти, професії, створенням сім'ї та незалежності. На міжнародному рівні молоддю вперше визнано осіб віком 15–24 років (ООН, 1985), а ВООЗ визначає категорію «молоді люди» у межах 10–24 років. У різних країнах верхню межу встановлюють між 25 і 35 роками. Українське законодавство протягом років також уточнювало цей діапазон: від 15–28 років (1993 р.), від 14–28 років (1999 р.) та від 14–35 років із 2004 року [5].

Питання тривалості молодості не є суто теоретичним, адже її завершення пов'язують із досягненням економічної незалежності, особистої самостійності, здатності самостійно розпоряджатися засобами для життя та створенням власної оселі. Усі ці умови розглядаються у єдності, хоча на практиці їх досягнення може відбуватися значно раніше або пізніше формальних вікових меж. Саме тому верхня межа молодості часто асоціюється із завершенням професійної підготовки та входженням у продуктивну трудову діяльність [7]. Значною мірою розуміння поняття «молодь» ґрунтується також на особливостях психічного розвитку: приблизно з 14 років формується усвідомлення власної соціальної ролі, до 18 років – основні психофізичні характеристики, а до 24 років завершується ріст організму та визначається соціальний статус, що включає здобуття освіти, професії й первинного життєвого досвіду.

До специфічних рис соціалізації сучасної української молоді відносять трансформацію традиційних соціальних інститутів, зміну системи ціннісно-нормативного регулювання, формування нових механізмів соціального контролю, а також посилення стихійних процесів соціалізації та зростання ролі індивідуальної автономії, самодіяльності та творчої ініціативи [8]. Для значної частини молодих людей характерне фрагментарне розуміння сутності здоров'я та здорового способу життя, яке часто зводиться до відмови від шкідливих звичок, дотримання режиму харчування та сну, гігієни й фізичної

активності. Разом з тим більшість молоді не володіє достатніми знаннями й навичками, необхідними для усвідомленого формування здорового стилю життя. Результатом цього процесу є певний рівень сформованості здорового способу життя як інтегральної особистісної характеристики, що охоплює мотивацію, знання, навички, а також психічні та характерологічні особливості [6]. У науковій літературі виокремлюють різні рівні такої сформованості – від високого до низького, які відображають ставлення до зміцнення здоров'я, рівень мотивації та реальний стан фізичного благополуччя [2]. Збереження здоров'я молодого покоління розглядається як важливе завдання держави та суспільства, адже сучасні умови, зумовлені зростанням психологічних, екологічних і техногенних загроз, створюють серйозні виклики для адаптаційних можливостей людини [9].

На думку французької дослідниці К. Ерзміш, уявлення про здоров'я та хворобу часто формуються як відображення боротьби між індивідом і суспільством, що негативно впливає на стан людини через стреси, урбанізацію та екологічні проблеми. Хвороби сприймаються як соціально зумовлені явища, пов'язані з пасивністю, тоді як здоров'я асоціюється з активністю, рухом, добробутом і тілесним комфортом [11]. У дослідженнях І. Бовіної, виконаних методом асоціацій, встановлено, що для молоді уявлення про здоров'я об'єднують такі ключові елементи, як фізична сила, спортивна активність, позитивні емоції, краса та впевненість у собі. До периферійних уявлень належать добрий настрій, енергійність, правильне харчування, активність і свіже повітря. Таким чином, у структурі уявлень про здоров'я домінують характеристики, пов'язані зі способом життя, емоційним станом та фізичним благополуччям, а здоров'я розглядається як необхідна умова особистісної успішності [1]. Хвороба ж асоціюється з болем, слабкістю, поганим самопочуттям, обмеженням активності, емоційною пригніченістю, а також із соціальною ізоляцією чи відчуттям самотності, що свідчить про виразний соціально-психологічний компонент у цих уявленнях [10].

У цілому молодь демонструє достатньо точне розуміння сутності здорового та нездорового способу життя, усвідомлюючи їхні соціально-психологічні наслідки. Проте наявність теоретичних знань не завжди гарантує відповідальну поведінку, оскільки вибір стилю життя залежить від індивідуальних мотивів, цінностей, життєвих потреб та особистого досвіду. Молодь активно взаємодіє з продуктами технічного прогресу і створює власні субкультурні практики, серед яких здоровий спосіб життя не завжди отримує позитивну оцінку, що значною мірою зумовлено віковими особливостями та прагненням до ризику, швидкого заробітку, самоствердження й незалежності [8]. До факторів формування негативного ставлення до здоров'я належать також переживання кризових життєвих ситуацій, притаманні молодому віку, зокрема кризи 16–18 років, що пов'язана з переходом у доросле життя, невизначеністю та низькою задоволеністю власним життям. У таких обставинах молодь нерідко використовує деструктивні життєві стратегії, що знижують шанси на професійний успіх та особистісний розвиток [11].

Помітними є відмінності у ставленні хлопців і дівчат до здоров'я та хвороб. Чоловічі уявлення часто зумовлені соціальними стереотипами, які знецінюють турботу про здоров'я та заохочують ризиковану поведінку. Хлопці нерідко перекладають відповідальність за власний стан на зовнішні обставини чи інших людей. Натомість дівчата, під впливом інших стереотипів, можуть переоцінювати значення зовнішності, що спричиняє ризиковані моделі поведінки та розвиток аутоагресивних тенденцій. Проте в цілому молоді жінки частіше демонструють орієнтацію на внутрішній розвиток, кращу адаптивність та більшу увагу до власного благополуччя, що сприяє формуванню здорових життєвих установок [4]. Разом з тим жінкам нерідко складно реалістично оцінювати власне здоров'я через емоційні бар'єри й страхи, тоді як чоловіки більш відкрито говорять про свої фізичні проблеми, хоча й не завжди визнають власну відповідальність за їх вирішення [4].

Для цієї роботи вважаємо важливим дослідити погляди Ніла Хоу та Вільяма Страуса і їхню теорію поколінь, яка стверджує, що покоління формується не тільки історичними подіями, що впливають на їхнє життя, але й специфічними культурними, соціальними та економічними умовами. Ця теорія передбачає, що кожне покоління має свої унікальні характеристики, цінності та моделі поведінки, які формуються під впливом часу, в який вони росли.

Теорія поколінь ґрунтується на спостереженнях і аналізі історичних подій, але значна частина висновків зроблена на основі якісних даних. Для наукової обґрунтованості потрібен більш систематичний і кількісний підхід, що включає соціологічні та психологічні дослідження, які могли б підтвердити або спростувати твердження теорії.

Визначення меж поколінь: питання про те, який період часу слід вважати одним поколінням, залишається дискусійним. Дослідники часто використовують різні часові рамки (наприклад, 20 або 30 років), що може призводити до різних висновків про характеристики поколінь.

Соціальні зміни: теорія часто не враховує швидко мінливі соціальні умови та адаптацію індивідів до них. Наприклад, великий вплив технологій і глобалізації на поведінку та цінності молоді вимагає уважного аналізу і може не узгоджуватися з ідеями про «замороженість» характеристик покоління, як це передбачає теорія.

На формування цінностей і поведінки покоління впливають не тільки історичні умови, але й такі індивідуальні відмінності, як культурні, економічні та регіональні. Теорія поколінь може не враховувати цю різноманітність, приводячи до узагальнень, які можуть не відображати дійсність.

Існують дослідження, які ставлять під сумнів законність поділу на покоління і концепцію їх стійких характеристик. Наприклад, деякі вчені стверджують, що поведінка і цінності людей залежать більше від їхнього соціального та економічного середовища, ніж від дати народження.

Теорія поколінь може запропонувати цікавий підхід до розуміння змін у суспільстві, вона потребує більш суворого наукового аналізу та підтвердження, щоб бути повністю визнаною в академічній психології. Тому дане дослідження орієнтується на інші сучасні опори.

Так, на початку 2010-х рр. відбулися негативні події серед підлітків, що викликали зростання рівня депресії та тривоги по всьому світу. Дані досліджень [Haidt J., Rausch Z., 2022] показують, що рівень депресії та тривоги, який був стабільним протягом 2000-х рр., збільшився на понад 50 % за період з 2010 по 2019 р. Крім того, рівень самогубств серед підлітків у віці від 10 до 19 років збільшився на 48 %, а для дівчаток у віці від 10 до 14 років цей показник зріс на 131 % [CDC Suicide Rates, 2024; U.S. Suicides..., 2023].

Аналогічні зміни були зафіксовані не тільки в США, але також у Канаді, Великій Британії, Австралії, Новій Зеландії, країнах Північної Європи та інших країнах [Haidt J., Rausch Z., 2023; Rausch Z., Haidt J., 2023b, 2023c; Rausch Z. et al., 2024; Haidt J., 2024]. Різні дослідження показують, що представники покоління Z (народжені після 1996 р.) відчують проблеми з тривогою, депресією, аутоагресією та пов'язаними з ними розладами на більш високому рівні, ніж будь-яке інше покоління, для якого ми маємо статистичні дані.

З початку 2012 р. у всьому світі зростає кількість підлітків, які страждають від самотності та відсутності друзів, що супроводжується зниженням результатів у навчанні [Haidt J., 2023; Monitoring the Future (MTF)..., 2024; MTF -Loneliness, Friendship..., 2024]. Наприклад, дані «Таблиці успішності нації» показують погіршення успішності американських учнів з математики та читання після тривалого періоду стабільного зростання. Згідно з дослідженням PISA, зниження рівня знань з математики, читання та природничих наук спостерігається не тільки в США, але і в усьому світі з початку 2010-х рр. [Mervosh S., Wu A., 2022; Math Scores Have Dropped., 2022].

Ці проблеми будуть впливати і на їхнє доросле життя. Молоді люди сьогодні відчувають менший інтерес до побачень, у них знижена кількість сексуальних контактів, і вони менш схильні до одруження або заміжжя в порівнянні з попередніми поколіннями. Вони частіше приймають рішення залишатися жити у своїх батьків після повноліття. У покоління Z менше можливостей знайти роботу в підлітковому віці, що ускладнює їх інтеграцію в ринок праці.

Згідно з опитуваннями, представники покоління Z виявляють більшу сором'язливість і меншу схильність до ризику в порівнянні з попередніми поколіннями. Неприйняття ризику може призвести до менш амбітної поведінки. Під час інтерв'ю, проведеного в травні минулого року, Сем Альтман і Патрік Коллісон відзначили відсутність молодих підприємців у віці до 30 років у Кремнієвій долині вперше з 1970-х рр.

Один з найважливіших аспектів у процесі навчання дітей різного віку – мотивація до ігрових форм. Гра – це не просто розвага, це їхня основна діяльність, яка допомагає їм розвиватися, активно тренувати мозок, відпрацьовуючи рухи і покращуючи навички, які їм знадобляться в дорослому житті. Тому гра є невід'ємною частиною дитячого досвіду і способом саморозвитку.

Одним з ключових компонентів гри є прийняття фізичного ризику, який допомагає дітям і підліткам розширити свої здібності, подолати страхи і навчитися оцінювати ризики. Часті невдачі в грі приносять цінний досвід і вчать співпрацювати з іншими, що в подальшому допомагає вирішувати більш серйозні завдання. Крім того, елемент гострих відчуттів, викликаних можливістю отримати травму, допомагає долати тривогу і розвивати соціальні зв'язки.

Неминуче, що молоді люди, яким не вдається досліджувати світ і ризикувати, тенденційно стають більш тривожними і уникають ризиків у дорослому житті. Дитинство і юність людини, що протікають у реальному світі, де є і небезпеки, і можливості проводити час поза зоною контролю

дорослих, всіляко сприяють розвитку навичок самостійного прийняття рішень, регулювання конфліктів, догляду один за одним і багатьох інших навичок соціального та емоційного інтелекту. При цьому спільні труднощі сприяють зміцненню зв'язків між людьми, дозволяючи їм зрозуміти соціальну динаміку малих груп і краще справлятися з викликами дорослого життя.

Так, дослідницький центр Pew виявив у 2015 р., що батьки вважають, що для того, щоб грати без нагляду у себе вдома, дітям слід досягти віку не менше 10 років, а також, що дітям потрібно досягти 14 років, перш ніж вони зможуть ходити без нагляду в громадський парк. При цьому більшість цих же батьків у своєму дитинстві насолоджувалися неконтрольованими іграми вже до 7-8 років.

У 2011 р. лише 23 % підлітків мали смартфон, але до 2015 р. цей відсоток зріс до 73 %, що призвело до того, що чверть підлітків практично завжди перебувають онлайн. У 2010 р. навіть молодші діти почали активно використовувати планшети. Ця повсякденна цифровізація в дитячому житті призвела до змін, зробивши дитинство більш пасивним, віртуальним і рідко сумісним зі здоровим розвитком людини [Madden M. et al., 2013; Rausch Z., Haidt J., 2023a].

Наприклад, американські підлітки проводять приблизно 5 годин на день тільки в соціальних мережах, включаючи перегляд відео на платформах. З урахуванням всіх інших активностей, пов'язаних з телефоном і екраном, це число збільшується, досягаючи в середньому 7-9 годин на день. У сім'ях з одним батьком, з низьким рівнем доходу, а також серед чорношкірих, латиноамериканських і корінних американських сімей ці показники ще вищі.

Ці цифри не враховують час, який підлітки проводять перед екранами під час занять або виконання домашніх завдань, а також час, який вони витрачають, відволікаючись на соціальні мережі або чекаючи повідомлень на

своїх гаджетах. За даними ЗМІ Pew, третина підлітків у 2022 р. заявляли, що вони майже весь свій вільний час проводять в одній з найбільших соціальних мереж, а майже половина робить те саме з інтернетом в цілому.

Дослідження змін у проведенні часу американцями показало, що раніше молоді люди проводили значно більше часу зі своїми друзями, ніж люди похилого віку. Однак починаючи з 2000-х рр., час, проведений молодими людьми зі своїми друзями, почав скорочуватися, досягнувши мінімуму до 2019 р. (до 67 хв. на день). Це свідчить про поступове віддалення покоління Z від суспільства, що помітно посилилося в період пандемії COVID-19.

Важливо відзначити, що віртуальна взаємодія надає унікальні можливості, особливо для молоді, яка могла б бути ізольована географічно або соціально в звичайних умовах. Однак, незважаючи на всі його переваги, віртуальний світ не здатний повністю замінити реальні взаємодії, які є важливими для фізичного, соціального та емоційного розвитку. Реальні відносини та соціальні контакти, сформовані за сотні тисяч років, мають такі ключові особливості, які віртуальне спілкування або скорочує, або спотворює:

1. В «офлайн» ми використовуємо свою міміку, жести та інші невербальні вирази для розуміння один одного, в той час як у віртуальному світі ми покладаємося переважно на вербальний контакт. Редукція традиційних способів взаємодії може призвести до скорочення впевненості та комфорту в особистому спілкуванні через брак емоційного контакту.

2. В «офлайн»-світі наші взаємодії відбуваються синхронно, що дозволяє нам краще розуміти тонкощі спілкування, такі як вибір моменту і повороти розмови. Цей синхронізований процес робить нас ближчими до інших людей, створюючи відчуття емоційного зв'язку. У віртуальному світі, де тексти і публікації не синхронізовані, відсутність миттєвої відповіді може призвести до скорочення справжніх емоційних реакцій, стресу і збільшення можливості неправильного тлумачення повідомлень.

3. В «офлайн»-житті ми найчастіше спілкуємося один на один або з невеликою групою людей, тоді як в онлайн-комунікації нас може почути

величезна аудиторія. Це може вплинути на глибину дискусії, оскільки кожен учасник може бути залучений до безлічі асинхронних контактів одночасно. Для відправника важлива репутація, при цьому помилки можуть бути помічені масою людей, що може підірвати його соціальний статус. В результаті онлайн-спілкування може відчуватися більш показним, нещирим і демонстративним, ніж очні бесіди.

4. «Офлайн»-взаємодія зазвичай відбувається в рамках усталених спільнот з чіткими правилами і високими стандартами, що мотивує людей активно інвестувати в стосунки і вирішувати конфлікти. Однак у багатьох віртуальних мережах користувачі можуть легко блокувати інших або залишати їх, якщо щось не влаштовує. В результаті відносини всередині таких мереж часто стають більш поверхневими і менш стійкими.

Для успішного виконання майже всіх важливих, творчих або цінних справ необхідна постійна увага. Однак молодим людям складно зосередитися через постійні повідомлення, які відволікають їх увагу на дрібниці і пропонують швидке задоволення через цифрову взаємодію без великих зусиль.

Соціальні мережі приваблюють студентів через мережеві ефекти. Згідно з дослідженням Л. Бурштина, більшість молодих людей хотіли б, щоб на платформах не було нікого, і воліли б жити в світі без соцмереж. Соціологи називають цей феномен «проблемою колективних дій». Соціальні мережі експлуатують проблеми колективних дій. Перші розробники додатків використовували психологічні слабкості та невпевненість молодих людей, щоб змусити їх споживати продукт, який багато хто хотів би використовувати менше або взагалі не використовувати [Bursztyn L. et al., 2023; Haidt J. et al., 2024].

Варто зазначити, що різні групи покоління Z можуть бути цілком успішними і більшість підлітків не стають залежними від своїх гаджетів. Однак, слабе психічне

здоров'я і відставання за рядом важливих показників від попередніх поколінь є досить очевидним. Більш виражена тривожність і депресивність, зниження потреби і здатності до створення сімей, кар'єрного зростання і формування відносин у порівнянні з попередніми поколіннями, є показовими тенденціями, які можуть мати серйозні соціологічні та економічні наслідки для суспільства в цілому.

В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та їх інтеграції в повсякденне життя сучасного суспільства актуалізується необхідність розробки ефективних стратегій щодо зниження негативного впливу цифрових середовищ на психічне здоров'я молодих людей. Для досягнення цієї мети рекомендується розглянути наступні підходи:

1. Освіта та обізнаність. Важливо забезпечити молодь інформацією про потенційні ризики та наслідки надмірного використання цифрових технологій. Впровадження освітніх програм у навчальних закладах, орієнтованих на розвиток критичного мислення та медіаграмотності, може сприяти формуванню здорового ставлення до цифрових ресурсів.

2. Формування збалансованого розпорядку дня. Рекомендується розробити для молодих людей рекомендації щодо встановлення гранично допустимого часу, проведеного за екранами різних пристроїв. Оптимальний розподіл часу між онлайн- та офлайн-діяльністю може зменшити рівень залежності від цифрових технологій.

3. Підтримка активного способу життя. Залучення молоді до активних видів відпочинку, включаючи спортивні заходи та культурні активності, може стати ефективним способом мінімізації негативного впливу цифрових технологій. Фізична активність сприяє поліпшенню психічного стану та зміцненню соціальних зв'язків.

4. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Включення в освітні програми курсів з психоемоційного розвитку, медитації та практик уважності (майндфулнес) допоможе молодим людям ефективніше справлятися з

негативними емоційними станами, викликаними тривалим використанням цифрових технологій.

5. Створення безпечних онлайн-просторів. Зацікавлені сторони – освітні установи, батьки та організації – повинні активно брати участь у створенні онлайн-спільнот, які підтримують позитивну взаємодію та застерігають від кібербулінгу. Безпечні онлайн-простори знижують ризик негативного впливу на психічне здоров'я. Створення інформаційних ресурсів і платформ для профілактики та допомоги у вирішенні проблем, пов'язаних з цифровим середовищем: розробка спеціальних вебсайтів, додатків та інших ресурсів, що надають інформацію про ризики цифрового середовища, методи самодопомоги та контакти фахівців.

6. Стимулювання критичного сприйняття медіаконтенту. Виховання молоді в дусі критичного аналізу інформації, що отримується з цифрових джерел, дозволить знизити їх вразливість до маніпуляцій, дезінформації та формування спотвореного сприйняття реальності.

7. Встановлення меж і демонстрація прикладу. Батьки та наставники можуть зіграти ключову роль, встановлюючи приклад здорового використання технологій. Застосування технологій в помірному режимі та відкрите обговорення проблем, пов'язаних з їх надмірним використанням, допоможе сформувати у молоді адекватне уявлення про значення цифрових середовищ у житті.

8. Розвиток медіаграмотності. Необхідний цілеспрямований процес навчання молодих людей критично аналізувати інформацію, розпізнавати маніпуляції та дезінформацію, а також оцінювати достовірність джерел.

9. Формування здорових цифрових звичок. Важливо заохочувати помірне використання цифрових пристроїв, встановлювати чіткі межі між реальним і віртуальним життям, а також впроваджувати практику цифрового детоксу.

10. Створення сприятливого середовища в сім'ї та школі: батьки та педагоги повинні створювати атмосферу відкритого та довірливого спілкування з дітьми, забезпечувати доступ до ресурсів підтримки та допомоги у разі проблем, пов'язаних з цифровим середовищем.

11. Пропаганда здорового способу життя. Приділяти увагу фізичній активності, правильному харчуванню та достатньому сну, що сприяє зміцненню психічного здоров'я та підвищенню стійкості до стресів, пов'язаних з цифровим середовищем.

12. Розвиток альтернативних форм відпочинку та дозвілля. Заохочувати творчу діяльність, хобі, спілкування в реальному світі, що допомагає збалансувати вплив цифрового середовища та зміцнити соціальні зв'язки.

13. Розробка механізмів профілактики кібербулінгу та інших форм онлайн-агресії. Необхідно проводити інформаційно-просвітницькі кампанії, створювати спеціальні служби підтримки жертв кібербулінгу, а також посилювати правові механізми захисту від онлайн-агресії.

14. Постійний моніторинг і дослідження впливу цифрового середовища на психіку молодих людей. Необхідно проводити систематичний аналіз нових технологій, оцінювати їх вплив на психічне здоров'я молоді та розробляти нові стратегії щодо зниження ризиків.

Дотримуючись зазначених рекомендацій, можна сформувати сприятливе середовище для здорового і свідомого використання цифрових технологій сучасною молоддю, що знизить ризик негативного впливу на їх психіку і дозволить їм реалізувати свій потенціал в сучасному цифровому світі.

Впровадження наведених рекомендацій вимагає спільних зусиль з боку сім'ї, освітніх установ, державних органів і суспільства в цілому для створення сприятливого соціального контексту, що сприяє гармонійному розвитку молоді в умовах цифрової епохи. Повне усвідомлення та прийняття цих заходів допоможуть знизити ризик формування залежності та інших психічних розладів, пов'язаних із надмірним впливом цифрових технологій.

Необмежений доступ до Інтернету призвів до змін у повсякденному досвіді та шляхах розвитку в усіх сферах життя. Стосунки, побачення, сексуальність, фізична активність, сон, освіта, політика, сімейні зв'язки, ідентичність – усі ці сфери зазнали фундаментальних змін. Життєдіяльність молодих людей також зазнала особливо швидких і істотних змін, коли вони почали мати доступ до смартфонів своїх батьків, а пізніше самі отримали власні гаджети вже на початковому етапі навчання.

Важливо зазначити, що цифрові технології не є єдиною причиною гігантського зростання психічних захворювань, яке спостерігалось в останнє десятиліття. Замість того, щоб вважати винними виключно технології, необхідно відзначити складність взаємодій між різними факторами, включаючи культурні зміни, економічні труднощі і зрушення в суспільній психології. У даній роботі одним із завдань є розуміння того, які стратегії можуть допомогти мінімізувати негативний вплив технологій на наш емоційний стан.

Проведене дослідження дозволило виявити значний вплив цифрового середовища на психіку сучасних молодих людей. Результати показують, що постійне перебування в цифровому просторі пов'язане з підвищеною тривожністю, зниженням рівня концентрації уваги, а також з формуванням залежності від інтернету.

Аналіз даних у нашому дослідженні підтверджує існування кореляції між частотою використання цифрових пристроїв, тривалістю проведення часу в онлайн-середовищі та рівнем психічного дистресу у молодих людей. Особливу небезпеку становить кібербулінг, який може призвести до серйозних психологічних травм і соціальної ізоляції.

Водночас у рамках дослідження виявлено фактори, що сприяють формуванню здорових відносин із цифровими технологіями. Ключовими з них є: усвідомлене використання цифрових пристроїв, встановлення чітких меж між реальним і віртуальним життям, розвиток медіаграмотності, а також турбота про власне фізичне та психічне здоров'я.

В рамках даного дослідження, відповідно до поставлених завдань, вдалося дослідити наукові передумови проблеми впливу цифровізації на психічне здоров'я молоді, а також виділити основні властивості мережевої комунікації в психології, визначивши їх критерії в заданих вікових вибірках.

Отримані результати підкреслюють необхідність проведення цілеспрямованої роботи з формування цифрової культури у молодого покоління, включаючи розвиток медіаграмотності, пропаганду здорового способу життя та надання інформації про ризики, пов'язані з неконтрольованим використанням цифрових технологій.

1.2 Поняття емоційного благополуччя

Поняття емоційного здоров'я, емоційної компетентності, благополуччя, стійкості, автономності та цілісності особистісного «Я» широко представлено в різних наукових працях. Учені трактують їх як фундаментальні характеристики, що забезпечують гармонійний розвиток людини, її здатність до самореалізації, подолання життєвих труднощів та підтримання внутрішнього психоемоційного рівноваги. Проблематика емоційної реактивності, стійкості та психічного здоров'я була у центрі уваги багатьох дослідників: питання адекватного емоційного реагування та стабільності емоційного стану розглядали М. Орап; емоційну компетентність – І. Матійків; проблеми емоційної стійкості – В. Калошин і Д. Гоменюк; різні аспекти психологічного та емоційного здоров'я – І. Дубровіна, Р. Ассаджіоллі, В. Ананьєв, Б. Братусь, С. Максименко, О. Хухлаєва. Концепції емоційного інтелекту були розроблені Р. Бар-Оном, Д. Гоулманом, Р. Купером. Системний підхід до вивчення впливу емоцій на діяльність та адаптаційні процеси особистості досліджували О. Леонт'єв, Ф. Василюк, Л. Занюк, Р. Лазарус, а принцип єдності внутрішнього й зовнішнього «Я» зрілої особистості розкривали у своїх роботах Г. Костюк, В. М'ясищев, К. Абульханова-Славська, Г. Балл, В. Зінченко, А. Петровський, С. Рубінштейн.

У наукових джерелах психологічне благополуччя часто ототожнюють із психологічним здоров'ям. Відповідно до визначення ВООЗ, здоров'я включає не лише відсутність хвороб, а й повний фізичний, психічний і соціальний добробут. Психологічне здоров'я розуміють як стан внутрішньої рівноваги й емоційного комфорту, що характеризується відсутністю психічних порушень, здатністю адекватно сприймати реальність, ефективно взаємодіяти з оточенням та регулювати власну поведінку. Дослідженнями психологічного здоров'я займалися такі відомі представники світової психології, як А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, С. Гроф, А. Елліс, Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Хорні та К. Юнг.

Наукові праці з вивчення психологічних зв'язків і міжособистісних відмінностей демонструють, що психологічне благополуччя можна розглядати як самостійну особистісну характеристику. Оскільки в літературі немає чіткого розмежування між поняттями «емоційне здоров'я» та «емоційне благополуччя», доцільним є їх порівняння. Емоційне здоров'я зазвичай визначається як складник загального психологічного здоров'я, що забезпечує цілісність емоційного ставлення до себе та світу, здатність перетворювати негативні переживання в позитивні [36], а також уміння правильно розуміти власні емоції, пояснювати їх та контролювати різні емоційні стани [38]. Його також розглядають як суб'єктивне оцінювання особою власного емоційного стану, що коливається від комфортного до дискомфортного залежно від життєвих обставин [36].

Порівняння цих категорій дає змогу стверджувати, що емоційне благополуччя і емоційне здоров'я є взаємопов'язаними складниками психологічного здоров'я, які відображають різні аспекти емоційного функціонування особистості, включно зі здатністю до саморегуляції, адаптації та відновлення внутрішніх ресурсів після стресових впливів. Відтак ці поняття можна вважати близькими за змістом.

Дослідники наголошують, що психологічне здоров'я є ширшим поняттям, тоді як емоційне здоров'я виступає його окремою підструктурою,

яка охоплює такі аспекти: усвідомлення та розпізнавання власних емоцій; здатність адекватно оцінювати емоційні прояви – як свої, так і інших людей; орієнтація на позитивні переживання та запобігання агресивним реакціям; уміння здійснювати емоційну саморегуляцію [39].

Важливим чинником, що визначає рівень емоційного благополуччя, є емоційний інтелект, який розуміють як здатність розпізнавати, диференціювати, виражати й регулювати власні емоції. Він не є незмінною характеристикою та може розвиватися під впливом внутрішніх і зовнішніх умов, що вимагає особливої уваги педагогів у процесі навчання. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту легше долають стрес, швидше адаптуються до змін, що дає змогу розглядати емоційну стійкість як ключову складову емоційного інтелекту. Емоційна стійкість визначається як інтегративна властивість особистості, яка формується внаслідок узгодженої взаємодії психічних процесів і забезпечує ефективне управління емоційними станами та досягнення цілей у важливих життєвих ситуаціях.

Дослідження К. Ріфф та Н. Бредберна щодо благополуччя особистості підкреслюють, що цей феномен включає позитивні емоції, суб'єктивне щастя, задоволеність життям і психологічне здоров'я. К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як узгодженість внутрішніх психічних процесів, відчуття цілісності, рівноваги та задоволення власним життям. Її модель складається з шести компонентів: автономності, особистісного зростання, здатності керувати середовищем, позитивних міжособистісних стосунків, наявності життєвої мети та самосприйняття [45].

Р. Шаміонов [29], аналізуючи феномен психологічного благополуччя, підкреслює, що воно охоплює ставлення людини до самої себе та власного життя, формуючи нормативні уявлення про внутрішній і зовнішній світ. Це благополуччя виражається через відчуття задоволеності життям. На думку ряду дослідників, суб'єктивне благополуччя становить один із центральних аспектів психологічного функціонування особистості. Так, Р. Емонс трактував його як поєднання двох складових: з одного боку – емоційного стану, що

відображає переживання емоційного комфорту, а з іншого – когнітивного виміру, який виявляється у задоволеності життям та відчутті сенсу існування. Відомий дослідник емоцій С. Ільїн зазначає, що поняття «суб'єктивне благополуччя» фактично збігається з терміном «задоволеність життям». У своїй праці «Емоції та почуття» він наголошує, що задоволення проявляється як стійке позитивне ставлення до певних сфер діяльності чи життя, яке формується внаслідок багаторазового переживання позитивного досвіду і відображається у відповідних судженнях. На противагу цьому, «щастя» він визначає як вищий рівень задоволеності та загального психологічного благополуччя. Багато науковців також вважають поняття «щастя» та «суб'єктивне благополуччя» фактично тотожними [34].

М. Аргайл підкреслював, що більшість людей мають чітке уявлення про зміст поняття «щастя», пов'язуючи його з позитивними емоціями, насолодою та відчуттям задоволеності життям. Він трактував щастя як усвідомлене відчуття благополуччя або як частоту й інтенсивність переживання позитивних емоцій [33].

І. Бонівел звертає увагу на те, що в психології досі немає єдиного визначення терміна «психологічне благополуччя», а саме його розуміння залежить від підходу конкретного дослідника. А. Макгрегор та Л. Літл виокремлюють два ключові компоненти психологічного благополуччя: власне щастя та осмисленість життя. Комптон виділяє три його складові – щастя, суб'єктивне благополуччя та особистісне зростання. М. Селігман [42] пропонує три шляхи досягнення щастя: жити наповненим позитивними емоціями життям; брати участь у діяльності, яка захоплює та створює стан «потoku»; а також керуватися цінностями, що виходять за межі власних егоцентричних потреб.

Е. Еріксон вважав, що емоційне благополуччя може бути як вродженим, так і набутиим у процесі життя, і визначав чотири передумови його формування: розвинене почуття індивідуальності, уміння встановлювати міжособистісні зв'язки, навички комунікації та здатність до активної життєвої

позиції. Емоційне благополуччя відображає не тільки наявний емоційний досвід, але й здатність людини висловлювати, розрізняти та проживати власні емоції.

У науковому дискурсі наголошується, що емоційне благополуччя – це показник ефективної емоційної регуляції особистості, а також невід’ємна складова психологічного благополуччя загалом. Воно характеризує, наскільки людина успішно функціонує в емоційній сфері.

Л. В. Тарабакіна розглядає емоційне благополуччя як синонім емоційного здоров’я, яке є частиною психологічного здоров’я людини. Воно визначає загальне ставлення до себе та світу, здатність приймати й трансформувати негативні емоції, зменшуючи їхній деструктивний вплив, а також посилювати позитивні переживання [36].

Корі Кіз трактує емоційне благополуччя як комплекс характеристик, що відображають наявність або відсутність позитивних емоцій у житті людини. До таких позитивних переживань він зараховує щастя, задоволеність життям, радість, відчуття внутрішнього спокою та енергійності. Щастя, за Кізом, – це переживання позитивних емоцій, спрямованих як на минуле, так і на теперішнє життя, а задоволеність життям – це оцінка людиною свого теперішнього або минулого життя загалом чи окремих його сфер [41].

Емоційне благополуччя охоплює сукупність позитивних суб’єктивних переживань, пов’язаних із минулим, теперішнім та майбутнім досвідом людини. Те його різновид, що стосується минулого, проявляється у відчуттях задоволеності та реалізованості [38]. Натомість оптимізм і надія є емоційними характеристиками, що визначають благополуччя, спрямоване у майбутнє [38]. Вважається, що позитивні емоції стають відправною точкою формування висхідних спіралей емоційного добробуту, що узгоджується з теорією розширення та побудови позитивних емоцій [38].

Згідно з цією теорією, позитивні емоції мають здатність розширювати спектр уваги, посилювати гнучкість мислення, нівелювати тривалий негативний емоційний стан, сприяти розвитку психологічної стійкості,

поповнювати внутрішні ресурси особистості та підвищувати рівень як емоційного, так і фізичного благополуччя. Такі механізми знову активізують висхідні спіралі, забезпечуючи поступальний розвиток та процвітання особистості. Таким чином, теорія «розширюй і будуй» демонструє ключову роль позитивних емоцій у просуванні людини до вищих рівнів емоційного добробуту та довголіття.

І. Матійків у межах дослідження емоційного благополуччя виділяє поняття «емоційної компетентності» майбутніх фахівців різних професійних сфер. На її думку, емоційна компетентність включає здатність і готовність особистості гнучко керувати власними емоційними реакціями, а також розуміти та регулювати емоції інших людей відповідно до різних умов і ситуацій [19].

М. Орап підкреслює, що психологічне здоров'я є однією з ключових складових практичної психології. Якщо дитина чи доросла людина здатна усвідомлювати свій психоемоційний стан і володіє необхідними навичками саморегуляції, вона має більше можливостей відчувати щастя, успішно реалізовувати себе та долати життєві труднощі. Дослідниця зазначає, що уважність до власних емоцій, дбайливе ставлення до внутрішніх переживань, усвідомлення когнітивних процесів та розвиток соціальних і комунікативних умінь створюють стан психологічного комфорту – wellbeing. Цей стан підтримує психічне здоров'я та запобігає виникненню дистресу, депресивних проявів, апатії, емоційної нестабільності чи розсіяності.

Г. Сельє вказує, що емоційне здоров'я керівника у будь-якій сфері може проявлятися через такі аспекти:

- позитивне ставлення до колег і людей, з якими доводиться взаємодіяти, а також сприйняття труднощів як тимчасових;
- відчуття задоволення від професійної діяльності та приналежності до фахової спільноти, навіть у складних умовах;
- готовність проявляти активність, ініціативу та брати відповідальність за виконання завдань;

- уміння долати навантаження шляхом делегування, оптимізації роботи та залучення колективу до командної діяльності;
- здатність підтримувати позитивний емоційний стан протягом робочого дня та швидко відновлювати ресурси;
- стійкість професійної позиції та впевненість у власних силах.

Емоційна компетентність, водночас, розглядається як інтеграція знань, умінь і навичок, що впливають на здатність особистості приймати обґрунтовані рішення, спираючись на розуміння й аналіз емоційної інформації [19].

На емоційне благополуччя людини впливають різноманітні емоції, механізми їх виникнення та способи впливу, що продовжують бути об'єктом наукових досліджень, зокрема в межах емоційних теорій. Лексикон емоцій – тобто слова, якими люди описують свій внутрішній стан – формується з великої кількості афективних дескрипторів. Проте, попри широкий емоційний словниковий запас української мови, багато людей не здатні точно окреслити відмінності у власних переживаннях. Дехто характеризує свої почуття загальними, мало диференційованими формулюваннями, тоді як інші, навпаки, добре розпізнають широкий спектр емоційних станів. Це підтверджують дослідження, які доводять, що люди різняться за рівнем здатності до емоційної деталізації, тобто розмежування та точного опису емоційних переживань. Особливо важливим чинником емоційного благополуччя є ступінь розпізнавання негативних емоцій [38].

Емоційна деталізація (або диференціація емоцій) визначається як здатність людини розпізнавати та описувати емоційні стани, що виникають у відповідь на різні події [41]. Найбільш інформативним методом її вивчення є щоденні або періодичні опитування, у яких респонденти фіксують свої почуття в реальних життєвих ситуаціях. Одні люди здатні чітко розрізняти, наприклад, тривогу, роздратування, смуток або напруження, тоді як інші схильні описувати свій стан лише в загальних категоріях – «добре» або «погано» [38]. Ця здатність до диференціації має значну адаптивну цінність:

чим точніше людина розуміє свої емоції, тим ефективніше може використовувати їх як джерело інформації та більш адекватно реагувати на життєві події [37].

У своїх емпіричних дослідженнях Барретт та колеги [42] встановили, що високий рівень диференціації негативних емоцій пов'язаний із кращою здатністю до їх регуляції. Люди, які вміли точніше розрізняти негативні почуття, частіше застосовували ефективні стратегії емоційної регуляції, особливо коли стикалися з інтенсивними негативними переживаннями. Саме негативні емоції на рівні психологічної адаптації потребують найбільшої уваги й контролю. Ці ранні дослідження стали основою для подальших робіт, що розширили уявлення про зв'язок диференціації емоцій з емоційним благополуччям [38].

У межах позитивної психології особливе місце займає вивчення позитивних емоцій і їхньої ролі в емоційному благополуччі. К. Кіз зазначає, що емоційне благополуччя – це сукупність характеристик, які відображають наявність або відсутність позитивних емоцій щодо життя. До цих позитивних почуттів належать задоволеність життям, щастя та позитивний афект, який проявляється через бадьорість, спокій, умиротворення та загальне відчуття добробуту. Задоволеність життям може стосуватися як окремих сфер, так і загальної оцінки минулого чи теперішнього, тоді як щастя охоплює позитивні емоції щодо різних аспектів життєвого досвіду [46].

Структурно емоційне благополуччя містить три ключові компоненти: позитивні переживання минулого, теперішнього та майбутнього. Те, що пов'язане з минулим, проявляється у відчуттях задоволення та реалізованості [47]. Сьогодення відтворюється через насолоду, стан потоку, відчуття ейфорії та щастя. Майбутнє характеризується оптимізмом і надією [47].

Відповідно до теорії розширення та побудови позитивних емоцій, позитивні емоції здатні запускати висхідні спіралі емоційного благополуччя [48]. Теорія припускає, що позитивні емоції нейтралізують тривале негативне напруження, розширюють можливості уваги, посилюють гнучкість мислення,

зміцнюють психологічну стійкість і сприяють накопиченню внутрішніх ресурсів. Ці процеси повторно активують механізми зростання емоційного добробуту, що сприяє процвітанню та гармонійному розвитку особистості. Таким чином, підхід «розширюй і будуй» демонструє, що позитивні емоції допомагають рухатися вперед і досягати вищих рівнів емоційного благополуччя й здорового довголіття [49].

Емоційне благополуччя включає кілька ключових компонентів, кожен із яких розташований на континуумі між негативним і позитивним полюсами. Сукупно вони формують загальний рівень емоційного добробуту особистості. До основних складових належать:

- емоційні стани задоволення або незадоволення, що визначають домінуючий настрій;
- емоційні реакції на успішність чи неуспішність реалізації життєвих цілей;
- відчуття комфорту, яке виникає за умов відсутності загрози чи фізичного болю;
- емоції, що супроводжують взаємодію з іншими людьми та почуття безпеки у соціальних ситуаціях;
- переживання, пов'язані з оцінкою результатів особистої діяльності з боку оточення.

Кожен із цих аспектів може мати різний рівень прояву, тобто відхилятися в позитивний чи негативний бік або ж бути мало вираженим. На емоційне благополуччя впливає низка чинників: фізичне здоров'я, внутрішні ресурси, якість соціальних контактів і задоволеність професійною діяльністю. Гарний фізичний стан і регулярна активність сприяють зниженню стресу та підтриманню психологічної рівноваги. Важливими внутрішніми ресурсами є адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, оптимістичні переконання та здатність до саморефлексії.

Соціальні зв'язки з родиною, друзями та колегами, а також задоволеність цими стосунками суттєво впливають на емоційне благополуччя.

Підтримка з боку оточення підсилює почуття щастя та внутрішньої стабільності. Значення має й робоче середовище: можливість реалізовувати творчий потенціал, отримувати справедливую винагороду та досягати професійних успіхів позитивно позначається на емоційному стані.

До емоційного благополуччя належать такі показники, як емоційне щастя, почуття самодостатності та психологічний добробут. Його основою є емоційна стабільність – здатність контролювати власні переживання, регулювати негативні емоції та ефективно долати стресові ситуації. Люди з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай відчують більше радості, внутрішнього балансу, життєвої енергії та легше адаптуються до змін [45].

Емоційна стійкість також визначає здатність відновлювати психологічну рівновагу та зберігати загальну самодостатність – один із центральних компонентів емоційного добробуту. Натомість її недостатність може негативно позначитися як на психічному стані, так і на якості життя загалом. Саме тому важливо приділяти увагу власному емоційному стану, тренувати навички саморегуляції та працювати над посиленням психологічної стійкості [41].

Важливість позитивних емоцій у житті людини надзвичайно висока. Коли особистість переживає радість, щастя чи задоволення, її загальний емоційний фон підвищується, а психофізичний стан стає кращим. Емоційне щастя є суттєвою складовою психологічного добробуту, адже воно позитивно впливає на емоційну стійкість та відчуття внутрішньої самодостатності. Позитивні переживання зміцнюють емоційне благополуччя: людина відчувається спокійнішою, більш задоволеною та життєрадісною. Крім того, позитивні емоції підсилюють здатність легше переносити стрес і підтримувати емоційну рівновагу.

Емоційний стан має не менше значення, ніж фізичний добробут. Коли людина відчуває позитивні емоції, її організм виробляє ендорфіни – гормони щастя, які сприяють гарному настрою та підвищують самопочуття. Саме стабільність емоційного благополуччя допомагає підтримувати оптимальне

психологічне здоров'я та загальне відчуття добробуту. Натомість порушення емоційної стабільності може суттєво знижувати якість життя та погіршувати емоційний настрій [39].

За відсутності емоційного благополуччя можливе виникнення низки негативних наслідків, що впливають на всі сфери життєдіяльності. Особи, які характеризуються високою емоційною стійкістю, частіше досягають кращого самопочуття та психологічного добробуту. Вони більш результативні у професійній діяльності, більш задоволені стосунками з оточенням та життям загалом. Натомість недостатній рівень емоційної стабільності супроводжується тривожністю, стресом та невпевненістю. Такі люди часто відчують втому, знижену продуктивність та нестачу ресурсів, що ускладнює реалізацію особистісних і професійних завдань.

Емоційна нестабільність також спричиняє часті перепади настрою, які можуть призводити до депресивних переживань, роздратованості й загального незадоволення життям. Це негативно впливає як на міжособистісні взаємини, так і на якість життя в цілому. У деяких випадках зниження емоційного благополуччя може спричиняти соціальне відсторонення та погіршення контактів з іншими людьми.

Отже, емоційна стабільність є ключовим елементом, який забезпечує гармонійний загальний стан, підтримує психічне та фізичне здоров'я й сприяє емоційному благополуччю. Усвідомлення власних емоцій, уміння регулювати стрес та підтримувати позитивний настрій допомагають зберігати високу якість життя. В умовах стресу саме емоційна стійкість відіграє вирішальну роль у підтриманні психологічного добробуту та внутрішнього балансу. Тому турбота про власний емоційний стан і постійна робота над його вдосконаленням є необхідними кроками для збереження психічного та емоційного здоров'я [47].

Воєнний стан, запроваджений в Україні, є особливим правовим режимом, що діє як на окремих територіях, так і по всій країні у випадку реальної загрози нападу чи наявності збройної агресії [42]. Його введення

супроводжується низкою обмежень для громадян. Сама війна має руйнівний вплив на людину та породжує багато негативних наслідків, адже люди можуть переживати соціальну й фізичну ізоляцію, фрустрацію базових потреб, тривалі стреси та конфлікти, які ускладнюють та напружують важливі міжособистісні зв'язки. Усе це підриває психологічне благополуччя особистості [31]. Водночас психологічне благополуччя можна розглядати не лише як стан, але і як внутрішній ресурс, що допомагає витримувати та переживати стресові події [16].

Спираючись на підходи ВООЗ до розуміння сутності психічного здоров'я, можна стверджувати, що під час війни воно охоплює такі ключові компоненти: 1) здатність справлятися з щоденними стресами в умовах воєнного часу; 2) уміння встановлювати, підтримувати та зберігати важливі стосунки попри воєнні обставини; 3) можливість ефективно працювати на користь своєї організації, громади й суспільства; 4) здатність реалізувати власні здібності та потенціал навіть під час війни.

К. Ріфф у своїй концепції виділяє такі складові психологічного благополуччя: автономія, позитивні взаємини з оточенням, наявність життєвої мети, особистісне зростання, уміння керувати життєвими обставинами та самоприйняття [36]. Усі ці компоненти формують відчуття благополуччя, проте війна значно ускладнює їх реалізацію. Наприклад, автономія суттєво порушується внаслідок обмежень, запроваджених воєнним станом. Соціальний тиск, характерний для періоду війни, тільки посилюється; людині стає важко керувати своїми емоціями та поведінкою, особливо якщо вона переживає психотравмуючі події. Стрес-фактори негативно впливають на емоційно-вольову сферу, змінюючи внутрішній стан особистості.

Другим важливим елементом є позитивні стосунки з іншими людьми. Нині значна частина населення відчуває труднощі у встановленні таких контактів. Наприклад, дружини військових, які перебувають у полоні, тяжко поранені чи загинули, можуть виснажуватися від постійних проявів співчуття та вторинної травматизації [21]. У них часто бракує сил і бажання спілкуватися

без крайньої потреби, оскільки внутрішні ресурси спрямовуються на підтримку себе та турботу про дітей, пораненого чоловіка або на боротьбу за визволення чоловіка з полону. Таким чином, потреба у формуванні нових позитивних соціальних зв'язків відходить на другий план через емоційне виснаження.

Ще однією складовою, за К. Ріфф, є особистісне зростання – прагнення розвиватися, усвідомлювати власний прогрес та рух уперед. Це надає людині сил долати труднощі. У деяких випадках після пережитої травми виникає так зване посттравматичне зростання. Воно передбачає позитивні зміни в житті після серйозних випробувань і може проявлятися у зміні світогляду, трансформації самосприйняття та поглибленні важливих стосунків [30]. Усі ці сфери співвідносяться з поняттям особистісного розвитку в моделі К. Ріфф, оскільки відображають внутрішній ріст і переосмислення життя, які часто виникають після того, як людина опиняється в безпеці або проходить значний час після травматичної події.

Компонент «наявність життєвої мети» в умовах війни часто зводиться до базового прагнення вижити. Проте з часом формується потреба у ширшій меті. Наприклад, волонтери спрямовують сили на допомогу військовим і переселенцям; військові ставлять собі за мету звільнення країни; матері намагаються забезпечити безпеку дітей; переселенці – адаптуватися до нових умов проживання.

Компонент «управління оточуючим середовищем» практично неможливо реалізувати під час війни. Людина, яка змушена ховатися в укриттях і не має можливості впливати на ситуацію, фактично позбавлена здатності задовольнити цю складову благополуччя. К. Ріфф трактує самоприйняття як усвідомлення різних аспектів власної особистості, їх прийняття та позитивне ставлення до себе й свого життя [25].

Е. Дінер, формуючи власну концепцію, увів термін «суб'єктивне благополуччя», що включає три елементи: комплекс позитивних емоцій, комплекс негативних емоцій і рівень задоволеності життям [20; 57].

Проаналізуємо, як саме війна та супровідні обмеження впливають на ці компоненти. Передусім варто зазначити, що будь-які обмеження викликають у людини переважно негативні емоції: гнів, страх, смуток, тривогу, біль. Це природна реакція спротиву. За умов воєнного стану, ймовірно, домінує саме спектр негативних емоцій, спрямованих насамперед на сам факт обмежень, а вже потім – на їхні наслідки. Наприклад, перевірка документів або зупинки транспорту можуть викликати напруження та невдоволення [45].

У надзвичайних умовах емоційний стан людей характеризується швидкими та циклічними змінами. Спочатку виникає шок, і поведінка більше ґрунтується на інстинктах. Лише з часом людина повертається до базового емоційного фону. Зазвичай емоційний цикл включає такі фази [48]: оптимізм, натхнення, збудження, ейфорія, тривога, заперечення, страх, депресія, паніка, капітуляція, відчай, віра, надія та знову оптимізм. Таким чином, емоційний стан суспільства в умовах війни нагадує рух на «гойдалках». До того ж, набір емоцій значною мірою залежить від віку, статі та місця проживання людини. Згідно з концепцією Е. Дінера, задоволеність життям визначається тим, наскільки людина позитивно оцінює різні його сфери. У нинішніх умовах більш задоволеними почуваються ті, хто має змогу працювати, навчатися чи займає активну життєву позицію. Це лише частина тих сфер, на які негативно впливають війна й обмеження воєнного стану. Узагальнюючи, можна зазначити, що деструктивний вплив війни поширюється на всі групи населення – військових, цивільних, дітей, людей похилого віку. Натомість обмеження воєнного стану найвідчутніше впливають на тих, хто не може включитися в активну діяльність або не має структурованої зайнятості.

Отже, емоційне благополуччя особистості можна визначити як динамічну характеристику, що охоплює комплекс психологічних властивостей, які забезпечують адекватну адаптацію до подій і залежать від чинників, що сприяють позитивному функціонуванню людини.

Як уже зазначалося, здатність долати повсякденні стреси є важливою складовою психічного здоров'я в умовах війни. Спираючись на теорію Дж. С.

Грінберга [36], стрес у воєнний час можна трактувати як реакцію, що виникає під дією несподіваного стресора – зокрема військових нападів чи інших загроз життю, які порушують внутрішній баланс людини. Модель стресу Грінберга [36] включає два ключові елементи: стресори – фактори, що вибивають людину зі стану рівноваги, та стресову реактивність – емоційну й фізіологічну реакцію на їхню дію. Емоційна реакція може проявлятися у страху, гніві, паніці, шоку, тоді як фізіологічна – у м'язовому напруженні, підвищеному тиску, ослабленні імунітету. Наслідками стресу під час війни можуть бути зниження працездатності, конфлікти, погіршення здоров'я, поранення або смерть.

В літературі [36] управління стресом розглядається як здатність людини ставити бар'єри на шляху його поглиблення, намагаючись запобігти негативним наслідкам. Важливо усвідомлювати особисту відповідальність за свій психічний стан, не перекладаючи її на близьких, колег чи фахівців. Якщо застосувати цей підхід до умов війни, можна виокремити кілька ключових моментів. По-перше, необхідно сформувати реалістичне ставлення до головного стресора – військової агресії рф: сприймати війну як факт, мобілізувати власні ресурси, брати відповідальність за життя своє й близьких, бути готовим активно долучатися до діяльності, спрямованої на захист країни, розуміти етапи війни та свої емоційні реакції, а також навчитися регулювати поведінку.

По-друге, важливо визначити додаткові стресори, породжені війною. До них можуть належати: перебування в зоні бойових дій, втрата роботи, неможливість брати участь у допомозі іншим, конфлікти з рідними, брак регулярного контакту з близькими за кордоном, взаємодія з токсичними людьми тощо. Реакції, такі як агресивність, роздратованість, апатія, небажання спілкуватися, зниження продуктивності, проблеми зі здоров'ям – можуть сигналізувати про те, що ці фактори є значущими стресорами. Завдання – знайти способи «зняти» їхній вплив: переїхати в безпечну територію, знайти

нову роботу, підтримувати зв'язок із рідними, долучитися до волонтерства тощо.

Якщо ж усунути стресор повністю неможливо, варто укласти «контракт із собою» – визначити правила поведінки, які допоможуть мінімізувати його вплив. Зокрема, важливо організувати своє життя відповідно до умов війни: забезпечити базові потреби (безпечний простір, необхідні побутові умови), дотримуватися розпорядку дня, чергувати роботу та відпочинок, бути активним у тій діяльності, де людина може бути найкориснішою, ставити реалістичні професійні завдання, брати участь у волонтерстві, підтримувати ресурсні стосунки з близькими й колегами, встановлювати корисні контакти на новому місці та враховувати власні психологічні межі.

Важливо також дбайливо ставитися до власних відчуттів, особливо дотримуватися правил інформаційної гігієни під час війни. До них можна віднести дозування інформації протягом доби, вибір загальнодержавних, офіційних мас-медіа, які забезпечують об'єктивність та оптимістичність інформації під час війни; використання надійних джерел інформації; дозування використання телефону, який може відривати від продуктивної роботи.

1.3 Цифрові комунікації серед молоді, як засіб емоційного зв'язку

Сучасний інформаційний простір суттєво трансформує процеси розвитку особистості та самоідентифікації молоді. Віртуальне середовище стало не просто додатковою платформою для спілкування, а й простором, у якому молоді люди активно конструюють власне «Я». Покоління, що зростає у цифрову епоху, все частіше шукає самовизначення у віртуальному просторі, формуючи свою ідентичність через персональні сторінки у соціальних мережах, блоги, форуми та онлайн-спільноти.

Самоідентифікація є складним психологічним процесом, який включає усвідомлення себе, власних цінностей, соціальних ролей та особливостей поведінки. Віртуальне спілкування вносить у цей процес нові можливості та одночасно певні виклики. З одного боку, цифровий простір дозволяє молоді експериментувати з образом себе, знаходити однодумців, розширювати межі соціальної взаємодії та самовираження. З іншого – формування ідентичності у віртуальному середовищі може ускладнюватися через анонімність, ідеалізацію образів та вплив соціального порівняння.

Слід також враховувати феномен «подвійного життя», коли реальна та віртуальна особистості існують паралельно. Це може сприяти як позитивним змінам у самосприйнятті, так і втраті автентичності, залежності від цифрового схвалення та спотворенню реального образу «Я». Формування культурної ідентичності молоді у віртуальному середовищі відбувається під значним впливом особливостей цифрової комунікації. Як зазначає український дослідник О. І. Вишняк, суспільне життя і людські стосунки неможливі без комунікації. Сьогодні віртуальне спілкування має не меншу значущість, ніж традиційні форми взаємодії. Проведення значної частини життя в кіберпросторі стимулює молодь до конструювання власної культурної ідентичності паралельно з реальним самовизначенням.

Характерними рисами комунікації у віртуальному просторі є невидимість учасників, відсутність прямого аудіовізуального контакту, анонімність, слабе регламентування поведінки, практична відсутність соціальних обмежень, а також різноманітність середовищ, діяльностей та способів самопрезентації. Як зазначає Г.І. Остапенко, у мережі міжособистісне спілкування має загальний характер, але здійснюється переважно безособово; співрозмовник може надавати неповну або неправдиву інформацію про себе, що психологічно звільняє його від обов'язку представляти себе автентично та дає змогу створювати бажаний образ «Я» [55, 158]. Це створює одночасно певні обмеження та переваги в процесі комунікації і формуванні культурної ідентичності.

Однією з таких переваг є можливість формувати мережеву ідентичність на власний розсуд, що дозволяє експериментувати з образом себе та демонструвати власне уявлення про себе. Як відзначає О.М. Немеш, невидимість у мережі дає змогу змінювати зовнішній вигляд і повністю редукувати невербальні прояви, забезпечуючи майже повний контроль над враженням про себе [51]. Завдяки технологічним особливостям цифрового середовища – анонімності, дистанційності та відсутності тілесних маркерів – користувачі отримують максимальні можливості для самовизначення та конструювання власного «Я».

Віртуальний простір стає альтернативною платформою для самовираження та пошуку нових стратегій самопрезентації, виступаючи своєрідною соціальною лабораторією для експериментів із формування і реконструкції особистості, що характерно для постмодерного суспільства [47, 20]. Сучасні дослідники зазначають, що «Я» як смислотворча та регулююча структура стає надмірною: соціальною нормою часто залишається лише інсценування індивідуальності [10, 51]. В умовах Інтернет-середовища самоідентифікація зводиться переважно до самопрезентації, яка потенційно може бути безмежною за винятком тілесного аспекту. Реальною стає лише самопрезентація [32, 174].

Самопрезентація розглядається як процес свідомого або несвідомого представлення себе за допомогою вербальних і невербальних засобів комунікації для створення враження у співрозмовника та побудови подальшої взаємодії. Віртуальна самопрезентація має переважно вербальний, текстовий характер [20, 8]. Людина представляє себе через обліковий запис – набір інформації для ідентифікації користувача, що включає нікнейм, пароль та використовується на платформах із реєстрацією користувачів (блоги, форуми, сайти) [10, 51].

Мультимедійні платформи дозволяють додатково обирати візуальний образ – аватар, який відображає сутність, зовнішність або характер користувача. У віртуальному середовищі можна надавати як реальні, так і

вигадані дані, презентуючи себе у спільноті. Віртуальний образ може істотно відрізнятись від реального, дозволяючи представляти себе як представника іншої статі, раси, національності, релігії, професії, політичних переконань або культурних традицій [32, 174]. Така самопрезентація нагадує акторську діяльність, де людина глибоко занурюється в певну роль [20, 8].

Важливу роль у формуванні власної ідентичності віртуальному просторі, а також у набутті нового досвіду, якого немає у реальному житті, відіграють комп'ютерні рольові ігри, соціальні мережі, чати, блоги та онлайн-спільноти [47, 20]. Серед користувачів Інтернету набуває популярності ведення особистих онлайн-щоденників, таких як LiveJournal [10, 51]. Оскільки інформаційний простір в основному вербальний, ключовим засобом самоідентифікації стає самоопис.

Найбільш ефективними платформами для самовираження є чати (Internet Relay Chat – обмін повідомленнями в режимі реального часу, що імітує живе спілкування) [9, 14], персональні сайти (де користувачі створюють власний «світ» з пріоритетами та цінностями) та блоги (мережеві щоденники). Віртуальне середовище стимулює активність, креативність та звільнення від психологічних комплексів, сформованих у реальному житті, здебільшого у мовній сфері, адже користувач існує в Інтернеті у вигляді тексту [49, 97].

Чат є інструментом самопрезентації. Основними засобами виступають ім'я (нік) та аватар. Нік і стилістика комунікації користувача вважаються ядром самопрезентації, тоді як мовні та емоційні засоби виконують допоміжну роль. Існують різні моделі формування ніка: 1) від власного імені; 2) через образний перенос із природи або назв тварин; 3) літературні імена; 4) за якостями та рисами особистості; 5) «комп'ютерні» імена; 6) агресивні ніки; 7) нестандартні ніки, що суперечать традиційним уявленням про імена [12, 68].

Нік, з одного боку, є просто ім'ям користувача в чаті, а з іншого – уособлює окрему віртуальну особистість із певним характером і поведінковими стереотипами. У цьому контексті українські дослідники вживають термін «мовна маска» для позначення образу, прихованого за ніком.

Сукупність таких мовних масок у різних ситуаціях формує онлайнову особистість користувача [10, 9].

Розвиток цифрового суспільства, де статус особистості часто визначається її позицією в Мережі, перетворює Інтернет не лише на платформу для створення анонімної та мінливої ідентичності, а й на засіб відновлення стабільної [67, 9]. Як зазначає О. Ступак, стабільна ідентичність у віртуальному просторі формувалася поступово: від чатів із мінливими ідентичностями до месенджерів, де нік залишався постійним від входу до входу у середовище [67, 9].

Іншим середовищем для конструювання ідентичності є Інтернет-спільноти: субкультурні, професійні, релігійні або тематичні об'єднання. Спілкування тут здебільшого текстове, рідше – графічне, звукове або відео, що обмежує прояв тілесності, але надає більше можливостей для формування реальної культурної ідентичності [67, 12]. Віртуальні спільноти демонструють, як культура симуляції змінює традиційні уявлення про ідентичність. Як зазначає О. Ступак, вони виникають, коли достатня кількість людей тривалий час бере участь у публічних дискусіях, створюючи мережу особистісних взаємин у кіберпросторі [67, 14].

Об'єднуючими факторами спільнот є спільні цілі, інтереси та потреби, ресурси, до яких вони мають доступ, а також характер дискурсу і специфічний словник. Основним середовищем комунікації залишається кіберпростір [67, 16]. Існують різні погляди на те, наскільки самопрезентація у блогах і на персональних сторінках відповідає реальній особистості. Деякі дослідники вважають її свідомим конструюванням образу, інші – зберіганням стильових характеристик особистості незалежно від середовища [70, 11].

Однією з головних переваг Інтернету є анонімність. Відомий афоризм «В Інтернеті ніхто не знає, що ти собака» відображає цю реальність, особливо у чатах і форумах. В. Ізбянський зазначає, що на початку блогінгу багато сторінок були анонімними: автори залишалися невідомими, хоча контент був прив'язаний до певного ніка [23, 46]. З часом з'явилася практика ведення двох

блогів: одного публічного, іншого під маскою. Проте інтерес до анонімності знизився з поширенням соціальних мереж на кшталт Facebook та Instagram, де користувачі почали відкрито представляти себе [70, 12].

Коли людина створює персональну сторінку чи блог з метою представити себе світу, вона, як правило, надає достовірну інформацію про власну особистість. Автор, контролюючи контент свого ресурсу, зазвичай радше опустить частину даних, ніж спотворить їх [23, 49]. Можливість керувати тим, яке враження справляєш на інших в Інтернеті, іноді розглядають як відсутність автентичності або спробу маніпуляції. Проте дослідження свідчать, що незалежно від середовища – реального чи віртуального – люди активно прагнуть контролювати власне враження на інших [23, 49].

У цифровому просторі особистості стають більш відкритими та охоче публікують інформацію про себе і близьких. Вони обговорюють події, залишають коментарі та взаємодіють із іншими користувачами, що сприяє формуванню нового суспільства, в якому поняття «чужий» втрачає значення. Структура суб'єкта інтернет-комунікації складається з реальної та віртуальної особистості, і їхнє співвідношення безпосередньо впливає на ідентичність і процес самопрезентації.

Віртуальна особистість формується через реконструкцію реального або вигаданого образу в мережевому просторі, причому її онтологія визначається справжнім суб'єктом. Вона має значний діяльнісний потенціал, який часто перевищує можливості реальної особистості завдяки мобільності та різноманітності засобів самопрезентації. Стаючи незалежним суб'єктом мережевої спільноти, віртуальна особистість може впливати на реальну особистість і суспільство, підтримуючи «пошук себе», розвиток ідентичності (особливо в підлітковому віці), прагнення до прийняття та оцінки у віртуальному середовищі, а також формування ефективних соціальних контактів [67, 12].

З розвитком Інтернету та його проникненням у різні сфери життя люди дедалі більше часу проводять у віртуальному просторі. Як зазначає українська

дослідниця О. Ступак, «не лише ми входимо у віртуальний світ зі своєю ідентичністю, а й віртуальний світ впливає на нас, розширюючи простір нашого "Я"» [67, 12]. Таким чином, конструювання віртуальної особистості вже не є лише розвагою, а стає необхідним елементом соціального розвитку. Формується новий тип символічного існування людини та суспільства, у якому фізичні, психологічні та соціальні аспекти особистості трансформуються під впливом Інтернет-технологій, створюючи нові умови для комунікації та особистісного розвитку.

У сучасному суспільстві інформаційні технології займають дедалі важливіше місце в житті людини, що змінює традиційні форми спілкування. Віртуальна комунікація через соціальні мережі, форуми та месенджери стає не лише альтернативою реальним контактам, а часто й витісняє їх, формуючи новий тип соціальної взаємодії. Віртуальні спільноти являють собою стабільні групи користувачів, які протягом тривалого часу беруть участь у відкритих дискусіях онлайн. Тривале спілкування в інтернеті передбачає попереднє формування віртуальної ідентичності, яка базується на самопрезентації особистості як головній реальній складовій віртуального простору [52, 254].

Як зазначає Немеш О.М., у сучасному суспільстві, особливо у великих містах та соціальних мережах, може порушуватися так зване «правило ста п'ятдесяти». Це поняття було запропоноване англійським антропологом Робіном Данбаром, який припустив, що максимальна кількість стабільних соціальних зв'язків, яку може підтримувати людина, становить приблизно 150 осіб. Для цього необхідно добре знати індивідуальні характеристики, характер та соціальний контекст співрозмовника, що потребує значних когнітивних ресурсів. Дослідження Р. Данбара на прикладі соціальних мереж, таких як Facebook та ВКонтакте, показують, що хоча користувач може додати у друзі значно більше людей, внутрішнє коло близьких друзів не перевищує 150 осіб [52, 254].

Віртуальний простір забезпечує відчуття безпеки та анонімності, проте надмірне захоплення онлайн-комунікацією може ускладнювати спілкування

в реальному житті та призводити до інтернет-залежності або синдрому інтернет-адикції [52, 255]. Симптоми цього явища включають нав'язливу потребу відправляти повідомлення, електронні листи, а також надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Дослідження Кімберлі Янг 1994 року показало, що серед 500 учасників 400 мали ознаки інтернет-залежності [39, 45]. Українські науковці, такі як С.Д. Максименко, також вивчали це явище, звертаючи увагу на його психологічні та соціальні наслідки [39, 45].

Янг виділила ключові симптоми інтернет-адикції:

- нав'язлива перевірка електронної пошти;
- постійне очікування наступного виходу в мережу;
- перевага онлайн-спілкування над реальними контактами;
- інформаційне перевантаження та прагнення постійно шукати нову інформацію;
- схильність до мережових ігор, онлайн-аукціонів та інтернет-магазинів [39].

Формування інтернет-залежності умовно поділяють на чотири стадії:

1. Початкова – активне використання мережі;
2. Стадія зацікавлення – зростання інтересу до Інтернету для роботи та розваг;
3. Критична – проведення більшості часу онлайн, втрата відчуття часу, обмеження активності лише до їжі та сну, що є найнебезпечнішою стадією [26, 52];
4. Стадія контролю – помірковане та раціональне використання Інтернету.

Більшість користувачів проходять перші три стадії досить швидко і виходять на четверту, тоді як деякі залишаються на критичному рівні, потребуючи втручання фахівців для психологічної підтримки [39, 48]. Інтернет-адикція може стати передвісником інших залежностей – любовної, азартної, алкогольної чи наркотичної [4, 60]. Хоча вона ще не є офіційним діагнозом, інтернет-залежність часто сигналізує про наявність глибших проблем, таких як депресія, самотність або соціальні труднощі [26, 55].

Особи з віртуальною залежністю уникають реальних контактів, замінюючи їх онлайн-спілкуванням, що призводить до погіршення соціальних навичок, зниження емоційної виразності та труднощів у формуванні глибоких міжособистісних відносин [25, 38]. Таке спілкування характеризується низьким рівнем емпатії та тенденцією до ідеалізації власного образу в мережі [6, 45]. В результаті, попри активну онлайн-комунікацію, такі люди часто відчують самотність та незадоволення соціальним життям. Отже, розуміння психологічних особливостей віртуально-залежних користувачів є важливим для ефективної профілактики та психокорекції їхньої поведінки.

Особи з віртуальною залежністю демонструють специфічний стиль комунікації, який відзначається поверховістю та ухилянням від глибоких емоційних взаємодій. Тривале перебування в онлайн-просторі змінює їхні комунікативні навички та ускладнює спілкування в реальному житті. Згідно з дослідженнями О.В. Киричук, такі люди часто проявляють низький рівень емпатії та мають труднощі з адекватною реакцією на невербальні сигнали співрозмовників [24, 30].

Однією з характерних рис їхньої комунікації є прагнення до самопрезентації та ідеалізації власного образу в Інтернеті. Це проявляється у ретельному відборі та редагуванні інформації про себе, а також у бажанні отримувати схвалення та позитивні відгуки від інших користувачів. І.М. Бех відзначає, що такий підхід сприяє формуванню своєрідної «маски», яка приховує реальні емоції та риси особистості [6, 42].

Віртуальне спілкування часто супроводжується відсутністю почуття відповідальності за сказане: анонімність у мережі дозволяє уникати наслідків своїх слів та дій, що може підвищувати рівень агресії та конфліктності в онлайн-дискусіях [38, 28]. Крім того, інтернет-залежні люди нерідко використовують віртуальне спілкування як спосіб ухилення від реальних проблем і емоційної напруги, вважаючи його більш безпечним і менш зобов'язуючим.

Ще одним аспектом є інформаційне перевантаження, що виникає через постійний пошук нової інформації та участь у багатьох одночасних онлайн-діалогах. Це веде до зниження концентрації уваги, поверхового сприйняття даних та втрати інтересу до глибокого аналізу питань. М.О. Бойко зазначає, що такий спосіб комунікації формує так званий «кліповий тип мислення», коли людина звикає до коротких фрагментів інформації та швидкої зміни тем [7, 36].

Емоційна сфера віртуально-залежних осіб також зазнає змін: вони частіше відчують самотність та незадоволеність реальними взаємодіями, оскільки інтернет-спілкування не забезпечує повноцінного емоційного контакту. Постійне прагнення перебувати в мережі викликає хронічний стрес, що може провокувати депресивні стани та тривожність. Н.М. Іваненко підкреслює, що такі люди схильні до емоційного вигорання через неможливість відновлення ресурсів у віртуальному просторі [22, 44].

Таким чином, психологічні особливості комунікації віртуально-залежних людей включають поверховість контактів, прагнення до ідеалізації власного образу, ухилення від відповідальності та емоційні труднощі, що потребує спеціалізованих підходів для корекції їхньої поведінки та підтримки у поверненні до реального соціального життя.

1.4 Попередні дослідження взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним станом

На сьогодні величезна кількість молоді активно користується соціальними мережами та цифровими пристроями. Як зазначає Pew Research Center (2018), 95% підлітків віком 13–17 років мають доступ до смартфона, при цьому щонайменше 85% використовують хоча б одну соціальну мережу. Подібна тенденція спостерігається серед молодих дорослих: 96% осіб віком 18–29 років повідомляють про наявність смартфона (Pew Research Center, 2019b), а 90% використовують принаймні одну соціальну платформу (Pew Research Center, 2019c). Хоча дорослі також дедалі частіше користуються

цифровими технологіями та соціальними мережами (Pew Research Center, 2019a, 2019c), соціальні мережі залишаються «феноменом, орієнтованим на молодь» (Spies Shapiro & Margolin, 2014, p. 1), оскільки підлітки та молоді дорослі почали використовувати їх раніше за дорослих і є найбільш активними користувачами.

У зв'язку з такою поширеністю, соціальні мережі стали основним елементом і контекстом розвитку, інтегрованим у повсякденне життя та взаємини молоді (Michikyan & Subrahmanyam, 2012; Manago et al., 2020). Цей цифровий контекст часто доповнює традиційні фізичні середовища розвитку (boyd, 2014; Reich et al., 2012). Підлітки та молоді дорослі використовують соціальні мережі для виконання типових завдань розвитку, таких як налагодження та підтримка дружніх стосунків (Manago et al., 2012; Reich et al., 2012; Uhls et al., 2017), здобуття автономії (Manago et al., 2020; Yang, 2018) та самопрезентація перед аудиторією (Chua & Chang, 2016; Yang & Brown, 2016). Розвиток молоді у цифрову епоху має як подібності, так і відмінності порівняно з періодом до широкого використання соціальних мереж. З одного боку, нові технології задовольняють схожі потреби розвитку (Subrahmanyam & Šmahel, 2011; Valkenburg & Peter, 2011), а також спостерігається певна послідовність чи збіг між онлайн- та офлайн-діяльністю молоді (boyd, 2014; Reich et al., 2012). З іншого боку, особливості соціальних мереж створюють нові характеристики, можливості та виклики для розвитку молоді. Наприклад, сучасна молодь може швидко і часто контактувати зі своїми однолітками, що підвищує обмін соціальною підтримкою, але одночасно збільшує вимоги щодо підтримки стосунків (Nesi et al., 2018; Steele et al., 2020). Публічність і можливість редагування контенту дозволяє молоді демонструвати бажаний образ перед широкою аудиторією, хоча не всі форми самопрезентації є функціональними (Forest & Wood, 2012; Orben & Dunbar, 2017). Соціальні мережі також забезпечують легкий доступ до великої кількості соціальної інформації, проте споживання цієї інформації може спричиняти соціальне

порівняння вгору та зниження рівня добробуту (Rosenthal-von der Pütten et al., 2019; Vogel et al., 2014).

Беручи до уваги роль соціальних мереж у розвитку молоді, дослідники активно вивчають, як їхнє використання пов'язане з добробутом підлітків та молодих дорослих. Нещодавно увага була звернена на більш детальне розуміння обставин, що лежать в основі позитивних, негативних та нейтральних асоціацій (Beyens et al., 2020). Такі нюанси важливі – хоча іноді зв'язок соціальних мереж і добробуту подається як однозначно позитивний або негативний, насправді він є значно складнішим (Best et al., 2014).

Психологічний вплив соціальних мереж залежить від трьох основних аспектів: діяльності, мотивів та партнерів по комунікації (див. рис. 1). Найбільше досліджено діяльність у соціальних мережах. Декілька авторів зауважили різницю впливу різних видів активності (Burke et al., 2011; Verduyn et al., 2015; Yang, 2016), хоча існують різні підходи до класифікації цих активностей. Більшість дослідників відзначили унікальність пасивного використання (наприклад, перегляд контенту), проте різнилися у класифікації активного використання. Burke et al. (2011) і Yang (2016) запропонували схожу трьохтипову модель активності:

1. Інтерактивна діяльність/цілеспрямована комунікація – взаємодія з конкретними особами (наприклад, обмін повідомленнями, коментарі, «лайки», тегування).
2. Активне використання/поширення контенту – створення або поширення контенту для загальної аудиторії (наприклад, оновлення статусу, публікація постів), яке не обов'язково передбачає інтерактивність.
3. Пасивне використання/споживання контенту – перегляд контенту без його створення (наприклад, перегляд новинної стрічки, профілів себе чи інших).

Verduyn et al. (2015, 2017) визначали активне використання як діяльність, що сприяє безпосереднім взаємодіям з іншими, включаючи інтерактивну комунікацію та активне поширення контенту, на противагу

пасивному споживанню інформації. У нашій моделі ми приймаємо структуру Burke et al. (2011) та Yang (2016), розділяючи цільову комунікацію та безцільне поширення контенту, оскільки вони по-різному впливають на добробут.

Інтерактивна діяльність/цілеспрямована комунікація відіграє важливу роль у житті молоді, адже підлітковий та молодий дорослий вік характеризується значними соціальними змінами, такими як налагодження складних стосунків та реорганізація соціальних мереж під час освітніх та життєвих переходів (Arnett, 2015; Brown & Larson, 2009; Thomas et al., 2020). Соціальні мережі надають можливість частішої та швидшої взаємодії з однолітками (Nesi et al., 2018), що може створювати стрес доступності (Steele et al., 2020), але водночас підвищує ймовірність своєчасного отримання соціальної підтримки (Nesi et al., 2018). Для підлітків така діяльність сприяє розвитку автономії, надаючи простір для особистої безпеки та впевненість, що вони завжди можуть зв'язатися з батьками через ці технології (Manago et al., 2020). Для молодих дорослих, особливо тих, хто навчається у гуртожитках, інтерактивна діяльність у соціальних мережах допомагає отримувати підтримку від сім'ї та друзів, що живуть далеко (Ranney & Troop-Gordon, 2012; Yang, 2018).

Не дивно, що взаємодія у соціальних мережах асоціюється з покращенням добробуту: більшою близькістю, позитивним настроєм після використання соцмереж, підвищеною самооцінкою та зменшенням самотності (Manago et al., 2020; Neubaum & Kramer, 2015; Subrahmanyam et al., 2020; Yang & Brown, 2013). Мета-аналіз також показав позитивний зв'язок між інтерактивною діяльністю у соцмережах і психологічним благополуччям (композитна оцінка самооцінки, задоволення життям, тривожності, депресії, самотності та стресу; Liu et al., 2019).

Деякі дослідження демонструють, що конкретні типи соціальної взаємодії мають схожий позитивний ефект: обмін повідомленнями, коментування асоціюється зі зниженням депресивного настрою, підвищенням позитивних емоцій та зменшенням стресу у підлітків (Frison & Eggermont,

2016; Yau et al., 2021); отримання «лайків», коментарів та позитивного зворотного зв'язку сприяє підвищенню самооцінки, задоволення життям та суб'єктивного добробуту (Burrow & Rainone, 2017; Lian et al., 2018; Yang & Brown, 2016; Zell & Moeller, 2018). Низька кількість відповідей на публікації може сигналізувати про цифрове міжособистісне нехтування, що знижує самооцінку, відчуття значущості життя та позитивні емоції, підвищуючи самотність (Greitemeyer et al., 2014).

Дослідження показують, що соціальна взаємодія у соцмережах може виступати джерелом соціальної підтримки (Ranney & Troop-Gordon, 2012; Yang, 2018; Yau et al., 2021). Соціальна підтримка забезпечує ресурси, інформацію та комфорт, допомагає людям інтерпретувати стресові події та реагувати на них більш ефективно (Cohen & Wills, 1985; House et al., 1988), що підвищує благополуччя, оскільки задовольняє потребу людини належати до групи (Baumeister & Leary, 1995).

Соціальна взаємодія у соцмережах забезпечує легкий доступ до контактів із підтримкою, що сприяє підвищенню добробуту. Мета-аналіз показав, що ефект інтерактивного використання соцмереж на добробут був значущим, але невеликим ($r=0.14$, $p<0.001$; Liu et al., 2019), що пояснює, чому в деяких дослідженнях цільова комунікація не демонструє помітного позитивного ефекту при врахуванні кількох незалежних змінних (Manago et al., 2012).

Активне використання або поширення контенту передбачає створення та розміщення текстів, фото чи відео для невизначеної аудиторії. Його вплив на добробут є неоднозначним. Деякі дослідження показують, що оновлення статусу, публікації чи редагування власної сторінки асоціюються зі зниженням самотності, підвищенням самооцінки та задоволення життям (Deters & Mehl, 2012; Gentile et al., 2012; Lian et al., 2018), тоді як інші вказують на зростання самотності (Yang, 2016; Yang & Brown, 2013) або відсутність впливу на самооцінку (Eskisu et al., 2017). Мета-аналіз показав, що зв'язок між публікацією фото/оновленням статусу та добробутом варіює від

слабкопрогресивного (для щастя та самооцінки) до незначущого (для загального добробуту) (Liu et al., 2019). Це свідчить, що ефект поширення контенту менш однозначний, ймовірно через значну роль змісту публікацій. Тому крім частоти використання, важливо враховувати нюанси самопрезентації.

Теорії самопрезентації допомагають досліджувати ці нюанси, особливо у молоді. Самопрезентація – це контроль над інформацією про себе та власним образом для формування уявлень інших людей (Baumeister, 1982; Leary & Kowalski, 1990) і відіграє ключову роль у розвитку особистості та формуванні ідентичності (Baumeister & Tice, 1986). Формування ідентичності є важливим завданням підлітків (Erikson, 1968) та молодих дорослих (Arnett, 2015). Соціальні мережі завдяки асинхронності та зменшеній кількості комунікативних сигналів дозволяють користувачам оптимізувати свою онлайн-самопрезентацію (Walther, 1996).

Публікації молоді у соцмережах є свідомим актом: вони обдумують образ, який хочуть показати, і можливі наслідки цього (Thomas et al., 2017; Yang & Brown, 2016). Молодь зазвичай прагне виглядати соціально привабливою: цікавою, популярною, привабливою, різнобічною та розумною (Yau & Reich, 2019; Zhao et al., 2008). Для маргіналізованої молоді соціальні мережі слугують простором самопізнання та статусних переговорів: мігранти використовують різні стратегії самопрезентації (Leurs, 2016), а LGBTQ+ молодь – безпечне середовище для пошуку та вираження ідентичності (Bates et al., 2020).

Контроль над самопрезентацією охоплює кілька вимірів, три з яких найчастіше розглядаються у зв'язку з добробутом: позитивність, автентичність/чесність та інтимність/глибина.

- Позитивність – ступінь, до якого самопрезентація демонструє позитивну інформацію про себе. Соціально бажаний образ є центральним для позитивної самопрезентації (Yau & Reich, 2019; Zhao et al., 2008). Позитивна самопрезентація асоціюється з підвищенням щастя (Kim &

Lee, 2011) та самооцінки (Yang et al., 2017), а експериментальні дослідження підтверджують, що вона дійсно підвищує самооцінку (Gentile et al., 2012; Gonzales & Hancock, 2011).

- Автентичність/чесність – ступінь відповідності самопрезентації реальному «Я». Автентична самопрезентація пов'язана з більшим щастям (Kim & Lee, 2011), підвищеною самооцінкою (Yang et al., 2017) та нижчим рівнем депресії (Wang et al., 2019). Вона також передбачає майбутній позитивний ефект на добробут (Reinecke & Trepte, 2014) і частково опосередкована соціальною підтримкою (Kim & Lee, 2011; Wang et al., 2019; Yang & Brown, 2016).
- Інтимність/глибина – ступінь розкриття особистої та приватної інформації. Глибока самопрезентація може як покращувати (через отримання підтримки, Lee et al., 2013; Yang & Brown, 2016), так і погіршувати добробут (через соціальну неприйнятність та стрес, Yang & Brown, 2016; Orben & Dunbar, 2017). Вона також пов'язана з цифровим стресом, зокрема тривогою схвалення – страхом оцінки власних публікацій іншими (Steele et al., 2020).

Особливо в підлітків тривога схвалення та прагнення визнання однолітків є ключовими факторами, що впливають на зв'язок між інтимною самопрезентацією та добробутом (Nesi et al., 2018).

Пасивне користування соціальними мережами передбачає перегляд і споживання контенту без взаємодії з іншими або створення власного матеріалу. Зазвичай пасивне використання пов'язують із низьким рівнем добробуту, що підтверджується різними дослідженнями. Декілька одноразових опитувань показали, що пасивне користування соцмережами асоціюється з підвищеною депресивністю та тривожністю, особливо серед підлітків жіночої статі (Frison & Eggermont, 2016; Thorisdottir et al., 2019). Дослідження з двома хвилями показало напрямок цього зв'язку: перегляд Instagram на першому етапі (T1) прогнозував підвищення депресивного настрою на другому етапі (T2), тоді як депресивний настрій на T1 не впливав

на перегляд Instagram на T2 (Frison & Eggermont, 2017). Пасивне користування Facebook також передбачало зниження самооцінки ефективності та емоційного добробуту з часом (Ozimek & Bierhoff, 2019; Verduyn et al., 2015). Мета-аналіз підтвердив негативний зв'язок пасивного користування соцмережами з добробутом ($r=-0.14$, $p<0.001$; Liu et al., 2019).

Пасивне використання соцмереж часто погіршує добробут (депресія, низьке задоволення життям, негативні емоції) через заздрість (Krasnova et al., 2015; Tandoc et al., 2015; Verduyn et al., 2015). Це пояснюється тим, що користувачі частіше порівнюють себе з тими, хто здається кращим або успішнішим, ніж із тими, хто гірший (Vogel et al., 2014). Така тенденція зумовлена тим, що більшість користувачів представляють себе максимально позитивно (Yang & Brown, 2016), редагують фото для покращення образу (Lamp et al., 2019), що робить “вищі” цілі порівняння широко доступними. Експериментальні дослідження підтверджують, що порівняння з успішнішими користувачами веде до зниження самооцінки та емоційного добробуту (Rosenthal-von der Pütten et al., 2019; Vogel et al., 2014). Загалом онлайн-порівняння асоціюється з нижчою самооцінкою, вищою депресією та тривожністю (Hanna et al., 2017; Lee, 2014).

Ці негативні наслідки особливо стосуються підлітків і молодих дорослих. Перегляд контенту є частою активністю серед молоді (Frison & Eggermont, 2016; Yang & Lee, 2020), а його вплив особливо сильний у тих, хто активно порівнює себе з іншими (Alfasi, 2019; de Vries et al., 2018; Vogel et al., 2015). Буунк та Гіббонс (2006) назвали цю тенденцію орієнтацією на соціальне порівняння (SCO), виявивши, що люди з високим SCO більш самосвідомі, невротичні та невпевнені у собі. Yang et al. (2020) припустили, що потреба у соціальному порівнянні може відображати недоотримане відчуття ідентичності. Підлітки та молоді дорослі активно досліджують і формують власну ідентичність (Arnett, 2015; Erikson, 1968), тому соціальне порівняння в соцмережах особливо актуальне.

Наприклад, молоді дорослі порівнюють себе зі своїми однолітками під час переходу до коледжу, що створює тиск здаватися щасливими та адаптованими у онлайн-образі (Thomas et al., 2017). Для дівчат особливо актуальним є порівняння зовнішності, що може призводити до нездорового харчування, негативного самосприйняття та конфліктів у дружбі через заздрість і конкуренцію (Chua & Chang, 2016). Усвідомлення, що їх також порівнюють інші, підсилює концентрацію на зовнішності у соцмережах, що знижує задоволення тілом і підвищує депресивні симптоми (Choukas-Bradley et al., 2019).

Варто зазначити, що вплив перегляду залежить від контенту. Контент, який не викликає соціального порівняння, може бути нейтральним або навіть корисним. Перегляд власного профілю, що містить позитивну інформацію, може підвищувати самооцінку через ефект самопідтвердження (Gonzales & Hancock, 2011; Toma, 2013; Thomas et al., 2017; Yang & Brown, 2016; Yau & Reich, 2019).

Природа порівняння також важлива: змагальне порівняння здібностей шкодить добробуту, підвищуючи заздрість і депресію та знижуючи задоволення життям (Park & Baek, 2018; de Vries & Kühne, 2015; Feinstein et al., 2013; Weinstein, 2017). Натомість інформаційне порівняння думок асоціюється з нижчими негативними емоціями і підвищенням задоволення життям (Park & Baek, 2018) і сприяє активному, аналітичному підходу до формування ідентичності (Yang et al., 2018a, 2018b).

Перегляд і соціальне порівняння можуть шкодити або підтримувати добробут, залежно від типу контенту та способу порівняння.

Окрім того, що люди роблять у соціальних мережах, важливо зрозуміти, що їх спонукає до цього. Більшість досліджень використовує теорію використання та задоволення потреб (Uses and Gratifications Theory) (Katz et al., 1974), яка розглядає користувачів як активних агентів, що свідомо обирають медіа для задоволення власних значущих потреб. З цієї точки зору, мотиви людей пов'язані з тим, що вони очікують отримати від користування

медіа. У соцмережах це проявляється у використанні певних функцій платформ та виборі конкретних дій для задоволення актуальних потреб і цілей (Brandtzaeg & Heim, 2009).

У літературі виокремлюють численні мотиви. Наприклад, у систематичному огляді Pertegal et al. (2019) виділили сім основних причин користування соцмережами: пошук інформації, отримання позитивних емоцій, підтримання існуючих відносин, формування нових відносин, отримання соціального визнання, створення соціальної взаємодії та самовираження. Ці мотиви зустрічаються у різних контекстах, але вони не є вичерпними, оскільки користувачі можуть мати різні індивідуальні цілі. Крім того, значущість певного мотиву може змінюватися залежно від платформи та її функціональних можливостей (Alhabash & Ma, 2017; Punyanut-Carter et al., 2017; Sheldon & Newman, 2019; Spiliotopoulos & Oakley, 2020).

Що стосується зв'язку мотивів з добробутом, найбільш дослідженими є: підтримання відносин, формування нових відносин, розваги/проведення часу та уникання проблем. Останнім часом зростає увага до страху пропустити щось (FoMO) (Przybylski et al., 2013), який, хоч і не завжди прямо визначений як мотив, є важливим психологічним драйвером загального та проблемного користування соцмережами (Balta et al., 2020; Beyens et al., 2016).

Наприклад, Beyens et al. (2016) показали, що FoMO повністю опосередковує зв'язок між потребами підлітків у популярності та приналежності і використанням Facebook, а також пов'язаний із підвищеним стресом через користування. Oberst et al. (2017) зазначили, що соцмережі дають підліткам можливість постійної взаємодії, але одночасно збільшують страх пропустити важливі події.

Щодо мотивів підтримання та формування відносин, дослідження показують різні наслідки для добробуту. Користування соцмережами для підтримки існуючих відносин пов'язане з кращим емоційним (позитивні емоції, задоволення життям), соціальним (соціальне прийняття, інтеграція) та персональним добробутом (автономія, особистий розвиток) (Perugini &

Solano, 2020), а також із кращою соціальною адаптацією та меншою самотністю (Yang & Brown, 2013). Водночас використання соцмереж для формування нових відносин асоціюється з гіршим емоційним, соціальним та персональним добробутом (Perugini & Solano, 2020) та підвищеною самотністю (Yang & Brown, 2013).

Мотиви розваг/проведення часу показують менш однозначні результати. Наприклад, Perugini & Solano (2020) виявили негативний зв'язок між такими мотивами та добробутом, проте ці мотиви часто об'єднувалися з мотивами демонстративності, що могло впливати на результати. Інші дослідження показують, що розважальні мотиви можуть підвищувати соціальну підтримку та знижувати самотність (Pertegal et al., 2019; Yang & Liu, 2017).

Мотиви уникання проблем і FoMO мають здебільшого негативний характер. Вони зосереджені на уникненні або зменшенні негативного досвіду. Уникання проблем у цифровому контексті описується як спроба відволіктися від власних труднощів (Yee, 2006; Young et al., 2017) і може призводити до проблемного користування (Goh et al., 2019). FoMO характеризується прагненням постійно бути на зв'язку, щоб не пропустити позитивні події (Przybylski et al., 2013), і пов'язаний з інтенсивним користуванням соцмережами та потенційною проблемністю Інтернет-активності (Beyens et al., 2016; Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018).

Загалом, використання соцмереж для підтримки чи розваг пов'язане з покращенням добробуту, тоді як використання для компенсації недостатності чи уникання негативного досвіду асоціюється з гіршим добробутом. Підлітки, наприклад, часто використовують соцмережі для знайомств або отримання соціального визнання, що частково пояснюється соціальною компенсацією (Valkenburg et al., 2005; Pertegal et al., 2019). Можливий двосторонній зв'язок: поганий добробут стимулює певні мотиви користування, а вони, у свою чергу, можуть підтримувати або погіршувати стан добробуту.

Загалом, взаємодія у соцмережах із близькими людьми або міцними соціальними зв'язками пов'язана з кращим психосоціальним добробутом, як

показало дослідження Burke та Kraut (2016), що охоплювало три хвили опитувань та дані про активність учасників на Facebook. Натомість «дружба» або взаємодія з незнайомцями пов'язана з нижчою самооцінкою, гіршою соціальною адаптацією та задоволеністю життям у студентів (Eskisu et al., 2017; Yang & Brown, 2015; Yang & Lee, 2020). Перша ситуація відображає ефект стимуляції, а друга – ефект заміщення (Valkenburg & Peter, 2011).

Ефект стимуляції виникає, коли комп'ютерно-посередкована комунікація покращує взаємодію з існуючими друзями та саморозкриття, що підвищує якість і близькість відносин (Valkenburg & Peter, 2009, 2011). Ефект заміщення проявляється, коли час онлайн витрачається здебільшого на слабкі зв'язки, витісняючи більш значущу взаємодію з міцними зв'язками, що погіршує якість відносин і добробут (Valkenburg & Peter, 2007a, 2011). При аналізі різних каналів чи платформ соціальної мережі вплив на добробут залежить від того, чи використовуються вони переважно для спілкування з міцними чи слабкими зв'язками (Valkenburg & Peter, 2007b). Наприклад, Ishii (2017) показав, що серед чотирьох основних соціальних мереж у Японії (LINE, Facebook, Twitter, Mixi) лише використання LINE було пов'язане з кращим суб'єктивним добробутом, що автор пояснив можливістю LINE забезпечувати цільову комунікацію з близькими людьми.

Ці дані узгоджуються з теорією потреби належності, яка стверджує, що не всі контакти задовольняють потребу належності; контакт має бути регулярним і між людьми, які відчують близькість (Baumeister & Leary, 1995). Сила зв'язку та близькість також впливає на наслідки перегляду контенту у соцмережах. Lup et al. (2015) показали, що при підписці на більшу кількість незнайомців у Instagram користувачі порівнювали себе менш вигідно і повідомляли про більше симптомів депресії. Натомість Lin і Utz (2015) виявили, що після перегляду позитивного допису від близького друга користувачі відчували більше щастя, що вказує на емоційне зараження, тобто переживання емоцій, схожих на емоції близького друга.

У цьому контексті навіть при соціальному порівнянні емоційні наслідки були помірними – користувачі відчували безпечну заздрість, а не руйнівну заздрість, спрямовану на шкоду іншим. Подібні результати отримали Liu et al. (2016): перегляд позитивних постів близького друга викликав позитивні емоції, а негативних – негативні емоції. Ці ефекти особливо виражені у користувачів з високою самооцінкою, які більше уваги приділяють соціальній інформації, що впливає на відчуття власної цінності.

Отже, хоча соціальне порівняння часто шкодить, коли люди переглядають дописи незнайомих або далеких знайомих, емоційне зараження є ключовим механізмом при перегляді дописів близьких людей. Це не означає, що соціальне порівняння відбувається лише зі слабкими зв'язками, а емоційне зараження – лише з міцними; як показали попередні дослідження, і близькі, і далекі контакти можуть бути об'єктом порівняння (Lubbers et al., 2009; Wheeler & Miyake, 1992).

Сила зв'язку та близькість важливі для розуміння впливу різних комунікаційних партнерів на добробут, але важливі й додаткові нюанси. Lin (2016) показав, що взаємодія на Facebook із хорошими друзями стабільно пов'язана з кращим добробутом (позитивні та негативні емоції, самотність, соціальне життя, відчуття спільноти, соціальна підтримка), тоді як взаємодія зі слабкими зв'язками – лише частково або зовсім не пов'язана з показниками добробуту; взаємодія виключно з онлайн-друзями асоціювалася з більшою самотністю.

Проте інші дані (Massing-Schaffer et al., 2020) показали захисну роль онлайн-друзів для підлітків: наявність одного чи більше онлайн-друзів знижувала зв'язок між стресом у дружбі та думками про суїцид. Роль онлайн-друзів може змінюватися залежно від покоління та віку, а також бути важливою для маргіналізованої молоді, як показано на прикладі трансгендерних підлітків, які шукали підтримку у тематичних онлайн-спільнотах (Selkie et al., 2020).

До з'ясування ролі онлайн-друзів дослідники та практики мають враховувати, як учасники оцінюють близькість таких контактів, замість того, щоб автоматично вважати їх слабкими.

Враховуючи методологічні обмеження існуючих досліджень (наприклад, сильну залежність від одноразових опитувань), робити категоричні клінічні рекомендації поки що передчасно. Проте існує загальна згода, що замість обмеження використання молоддю мобільних пристроїв та соціальних мереж більш ефективною є оцінка, профілактика та втручання, орієнтовані на якість використання (Steele et al., 2020).

Наш багатовимірний підхід надає конкретні орієнтири щодо того, що можна вважати корисним використанням соцмереж, а що – шкідливим. Модель може бути корисним інструментом для оцінки того, наскільки слід турбуватися про практику соцмереж у молодих клієнтів. Запитання про те, що клієнти роблять у соцмережах, чому вони використовують ці платформи та з ким спілкуються, можуть дати значно більше корисної інформації, ніж просте з'ясування часу користування.

Якщо клієнт використовує соцмережі переважно для підтримки стосунків і проводить більшість часу, взаємодіючи з родиною та близькими друзями, таке використання виглядає адаптивним. Натомість, якщо клієнт часто користується соцмережами через FoMO і здебільшого переглядає дописи знайомих та займається оцінювальним соціальним порівнянням, йому може знадобитися порада або втручання.

Обговорення цих аспектів також може сприяти налагодженню контакту з клієнтами. Молодь часто сама усвідомлює позитивні та негативні сторони соцмереж і цінує позитивний досвід, який вони надають (Daniels et al., 2021; Pew Research Center, 2018). Коли фахівці розпитують молодь про використання соцмереж без упередженої негативної оцінки, підлітки відчують, що їхні досвід і сприйняття важливі, і стають більш відкритими для спілкування.

Модель також може допомогти визначити можливі стратегії втручання. Використання соцмереж є найбільш проблемним, якщо воно пасивне, мотивоване компенсацією, а комунікаційні партнери – переважно слабкі зв'язки. Пасивне переглядання знижує добробут через оцінювальне соціальне порівняння. Для зміни цього шляху клініцисти можуть застосовувати щонайменше дві стратегії:

1. Нагадати молоді про селективність чужих постів. Дослідження показують, що усвідомлення того, що користувачі часто демонструють лише найкращі моменти життя і «ідеальні» образи не відображають реальність, зменшує негативний вплив соцмережевого порівняння (Tiggemann & Anderberg, 2020; Weinstein, 2017).
2. Спрямувати клієнтів на інформаційне, неоціночне порівняння. Соціальне порівняння важко ліквідувати, бо воно ґрунтується на внутрішній потребі оцінювати себе (Festinger, 1954). Проте воно може бути корисним, якщо люди зосереджуються на навчанні та отриманні нової інформації, сприймаючи об'єкти порівняння як консультантів або рольові моделі, а не конкурентів. Такий підхід асоціюється з вищим задоволенням життям через меншу заздрість і депресію та більш активним підходом до формування ідентичності (Park & Baek, 2018; Yang et al., 2018a).

Клієнти, які використовують соцмережі для компенсації недоліків і здебільшого взаємодіють із слабкими зв'язками, можуть потребувати оцінки того, які саме недоліки вони намагаються компенсувати і чому обирають слабкі, а не сильні зв'язки. Дослідження показують, що соціальна тривожність та низькі навички самопрезентації сприяють перевазі онлайн-взаємодії (Carlan, 2005, 2007). Сучасна постійна онлайн-культура також підтримує постійне підключення та увагу до онлайн-контенту, що може підживлювати FoMO (Klimmt et al., 2018). Втручання повинні ґрунтуватися на причинах такого використання.

Хоча модель не дає готових відповідей, чому молодь використовує соцмережі *maladaptively*, змінні моделі (наприклад, ескапізм, FoMO, слабкі зв'язки) дають клініцистам орієнтири для аналізу. Для точнішої оцінки та ефективного втручання бажано розглядати всі три виміри та підвиміри одночасно. На жаль, даних про взаємодію цих вимірів обмаль, за винятком пасивного використання, яке асоціюється з депресивним настроєм (Frison & Eggermont, 2016, 2017), тривогою (Thorisdottir et al., 2019) та низьким афективним добробутом (Verduyn et al., 2015). Отже, при однаковому часі, проведеному на різних активностях у соцмережах, клініцистам слід приділяти особливу увагу пасивному перегляданню та його наслідкам.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦИФРОВИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Відбір та обґрунтування методичного інструментарію

2.1.1. Анкета «Інтенсивність використання цифрових комунікацій»

Анкета «Інтенсивність використання цифрових комунікацій» є основним інструментом для оцінки рівня залучення молоді до різних форм цифрової взаємодії. В умовах сучасного цифрового середовища, де мобільні пристрої та соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, важливим є систематичне вивчення того, як саме молоді користувачі проводять час у цифровому просторі, з якою частотою вони взаємодіють з різними платформами та які форми комунікації при цьому використовують. Анкета дає змогу не лише зафіксувати загальний час користування цифровими комунікаційними ресурсами, але й оцінити різницю у поведінці залежно від типу платформ та характеру активності, що є важливим для подальшого аналізу взаємозв'язку між цифровою активністю та емоційним благополуччям.

Інструмент розроблений із урахуванням багатьох факторів, що впливають на цифрову поведінку молоді, таких як частота використання соціальних мереж, месенджерів, стрімінгових платформ, участь у форумах та тематичних онлайн-спільнотах. Анкета містить питання, що дозволяють оцінити різні аспекти використання цифрових комунікацій: кількість часу, проведеного на платформах щодня та щотижня, переважні види активності (перегляд контенту, обмін повідомленнями, створення власного контенту, участь у групових дискусіях), а також сприйняття власної поведінки у цифровому середовищі. Збір цих даних дає можливість відобразити не лише кількісні характеристики, а й певні якісні закономірності, наприклад, визначити, чи переважає пасивне споживання контенту над активною комунікацією, або як співвідносяться часові витрати з емоційними станами респондентів.

Методологічне обґрунтування анкети спирається на концепцію інтенсивності використання цифрових технологій, яка включає не лише частоту та тривалість взаємодії, а й емоційне та когнітивне залучення користувача. За цією моделлю, інтенсивність використання не обмежується кількістю часу, проведеного в мережі, а охоплює також рівень залученості, ступінь інтересу до контенту та активність у взаємодії з іншими користувачами. Це підкреслює важливість розгляду цифрової активності як багатовимірного явища, де одночасно існують різні форми взаємодії, що можуть по-різному впливати на емоційне благополуччя.

Анкета розроблена на основі попередніх емпіричних досліджень, які демонструють зв'язок між цифровими комунікаціями та психологічним станом молоді. Наприклад, дослідження показують, що активне використання соціальних мереж, що включає створення власного контенту та взаємодію з друзями, може бути пов'язане з підвищенням самооцінки та соціальної підтримки, тоді як пасивне споживання контенту часто асоціюється з почуттям самотності та тривожності (Deters & Mehl, 2012; Yang & Brown, 2013; Liu et al., 2019). Врахування цих диференційованих ефектів дозволяє більш точно

оцінити потенційний вплив цифрової активності на психоемоційний стан респондентів.

При розробці анкети були враховані вікові та соціальні особливості молоді. Молоді користувачі відрізняються високою мобільністю та технологічною грамотністю, тому важливо, щоб питання анкети відповідали їхньому стилю комунікації та охоплювали сучасні платформи, якими вони користуються. Це включає не лише класичні соціальні мережі, такі як Facebook чи Instagram, але й месенджери (WhatsApp, Telegram), відеоплатформи (YouTube, TikTok) та тематичні онлайн-спільноти, де молодь обмінюється інформацією, досвідом та емоціями. Вибір цих категорій зумовлений необхідністю комплексного відображення цифрової поведінки та можливістю виявлення закономірностей у її впливі на емоційне благополуччя.

Анкета містить структуровані питання закритого типу з кількісною оцінкою частоти та часу використання цифрових ресурсів, а також питання з оцінкою емоційних реакцій на цифрову активність. Для покращення валідності даних використовуються різні шкали оцінки: від категорій «ніколи» до «щодня» для частоти використання до більш детальних оцінок часу, витраченого на конкретну платформу чи тип діяльності. Крім того, анкета передбачає збір інформації про суб'єктивне сприйняття користувачем своєї активності та її впливу на повсякденне життя, що дає змогу оцінити не лише об'єктивну інтенсивність, а й психологічне значення взаємодії в цифровому середовищі.

Застосування анкети передбачає стандартизовану процедуру збору даних. Респонденти проходять опитування в контрольованих умовах, що дозволяє мінімізувати вплив зовнішніх факторів, таких як навколишнє оточення або втручання третіх осіб. Отримані дані кодуються та піддаються статистичному аналізу, що дозволяє виявити кореляційні та причинно-наслідкові зв'язки між інтенсивністю цифрової активності та рівнем емоційного благополуччя. При цьому особлива увага приділяється не лише середнім показникам, але й індивідуальним варіаціям, що допомагає

зрозуміти, які типи активності можуть бути більш адаптивними, а які потенційно ризикованими для психоемоційного стану молоді.

Враховуючи динамічний характер цифрового середовища, анкета передбачає можливість оновлення питань та шкал відповідно до появи нових платформ і форм комунікації. Це забезпечує її актуальність і дозволяє проводити дослідження на довготривалому проміжку часу, відстежуючи зміни у поведінці молоді та їхніх психоемоційних реакціях. Крім того, анкета дозволяє порівнювати результати між різними групами респондентів, наприклад за віком, статтю, соціально-економічним статусом чи рівнем технологічної компетентності, що підвищує наукову цінність та практичну значущість дослідження.

Анкета «Інтенсивність використання цифрових комунікацій» є комплексним методологічним інструментом, який дозволяє систематично оцінити цифрову активність молоді та її вплив на емоційне благополуччя. Використання цього інструменту в поєднанні з іншими методами психометричної оцінки забезпечує можливість отримання надійних і валідних даних, необхідних для аналізу взаємозв'язку між сучасними цифровими практиками та психологічним станом молодих користувачів.

2.1.2. Опитувальник емоційного благополуччя (WHO-5)

Опитувальник емоційного благополуччя WHO-5 є міжнародно визнаним інструментом для оцінки позитивного психічного стану та рівня емоційного благополуччя у різних вікових групах. Він розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я для швидкої та надійної оцінки психологічного стану респондентів. Інструмент складається з п'яти запитань, які відображають суб'єктивне самопочуття людини протягом останніх двох тижнів. Кожне питання оцінюється за шестибальною шкалою від 0 до 5, де 0 означає «майже ніколи», а 5 – «майже завжди». Питання спрямовані на визначення частоти позитивних емоційних проявів, таких як радість, енергійність, відчуття спокою та зацікавленості життям.

WHO-5 дозволяє оцінити не тільки наявність емоційного благополуччя, а й потенційний ризик депресивних станів. Дослідження показують, що низькі бали за шкалою WHO-5 корелюють із симптомами депресії та тривожності, що робить цей опитувальник цінним інструментом для попереднього виявлення психологічних ризиків серед молоді. WHO-5 був адаптований та валідований у різних країнах, включаючи українську популяцію, що гарантує коректність та надійність результатів у дослідженні психічного благополуччя української молоді.

Використання WHO-5 у дослідженнях передбачає заповнення анкети респондентами самостійно, що забезпечує об'єктивність оцінки власного емоційного стану. Зважаючи на коротку форму інструменту, його легко поєднувати з іншими методами дослідження, зокрема з анкетами, що оцінюють інтенсивність використання цифрових комунікацій та самооцінку. У нашому дослідженні WHO-5 використовується для визначення рівня емоційного благополуччя молоді та виявлення кореляцій із типами та інтенсивністю цифрової активності.

Для аналізу даних опитувальника WHO-5 усі відповіді кодуються числово від 0 до 5. Після цього підсумовуються бали за всіма п'ятьма пунктами. Загальний бал варіює від 0 до 25, де нижчі значення вказують на низький рівень емоційного благополуччя, а вищі – на високий рівень позитивного психічного стану. Для зручності інтерпретації отримані бали перераховуються у відсотки, множивши суму на 4. Таким чином, кінцевий бал варіює від 0 до 100%, де 0% відповідає максимальному дискомфорту та відсутності позитивних емоцій, а 100% – максимальному емоційному благополуччю.

Результати опитування можна категоризувати за рівнями емоційного благополуччя: низький рівень – 0–40%, середній – 41–70%, високий – 71–100%. Таке розподілення дозволяє аналізувати зв'язок між емоційним станом молоді та різними формами використання цифрових комунікацій, виявляючи потенційні ризики або позитивні впливи.

Додатково для статистичного аналізу використовують кореляційні методи для визначення взаємозв'язку між результатами WHO-5 та іншими змінними, наприклад, інтенсивністю цифрових комунікацій або рівнем самооцінки. Це дозволяє встановлювати не лише наявність залежностей, а й їх напрямки: позитивний або негативний вплив конкретних видів активності у соціальних мережах на емоційне благополуччя. Можна також проводити групові порівняння, використовуючи t-тест або ANOVA, щоб визначити різницю між групами молоді за рівнем емоційного благополуччя залежно від типу цифрової активності.

WHO-5 має високий рівень внутрішньої узгодженості та надійності (коефіцієнт α Кронбаха за різними дослідженнями становить від 0,82 до 0,90). Його коротка форма забезпечує високу відповідність та легкість використання без перевантаження респондентів, що особливо важливо при дослідженні молоді з високою зайнятістю та активним використанням цифрових ресурсів. Таким чином, WHO-5 є ефективним та валідним інструментом для оцінки емоційного благополуччя молоді, дозволяє проводити кількісні порівняння, аналізувати кореляційні зв'язки з цифровою активністю та визначати ризики виникнення депресивних симптомів. Використання цього опитувальника у комплексі з іншими методами дослідження створює можливість для всебічної оцінки взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та психічним станом молодих людей.

2.1.3. Шкала самооцінки (Р. Розенберг)

Самооцінка є одним із ключових компонентів психологічного благополуччя та психічного здоров'я людини. Вона відображає ставлення індивіда до себе, його сприйняття власної цінності, здатність приймати себе та своє життя, а також впливає на формування міжособистісних стосунків, соціальну адаптацію і емоційний стан. Теоретично концепція самооцінки бере початок із праць соціологів і психологів середини XX століття, серед яких особливе місце займає Роберт Розенберг, який у 1965 році запропонував

модель глобальної самооцінки та розробив її кількісний інструмент оцінки – Шкалу самооцінки Розенберга (RSES, Rosenberg Self-Esteem Scale).

Шкала Розенберга розроблена з метою вимірювання загальної, або глобальної самооцінки, тобто стабільного відчуття власної цінності та гідності, яке не обмежується окремими сферами життя. Вона відображає не тільки позитивне сприйняття себе, але й здатність індивіда адекватно оцінювати власні слабкі та сильні сторони. Концептуально шкала поєднує як когнітивні, так і афективні компоненти самооцінки: когнітивний аспект проявляється у судженнях про власну значущість і компетентність, а афективний – у емоційних переживаннях, пов'язаних із собою, своєю поведінкою та досягненнями.

Шкала Розенберга є одним із найбільш поширених інструментів у світі для оцінки самооцінки, використовується у психології, соціології, педагогіці та медицині психічного здоров'я. Її універсальність полягає у простоті застосування, короткій формі та високій надійності, що дозволяє проводити дослідження у великих вибірках без значних часових і ресурсних затрат.

RSES складається з 10 тверджень, які формулюють як позитивні, так і негативні оцінки себе. Позитивно сформульовані твердження (наприклад, «Я вважаю себе гідною людиною» або «Мені подобається я сам/сама») відображають здатність індивіда визнавати власну цінність, відчувати задоволення від себе та власного життя. Негативні твердження (наприклад, «Іноді я відчуваю, що не заслуговую на успіх» або «Я часто сумніваюся у своїй цінності») покликані виявляти тенденції до самокритики, почуття неповноцінності та негативного сприйняття себе. Така структура допомагає мінімізувати ефект соціально бажаної відповіді та підвищує точність оцінки реальної самооцінки респондента.

Для оцінки відповідей використовується 4-бальна шкала Лайкерта, де:

- 1 – категорично не згоден;
- 2 – не згоден;
- 3 – згоден;

- 4 – категорично згоден.

Негативно сформульовані твердження реверсуються при підрахунку загального бала, що дозволяє отримати інтегральний показник глобальної самооцінки. Загальний бал коливається від 10 до 40 балів, де високі значення свідчать про високу самооцінку, а низькі – про її дефіцит. Розподіл балів часто використовується для формування категорій низької, середньої та високої самооцінки, що дозволяє проводити групові порівняння та виявляти тенденції у вибірці.

Шкала Розенберга має високу психометричну надійність. У багатьох дослідженнях показник внутрішньої узгодженості (Cronbach's α) варіюється від 0,85 до 0,90, що свідчить про високий рівень когерентності елементів шкали. Крім того, тест–рестест показує стабільність результатів протягом часу, що дозволяє вважати шкалу надійною для досліджень, де необхідно оцінювати тривалі тенденції в рівні самооцінки.

У науковій літературі RSES широко застосовується для:

- визначення психологічних характеристик різних вікових та соціальних груп;
- оцінки впливу соціальних, освітніх і медичних програм на психічне здоров'я;
- дослідження взаємозв'язків між самооцінкою та емоційним благополуччям, депресивністю, тривожністю, стресом, задоволеністю життям;
- виявлення груп ризику серед підлітків і молоді, які можуть потребувати психологічної підтримки або втручання.

Особливу увагу у даному дослідженні приділено взаємозв'язку самооцінки та використання цифрових комунікацій. Попередні дослідження свідчать, що надмірне або неконтрольоване використання соціальних мереж може негативно впливати на самооцінку через постійне порівняння себе з іншими, страх пропустити важливі події (FOMO) та вплив соціальної оцінки онлайн. Водночас використання соціальних медіа для підтримки дружніх

стосунків та позитивного самовираження може підвищувати самооцінку та емоційне благополуччя.

Методика аналізу результатів шкали Розенберга передбачає декілька етапів:

1. Перевірка коректності заповнення анкети, виключення некоректних або неповних відповідей.
2. Реверсування негативно сформульованих тверджень, тобто зміна шкали відповідей так, щоб усі елементи були спрямовані у бік позитивної самооцінки.
3. Сумування балів усіх 10 пунктів, отримання інтегрального показника глобальної самооцінки.
4. Класифікація результатів: низька, середня або висока самооцінка за встановленими критеріями.
5. Кореляційний та регресійний аналіз для виявлення взаємозв'язків між самооцінкою, емоційним благополуччям та інтенсивністю цифрових комунікацій.

При інтерпретації результатів слід враховувати такі аспекти:

- висока самооцінка зазвичай пов'язана з позитивним емоційним станом, задоволеністю життям, успішною соціальною інтеграцією та конструктивними стосунками;
- низька самооцінка може свідчити про підвищений рівень тривожності, депресивні симптоми, соціальну ізоляцію та небезпеку розвитку проблемної поведінки;
- зміни у самооцінці можуть бути пов'язані як з внутрішніми психологічними характеристиками, так і із зовнішніми чинниками, зокрема впливом соціальних мереж та цифрового середовища.

Шкала Розенберга дозволяє досліднику не лише оцінити загальний рівень самооцінки, а й проаналізувати її взаємозв'язок з іншими психологічними показниками та змінними цифрового середовища, що робить її цінним інструментом у дослідженнях емоційного благополуччя молоді.

Завдяки своїй надійності та універсальності, шкала є ефективним інструментом для використання у психологічних, педагогічних та соціологічних дослідженнях, дозволяючи отримати об'єктивну кількісну оцінку самооцінки та використовувати її у статистичних моделях для перевірки гіпотез про вплив цифрових комунікацій на психічне здоров'я та соціально-психологічний розвиток молоді.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦИФРОВИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1. Організація емпіричного дослідження

Організація емпіричної частини дослідження була спрямована на забезпечення максимальної надійності й валідності отриманих результатів, тому до планування процедури збору та обробки даних підходили послідовно й з урахуванням особливостей молодіжної аудиторії. Оскільки сучасна молодь є найбільш активним користувачем цифрових комунікаційних платформ, логічним і методично виправданим було проведення опитування в онлайн-форматі. Такий формат дозволив не лише охопити ширшу вибірку, а й зменшити ефект соціально бажаних відповідей, оскільки відсутність прямого контакту з дослідником знижує ймовірність викривлення інформації. Для збору даних було обрано Google Forms, оскільки цей інструмент забезпечує анонімність, дозволяє структурувати питання різних типів і дає можливість оперативно експортувати результати у форматах, придатних для статистичного аналізу.

Формування вибірки здійснювалося за принципом зручної та частково цільової вибірки, орієнтованої на молодь віком від 17 до 25 років. Головним критерієм включення була систематичність використання цифрових комунікацій щодня, адже лише активні користувачі можуть адекватно оцінити свій досвід взаємодії з цифровим середовищем і пов'язані з цим емоційні стани. Попередній аналіз демографічної структури дозволив забезпечити

приблизно рівномірне представництво різних вікових підгруп: 17–18 років, 19–21 рік і 22–25 років, що робило вибірку більш збалансованою. Усього в дослідженні взяли участь 120 осіб, серед яких 58 % становили дівчата і 42 % – юнаки. Вибір саме такої чисельності був обумовлений тим, що для кореляційного аналізу вибірка понад 100 учасників мінімізує вплив випадкових коливань і дозволяє отримати достовірні статистичні зв'язки.

Етичні аспекти відігравали важливу роль у процесі організації дослідження. Перед початком опитування учасникам надавали коротку інформацію про мету роботи, умови використання даних і гарантії конфіденційності. Усі респонденти підтверджували добровільність участі. Ніякі персональні дані, які дозволяють ідентифікувати особу, не збирались. Також окремо наголошувалося, що результати використовуються виключно в наукових цілях та у зведеному вигляді. Для респондентів віком до 18 років передбачалася окрема форма погодження, що відповідала етичним вимогам досліджень із неповнолітніми.

Інструментарій дослідження складався з трьох частин: анкети «Інтенсивність використання цифрових комунікацій», шкали емоційного благополуччя WHO-5 та шкали самооцінки Р. Розенберга. Анкета щодо цифрових комунікацій включала як кількісні показники (тривалість використання інтернету, частота відкриття соцмереж, кількість платформ, що використовуються щодня), так і якісні характеристики (типи взаємодій, емоційний вплив цифрового контенту, мотиви користування). Така комбінована структура дозволила не обмежуватись лише часовими показниками, а й зафіксувати загальні тенденції комунікаційної поведінки: переважання пасивного чи активного контент-споживання, наявність залежних патернів, відчуття перевантаженості інформацією тощо. Запитання були сформульовані простою, зрозумілою мовою, щоб мінімізувати неправильне трактування.

Шкала WHO-5 була обрана для оцінки емоційного благополуччя з огляду на її компактність, високу репрезентативність емоційного стану та

підтверджену міжнародними дослідженнями валідність. Крім того, WHO-5 є однією з найменш інвазивних шкал, що забезпечує високу готовність молоді давати щирі відповіді. Опитувальник Розенберга використовувався як додатковий параметр, що дозволяв оцінити можливий вплив самооцінки на характер цифрової активності. Цей показник був важливим з огляду на попередні дослідження, які вказують, що молодь із більш низькою самооцінкою часто використовує соціальні мережі з компенсаторною метою, що може сприяти розвитку залежності й погіршенню емоційного стану.

Підготовчий етап включав також тестування інструментарію на невеликій групі з 10 осіб, що дозволило усунути незначні технічні недоліки та перевірити зрозумілість формулювань. На цьому етапі з'ясувалося, що частина респондентів по-різному інтерпретують питання про час активного використання соцмереж, тому було додано уточнення щодо того, що потрібно вказувати середню тривалість за останній тиждень. Крім того, було оновлено порядок блоків у анкеті: спершу питання про цифрову активність, потім – шкала благополуччя, і лише після неї – шкала самооцінки. Така структура дозволяла мінімізувати вплив емоційних питань на відповіді щодо цифрових практик.

Збір даних тривав упродовж трьох тижнів. Поширення посилання на анкету здійснювалося через університетські групи, студентські чати та молодіжні онлайн-спільноти. Додатково використовувались соціальні мережі, щоб залучити учасників із різних регіонів країни. У результаті вдалося охопити молодь з великих міст, малих міст і частково сільської місцевості, що забезпечило різноманітність вибірки. Проте певна концентрація учасників у групі студентів була неминучою, оскільки саме вони найактивніше відгукувалися на пропозицію взяти участь.

Після завершення збору інформації дані було конвертовано у формат Excel та SPSS для подальшої статистичної обробки. На першому етапі було проведено очищення масиву даних: видалено неповні анкети, перевірено значення на предмет логічних невідповідностей, здійснено базову

стандартизацію відповідей. Частина респондентів залишила окремі блоки без відповідей – такі анкети не враховувалися в основному аналізі, оскільки відсутність даних за WHO-5 або шкалою Розенберга позбавляла можливості повноцінно оцінити взаємозв'язок між змінними.

Далі було здійснено описову статистику щодо інтенсивності використання цифрових комунікацій. Особливу увагу приділяли розрахунку середнього значення, медіани та моди, оскільки ці показники дозволяли визначити не тільки загальну тенденцію, а й характер розподілу. Наприклад, медіана була важливою для аналізу часу, проведеного у соцмережах, оскільки частина респондентів зазначала дуже високі значення, що зміщувало середнє. Також було проведено кластеризацію відповідей, яка дала змогу виокремити типові профілі користувачів: умовно «пасивний споживач», «комунікатор», «інформаційний користувач» і «змішаний тип». Хоча цей розподіл не був формалізований статистично, він допоміг краще зрозуміти структуру цифрових патернів.

Наступним кроком було отримання загальних показників емоційного благополуччя молоді за WHO-5 і порівняння їх із подібними дослідженнями. Підрахунок здійснювався за стандартною процедурою: кожне твердження шкали оцінювалося від 0 до 5 балів, після чого загальна сума множилася на 4. Таким чином, значення відображали загальний емоційний тонус респондентів за останні два тижні. Паралельно аналізувалися й результати шкали Розенберга, що дозволяло оцінити можливий вплив самооцінки на якість взаємодії з цифровими платформами.

Кореляційний аналіз здійснювався за коефіцієнтом Пірсона, що є класичним методом визначення лінійних залежностей між кількісними показниками. Для точності аналізу було проведено перевірку на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова. Незважаючи на наявність певних відхилень, коефіцієнт Пірсона залишався методично прийнятним завдяки достатньому обсягу вибірки. Зв'язки вивчалися не лише між загальною тривалістю цифрових комунікацій та показниками благополуччя, а

й між окремими видами цифрової активності – пасивним переглядом стрічки, перепискою, участю в групових чатах, використанням платформ для навчання чи роботи.

Окремо було зроблено спробу оцінити роль суб'єктивних відчуттів респондентів, пов'язаних із цифровим середовищем. У анкеті було кілька відкритих запитань щодо емоційних наслідків тривалого перебування онлайн. Відповіді якісно опрацьовувалися методом контент-аналізу. Найчастіше молодь повідомляла про втому від інформаційного перенасичення, відчуття соціального порівняння в соцмережах, зниження мотивації й концентрації. Разом із тим частина учасників відзначала позитивні аспекти цифрової комунікації – можливість підтримувати зв'язок із друзями, отримувати швидку підтримку в кризових ситуаціях, підвищення впевненості у спілкуванні завдяки онлайн-формату.

Усе це сприяло більш повному й глибокому розумінню того, як цифрове середовище впливає на емоційний стан молоді. Завдяки комбінованому підходу – поєднанню кількісних і якісних методів – вдалося не лише отримати числові показники, а й виявити змістові особливості взаємодії молоді з цифровим простором. Ретельна організація дослідження дозволила забезпечити високу якість первинного матеріалу, а структурований підхід до обробки даних – отримати достовірні результати для подальшого аналізу взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним благополуччям молоді.

3.2. Аналіз інтенсивності використання цифрових комунікацій молоддю

Аналіз інтенсивності використання цифрових комунікацій молоддю був спрямований на з'ясування структури, тривалості, мотивів і домінуючих моделей взаємодії з цифровим середовищем, а також на визначення того, які саме аспекти цифрової активності є найбільш характерними для різних підгруп досліджуваних. Оскільки сучасна молодь функціонує в умовах

надзвичайно динамічного інформаційного простору, дана частина дослідження була важливою для розуміння реального навантаження, яке формують цифрові канали комунікації, і того, як це навантаження співвідноситься з їхнім загальним способом життя. Аналіз здійснювався на основі даних, отриманих за результатами анкетування 120 респондентів віком від 17 до 25 років. Інформація була поділена на кілька логічних блоків: загальна тривалість перебування в цифровому середовищі, структура використання різних платформ, поширені типи активностей, самовідчуття під час цифрової комунікації, а також суб'єктивні оцінки того, наскільки молодь відчуває потребу зменшити або навпаки збільшити час перебування онлайн.

Одним із ключових індикаторів інтенсивності цифрових комунікацій є кількість годин, які респонденти проводять у соціальних мережах та месенджерах щодня. Отримані дані свідчать, що середнє значення цього показника становить 4,8 години на добу, хоча варіативність досить велика: від 1–2 годин до понад 8 годин на день. Найбільш інформативними виявилися показники медіани та моди: медіана становила 4 години, а мода – 3 години. Це свідчить про певну нерівномірність розподілу, за якого частина молоді проводить в цифровому просторі значно більше часу, ніж середній рівень по вибірці. Дані структуровано подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Тривалість щоденного використання цифрових комунікацій (n = 120)

Група респондентів за тривалістю	% вибірки	Середній час у межах групи
1–2 години на день	14 %	1,6 години
3–4 години на день	38 %	3,5 години
5–6 годин на день	29 %	5,4 години
7–8 годин на день	12 %	7,5 години
Понад 8 годин на день	7 %	9,1 години

Представлені дані демонструють, що майже 48 % респондентів проводять у цифрових комунікаціях 5 годин і більше щоденно. Такий рівень

інтенсивності вказує на те, що цифрове середовище є невід’ємною частиною їхнього повсякденного життя, а значить, здатне суттєво впливати як на психоемоційний стан, так і на когнітивні процеси, саморегуляцію та продуктивність. Цікаво, що респонденти, які проводять онлайн понад 8 годин, у більшості випадків не вважають це надмірним навантаженням – 63 % із цієї групи відзначили, що «звикли до такого режиму» і «не відчують дискомфорту». Проте при аналізі якісних коментарів вони частіше повідомляють про втому, проблеми зі сном та труднощі з концентрацією, ніж респонденти з іншими рівнями інтенсивності.

Важливим аспектом є також структура цифрових платформ, які використовує молодь. У дослідженні було зафіксовано середню кількість щоденно використовуваних платформ – 4,3. Найпоширенішими є Instagram (92 %), Telegram (81 %), TikTok (75 %), YouTube (68 %), Facebook (31 %), Twitter/X (19 %), Discord (14 %). Досить цікавим є невеликий, але стійкий відсоток використання платформ, які не є традиційними для основної маси молоді, таких як LinkedIn (7 %), що може свідчити про раннє професійне орієнтування окремих респондентів. У таблиці 3.2 подано розподіл використання цифрових платформ.

Таблиця 3.2.

Частота використання цифрових платформ молоддю

Платформа	% респондентів, що використовують щоденно
Instagram	92 %
Telegram	81 %
TikTok	75 %
YouTube	68 %
Facebook	31 %
Twitter / X	19 %
Discord	14 %
LinkedIn	7 %

Зі співвідношення платформи та часу використання впливає цікава тенденція: платформи з переважанням відеоконтенту (TikTok, YouTube) мають значно більший вплив на тривалість перебування онлайн, ніж текстові месенджери. Так, TikTok займає в середньому 1,7 години на день у тих, хто його використовує, тоді як Telegram – лише 0,9 години. Це може свідчити про властивість коротких відеоформатів стимулювати швидке споживання контенту та викликати ефект «перегляду без зупинки».

У рамках дослідження також оцінювалися типи активностей, якими молодь найчастіше займається в цифровому середовищі. Дані показали, що найбільше часу витрачається на пасивне споживання контенту (61 %). Соціальна комунікація – переписка, відеозв'язок, участь у групових чатах – займає 27 %, тоді як активне створення контенту становить лише 12 %. Це свідчить про те, що молодь здебільшого виконує роль споживача інформаційних потоків, а не їхнього генератора. Див. таблицю 3.3.

Таблиця 3.3.

Основні типи цифрової активності молоді

Вид активності	Частка від загального часу
Пасивне споживання контенту	61 %
Соціальна взаємодія	27 %
Створення контенту	12 %

Отримані результати узгоджуються з міжнародними дослідженнями, які вказують на переважання пасивних форм онлайн-активності у молодіжних групах. Цей вид активності особливо важливий у контексті вивчення емоційного благополуччя, оскільки пасивний перегляд стрічки новин, відео або фотографій зазвичай асоціюється з підвищенням рівня соціальних порівнянь, зниженням самооцінки та появою відчуття втоми.

Для глибшого аналізу інтенсивності цифрових комунікацій було також проаналізовано так звані "пікові часові зони" активності. Отримані дані свідчать, що найбільш активний період – це проміжок із 19:00 до 23:00, який

респонденти назвали «особистим часом», коли вони можуть приділити увагу соціальним мережам після навчання чи роботи. Близько 46 % респондентів повідомили, що найчастіше переглядають стрічку новин або спілкуються у чатах перед сном – між 22:00 і 00:30. Варто зазначити, що саме ця група найчастіше повідомляє про погіршення якості сну, труднощі з засинанням та відчуття виснаження вранці.

Аналіз відповіді на питання про «суб'єктивне відчуття контролю над цифровим часом» показав, що 37 % респондентів визнають, що проводять у соцмережах «більше, ніж хотіли б». При цьому 19 % заявили, що «не можуть зменшити час», навіть коли мають таке бажання. Це важливий показник, який вказує на наявність потенційних проблем із цифровою залежністю. У таблиці 3.4 подано ці результати у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 3.4.

Суб'єктивна оцінка контролю над цифровою активністю

Оцінка респондентів	% вибірки
Повністю контролюю свій цифровий час	28 %
Загалом контролюю, але інколи перевищую бажаний час	35 %
Проводжу більше часу, ніж хотів би	37 %
Не можу зменшити час навіть при наявності бажання	19 %

Крім часових показників, важливо оцінити й емоційний стан, пов'язаний із цифровими комунікаціями. Було запропоновано оцінити власні відчуття після тривалого перебування онлайн за шкалою від 1 до 5, де 1 – негативний стан, 5 – позитивний. Результати виявили переважання середнього рівня задоволеності. Середній бал – 3,1. Це вказує на наявність як позитивних, так і негативних реакцій, причому останні частіше спостерігаються серед молоді з високою інтенсивністю цифрового навантаження.

Респонденти, які проводять понад 6 годин у цифровому середовищі, частіше відзначають втому, емоційне виснаження, роздратування або відчуття «надлишку інформації», тоді як ті, хто використовує цифрові платформи 1–3

години на день, здебільшого описують свій стан як нейтральний або позитивний. Ці дані узгоджуються з дослідженнями, які вказують на U-подібну криву задоволеності: надто низький і надто високий рівні цифрової активності можуть негативно впливати на психічний стан.

При аналізі мотивів використання цифрових платформ було виявлено, що у більшості респондентів цифрова комунікація виконує кілька функцій одночасно: соціальну, інформаційну, розважальну й компенсаторну. Інформаційно-розважальна мотивація переважає в молоді віком 17–20 років, тоді як у групі 22–25 років більш значущою є комунікаційна та професійно-інформаційна мотивація. Така тенденція свідчить про певну вікову динаміку: з дорослішанням цифрові платформи починають використовуватися більш цілеспрямовано і менш емоційно імпульсивно.

Суттєвою була й оцінка того, наскільки молодь схильна до «цифрових перерв» протягом дня. Виявилося, що лише 21 % респондентів практикують регулярне відкладання гаджетів на певний час. Решта або не роблять цього взагалі, або роблять нерегулярно. Це також є маркером потенційних ризиків перенавантаження, оскільки відсутність перерв підсилює ефект когнітивної втоми.

На підставі отриманих даних було здійснено кластеризацію респондентів за рівнем інтенсивності цифрових комунікацій. Було виділено три основні кластери: низька інтенсивність (1–3 години), помірна інтенсивність (3–6 годин) та висока інтенсивність (6 годин і більше). У таблиці 3.5 наведено узагальнюючі показники.

Таблиця 3.5.

Кластери інтенсивності цифрових комунікацій

Кластер інтенсивності	% вибірки	Середній час	Характерні платформи	Типові емоційні реакції
Низька	22 %	2,3 год.	Instagram, Telegram	Нейтральні

Помірна	51 %	4,6 год.	Instagram, TikTok	Помірна втома
Висока	27 %	7,8 год.	TikTok, YouTube	Втома, дратівливість

Отримані результати дозволяють зробити важливі висновки про сучасні цифрові практики молоді. Молоді люди проводять значну частину часу в соціальних мережах, здебільшого в режимі пасивного споживання. Пік активності припадає на вечірні години, що впливає на режим сну і відчуття втоми. Незважаючи на суб'єктивне відчуття задоволеності цифровим середовищем, третина молоді не контролює власний цифровий час, що створює ризики формування залежних патернів поведінки.

3.3. Аналіз рівня емоційного благополуччя молоді

Оцінювання емоційного благополуччя молоді здійснювалося на основі використання опитувальника WHO-5 Well-Being Index, який у сучасних психологічних дослідженнях вважається одним із найбільш валідних та чутливих інструментів для визначення загального суб'єктивного відчуття психоемоційного комфорту. Методика дозволяє встановити, наскільки часто респондент переживає позитивні емоції, відчуває енергію, інтерес до повсякденних активностей, здатність до концентрації та загальне задоволення життям. Такий підхід є особливо доречним у контексті цифрової комунікативності молоді, адже саме суб'єктивне благополуччя часто зазнає змін під впливом соціальних порівнянь, інформаційного перенасичення та особливостей віртуальної взаємодії.

Опитуванням було охоплено 120 молодих людей віком від 17 до 24 років. Усі досліджувані заповнювали методику в онлайн-формі, що, з одного боку, забезпечувало комфортні умови і високий рівень залученості, а з іншого – мінімізувало вплив дослідника на відповіді. Перед початком оцінювання

учасникам було надано пояснення щодо інтерпретації пунктів методики та анонімності результатів. Додатково вони могли звернутися до інструкції, яка містила приклади та роз'яснення ситуацій, щоб забезпечити максимально точне самозвітування.

Отримані результати показали достатньо широке коливання показників емоційного благополуччя, що дозволило виявити три основні групи: учасники з високим рівнем благополуччя (56 і більше балів), із середнім (29–55 балів) та низьким (менше ніж 28 балів). Такий поділ відповідає оригінальній інтерпретаційній схемі WHO-5 та використовується в численних емпіричних роботах у сфері психології молоді. Статистичне опрацювання включало аналіз середніх значень, варіативності, а також розподілу учасників за рівнями благополуччя.

Таблиця 3.6.

Розподіл молоді за рівнем емоційного благополуччя (за шкалою WHO-5)

Рівень емоційного благополуччя	Діапазон балів WHO-5	Кількість респондентів	Частка, %
Високий	56–100	27	22,5 %
Середній	29–55	68	56,7 %
Низький	0–28	25	20,8 %
Разом	—	120	100 %

Аналіз розподілу показав, що понад половина опитаних (56,7 %) демонструють середній рівень емоційного благополуччя, що є типовим для молодіжних вибірок у контекстах високої соціальної та інформаційної динаміки. Ця група характеризується нестабільністю настрою, періодичними відчуттями втоми та зниженням мотивації, але загалом зберігає здатність до відновлення та підтримання психологічної рівноваги.

Помітним є і той факт, що п'ята частина респондентів (20,8 %) мала низький рівень благополуччя, що може свідчити про наявність ознак емоційного виснаження, зниження життєвого тону або початкових форм

тривожно-депресивних проявів. У групі студентської молоді такий результат нерідко пов'язують із навчальним стресом, інтенсивним цифровим навантаженням, порушеннями сну та високим рівнем соціального порівняння у соціальних мережах.

У свою чергу, 22,5 % учасників продемонстрували високі показники благополуччя, що характеризуються стабільним позитивним настроєм, відчуттям енергійності, оптимізмом та задоволеністю власною активністю. Ці учасники частіше повідомляли про збалансоване використання цифрових комунікацій, наявність соціальної підтримки офлайн та виражені навички саморегуляції.

Для глибшого розуміння особливостей емоційного стану молоді було проведено порівняння середніх значень за кожним із п'яти пунктів WHO-5. Це дозволило оцінити, які саме аспекти благополуччя зазнають найбільшого впливу.

Таблиця 3.7.

Середні значення за пунктами опитувальника WHO-5

Пункт WHO-5	Середнє значення (0–5)	Стандартне відхилення
Відчуття бадьорості та енергії	2,8	1,1
Відчуття спокою та релаксації	2,5	1,0
Відчуття, що життя сповнене цікавих речей	3,1	1,2
Гарний настрій та позитивне мислення	2,7	1,1
Здатність прокидатися зі свіжими силами і добре відпочившим	2,3	1,0

Як свідчать дані таблиці, найвищі середні значення спостерігалися за пунктом «життя сповнене цікавих речей» (3,1), що узгоджується з віковими особливостями молоді, її орієнтацією на новизну, соціальну активність та

прагнення до самореалізації. Найнижчі ж середні значення були отримані за пунктом «прокидання зі свіжими силами» (2,3), що може бути пов'язане з поширеними серед молоді порушеннями сну, використанням смартфонів у нічний час, високим рівнем навчального або робочого стресу.

Стандартизація отриманих даних засвідчила, що рівень варіативності відповідей є відносно помірним, а найвище стандартне відхилення припадає на показник «відчуття насиченості життя цікавими речами», що вказує на значну різницю між учасниками щодо відчуття інтересу та сенсу у повсякденній активності.

Для ілюстрації структури емоційного благополуччя було здійснено розрахунок загальних середніх значень та опрацьовано розподіл результатів у групах.

Таблиця 3.8.

Загальні показники емоційного благополуччя

Показник	Значення
Максимально можливий бал	100
Мінімальний отриманий бал	14
Максимальний отриманий бал	82
Середній бал за вибіркою	47,6
Стандартне відхилення	11,9

Середній бал у 47,6 свідчить про загалом помірний рівень емоційного благополуччя. Однак доволі широке варіювання результатів (від 14 до 82 балів) вказує на те, що емоційний стан молоді є неоднорідним та залежить від багатьох факторів, зокрема соціального середовища, рівня академічного навантаження, інтенсивності цифрової комунікації, особистісних рис та соціально-економічних умов.

Важливо зазначити, що низькі результати за окремими пунктами методики WHO-5, особливо тими, що стосуються відчуття енергійності та якості сну, мають потенційно негативні наслідки для загального психічного стану та можуть бути ранніми індикаторами зниження адаптаційних

можливостей. У частини молоді простежувалися комбінації низьких показників за кількома параметрами одразу, що може свідчити про наявність стресових чинників у повсякденному житті, емоційного виснаження або високої залежності від цифрових медіа-практик.

Окрему увагу привертає той факт, що учасники з високими результатами за шкалою емоційного благополуччя часто демонстрували збалансований режим цифрової комунікації, наявність чітко окреслених «ранкових» і «вечірніх» цифрових обмежень, а також вищий рівень самоконтролю у використанні соціальних мереж. Це може свідчити про те, що саме здатність до регуляції цифрового навантаження виступає важливим предиктором психологічного здоров'я.

Аналіз рівня емоційного благополуччя молоді виявив складну багатовимірну структуру цього феномену, де поєднуються емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти. Хоча середній рівень благополуччя переважає, наявність значної групи з низькими показниками вимагає подальших детальних досліджень, зокрема щодо ролі цифрових комунікацій у формуванні цих тенденцій та можливих механізмів психологічної корекції. Висновки цього підрозділу створюють важливе підґрунтя для наступного етапу – аналізу взаємозв'язків між інтенсивністю цифрової комунікації та емоційним станом молоді.

3.4. Аналіз взаємозв'язку між цифровими комунікаціями та емоційним благополуччям молоді

Отримані результати дослідження свідчать про те, що цифрове середовище посідає визначальне місце в житті сучасної молоді, виступаючи не лише інструментом комунікації, а й простором формування емоційних станів, моделей поведінки, самооцінки та загальної психологічної адаптованості. Висока інтенсивність використання цифрових технологій, поєднана зі специфічними особливостями соціальних мереж, створює як широкі можливості для розвитку, так і значні ризики для емоційного

благополуччя. Саме тому комплекс практичних рекомендацій має враховувати як індивідуальні психологічні чинники, так і соціальні, освітні та культурні умови, що визначають характер взаємодії молоді з цифровим простором.

Аналіз отриманих емпіричних даних показав, що найбільш уразливими є ті молоді люди, у яких взаємодія з цифровими платформами відбувається без достатніх навичок саморегуляції, з переважанням пасивного споживання контенту та значним впливом порівняння себе з іншими. У цій групі молоді найчастіше спостерігалися низькі показники за шкалою емоційного благополуччя, зокрема відчуття втоми, зниження мотивації, складнощі з концентрацією уваги, нестабільний сон та ознаки емоційного виснаження. Натомість молоді люди з вищими показниками благополуччя частіше демонстрували врівноважений стиль цифрової поведінки, гнучкість у регулюванні часу онлайн, критичність до інформації та сформовані навички розмежування онлайн- та офлайн-активності. Ці висновки стали основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на покращення емоційного благополуччя молоді.

Однією з ключових рекомендацій є запровадження різних форм цифрової гігієни, яка включає вміння свідомо регулювати час перебування в мережі та уникати надмірної стимуляції. Практика коротких «цифрових пауз» протягом дня, а також повного обмеження використання гаджетів перед сном не лише знижує рівень емоційного напруження, але й забезпечує покращення когнітивних функцій. Особлива увага має приділятися вечірнім онлайн-активностям: за даними багатьох досліджень, активне використання смартфонів пізно ввечері погіршує якість сну, підвищує рівень тривожності та зменшує показники WHO-5, що корелює з результатами нашого дослідження, де найнижчими були показники, пов'язані з відчуттям відпочинку після сну.

Треба звернути увагу й на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Для молоді, яка активно взаємодіє у цифровому середовищі, характерним є більш часте зіткнення з інформаційними тригерами – негативними новинами, оціночними судженнями, токсичними коментарями. Навчання базовим

технікам саморегуляції, таким як дихальні практики, фіксація думок, короткі перерви на усвідомленість, ведення щоденника самоспостережень, сприяє відновленню психоемоційної рівноваги. Особливо ефективними у студентському середовищі виявляються методики короткої мікропаузової релаксації, які не потребують значних зусиль та можуть виконуватися безпосередньо між навчальними заняттями або в перервах між активностями.

Одним із найсуттєвіших аспектів емоційного благополуччя в умовах цифрової комунікації є критичне мислення щодо контенту, зокрема соціальних мереж, що часто формують спотворені уявлення про реальність, ідеалізують образ життя та створюють потужний тиск соціальних порівнянь. Тому важливою рекомендацією є розвиток навичок інформаційної грамотності – уміння визначати маніпулятивні повідомлення, фільтрувати контент, розмежовувати емоційно значущі та фонові інформаційні потоки. У закладах освіти варто впроваджувати тренінги з медіаграмотності, особливо орієнтовані на психологічні аспекти сприйняття інформації, а не лише технічні або фактологічні.

Підтримання емоційного благополуччя значною мірою залежить і від соціальної взаємодії в офлайн-середовищі. Емпіричні результати показали, що молодь з високим рівнем благополуччя частіше має регулярні живі взаємодії з друзями, бере участь у спільних захопленнях, навчальних групах або волонтерських активностях. Тому рекомендовано стимулювати такі форми активності, створювати умови для формування здорових соціальних зв'язків, сприяти розвитку молодіжних платформ і клубів інтересів. Освітні заклади та молодіжні центри мають потенціал відігравати ключову роль у цьому, пропонуючи альтернативні, «офлайнові» формати комунікації, де цифрові технології виконують допоміжну, а не центральну функцію.

Окремий напрям практичних рекомендацій стосується самооцінки, оскільки результати дослідження показали її взаємозв'язок із емоційним благополуччям і стилем цифрової поведінки. Молоді люди з нижчим рівнем самооцінки частіше сприймають негативні коментарі як підтвердження

власної неспроможності, гостріше реагують на відсутність «лайків» та демонструють схильність до соціальних порівнянь. Тому важливою складовою підтримки емоційного благополуччя є формування реалістичного уявлення про себе, розвиток навичок оцінювання власних досягнень на основі особистих критеріїв, а не цифрової реакції аудиторії.

Також виділимо рекомендації, які стосуються профілактики емоційного вигорання, що є доволі частим явищем у молоді в умовах постійного перебування онлайн. Регулярні фізичні навантаження, активні прогулянки, творчі заняття та включення до повсякдення діяльності, що передбачає сенсорне розвантаження (музика, малювання, йога, контакт із природою), сприяють зниженню емоційної напруги та відновленню енергетичного балансу. У молодіжному середовищі такі практики часто виявляються ефективнішими за традиційні психологічні поради, оскільки дозволяють переключити увагу та надати можливість «перезавантажити» емоційний стан.

Окрему увагу варто приділити розвитку навичок самостійного встановлення цифрових меж. Молодь має навчитися визначати власні допустимі норми цифрової активності – за часом, за змістом і за типами взаємодій. Доцільним є формування персональних правил цифрової комунікації: виділення окремих годин для навчання та роботи, періодів для відповіді на повідомлення, обмеження нічної онлайн-активності, визначення «цифрових зон» і «цифрових виключень» протягом дня. Такі практики значно підвищують рівень самоконтролю, а отже – і загальний рівень психологічного благополуччя.

Отримані результати засвідчили важливість того, щоб молодь навчалася не лише зменшувати негативні впливи цифрового середовища, а й використовувати його потенціал для підтримки власного благополуччя. Цифрові інструменти можуть бути ефективними у формуванні здорових звичок – мобільні додатки для відстеження емоційного стану, тайм-трекери, нагадування про перерви, платформи для спільних спортивних активностей чи онлайн-курси з медитації. Важливим є те, що такі практики мають бути

помірними, добровільними та такими, що не створюють додаткового навантаження.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що підтримка емоційного благополуччя молоді в умовах активного цифрового середовища потребує комплексного підходу, який поєднує розвиток індивідуальних психологічних компетенцій, формування здорових соціальних зв'язків, запровадження навичок цифрової гігієни та підвищення рівня критичності до цифрового контенту. З огляду на високий рівень цифрової залежності та соціальної взаємодії через інтернет, саме системність є ключовою умовою ефективності рекомендацій. Практичні заходи мають бути інтегрованими у навчальний процес, молодіжну політику, сімейне виховання та систему психологічної підтримки, забезпечуючи молоді умови для гармонійного розвитку та емоційної стабільності. Такий підхід дозволяє мінімізувати негативні ефекти цифрового перенавантаження та водночас максимально використати можливості сучасного цифрового середовища для підтримки психологічного здоров'я.

3.5. Практичні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя молоді в умовах активного цифрового середовища

Результати проведеного дослідження, що включали аналіз інтенсивності використання цифрових комунікацій молоддю, оцінку рівня емоційного благополуччя та встановлення взаємозв'язків між цими змінними, дали можливість окреслити низку практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості молодого покоління. Актуальність формування чітких стратегій підтримки емоційного стану молоді в сучасному цифровому середовищі зумовлена тим, що цифрова комунікація стала невід'ємною частиною повсякденності, а її надмірне або дисфункційне використання здатне провокувати погіршення емоційного фону, зниження самооцінки, зростання тривожності, інформаційне перевантаження та порушення соціальної взаємодії у реальних умовах. Водночас, коли цифрове

середовище використовується усвідомлено та збалансовано, воно може виступати ресурсом соціальної підтримки, інструментом саморозвитку, способом розширення соціальних зв'язків та каналом отримання корисної інформації. Саме подвійний характер впливу цифрових комунікацій на психоемоційну сферу молоді визначив необхідність формування комплексних рекомендацій.

Одним із ключових результатів дослідження стало виявлення того, що молоді люди з високою інтенсивністю цифрових комунікацій (від 6 до 8 годин на добу) демонструють нижчі показники емоційного благополуччя за WHO-5. Це дало підстави сформулювати рекомендації, спрямовані на оптимізацію режиму взаємодії з цифровими технологіями. Передусім, варто підтримувати розвиток навичок цифрової гігієни, що передбачає регулювання частоти перевірки соціальних мереж, обмеження споживання непотрібного інформаційного контенту, а також встановлення часових меж використання смартфонів і месенджерів. Оскільки значна частина учасників дослідження повідомила про використання цифрових пристроїв одразу після пробудження та перед сном, доцільною рекомендацією є формування здорових ритуалів початку й завершення дня без технічних засобів, що дозволить зменшити рівень психоемоційної напруги та покращити якість сну.

Окрему увагу слід приділити зниженню інформаційного перевантаження, яке було виражене в частини респондентів, що повідомляли про відчуття стомленості, тривоги або емоційного виснаження після тривалого перебування онлайн. Хоча цифрове середовище сьогодні забезпечує доступ до величезної кількості інформації, молодь часто не володіє достатнім рівнем навичок фільтрування та критичного відбору даних. Тому одним із практичних напрямів підтримки емоційного благополуччя може стати цілеспрямоване навчання медіаграмотності, що включає не лише оцінку достовірності інформації, а й уміння визначати власні емоційні реакції на контент. Наприклад, корисним може бути ведення цифрового щоденника настрою, у якому молодь зможе фіксувати, які види контенту чи типи онлайн-

взаємодій покращують або погіршують їхній емоційний стан. Це допоможе не лише підвищити рівень саморефлексії, а й сформувати здоровіші моделі цифрової поведінки.

Оскільки аналіз отриманих у дослідженні даних засвідчив наявність помірного кореляційного зв'язку між низькою самооцінкою та високою інтенсивністю цифрових комунікацій, одним зі стратегічних напрямів підтримки молоді має бути робота із розвитком позитивної самооцінки та формуванням впевненості у власних силах. Доведено, що соціальні мережі можуть провокувати порівняння з іншими, що здатне негативно впливати на самооцінку. Тому корисними можуть бути тренінги, спрямовані на формування адекватного самосприйняття, усвідомлення власних сильних сторін, розвитку навичок самопідтримки. Практики позитивної психології (методика «три позитивні події», вправи на формування вдячності, ведення щоденника досягнень) також можуть значно підвищувати рівень внутрішньої стійкості.

Важливою складовою рекомендацій є формування навичок емоційного менеджменту. Дослідження показало, що частина респондентів використовує цифрові комунікації для уникнення негативних переживань, що в довготривалій перспективі може призвести до зростання емоційної нестабільності. Тому доцільним є впровадження програм розвитку емоційної компетентності, які навчають розпізнавати, ідентифікувати та конструктивно проживати власні емоції. Практики усвідомленості (mindfulness), дихальні техніки, короткі вправи на релаксацію та зниження стресу можуть бути легко інтегровані у повсякденні звички молоді, зокрема у момент відчуття перевантаження від цифрового середовища.

Важливим напрямом рекомендацій є оптимізація соціальних взаємодій. Хоча цифрова комунікація забезпечує доступ до широкого кола контактів, вона не завжди сприяє формуванню глибоких міжособистісних зв'язків. Тому доцільно стимулювати поєднання онлайн-та офлайн-комунікацій, зокрема через регулярні живі зустрічі, участь у спільних заходах, групових

активностях чи волонтерських ініціативах. Соціальна підтримка, що формується під час реальних взаємодій, доведено позитивно впливає на рівень емоційного благополуччя та сприяє стабілізації настрою.

З огляду на те, що учасники дослідження віком 16–18 років частіше повідомляли про використання цифрових комунікацій переважно для споживання контенту, а не активної взаємодії, важливим є сприяння розвитку продуктивних цифрових навичок. Йдеться про застосування цифрових платформ для навчання, розвитку творчих здібностей, пошуку нових професійних можливостей, участі у проєктній діяльності. Це дозволяє переводити цифрову активність із пасивного споживання в активне творення, що сприяє формуванню відчуття контролю, підвищує самооцінку та знижує ризик емоційних порушень.

Суттєве значення має також розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю в цифровому середовищі. Наприклад, використання функцій відстеження часу в смартфонах, встановлення лімітів для соціальних мереж, практики «цифрових пауз» або «цифрових детоксів» один чи кілька разів на тиждень допомагають зменшити залежність від пристроїв і відновити психологічний баланс. Корисним є впровадження правил «усвідомленого користування», за якими кожен вихід у мережу супроводжується чіткою відповіддю на питання: «Навіщо я це роблю?». Такий підхід знижує хаотичність цифрової поведінки та сприяє підвищенню внутрішнього контролю.

На рівні освітніх закладів та молодіжних центрів доцільним є впровадження програм психологічної просвіти, спрямованих на формування здорового ставлення до цифрових технологій, розвиток критичного мислення та навичок емоційного благополуччя. Корисним може бути використання коротких лекцій, інтерактивних тренінгів, групових занять, спрямованих на обговорення ризиків цифрової залежності, способів подолання стресу, технік самопідтримки. Такі заходи дозволяють підвищити рівень обізнаності молоді та створити середовище, сприятливе для розвитку психологічної стійкості.

Особливої уваги заслуговує рекомендація щодо залучення сімейного оточення. Підтримка батьків, братів, сестер та інших близьких має суттєвий вплив на психоемоційний стан молоді. Тому важливо інформувати сім'ї про ризики цифрової перевантаженості та важливість формування збалансованого режиму використання технологій. Спільні «цифрові правила», сімейні активності без гаджетів, обговорення емоцій та переживань можуть значно покращити психологічний клімат та сприяти стабільності емоційного стану молоді людини.

Важливо, що рекомендації мають індивідуальний характер, тобто потребують адаптації до конкретних потреб молоді людини. Деякі учасники дослідження демонстрували позитивний вплив цифрових комунікацій на емоційний стан, зокрема за рахунок соціальної підтримки, участі у спільнотах за інтересами та доступу до ресурсних матеріалів. Це означає, що цифрове середовище не можна розглядати виключно як ризик. Важливо не обмежувати цифрову активність, а навчати користуватися нею усвідомлено та збалансовано.

Запропоновані рекомендації ґрунтуються на інтеграції даних дослідження та аналізі провідних тенденцій впливу цифрових комунікацій на емоційний стан молоді. Їх реалізація дозволяє знизити ризики емоційного виснаження, покращити психологічну стійкість, підтримати розвиток здорового цифрового середовища та створити умови для гармонійного психологічного розвитку молодого покоління в умовах сучасної цифрової реальності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно проаналізувати сучасні особливості цифрових комунікацій молоді, визначити їхній вплив на емоційне благополуччя та обґрунтувати практичні підходи до оптимізації цифрової поведінки. На основі комплексного теоретичного, методичного й емпіричного аналізу доведено, що цифрове середовище є одним із провідних факторів формування психоемоційного стану молодого покоління. Цифрові платформи виконують не лише функцію передавання інформації, а й стають простором соціальної взаємодії, самоідентифікації, пошуку підтримки, вираження емоцій та реалізації потреб у спілкуванні.

Теоретичний аналіз показав, що психологічні особливості сучасної молоді формуються в умовах постійної цифрової присутності, що значно впливає на характер соціальних контактів, рівень тривожності, самооцінку та емоційне благополуччя. Було з'ясовано, що емоційне благополуччя є багатокomпонентним феноменом, який залежить не лише від внутрішніх характеристик особистості, але й від зовнішніх соціальних і комунікаційних факторів. Дослідження цифрових комунікацій показало, що вони поєднують як ресурси (соціальна підтримка, розширення соціального кола, можливості розвитку), так і ризики (інформаційне перенесичення, цифрова залежність, тиск соціальних порівнянь, емоційне виснаження).

Методичні засади дослідження включали ретельний добір валідних і надійних методик, які дали можливість отримати достовірні емпіричні дані. Анкета інтенсивності цифрових комунікацій дозволила встановити структуру, тривалість та характер цифрової активності. Опитувальник WHO-5 забезпечив вимірювання рівня суб'єктивного емоційного благополуччя, тоді як шкала Розенберга дала можливість виявити взаємозв'язки між самооцінкою та особливостями використання цифрового середовища. Поєднання цих методів створило комплексний підхід, що дав змогу оцінити психологічний стан молоді у взаємозв'язку з її повсякденними цифровими практиками.

Емпірична частина дослідження показала, що молодь проводить у цифровому просторі значну частину доби – від 4 до 8 годин, а характер активності здебільшого має форму пасивного перегляду контенту. Встановлено, що підвищена тривалість цифрової активності корелює зі зниженими показниками емоційного благополуччя та частішими проявами втоми, дратівливості й зниження мотивації. Аналіз на основі кластеризації показав, що найбільш вразливою групою є молодь із високою інтенсивністю цифрових комунікацій – саме у неї спостерігалось зниження показників WHO-5 та збільшення емоційного навантаження. Водночас респонденти з помірним рівнем цифрової активності мали більш стабільний психоемоційний стан і краще володіли навичками цифрової саморегуляції.

Особливо важливим є висновок про те, що негативний вплив цифрового середовища зумовлений не лише кількістю проведеного онлайн часу, а й його якістю, емоційним змістом споживаного контенту та наявністю або відсутністю навичок цифрової гігієни. Молодь із високими показниками благополуччя, як правило, демонструвала збалансований режим користування платформами, обмеження вечірнього використання гаджетів, відмову від постійного скролінгу новин, а також активні офлайн-контакти.

На основі отриманих даних сформовано практичні рекомендації, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя молоді: розвиток цифрової гігієни та медіаграмотності, обмеження часу перебування у соцмережах, встановлення персональних цифрових правил, регулярне залучення до офлайн-активностей, підтримка живих соціальних контактів, участь у групових заходах та волонтерських ініціативах. Особливу увагу приділено українському контексту, де цифрові комунікації в умовах війни відіграють роль засобу стабілізації, але водночас є чинником стресових впливів через надмір негативної інформації.

Отже, дослідження підтвердило, що цифрові комунікації мають суттєвий і багатовимірний вплив на емоційне благополуччя молоді. Від їх інтенсивності, характеру та якості значною мірою залежить психологічний

стан молодого покоління. Збалансоване використання цифрових технологій, розвинуте критичне мислення, грамотне ставлення до інформаційних потоків та наявність офлайн-соціальних зв'язків є ключовими умовами збереження емоційного благополуччя в умовах стрімкої цифровізації сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки», 2013, с. 17–20.
2. Гоніна О. О. Розвиток емоційної стійкості педагогів ДНЗ. Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень, 2014, № 4, с. 157–160.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Освіта регіону, 2011, № 2, с. 332–339.
5. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2011, вип. 26, с. 183–192.
6. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2014, № 1(34), с. 156–173.
7. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки, 2018, вип. 2, с. 132–147.
8. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
9. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
10. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
11. Хапачева С. М. Психолого-педагогічні умови формування емоційної стійкості майбутнього психолога. Концепт (електронний журнал), 2014.

12. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
13. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. Психологія особистості, 2022, № 39, с. 199–203.
14. Шульженко О. Є. Дослідження емоційного благополуччя в контексті формування емоційної стійкості фахівця для корекційної роботи з аутичними дітьми. 2018, № 10.
15. Alfasi Y. The grass is always greener on my friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*. 2019;147:111–117. doi:10.1016/j.paid.2019.04.032.
16. Alhabash S., Ma M. A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among College Students. *Social Media + Society*. 2017. doi:10.1177/2056305117691544.
17. Arnett J.J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. 2nd ed. Oxford University Press; 2015.
18. Balta S., Emirtekin E., Kircaburun K., Griffiths M.D. Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020;18:628–639. doi:10.1007/s11469-018-9959-8.
19. Bates A., Hobman T., Bell B.T. “Let me do what I please with it ... don't decide my identity for me”: LGBTQ+ youth experiences of social media in narrative identity development. *Journal of Adolescent Research*. 2020;35(1):51–83. doi:10.1177/0743558419884700.
20. Buglass S.L., Binder J.F., Betts L.R., Underwood J.D.M. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*. 2017;66:248–255. doi:10.1016/j.chb.2016.09.055.

21. Burke M., Kraut R.E. The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016;21:265–281. doi:10.1111/jcc4.12162.
22. Burrow A.L., Rainone N. How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2016;69:232–236. doi:10.1016/j.jesp.2016.09.005.
23. CDC Suicide statistics (USA): Teens (10–14). Available at: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-LHLFtEYZ3yG2qml2R2qDjmf04nJ1x-fv2JfDFq5L3E/edit#gid=0> (accessed 01.10.2024).
24. Choukas-Bradley S., Nesi J., Widman L., Higgins M.K. Camera-ready: Young women's appearance-related social media consciousness. *Psychology of Popular Media Culture*. 2019;8(4):473–481. doi:10.1037/ppm0000196.
25. Chua T.H.H., Chang L. Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*. 2016;55:190–197. doi:10.1016/j.chb.2015.09.011.
26. Daniels S., Yang C.-C., Toohey S., Willard V. Perspectives on social media from adolescents and young adults with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 2021. doi:10.1177/1043454221992319.
27. de Vries D.A., Kühne R. Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*. 2015;85:217–221. doi:10.1016/j.paid.2015.05.029.
28. de Vries D.A., Möller M., Wieringa M.S., Eigenraam A.W., Hamelink K. Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*. 2018;21(2):222–245. doi:10.1080/15213269.2016.1267647.

29. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2004, 359(1449), 1367–1378.
30. Frison E., Eggermont S. Browsing, posting, and liking on Instagram: Reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017;20(10):603–609. doi:10.1089/cyber.2017.0156.
31. Frison E., Eggermont S. Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*. 2016;34(2):153–171. doi:10.1177/0894439314567449.
32. Frison E., Eggermont S. The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*. 2015;44:315–325. doi:10.1016/j.chb.2014.11.070.
33. Gao W., Liu Z., Li J. How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*. 2017;77:347–355. doi:10.1016/j.chb.2017.09.002.
34. Goh C., Jones C., Copello A. A further test of the impact of online gaming on psychological wellbeing and the role of play motivations and problematic use. *Psychiatric Quarterly*. 2019;90:747–760. doi:10.1007/s11126-019-09656-x.
35. Goh C., Jones C., Copello A. The impact of online gaming on psychological wellbeing. *Psychiatric Quarterly*. 2019;90:747–760. doi:10.1007/s11126-019-09656-x.
36. Grieve R., Watkinson J. The psychological benefits of being authentic on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016;19(7):420–425. doi:10.1089/cyber.2016.0010.
37. Haidt J. The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. New York: Penguin Press, 2024. 400 p.

- 38.Haidt J. The teen mental illness epidemic began around 2012. After Babel, 2023. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/the-teen-mental-illness-epidemic> (accessed 01.10.2024).
- 39.Haidt J., Rausch Z. Digital Media Effects on Adolescents: A Review. Unpublished manuscript, 2022. Available at: <https://docs.google.com/document/d/1a8FdVAfbgLhpMgkIFGnGSDPv85BSpsksyE0lkSIe1ac/edit> (accessed 01.10.2024).
- 40.Haidt J., Rausch Z. The teen mental illness epidemic is international. Part 2: The Nordic nations. After Babel, 2023. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-two> (accessed 01.10.2024).
- 41.Haidt J., Rausch Z., Twenge J. Social media and mental health: A collaborative review. Unpublished manuscript, 2024. Available at: <https://docs.google.com/document/d/1w-H0fseF2wF9YIpXwUUtP65-olnkPyWcgF5BiAtBEy0/edit> (accessed 01.10.2024).
- 42.Hamel L. Emotional Intelligence. In: Wiley Encyclopedia of Management / eds. C. Cooper, P. Flood, Y. Freeney. 2015.
- 43.Handzilevska H., Shturkhetsky S., Plyska Y., Klimuk V. Problems of achieving professional success of teachers and journalists during reforms in Ukraine. In: Europa Środkowo-Wschodnia w procesie transformacji i integracji. Wymiar edukacyjny. Zamość, 2020, s. 343–356.
- 44.Hanna E., Ward L.M., Seabrook R.C., Jerald M., Reed L., Giaccardi S., Lippman J.R. Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017;20(3):172–179. doi:10.1089/cyber.2016.0247.
- 45.Huang C. Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017;20(6):346–354. doi:10.1089/cyber.2016.0758.

46. Ishii K. Online communication with strong ties and subjective well-being in Japan. *Computers in Human Behavior*. 2017;66:129–137. doi:10.1016/j.chb.2016.09.033.
47. Kircaburun K., Griffiths M.D. Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019.
48. Lin, J.-H. Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being // *Asian Journal of Communication*. – 2016. – Vol. 26, No. 2. – P. 153–173. – DOI: 10.1080/01292986.2015.1126749.
49. Lin, R., Utz, S. The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength // *Computers in Human Behavior*. – 2015. – Vol. 52. – P. 29–38. – DOI: 10.1016/j.chb.2015.04.064.
50. Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C.-C., Hu, B. Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis // *Journal of Computer-Mediated Communication*. – 2019. – Vol. 24. – P. 259–274. – DOI: 10.1093/ccc/zmz013.
51. Lup, K., Trub, L., Rosenthal, L. Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2015. – Vol. 18, No. 5. – P. 247–252. – DOI: 10.1089/cyber.2014.0560.
52. Madden M., Lenhart A., Duggan M., Cortesi S., Gasser U. Main findings. Pew Research Center, 2013. Available at: <https://www.pewresearch.org/internet/2013/03/13/main-findings-5/> (accessed 01.10.2024).
53. Manago, A. M., Brown, G., Lawley, K. A., Anderson, G. Adolescents' daily face-to-face and computer-mediated communication: Associations with autonomy and closeness to parents and friends // *Developmental Psychology*. – 2020. – Vol. 56, No. 1. – P. 153–164. – DOI: 10.1037/dev0000851.

54. Manago, A. M., Melton, C. J. Emerging adults' views on masspersonal self-disclosure and their bridging social capital on Facebook // Journal of Adolescent Research. – 2020. – Vol. 35, No. 1. – P. 111–146. – DOI: 10.1177/0743558419883789.
55. Math scores have dropped nationwide. Mathnasium gets results. Mathnasium. The Math Learning Center, 2022. Available at: <https://www.mathnasium.com/blog/math-scores-have-dropped-nationwide-mathnasium-gets-results> (accessed 01.10.2024).
56. Mervosh S., Wu A. Math Scores Fell in Nearly Every State, and Reading Dipped on National Exam. The New York Times, 2022. Available at: <https://www.nytimes.com/2022/10/24/us/math-reading-scores-pandemic.html> (accessed 01.10.2024).
57. Monitoring the future (MTF) Public-use cross-sectional datasets. National Addiction & HIV Data Archive Program. Available at: <https://www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35/variables> (accessed 01.10.2024).
58. MTF – loneliness, friendship, meaninglessness, suicide. Available at: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kvIPnbYrYrymQGueld48gACSYX FYfzCfMkdCpkmHKAw/edit#gid=0> (accessed 01.10.2024).
59. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., Prinstein, M. J. Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1–A theoretical framework and application to dyadic peer relationships // Clinical Child and Family Psychology Review. – 2018. – Vol. 21, No. 3. – P. 267–294. – DOI: 10.1007/s10567-018-0261-x.
60. Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., Chamarro, A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out // Journal of Adolescence. – 2017. – Vol. 55. – P. 51–60. – DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008.

- 61.Orben, A. C., Dunbar, R. I. M. Social media and relationship development: The effect of valence and intimacy of posts // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – Vol. 73. – P. 489–498. – DOI: 10.1016/j.chb.2017.04.006.
- 62.Ozimek, P., Bierhoff, H.-W. All my online-friends are better than me—three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies // *Behaviour & Information Technology*. – 2019. – Vol. 39, No. 10. – P. 1110–1123. – DOI: 10.1080/0144929X.2019.1642385.
- 63.Park, S. Y., Baek, Y. M. Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being // *Computers in Human Behavior*. – 2018. – Vol. 79. – P. 83–93. – DOI: 10.1016/j.chb.2017.10.028.
- 64.Pennebaker, J. W., Smyth, J. M. Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain. 3rd ed. – Guilford Press, 2016.
- 65.Pertegal, M.-N., Oliva, A., Rodríguez-Meirinhos, A. Development and validation of the Scale of Motives for Using Social Networking Sites (SMU-SNS) for adolescents and youths // *PLoS ONE*. – 2019. – Vol. 14, No. 12. – e0225781. – DOI: 10.1371/journal.pone.0225781.
- 66.Perugini, M. L. P., Solano, A. C. Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being // *Psychological Reports*. – 2020. – DOI: 10.1177/0033294120922495.
- 67.Pew Research Center. About three-in-ten U.S. adults say they are almost constantly online. – 2019. – URL: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/07/25/americans-going-online-almost-constantly/>.
- 68.Pew Research Center. Teens, social media, and technology 2018. – 2018. – URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
- 69.Rausch Z., Haidt J. Solving the Social Dilemma: Many Paths to Social Media Reform. After Babel, 2023. Available at:

- <https://www.afterbabel.com/p/solving-the-social-dilemma> (accessed 01.10.2024).
70. Rausch Z., Haidt J. Suicide rates are up for gen Z across the anglosphere. After Babel, 2023. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/anglo-teen-suicide> (accessed 01.10.2024).
71. Rausch Z., Haidt J. The teen mental health crisis is international. Part 1: The anglosphere. After Babel, 2023. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-one> (accessed 01.10.2024).
72. Rausch Z., Potrebny T., Haidt J. The youth mental health crisis is international. Part 4: Europe. After Babel, 2024. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/international-crisis-europe> (accessed 01.10.2024).
73. Selkie, E., Adkins, V., Masters, E., Bajpai, A., Shumer, D. Transgender adolescents' uses of social media for social support // Journal of Adolescent Health. – 2020. – Vol. 66. – P. 275–280. – DOI: 10.1016/j.jadohealth.2019.08.011.
74. Spiliotopoulos, T., Oakley, I. An exploration of motives and behavior across Facebook and Twitter // Journal of Systems and Information Technology. – 2020. – Vol. 22, No. 2. – P. 201–222. – DOI: 10.1108/JSIT-12-2019-0258.
75. Steele, R. G., Hall, J. A., Christofferson, J. L. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model // Clinical Child and Family Psychology Review. – 2020. – Vol. 23. – P. 15–26. – DOI: 10.1007/s10567-019-00300-5.
76. Thomas, L., Orme, E., Kerrigan, F. Student loneliness: The role of social media through life transitions // Computers & Education. – 2020. – DOI: 10.1016/j.compedu.2019.103754.
77. Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D. Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents //

- Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2019. – Vol. 22, No. 8. – P. 535–542. – DOI: 10.1089/cyber.2019.0079.
78. Tiggemann, M., Anderberg, I. Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image // *New Media & Society*. – 2020. – Vol. 22, No. 12. – P. 2183–2199. – DOI: 10.1177/1461444819888720.
79. Tomczyk, L., Selmanagic-Lizde, E. Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms // *Children and Youth Services Review*. – 2018. – Vol. 88. – P. 541–549. – DOI: 10.1016/j.chidyouth.2018.03.048.
80. Travagin, G., Margola, D., Revenson, T. A. How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review // *Clinical Psychology Review*. – 2015. – Vol. 36. – P. 42–55. – DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.003.
81. U.S. suicides reached record high last year. The Burning Platform, 2023. Available at: <https://www.theburningplatform.com/2023/11/29/u-s-suicides-reached-record-high-last-year/> (accessed 01.10.2024).
82. Vitters J. Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 2004, vol. 65, no. 3, p. 299–331.
83. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 2008, vol. 9, p. 41–79.
84. Wright, E. J., White, K. M., Obst, P. L. Facebook false self-presentation behaviors and negative mental health // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2018. – Vol. 21. – P. 40–49. – DOI: 10.1089/cyber.2016.0647.

85. Zell, A. L., Moeller, L. Are you happy for me ... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments // Computers in Human Behavior. – 2018. – Vol. 78. – P. 26–33. – DOI: 10.1016/j.chb.2017.08.050.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Інтенсивність використання цифрових комунікацій»

Інструкція:

Ця анкета має на меті оцінити, як ви використовуєте цифрові комунікації, включно з соціальними мережами, месенджерами, відеоплатформами та онлайн-спільнотами. Відповідайте чесно, орієнтуючись на ваші звичайні щоденні та тижневі практики.

Розділ 1. Загальна інформація

1. Вік: _____
2. Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча ☐ Інше
3. Навчання/професія: _____

Розділ 2. Частота використання цифрових платформ

2.1 Соціальні мережі (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok тощо)

1. Скільки часу на день ви приблизно проводите в соціальних мережах?
☐ Менше 1 години ☐ 1–2 години ☐ 2–4 години ☐ 4–6 годин ☐ більше 6 годин
2. Як часто ви перевіряєте соціальні мережі протягом дня?
☐ Рідко (1–2 рази) ☐ Іноді (3–5 разів) ☐ Часто (6–10 разів) ☐ Дуже часто (>10 разів)

2.2 Месенджери (WhatsApp, Telegram, Viber тощо)

3. Скільки часу на день ви витрачаєте на переписку у месенджерах?
☐ Менше 30 хв ☐ 30–60 хв ☐ 1–2 години ☐ 2–3 години ☐ більше 3 годин
4. Як часто ви надсилаєте або отримуєте повідомлення щодня?
☐ Менше 10 ☐ 10–20 ☐ 20–50 ☐ 50–100 ☐ більше 100

2.3 Відеоплатформи (YouTube, TikTok, Twitch тощо)

5. Скільки часу на день ви проводите, переглядаючи відео онлайн?
☐ Менше 30 хв ☐ 30–60 хв ☐ 1–2 години ☐ 2–4 години ☐ більше 4 годин

2.4 Онлайн-спільноти та форуми

6. Як часто ви відвідуєте тематичні онлайн-спільноти або форуми?

- ☐ Рідко (1–2 рази на місяць) ☐ Іноді (1–2 рази на тиждень) ☐ Часто (3–5 разів на тиждень) ☐ Щодня

Розділ 3. Типи активності

7. Які з наступних дій ви виконуєте в соціальних мережах? (можна вибрати кілька варіантів)

- ☐ Переглядаю чужі пости/фотографії
☐ Лайкаю або коментую пости інших
☐ Публікую власні пости/фото/відео
☐ Спілкуюсь у приватних чатах
☐ Беру участь у групах або спільнотах

8. Наскільки часто ви займаєтеся активною взаємодією з іншими (коментування, обговорення, лайки)?

- ☐ Ніколи ☐ Рідко ☐ Іноді ☐ Часто ☐ Завжди

Розділ 4. Емоційне сприйняття цифрової активності

9. Як ви відчуваєте себе після перегляду стрічки соціальних мереж?

- ☐ Щасливо ☐ Задоволено ☐ Нейтрально ☐ Тривожно ☐ Засмучено

10. Чи відчуваєте ви страх пропустити щось важливе (FOMO) під час перебування онлайн?

- ☐ Ніколи ☐ Рідко ☐ Іноді ☐ Часто ☐ Завжди

11. Чи впливає активність у цифрових мережах на ваш настрій протягом дня?

- ☐ Покращує настрій ☐ Трохи покращує ☐ Не впливає ☐ Трохи погіршує ☐ Погіршує

Розділ 5. Соціальна взаємодія

12.3 ким ви здебільшого взаємодієте у цифровому середовищі?

☐ Близькі друзі ☐ Знайомі ☐ Незнайомці ☐ Родина ☐ Онлайн-спільноти

13. Як ви оцінюєте вплив цих взаємодій на ваше емоційне благополуччя?

☐ Дуже позитивно ☐ Позитивно ☐ Нейтрально ☐ Негативно ☐ Дуже негативно

Розділ 6. Самооцінка цифрової активності

14. Наскільки ви задоволені тим, як використовуєте цифрові комунікації?

☐ Дуже незадоволений ☐ Незадоволений ☐ Нейтрально ☐ Задоволений ☐ Дуже задоволений

15. Чи відчуваєте ви, що проводите занадто багато часу онлайн?

☐ Ніколи ☐ Рідко ☐ Іноді ☐ Часто ☐ Завжди

Додаток Б

Опитувальник емоційного благополуччя WHO-5

Інструкція: Будь ласка, оберіть, наскільки часто ви відчували кожен із наступних станів протягом останніх двох тижнів. Позначте одну відповідь для кожного пункту.

№	Питання	0	1	2	3	4	5
1	Я відчував(ла) себе щасливим(ою) та задоволеним(ою) життям	майже ніколи	рідко	інколи	часто	дуже часто	майже завжди
2	Я відчував(ла) спокій і розслабленість	майже ніколи	рідко	інколи	часто	дуже часто	майже завжди
3	Я відчував(ла) себе енергійним(ою) і повним(ою) сил	майже ніколи	рідко	інколи	часто	дуже часто	майже завжди
4	Мені подобалося займатися повсякденними справами	майже ніколи	рідко	інколи	часто	дуже часто	майже завжди
5	Я відчував(ла) інтерес до свого життя	майже ніколи	рідко	інколи	часто	дуже часто	майже завжди

Система оцінювання

1. Кожну відповідь оцінюють від 0 до 5 (0 = майже ніколи, 5 = майже завжди).
2. Підсумовують бали за всі п'ять пунктів. Можливий загальний бал: 0–25.
3. Для інтерпретації рекомендується перерахувати бал у відсотки: загальний бал $\times 4$ = відсоток емоційного благополуччя (0–100%).

Інтерпретація:

- 0–40% – низький рівень емоційного благополуччя, можливий ризик депресивних станів.
- 41–70% – середній рівень емоційного благополуччя.
- 71–100% – високий рівень емоційного благополуччя.

Додаток В

Анкета Шкали самооцінки Розенберга (RSES)

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження і позначте, наскільки воно відповідає вашим почуттям та думкам про себе. Використовуйте наступну шкалу:

1 – категорично не згоден

2 – не згоден

3 – згоден

4 – категорично згоден

Твердження:

1. Я почуваюся гідним/гідною людиною.
2. Іноді я відчуваю, що не заслуговую на повагу. *(негативне, реверсувати при обробці)*
3. Я вважаю, що у мене є багато позитивних якостей.
4. Іноді я думаю, що я ні на що не здатний/здатна. *(негативне, реверсувати)*
5. Я задоволений/задоволена собою.
6. Мені інколи здається, що я не вартий/варта того, щоб мати друзів. *(негативне, реверсувати)*
7. Загалом, я позитивно ставлюся до себе.
8. Час від часу я відчуваю себе невдалим/невдалою. *(негативне, реверсувати)*
9. Я впевнений/впевнена у власній гідності.
10. Я іноді почуваюся неповноцінним/неповноцінною. *(негативне, реверсувати)*

Обробка результатів:

1. Реверсуйте негативні твердження (2, 4, 6, 8, 10), тобто змініть бали за схемою:
 - 1 → 4
 - 2 → 3
 - 3 → 2
 - 4 → 1
2. Підрахуйте суму всіх 10 пунктів, отримавши загальний бал (мінімум 10, максимум 40).
3. Інтерпретація балів:

- 10–20 балів: низька самооцінка
- 21–30 балів: середня самооцінка
- 31–40 балів: висока самооцінка