

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри


«10» червня 2026р.

Кваліфікаційна робота
на тему: «ВПЛИВ ІНТЕНСИВНОСТІ КОРИСТУВАННЯ
СОЦМЕРЕЖАМИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ МОЛОДІ В
УМОВАХ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА»

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:

студентка 4 курсу,
групи Псих–2022–1

Вишнеvsька Аліна Юрїївна



Керівник:

Доцент кафедри психології,
педагогіки та професійної
комунікації, кандидат педагогічних
наук, доцент


Прийходько Альона Михайлівна

Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Вплив інтенсивності користування соцмережами на психологічний добробут молоді в умовах прифронтового мегаполіса»

Автор: Вишневська А. Ю.

Актуальність теми. Сьогоднішня молодь – зумери - це перше покоління, чие дорослішання повністю розчинене в цифровому просторі. Соцмережі стали для них можливістю хоч на якийсь час відволіктися від того, що відбувається навколо, піти у іншу цифрову реальність. Ми прагнули з'ясувати: чи допомагає це вижити емоційно, чи, навпаки, лише забирає останні ресурси.

Мета роботи: дослідити, як частота користування соціальними мережами пов'язана з психологічним станом молоді в умовах прифронтового міста, а також розробити програму арттерапії для подолання їхнього негативного впливу.

Об'єкт дослідження: психологічний добробут молоді прифронтового мегаполіса.

Предмет дослідження: вплив активного користування соціальними мережами на психологічний капітал, резильєнтність та загальне благополуччя молоді, яка проживає в прифронтовому місті.

Методи дослідження. Використані методики:

- «Авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишневська, 2026).
- Україномовна версія шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024).
- Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, (2025).
- Українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).
- Українська версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023).

Структура роботи: робота складається зі списку використаних джерел із 44 найменувань, з них іноземною мовою – 27. Робота містить 12 рисунків, 2 таблиць. Загальний обсяг роботи 53 сторінка, з них основний зміст – 45 сторінок.

Стислий зміст дослідження. Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню впливу активного користування соціальними мережами на психологічний капітал, резильєнтність та загальне благополуччя молоді, яка проживає в прифронтовому місті.

У ході проведення цілісного та багатогранного кваліфікаційного дослідження нами було реалізовано детальний аналіз того, як інтенсивність щоденного користування соціальними мережами трансформує психологічний добробут молоді в умовах прифронтового мегаполіса.

Отримані результати та висновки. Розроблена на основі арттерапії авторська модель допомоги дозволяє навчити молодь не просто «йти» в соцмережі від реальності, а реально підтримувати себе та спиратися на власні ресурси в умовах війни, що робить цей комплекс методів готовим інструментом для психологів у прифронтових містах.

Ключові слова: цифровізація суспільства, психологічний добробут, резильєнтність, сприйнятий стрес, прифронтове місто, молодь.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ МОЛОДІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА.....	9
1.1. Соціальна взаємодія як фундаментальний чинник психологічного добробуту особистості	9
1.2. Вплив інтенсивності залучення до соціальних мереж на емоційний стан та самооцінку молоді	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОРИСТУВАННЯМ СОЦМЕРЕЖАМИ ТА СТІЙКІСТЮ МОЛОДІ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА	21
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження	21
2.2. Психодіагностичний комплекс	25
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ У ПОДОЛАННІ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	40
3.1. Структура та зміст програми психологічної допомоги студентам у подоланні негативних наслідків перебування у соціальних мережах	40
3.2. Психокорекція деструктивного впливу цифрового середовища на благополуччя молоді прифронтового мегаполіса.....	41
3.3. Технологія створення артбуку в структурі формування резильєнтності особистості.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогоднішня молодь – зумери - це перше покоління, чие дорослішання повністю розчинене в цифровому просторі. Соцмережі стали для них можливістю хоч на якийсь час відволіктися від того, що відбувається навколо, піти у іншу цифрову реальність. Проблема в тому, що коли людина годинами сидить у стрічці новин чи інстаграмі, вона не відпочиває, а лише сильніше втомлюється і втрачає зв'язок із власним «я». Нам важливо було зрозуміти, як насправді цей постійний онлайн впливає на стан і внутрішні сили молоді, яка ще і перебуває під тиском воєнного стресу. Ми прагнули з'ясувати: чи допомагає це вижити емоційно, чи, навпаки, лише забирає останні ресурси. Вищезазначене обумовлює вибір теми: «Вплив інтенсивності користування соцмережами на психологічний добробут молоді в умовах прифронтового мегаполіса».

Теоретична основа роботи вибудовувалася на основі розуміння соціальної взаємодії як ключа до психічного здоров'я. Роль соціальних зв'язків для внутрішнього ресурсу та динаміку їхніх змін залежно від віку ми аналізували за працями К. Кармайкла, Г. Рейса та П. Дуберштейна. Глибоке розуміння того, чому близькість із іншими важить для нас більше за гроші чи статус, ми знайшли у дослідженнях Н. Айзенбергер та М. Лібермана.

Важливий пласт роботи присвячено біологічним межах нашої психіки. «Гіпотезу соціального мозку» та еволюційні обмеження неокортексу ми розглядали крізь призму робіт Р. Адольфа та відомого числа Р. Данбара. Питання того, як соціалізація буквально «вчить нас бути людьми», ґрунтується на підходах М. Татар та Л. Лисенко.

Особливу увагу ми приділили трансформації спілкування в епоху цифровізації. Еволюцію технологічного прогресу та перехід до інформаційного суспільства ми вивчали за концепціями М. Гільберта та Й. Шумпетера. Проблематику «еволюційного розриву» між можливостями гаджетів та консервативною природою мозку ми аналізували, спираючись на теорію

природності медіа Н. Кока та ідею реципрокності Е. Орбен.

Ризики занурення у віртуальність, зокрема формування «емоційної глухоти» та вплив Instagram-середовища на самооцінку, висвітлено через розвідки А. Мгалоблішвілі, Ю. Асєєвої, І. Гоян та Т. Данилової. Специфіку психосоціальних станів та ризики інтернет-залежності в сучасному контексті ми розглядали за працями О. Лазаренка, Т. Веретенко та Л. Березовської.

Об'єкт дослідження – психологічний добробут молоді прифронтового мегаполіса.

Предмет дослідження – вплив активного користування соціальними мережами на психологічний капітал, резильєнтність та загальне благополуччя молоді, яка проживає в прифронтовому місті.

Мета роботи – дослідити, як частота користування соціальними мережами пов'язана з психологічним станом молоді в умовах прифронтового міста, а також розробити програму арттерапії для подолання їхнього негативного впливу.

Завдання дослідження:

-теоретично дослідити, як соцмережі та цифровізація впливають на спілкування молоді, а також розглянути ідею «соціального мозку» та те, як сучасний цифровий світ змінює їхній психологічний стан;

- створити авторську анкету і скласти профіль учасників;

- вивчити, наскільки сильно молодь залежить від перебування в онлайні та які емоції виникають у респондентів, коли доступ до мережі стає неможливим;

- дізнатися, як відчувається молодь у прифронтовому місті: виміряти їхній психологічний капітал, загальне благополуччя та прояви стресу;

- виявити, як використання соцмереж впливає на стан молоді, та розробити арттерапевтичну програму для відновлення їхніх сил.

Методи дослідження:

1. Теорію вивчали через огляд наукових праць про соціалізацію. У роботі зіставлено ідеї "природності медіа" з теоріями обробки інформації та узагальнено дані про те, чим небезпечний цифровий ескапізм для молоді.

2. Емпіричні. Використані методики:

- «Авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишневська, 2026).
- Україномовна версія шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост`янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024).
- Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, (2025).
- Українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).
- Українська версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023).

3. Для обробки зібраних даних ми використали методи математичної статистики, поєднавши кількісний аналіз із якісним, а всі розрахунки проводили за допомогою інструментів Microsoft Excel.

Характеристика вибірки. У опитування було залучено 36 осіб. Це молоді люди, віком від 17 до 27 років. Середній вік опитуваного 20 років.

База дослідження. ГО «ЖИВИ» (м. Харків).

Наукова новизна результатів дослідження:

- вперше виявлено та описано перетворення соцмереж на «цифровий притулок», де молодь у прифронтовому місті намагається заховатися від реального страху та постійної небезпеки.
- дістала подальшого розвитку ідея психологічної допомоги, яка вчить молоду людину знову розуміти свої емоції та бути стійкою, замість того щоб просто забороняти їй гаджети.
- удосконалено розуміння того, як життя під постійними обстрілами швидше випалює внутрішні сили молоді та піднімає рівень їхньої тривоги значно вище норми.

Практичне значення результатів дослідження. Розроблена на основі арттерапії авторська модель допомоги дозволяє навчити молодь не просто «йти» в соцмережі від реальності, а реально підтримувати себе та спиратися на власні ресурси в умовах війни, що робить цей комплекс методів готовим інструментом

для психологів у прифронтових містах.

Структура роботи: списку використаних джерел із 44 найменувань, з них іноземною мовою – 27. Робота містить 12 рисунків, 2 таблиць. Загальний обсяг роботи 53 сторінка, з них основний зміст – 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ МОЛОДІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА

1.1. Соціальна взаємодія як фундаментальний чинник психологічного добробуту особистості

Людина є біосоціальною істотою, тож її повсякденне життя рясніє соціальними взаємодіями. Безпосередня взаємодія «face-to-face» сприяє формуванню соціальних зв'язків. Це, на думку Н. Ліанг, С. Дж. Грейсон, М. А. Куссман, Д. Н. Мілднер, Д. І. Тамір [34], необхідно для психологічного добробуту.

Коли ми розглядаємо соціальні зв'язки як такий собі фундамент для здоров'я та довголіття, стає зрозумілим – їхня роль зовсім не статична і дуже сильно змінюється, поки людина дорослішає. Власне, результати того самого 30-річного дослідження К. Л. Кармайл, Г. Т. Рейс, П. Р. Дуберштейн [19] підтверджують: успішна розбудова міцних стосунків стає для нас колосальним джерелом психологічної стійкості, але працює це по-різному в різні десятиліття.

Прикметно, що дані цього тридцятирічного спостереження демонструють доволі специфічну динаміку: характер соціальної активності має різне прогностичне значення залежно від вікового етапу. Наприклад, для того, щоб у 50 років мати високі показники благополуччя, у двадцятирічному віці людині потрібна передусім інтенсивність – тобто широке коло спілкування. Але вже до 30 років ситуація фактично перевертається: кількість контактів перестає важити, поступаючись місцем виключно їхній глибині та якості. По суті, саме здатність вчасно розвинути глибоку близькість у тридцятирічний період стає тим самим «щитом», який у зрілості береже нас від самотності та депресивних проявів. Отже, збереження внутрішнього ресурсу та здоров'я напряду залежить від того, чи зможе людина вчасно змінити свої соціальні пріоритети.

Для нашої психіки те, що відбувається у стосунках, важить куди більше,

ніж кар'єрні сходи чи гроші. Н. І. Айзенбергер та М. Д. Ліберман [21] підкреслюють: саме у взаємодії з іншими ми переживаємо найгостріші моменти життя. Ніщо не дає такого глибокого щастя, як єднання з близькими, і ніщо не завдає такого нестерпного болю, як розрив чи втрата зв'язку.

За даними дослідження Д. Фіорілло, Ф. Сабатінію, здійсненим на італійській вибірці, не кількість взаємодій, а якість, що вимірюється відчуттям суб'єктивного задоволення, отриманим від стосунків з друзями, є найкращим предиктором самооцінки здоров'я [22].

Згідно з працею Р. Адольфс «Когнітивна нейронаука соціальної поведінки людини» [18], «гіпотеза соціального мозку» пояснює, що частини неокортексту людини еволюціонували. Це сприяє покращенню виживання в динамічних групах. З іншого боку, це сприяє обробці соціальної інформації. Означені положення дають людству можливість формувати стосунки, виховувати дітей, спілкуючись і розуміючи один одного.

С. Крах, Ф. М. Паулюс, М. Бодден та Т. Кірхер послідовно вказують, що те, наскільки важливою для людей є активність у соціумі, стає зрозуміло під час вивчення психічних хвороб. У багатьох із них нездатність нормально спілкуватися з іншими є головною ознакою розладу (наприклад, розлад аутистичного спектра, соціальна фобія тощо) [32].

Більше того, згідно з нещодавнім аналізом Дж. Холт-Лунстад, Т. Б. Сміт, М. Бейкер, Т. Гарріс, Д. Стівенсон, соціальна ізоляція та самотність є факторами ризику підвищення смертності [28].

Вивчення А. М. Кучинським, М. А. Халворсон, Л. Р. Слейтер, Дж. В. Кантер наслідків соціального дистанціювання під час пандемії COVID-19 висвітлило нам, що кількість соціальних зв'язків, а також відчуття того, що тебе дійсно розуміють від'ємно корелює з депресивним настроєм та самотністю [33].

Дж. Сан, К. Гарріс, та С. Вазір [40] у своїй розвідці приходять до цікавих висновків: частіші та глибші соціальні взаємодії позитивно корелюють з самопочуттям. Інтроверти, у порівнянні з екстравертами, можуть відчувати більше посилення соціальної зв'язаності самі під час участі у глибших розмовах.

Розмовний аспект якості соціальної взаємодії, що проявляється у глибині розмови й у саморозкритті також загалом пов'язувалися з кращим самопочуттям всіх досліджуваних вибірки.

А дослідження Е. Джоллі, Д. І. Тамір, Б. Бурум, Дж.П. Мітчелл підкреслюють, що люди регулярно докладають зусиль, щоб шукати соціальних зв'язків та уникати соціальної ізоляції, бо саме соціальні зв'язки можуть бути джерелом щастя [29].

Х. Кавамачі, Ш. К. Сугавара, Ю.Х. Хамано, К. Макіта, Т. Кочіяма та Н. Садато [30] висувають думку про те, що позитивні соціальні взаємодії сприяють відчуттю сенсу життя. Розкриваючи цю думку, дослідники визначають, що людям подобається спілкування як процес, але його кількість людина обирає самостійно.

В здійсненому цьому дослідниками експерименті учасники грали у віртуальну гру з перекидуванням м'яча, що відтворювало метафору соціальної взаємодії. Коли учаснику кидали м'ячик занадто часто людина починала відчувати задоволення. Означене сприймалося мозком як ситуація винагороди, що було визначено за допомогою відповідних замірів.

З іншого боку, реакція не була однаковою у всіх учасників: якщо людина товариська і любила увагу у реальному житті, ситуація з додатковим докидуванням віртуального м'яча (тобто актуалізація відчуття себе у центрі уваги) бурхливо сприймалася, а от якщо ж людина не любила активне спілкування у великій кількості, то реакція на м'ячик у грі була більш нейтральною.

На основі здійсненого нейропсихологічного вивчення Х. Кавамачі, Ш. К. Сугавара, Ю.Х. Хамано, К. Макіта, Т. Кочіяма та Н. Садато [30] приходять до розуміння того, що увага іншого до людини змушує її почуватися добре, проте її обсяг буде обиратися самою людиною відповідно до її особистих переваг.

Тут важливо й освітити результати дослідження Д. Рен, О. Ставрова, В. В. Лох [39], бо вони визначають, що соціальні контакти працюють не за принципом «чим більше, тим краще» до нескінченності, а за принципом

нелінійності. Вчені емпіричним шляхом досліджують соціальну «криву насичення» і виявляють, що більше людей не завжди дорівнює відчуттю зменшення самотності. У випадку ситуації ізоляції або обмеження контактів, кожна нова зустріч чи розмова дає величезний стрибок у відчутті щастя. Водночас слідом за дослідниками, визначаємо, що значне зростання соціальних контактів стимулює падіння їхньої корисності. Тобто є певна межа, так зване плато, після якої чергова зустріч уже не робитиме людину щасливою, а навпаки – може виснажувати.

Таке виснаження може бути обумовлено втратою якості, бо як тільки кількість зв'язків зростає ні про яку глибину мова вже не ведеться, відтак спілкування стає поверхневим. Проте таке спілкування «для галочки» стимулює зростання соціальної втоми. Тут вже мова не про підтримуючу функцію соціальних зв'язків. Варто наголосити й на браку часу для відновлення, бо людині потрібен час наодинці, їй потрібно відновити ресурси, «перетравити емоції».

Р. Харі, Л. Генрікссон, С. Малінен, Л. Паркконен висвітлюють тезу про те, що мозок людини формується під час соціальної взаємодії, до якої залучаються люди протягом життя [25].

Проте цей процес впирається в конкретні біологічні межі, про які пише Р. Данбар [20]. Він пояснює: наш мозок просто не здатний тримати в голові нескінченну кількість якісних зв'язків. Ресурсів неокортексу вистачає лише на певне коло людей, тому наше спілкування завжди має чітку структуру. Виходить, що мозок хоч і розвивається завдяки іншим, але водночас він сам і обмежує кількість тих, з ким ми можемо побудувати справді глибокі стосунки.

Процес входження людини у суспільство отримав термін «соціалізація». Згідно з поглядами П. Маркес-Санчес, М. С. Мартінес-Фернандес, Р. Лейрос-Родрігес, О. Родрігес-Ногейра, Е. Фернандес-Мартінес, Х.А. Бенітес-Андрас [35] у ході цього процесу індивід розвиває емоційні зв'язки з іншими й з самим собою як членом суспільства. Тобто тут ми зміщуємося від поля індивідних особливостей до поля особистісних. Цей процес реалізується шляхом

взаємодії, обмінів, зв'язків з іншими.

Слідом за М. Татар підхоплюємо глибоке, філософське розуміння соціалізації як процесу навчання бути людиною [41]. Мається на увазі, що недостатньо факту народження, біологічного, щоб бути людиною, бо нею можна стати лише через навчання й взаємодію. Відтак, людина народжується з потенціалом бути людиною, але не є нею у повному сенсі цього слова.

Л. В. Лисенко влучно підкреслює, що для того, щоб стати людиною і бути нею протягом життя, дитина має бути долучена до соціального середовища [11]. Світ культури й мови постають значущими для становлення її ментальності, а також для формування неповторної лінгвокультурної особистості. Інакше ми отримуємо приклад феральних дітей (зокрема, так званих дітей-мауглі) [11]. Останні, в ситуації відсутності можливостей навчитися бути людиною фактично не могли говорити як людина, не відчували людських почуттів і не могли керувати своїм тілом як людина, а спроби їх гуманізувати майже не мали успіху, як визначає у своїй роботі «Соціалізація: процес навчання бути людиною» М. Татар [41].

Взагалі, коли ми аналізуємо фактори, що реально тримають наше здоров'я та дають відчуття благополуччя, то на перше місце виходить саме якісна соціалізація через близькі зв'язки. Ми цілком погоджуємося з Г. Р. Фуллер-Іглесіас [23] у тому, що якість стосунків важить куди більше, ніж просто «кількість людей у списку контактів». Г. Р. Фуллер-Іглесіас [23] звертає увагу на принциповий момент: наш спокій залежить не від кількості «друзів» у списку, а від того, чи приносить нам радість це спілкування. Можна мати сотні контактів, але саме глибина і якість стосунків допомагають тримати стрес під контролем. По суті, тепле ставлення до близьких людей стає для нашої психіки своєрідним щитом, який не дає депресії нас зламати.

Якщо ж заглибитись у побутові моменти, то ситуація ще цікавіша. Як пишуть Дж. Б. Незлек, Д. С. Річардсон, Л. Р. Грін, Е. С. Шаттен-Джонс [37], щоденне спілкування стає реальним ресурсом для стабільності психіки лише тоді, коли воно приємне та зрозуміле. Особливо гостро це відчувається у шлюбі

– тут контакт із партнером прямо визначає, чи буде людина відчувати себе щасливою. Окрім того, П. А. Томас, Х. Лю, Д. Умберсон [42] доводять, що родина – це ціла мережа зв'язків (від подружжя до сиблінгів), яка виступає стійким ресурсом протягом усього дорослого віку. Отже, саме глибина та щирість спілкування з найближчими є тими вирішальними факторами, що бережуть наш внутрішній ресурс і здоров'я.

Продовжуючи напрацювання Й. А. Шумпетера, М. Гільберт абсолютно влучно наголошує, що якщо раніше в історичному поступі процеси соціалізації були прив'язані до трансформації матеріальних об'єктів, енергії, то у XXI столітті значущим постає процес трансформації інформації (Рис. 1.1) [27].

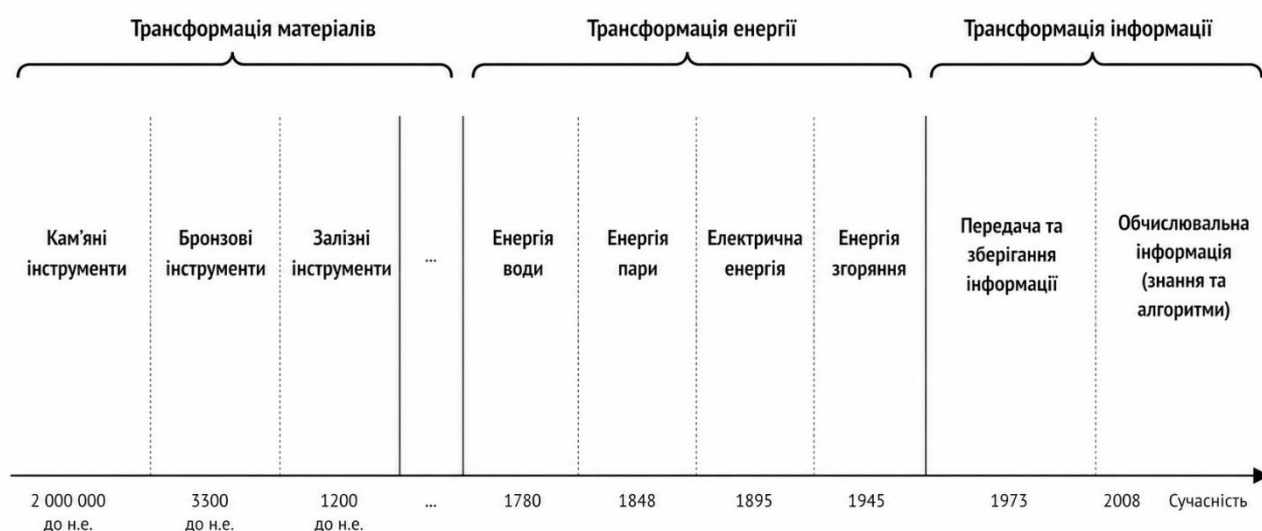


Рис. 1.1. Еволюційні етапи технологічного прогресу та перехід до інформаційної епохи (за матеріалами М. Гільберт [27])

Справжня революція у нашому вмінні збирати інформацію та контактувати один з одним, як стверджує М. Гільберт [27], припала на період між 1973 та 2008 роками. Коли в нашому побуті масово з'явилися персональні комп'ютери та відкрився доступ до всесвітньої мережі, це не просто оновило парк техніки. Як вважає Гебремаріам [24], ми фактично перенесли весь фундамент міжособистісної комунікації в електронний простір.

А от десь із 2008 року наше життя змінилося до невпізнаваності. Соцмережі разом зі смартфонами зробили нас такими собі заручниками вічної «онлайн-присутності», фактично стерши межу між тим, де закінчується екран і починається реальність. Цей безперервний зв'язок породив типи стосунків, про які ми раніше навіть і не мріяли.

На переконання М. Гільберта, за своєю вагою поява ІІІ та цифровізація цілком можуть зрівнятися з промисловою революцією минулого. Ми вже звикли до того, що перебуваємо на зв'язку фактично 24/7, проте саме ці розумні алгоритми тепер непомітно диктують правила гри й в економіці, і в нашому повсякденному житті. При цьому науковці досі сперечаються, як це на нас впливає [44]. Прихильники «теорії природності медіа» наполягають: ми біологічно створені для розмов «очі в очі», тому будь-яке текстове спілкування без голосу чи міміки є для нашого мозку занадто виснажливим.

Теорія соціальної обробки інформації більш оптимістична до технологій. Вона каже, що нам байдуже, який канал використовувати. Якщо дати людям достатньо часу, вони пристосуються і зможуть передати таку ж глибину емоцій навіть через емодзі чи текст, як і при зустрічі.

Н. Кок намагається пояснити цей розрив через свою ідею «природності медіа». Його думка проста: цифрові технології за Гільбертом розвиваються зі швидкістю світла, а наш мозок у цьому плані залишився досить консервативним. Ми мільйони років звикали бачити співрозмовника перед собою, тому будь-який чат чи месенджер – це для нашої психіки «неприродне» середовище. Коли ми не бачимо очей чи не чуємо інтонацій, мозку доводиться працювати вдвічі сильніше, щоб просто зрозуміти суть повідомлення. І саме тут ховається головний парадокс сучасної соціалізації: технічно ми можемо зв'язатися з ким завгодно за секунду, але еволюційно нам все одно не вистачає того самого живого контакту, до якого ми звикли біологічно.

У цьому контексті критично важливою є теза Е. Орбен про реципрокність, або ж двосторонній характер зв'язку між цифровим середовищем і людиною [38]. Вона ставить під сумнів популярне припущення, що соцмережі –

це однозначна причина психологічних проблем. Насправді наука досі не має чіткої відповіді на питання «курки чи яйця» у цій сфері.

Залишається нез'ясованим: чи то цифрові платформи провокують тривожність, чи то люди з уже низькою самооцінкою схильні частіше шукати в них ескапізму або соціальної компенсації.

1.2. Вплив інтенсивності залучення до соціальних мереж на емоційний стан та самооцінку молоді

На самому початку дослідники ставилися до комп'ютерного спілкування досить підозріло [31]. Вважалося, що текст не може передати теплоту голосу чи міміку, а тому таке середовище називали «бідним». Очікувалося, що відсутність особистого контакту призведе до постійних конфліктів, грубості (флеймінгу) та відчуження.

Проте К. Гейторнтуейт [26] дивиться на це інакше: вона вважає, що інтернет не ізолює нас, а навпаки, діє як «соціальний клей». Дослідниця акцентує на тому, що онлайн-простір лише доповнює наше життя. Це дозволяє молодим людям зберігати ті зв'язки, які раніше б просто зникли через далеку відстань чи вічну заклопотаність.

Отже, страхи минулого століття щодо «цифрової самотності» не виправдалися – ми просто навчилися бути разом у новому форматі.

Водночас як зазначають О. Лазаренко та Т. Веретенко [10], попри можливості для інтелектуального розвитку, нові технології створюють серйозні ризики для психосоціального стану молоді, провокуючи формування інтернет-залежності.

Водночас С. Х. Мукаллед [36] разом із колегами доводить, що ми всі користуємося соцмережами по-різному. На те, як часто людина заглядає у смартфон, впливає все разом: від віку та статі до особистих рис характеру.

Наприклад, зазвичай саме студенти проводять у соцмережах значно більше часу, ніж ті, хто вже працює. Так само і серед жінок активність у мережах вища,

ніж у чоловіків.

С. Х. Мукаллед, Д. С. Бікхем та М. Річ аналізуючи розвідки вчених приходять до висновку, що нейротизм, екстраверсія та відкритість постають предикторами активнішого використання соціальних мереж.

К. Гейторнтуейт зазначає, що активнішими користувачами соціальних мереж є молодь [26]. Крім того, К. Відал [43] та його команда звертає увагу на реальну біду: останні двадцять років підлітки все частіше страждають від депресії, а випадки суїцидальної поведінки критично зросли. Цей похмурий тренд дивним чином збігається саме з часом, коли соцмережі стали частиною нашого життя.

О. В. Гречановська [8] разом із колегами пояснює це так: мережі буквально змушують нас міряться життями з іншими людьми. Коли ми день за днем спостерігаємо за чужим успіхом, наші власні здобутки починають здаватися чимось нікчемним. Це не просто псує настрій – це потихеньку "з'їдає" самооцінку зсередини.

Соцмережі підбирають нам контент, наче дзеркало, відбиваючи лише наші вподобання та зводячи з однодумцями. Так виникає оманливе відчуття «цифрового комфорту», де все зрозуміло й безпечно. Але варто нам стикнутися з реальною людиною, яка думає чи живе інакше, як ми одразу впираємося в глуху стіну нерозуміння.

Н. Альохіна та О. Романовська [1] помітили парадоксальну річ: у реальності нам набагато важче знайти точки дотику з тими, хто на нас не схожий. Через це в реальному натовпі з'являється гостре відчуття чужості. Хочеться ще сильніше відгородитися від світу й піти туди, де віртуальні друзі завжди «на твоїй хвилі». Так ми стаємо дедалі ближчими в мережі, але водночас – критично самотніми поза нею.

Підтримуючи думку про неоднозначність віртуального світу, Н. Малєєва [12] зазначає, що він все ж дає можливості для самореалізації та відпочинку. Схожих висновків доходять Ю. Якущенко та К. Глущенко [17], які вважають: коли молоді люди ретельно працюють над візуалом свого профілю чи

викладають особисті знімки, вони намагаються знайти свій голос. Це такий собі спосіб проявити власну «самість» та виділитися на тлі інших.

Досліджуючи досвід українських користувачів, А. Мгалоблішвілі [13] зауважує, що занурення у віртуальний простір часто стає неусвідомленим. Люди проводять у мережах години, проте відчувають суттєві труднощі, коли намагаються описати свій емоційний стан після цього – виникає певна «емоційна глухота» до власного самопочуття. Симптоматично, що самі користувачі часто називають спроби обмежити онлайн-активність «жертвою» або «детоксикацією», що фактично ставить інтернет-звичку в один ряд із серйозними залежностями.

Так, аналізуючи погляди Ю. Асєєвої [3], можна зрозуміти, чому саме Instagram став пасткою для молоді. Замість реального спілкування ми отримуємо нескінченну стрічку з «ідеальним» життям інших, що мимоволі змушує порівнювати себе з картинкою. Тимошенко Є. О. підкреслює, що ми бачимо в мережах не справжнє життя, а лише його «кращу версію» [16]. Користувачі зазвичай фільтрують реальність, виставляючи напоказ тільки успіхи та приємні моменти, щоб створити бездоганну картинку, яка часто не має нічого спільного з дійсністю. Цей механізм детально описують І. Гоян та Т. Данилова [7], підкреслюючи: постійне зіставлення свого побуту з чужим успіхом неминуче провокує заздрість та депресивні симптоми. Для молодої людини це стає серйозним ударом по самооцінці: власне життя здається сірим на фоні чужих фільтрів. Авторка підкреслює, що ми фактично розучилися говорити – замість того, щоб зателефонувати чи зустрітися, простіше скинути мем або поставити лайк. Особливо в Харкові чи інших прифронтових містах, де через постійну напругу хочеться просто «залипнути» в телефон і відключитися, такий цифровий відхід лише підсилює самотність. Ю. Асєєва наполягає, що без розробки реальних програм профілактики ця залежність буде тільки глибшати, замінюючи справжній психологічний добробут ілюзією зв'язку.

На цей зв'язок прямо вказує і Л. Березовська [4], доводячи: чим менше часу молодь проводить у гаджетах, тим вищим є її рівень психологічного

благополуччя. Авторка зазначає, що «зависання» в мережах не просто забирає час, а безпосередньо б'є по самооцінці та задоволеності життям. Ба більше, довге перебування онлайн зводить між людьми емоційні бар'єри – стає важче будувати живі стосунки та проявляти щирі емоції. Фактично, надмірна активність у мережі стає перешкодою для нормального спілкування, що лише підсилює внутрішній дискомфорт особистості.

Окрім внутрішньої самотності, молодь стикається і з відкритими загрозами, зокрема кібербулінгом, природу та тяжкі наслідки якого аналізує Є. Гіденко [6].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Міжособистісна взаємодія постає життєвим осередком, що фактично визначає всю архітектуру психологічного добробуту молоді. Оскільки люди за своєю внутрішньою природою є біосоціальними, потреба в контакті «face-to-face» виявляється критично необхідною, адже саме у такий спосіб закладається реальний фундамент ментальної стійкості. Як доводять результати масштабних спостережень К. Кармайкл та Г. Рейса, здатність вибудовувати глибокі емоційні зв'язки є колосальним джерелом стійкості, причому для психіки ці процеси важать значно більше, ніж професійні шаблі чи матеріальні активи. Власне, саме у просторі взаємодії з іншими ми проживаємо найбільш значущі емоційні стани – від відчуття повного щастя до виснажливого болю у випадках втрати контакту.

Водночас ми виявили, що цей комунікативний ресурс має свої чіткі біологічні межі. Спираючись на «гіпотезу соціального мозку» Р. Адольфса та розробки Р. Данбара, стає зрозуміло: можливості неокортексу щодо обробки соціальних даних та утримання якісних зв'язків не є нескінченними. Це підтверджує існування нелінійної «кривої насичення», де кожна нова розмова після досягнення певного плато вже не приносить радості, а лише провокує емоційне виснаження та соціальну втоми. Коли спілкування стає формальним,

«для галочки», воно втрачає свою ресурсну функцію, оскільки через брак часу на самовідновлення людина просто не встигає «перетравлювати» емоції.

Цифрова революція за М. Гільбертом докорінно змінила архітектуру цих процесів, перенісши комунікацію в площину електронного простору. Проте ми констатуємо виникнення гострого розриву між технологічним поступом та консервативною природою мозку. Відповідно до теорії «природності медіа» Н. Кока, текстове спілкування без голосу та міміки є еволюційно «неприродним» і занадто енергозатратним для нашої психіки. Мозку доводиться працювати вдвічі інтенсивніше, що породжує головний парадокс цифровізації: технічно перебуваючи на зв'язку 24/7, молода людина відчуває дефіцит реальної емоційної присутності іншого.

Окремої уваги в розділі заслуговують ризики залучення молоді до соціальних мереж. Встановлено, що Instagram-середовище через механізми викривленого соціального порівняння з ідеальними картинками «чужого успіху» системно дестабілізує самооцінку особистості. Постійне зіставлення свого побуту з чужими фільтрами провокує депресивні прояви та заздрість. Дослідження українських авторів (А. Мгалоблішвілі) вказують на формування «емоційної глухоти», коли за нескінченною стрічкою контенту користувач поступово втрачає здатність диференціювати власні внутрішні стани.

Ми стверджуємо, що за таких умов смартфон часто починає виконувати роль інструменту ескапізму – спроби неусвідомлено сховатися від напруги у віртуальності. Однак подібний відхід є ілюзорним, оскільки він лише зводить додаткові емоційні бар'єри та підсилює внутрішню самотність людини. Підсумовуючи розділ, зазначимо: психологічний добробут молоді прямо залежить не від інтенсивності онлайн-життя, а від здатності особистості зберігати навички живої, автентичної взаємодії як головного ресурсу для відновлення внутрішньої стійкості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОРИСТУВАННЯМ СОЦМЕРЕЖАМИ ТА СТІЙКІСТЮ МОЛОДІ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

Мета дослідження – з'ясувати, чи справді активність у соцмережах пов'язана з психологічним самопочуттям молоді з прифронтового міста.

Емпіричні завдання:

- Скласти профіль учасників, врахувавши їхній вік, стать, де вони зараз знаходяться та чим займаються.
- Вивчити, наскільки сильно молодь залежить від перебування в онлайні та які емоції виникають у респондентів, коли доступ до мережі стає неможливим.
- Оцінити показники психологічного капіталу як ключового ресурсу стійкості у студентів, що долучилися до дослідження.
- Визначити показники загального процвітання та суб'єктивного благополуччя молоді.
- Визначити рівень виснаження, тривоги та люті як прояви реакції на тривалий травматичний стрес.
- Дослідити, як інтенсивність залучення молоді до соціальних мереж корелює з їхнім суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя в умовах прифронтового міста.
- Перевірити наявність кореляції між активністю в соцмережах та рівнем психологічного благополуччя особистості.

База дослідження. Самим майданчиком для дослідження стала харківська організація «ЖИВИ». Це профільний центр, де допомагають молоді тримати ментальне здоров'я в нормі, зокрема через терапію та роботу із залежностями.

Чому ми зупинилися саме на цій базі? Бо в теорії вже було доведено, як легко цифрова активність переходить у реальну адикцію, а фахівці «ЖИВИ»

якраз і спеціалізуються на профілактиці таких станів.

Це дозволило нам не просто знімати статистику, а шукати конкретні маркери залежності від мереж у молодих людей, які постійно живуть у напруженому ритмі прифронтового міста. Зрештою, саме такий вибір бази дав можливість побачити проблему не в цифрах, а через реальний досвід фахівців.

Процедура дослідження

Ми провели опитування дистанційно, зберігши повну анонімність учасників. Усі запитання авторської анкети та основні методики ми об'єднали в одну Google-форму. Посилання на анкету поширили серед людей, які погодилися взяти участь у дослідженні. Такий формат допоміг отримати більш щирі відповіді та забезпечити об'єктивність зібраних даних. Періодом проведення діагностування була переддипломна практика на базі. Усі отримані результати опрацьовувалися методами математичної статистики.

Характеристика вибірки

Для збору анамнезу була використана авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишнеvsька, 2026). У опитування було залучено 36 осіб. Це молоді люди, віком від 17 до 27 років. Середній вік опитуваного 20 років (Рис. 2.1).

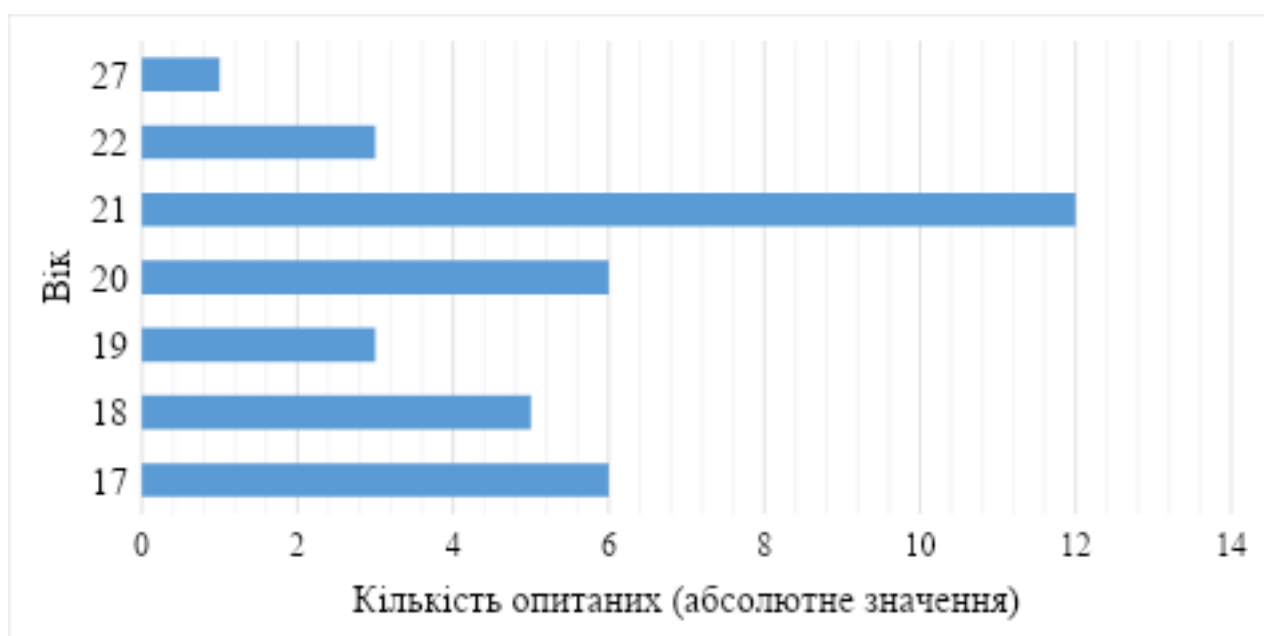


Рис. 2.1. Віковий розподіл вибірки

Як видно з Рис. 2.1, 17% опитуваних (6 осіб) – це молоді люди віком 17 років. 14% опитуваних (5 осіб) – це молоді люди віком 18 років. 8% опитуваних (3 осіб) – це молоді люди віком 19 років. 17% опитуваних (6 осіб) – це молоді люди віком 20 років.

Третина вибірки (12 осіб, 33%) – це молоді люди віком 21 рік. 8% опитуваних (3 осіб) – це молоді люди віком 22 роки. Мінімальну частку вибірки (3%, 1 респондент) становлять особи віком 27 років. Основу нашої вибірки склали молоді люди 20–21 року. Вони завершують бакалаврат, занурені в пошук професійної ідентичності, намагаються самовизначитися в соціальному плані тощо.

З гендерним розподілом вибірки визначаємо явну перевагу жінок (їх 92%). Чоловіків у вибірці 8% (Рис. 2.2). Ми пов'язуємо такий розрив із нашою базою (ГО «ЖИВИ»). Практика показує, що жіноча аудиторія значно охочіше звертається до ГО за психологічною підтримкою.

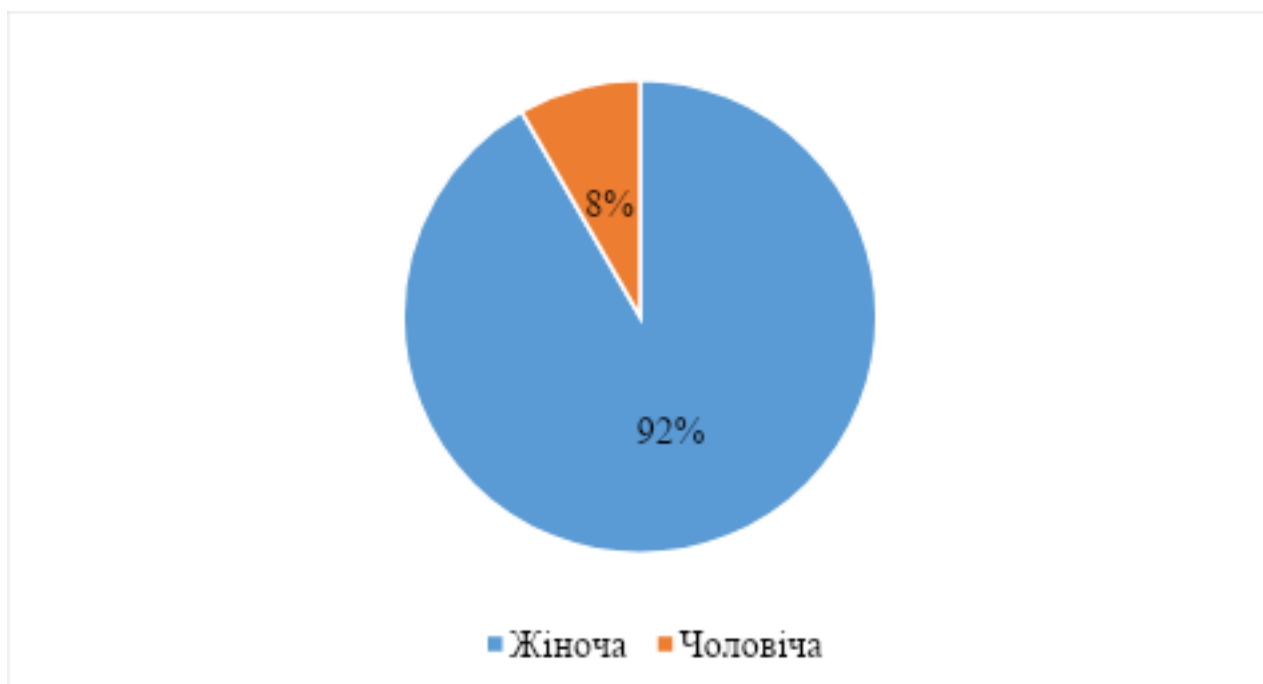


Рис. 2.2. Гендерний розподіл опитуваних (у %).

Вибірка вийшла фактично жіночою. Тож, наш основний аналіз буде зосереджений саме на особливостях емоційної стійкості жінок і важливо

врахувати, що жіноча аудиторія часто більш чутливо реагує на зворотний зв'язок у соціальних мережах (лайки, коментарі, схвалення). Це й стає підґрунтям для формування цифрових адикцій.

58% опитаних на момент проведення дослідження безпосередньо перебували у прифронтовому місті/області (Рис. 2.3).

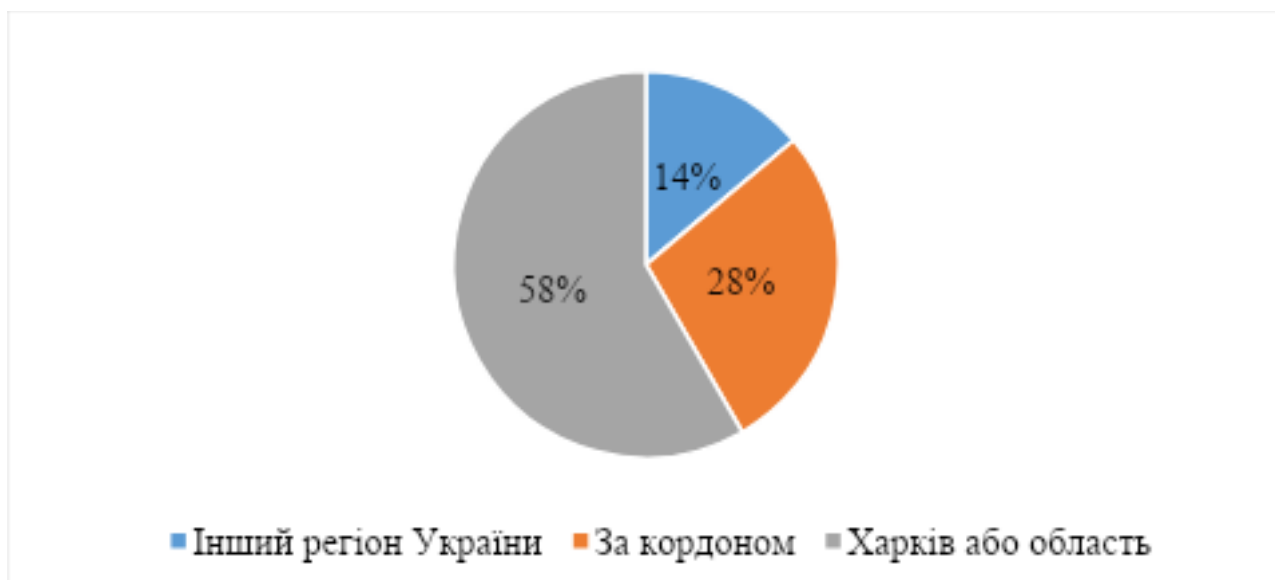


Рис. 2.3. Розподіл опитуваних за місцеперебування на момент опитування.

14% опитаних на момент проведення дослідження тимчасово виїхали з прифронтового регіону у більш спокійні регіони країни.

28% опитаних на момент дослідження тимчасово перебували за кордоном.

Ми розділили вибірку на тих, хто лишається в Харкові, і тих, хто виїхав у безпеку, щоб порівняти їхню поведінку в мережі. Головна мета – побачити, як саме зовнішні умови диктують роль соцмереж. Гіпотеза передбачає, що онлайн-простір перетворюється на інструмент психологічного захисту від загроз реального світу.

100 % опитаних здобувають вищу освіту в тому чи іншому закладі м. Харкова.

З них, 66% опитаних завершують навчання на бакалавраті (3-4 курс навчання).

Також ми поцікавилися, наскільки студенти зараз завантажені роботою, адже це безпосередньо впливає на те, скільки часу вони проводять у гаджетах та мережах (Рис. 2.4).

У теоретичному розділі п. 1.2. ми позначали, що згідно з результатами аналітики С. Х. Мукаллед [36] зазвичай саме студенти проводять у соцмережах значно більше часу, ніж ті, хто вже працює.

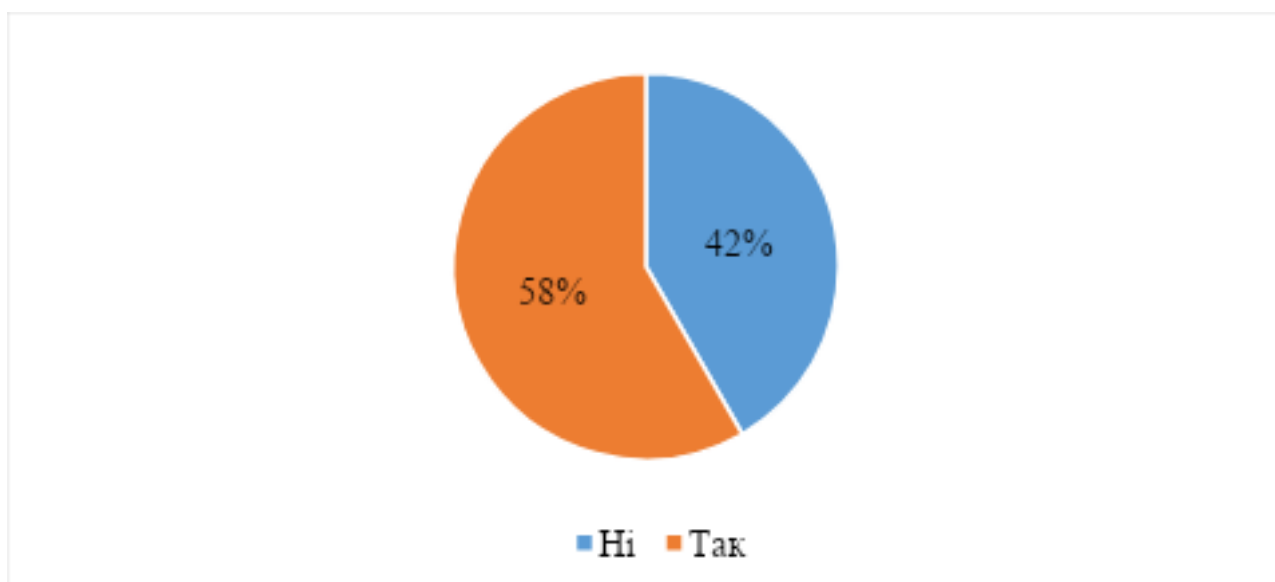


Рис. 2.4. Розподіл опитуваних за відповіддю на питання анкети щодо поєднання навчання з роботою.

Дивлячись на Рис. 2.4, одразу помітно: чимало молодих людей не просто вчаться, а ще й паралельно працюють.

2.2. Психодіагностичний комплекс

Ми обрали саме українські адаптації тестів, щоб бути впевненими: респонденти правильно розуміють кожне запитання. Або ж саме питання не відповідає умовам життя в Україні. Для нас було важливо працювати з інструментами, що мають високу точність. Тільки використання перевірених методик дає можливість зібрати надійні дані, які реально покажуть

психологічний стан молоді в Україні сьогодні.

Психодіагностичний комплекс склали наступні методики.

1. «Авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишнеvsька, 2026).

2. Україномовна версія шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост`янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024).

3. Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, (2025).

4. Українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).

5. Українська версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023).

1. «Авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишнеvsька, 2026).

Ми самі склали цю анкету, бо хотіли врахувати ті умови, в яких зараз опинилася українська молодь. Звичайні тести часто не помічають того, що відбувається навколо, хоча саме ці події зараз найбільше тиснуть на людей. В опитувальнику ми просили вказати не тільки вік чи стать, а й те, де саме людина перебуває зараз. Також нам було важливо, чи вчиться студент у ЗВО, чи доводиться йому паралельно працювати і як він сам оцінює ситуацію з безпекою навколо себе.

2. Україномовна версія шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост`янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024) [15].

Ця шкала є центральною в нашому дослідженні, адже вона допомагає розібратися з трьома важливими моментами. По-перше, ми оцінюємо, наскільки велике значення мають соцмережі для людини (це питання з першого по четверте). По-друге, дивимося, як опитувані почуваються, коли не можуть зайти в мережу (пункти 5–8). І по-третє, фіксуємо можливі конфлікти через надмірний онлайн (пункти 9–11). Крім того, для повної картини ми вираховуємо загальний показник, який показує рівень залежності від соціальних мереж у цілому.

3. Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, (2025) [5].

загального благополуччя респондентів ми обрали Шкалу процвітання Е.Дінера. Ця методика зараз чи не найактуальніша, бо її перевіряли вже під час повномасштабної війни. Понад 1200 людей взяли участь в апробації, і результати підтвердили: інструмент працює стабільно та має чудову внутрішню узгодженість. Саме тому ми довіряємо цим даним – вони надійні. Шкала допомагає побачити не просто настрій на один день, а те, як людина функціонує в соціумі загалом. Це фактично вимір внутрішньої сили та здатності до самореалізації, які допомагають нам долати сьогоднішні виклики

4. Українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024) [9].

Ми зупинилися на цій шкалі, бо її перевіряли саме на українцях і саме в умовах нинішніх подій. Вона значно краще діагностує специфічні реакції на постійну небезпеку і дає змогу чітко простежити зв'язок між станом респондентів та симптомами ПТСР або моральної травми, що робить наші висновки справді обґрунтованими

5. Українська версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023) [14].

Для діагностики внутрішніх ресурсів молоді ми залучили шкалу ПсиКап-12С, яка є валідним інструментом оцінки психологічного капіталу в Україні. Вона дає змогу оперативно виміряти рівень надії, самоефективності та оптимізму студентів. Ця модель вже довела свою точність під час досліджень в Україні, тому її показники цілком підходять для нашої роботи.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розглянемо результати отримані за україномовною версією шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024) (Рис. 2.5).

Нашою метою було дослідити рівень цифрової залежності у молоді прифронтового мегаполіса.

Ми проаналізували, наскільки сильно молодь прив'язана до онлайн та як саме реагує на відсутність інтернету – чи з'являється при цьому дратівливість або тривога. Отримані дані за шкалою «Конфлікт через соціальні мережі» виявилися досить оптимістичними. Зокрема, у переважній більшості (77,80%) зафіксовано низький показник.

Середній рівень мають 16,70% респондентів, і лише 5,60% виявили високу схильність до конфліктів. Такі результати дають підстави стверджувати, що для більшої частини вибірки суперечки в реальному житті через активність у мережі не є характерними. Це стосується стосунків на роботі, навчанні тощо.

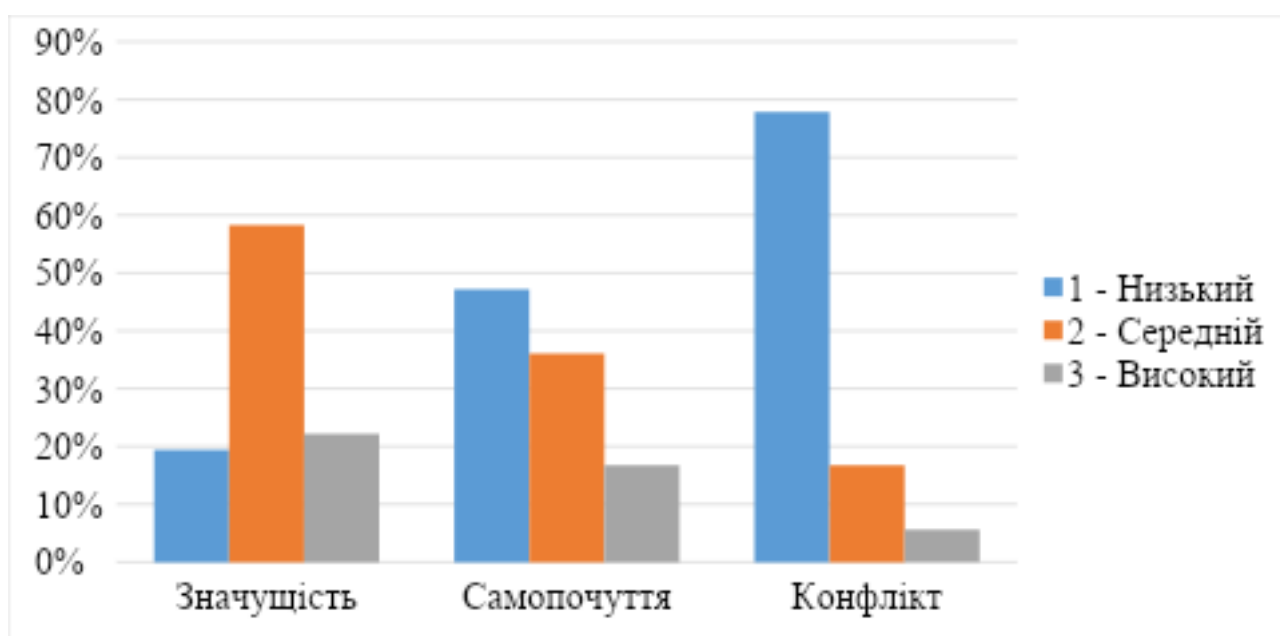


Рис. 2.5. Розподіл опитаних за рівнями прояву провідних факторів українськомовної версії шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024) (у %).

З іншого боку, як видно з Рис. 2.5, за шкалою «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» 47,20% опитаних виявилися на низькому рівні. А от більше третині вибірки – 36,10% – на середньому. У 16,70% опитаних діагностовано погіршення емоційного стану за

умови, коли не вдається використовувати соціальні мережі. Припустимо, розряджений телефон, поганий інтернет тощо.

Сьогоднішнім студентам важко уявити свій день без онлайну, і дані на рисунку 2.5 це лише підтверджують. Якщо скласти до купи тих, хто має високий (22,20%) та середній (58,30%) рівень залученості, виходить вражаюча цифра – понад 80% вибірки. Для такої переважної більшості молоді соціальні мережі давно перестали бути просто місцем для відпочинку. Зараз це повноцінний життєвий простір, без якого вони не бачать своєї щоденної активності чи спілкування.

При цьому, тільки у 19,40% діагностовано низький рівень значущості.

Загальний рівень цифрової залежності у молоді прифронтового мегаполіса також є середнім. Означена тенденція виявлена у 69% опитаних (Рис. 2.6).

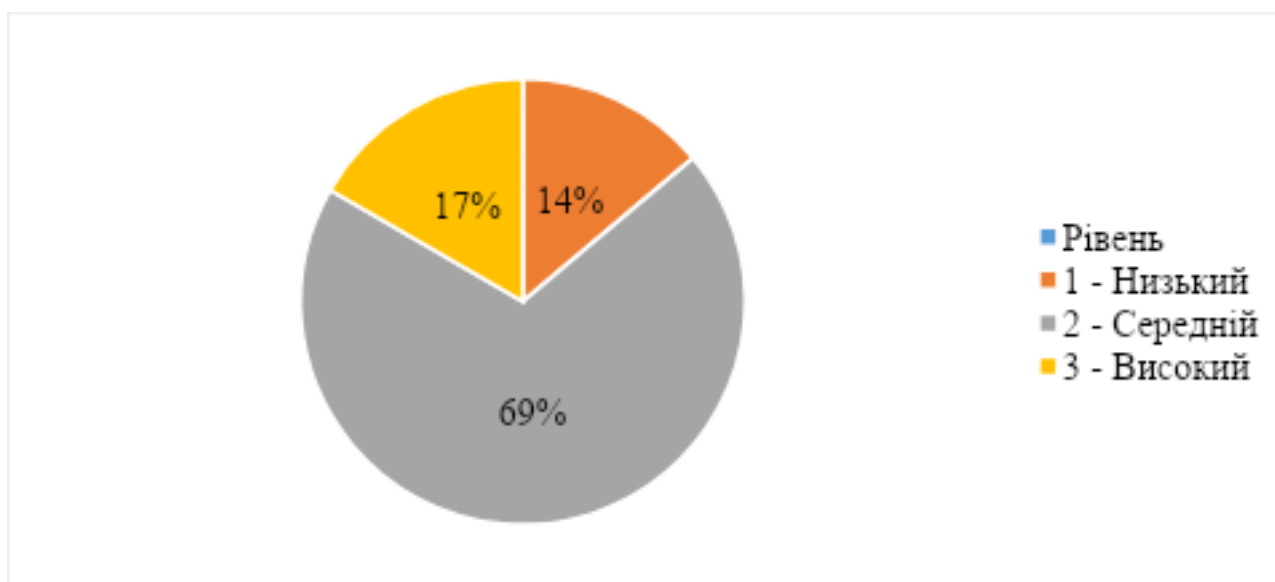


Рис. 2.6. Розподіл опитаних за загальним показником залежності від соціальних мереж (у %).

Високу залежність від соцмереж ми виявили лише у 17% респондентів. Водночас для основної частини харківської молоді (це 69% вибірки) характерним є помірний, середній рівень залученості. Цікаво, що цифрові платформи майже не провокують реальних конфліктів у навчанні чи роботі –

такий низький показник конфліктності зафіксовано у 77,8% опитаних. Проте мережі все одно залишаються критично важливими: близько половини студентів болісно сприймають відсутність доступу до онлайну, що миттєво псує їхній настрій. Це лише підкреслює, що для мешканців прифронтового міста інтернет давно перестав бути розвагою, перетворившись на життєво необхідний інструмент для зв'язку та внутрішнього спокою.

Результати за шкалою самоефективності (Українська версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023) вказують на те, що більша частина вибірки (52, 8%) має високу впевненість у власних силах (Рис. 2.7).

Ще 38,9% демонструють середній рівень, що загалом дає позитивну картину. Тобто, понад 90% опитаних студентів тою чи іншою мірою вірять, що можуть мобілізувати свої зусилля для виконання конкретних навчальних завдань. Це важливо, бо саме така впевненість, за Бандурою, допомагає не опускати руки після критики чи помилок.

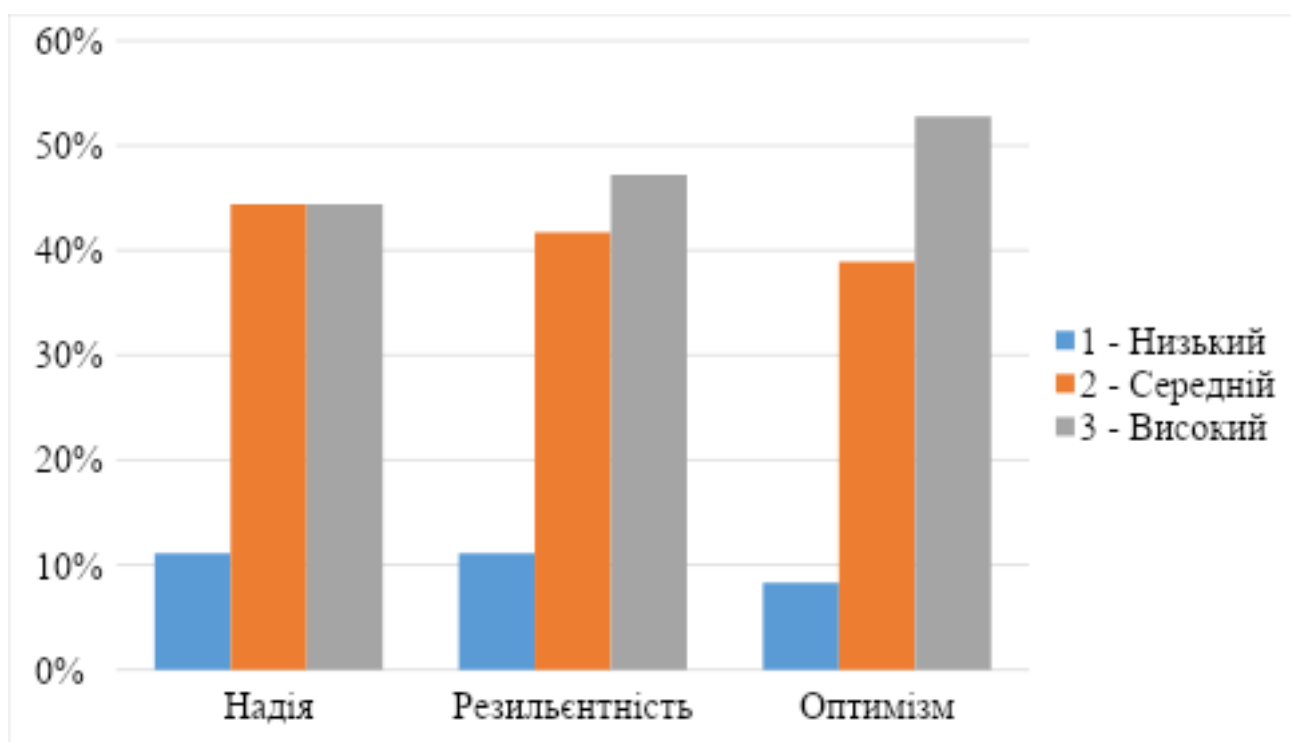


Рис. 2.7. Розподіл опитаних за загальним показником залежності від соціальних мереж (у %).

Важливо розуміти, що низька впевненість у собі виявлена лише у 8,3% опитаних. І тут варто згадати вашу тезу про те, що самоефективність – це не якийсь там стабільний IQ, а цілком гнучка річ.

Її можна і треба розвивати через звичайне навчання чи ті ж самі рольові моделі. Виходить, що навіть у важких умовах прифронтового життя більшість молоді не «сиплеться» від критики, а зберігає наполегливість у навчанні. Тобто висока самоефективність для них – це такий собі практичний інструмент, щоб не втрачати мотивацію і рухатися до мети, попри весь цей зовнішній тиск.

Що стосується надії, то тут ми маємо цікавий паритет: по 44,4% опитаних розділилися між середнім та високим рівнями. Це фактично означає, що понад 88% студентів мають ту внутрішню силу волі та енергію, коли йдеться про досягнення цілей у навчанні.

Тільки кожен десятий (11,1%) має низький показник, що може вказувати на певний дефіцит здатності генерувати альтернативні виходи із ситуації, коли щось іде не так.

Ситуація з оптимізмом виглядає ще більш переконливо – високий рівень зафіксовано у 52,8% респондентів. Якщо спиратися на концепцію Селігмана про атрибутивний стиль, то можна сказати, що більшість молоді схильна сприймати свої успіхи як щось стабільне та контрольоване, а невдачі – лише як локальний і тимчасовий досвід.

Оскільки лише 8,3% виявили низький оптимізм, стає очевидним: попри зовнішні обставини, студенти зберігають той самий реалістичний фокус, який допомагає боротися зі скрутою з посиленою енергією.

Нарешті, щодо резильєнтності, то високі та середні показники (47,2% та 41,7% відповідно) підтверджують здатність нашої вибірки «тримати удар».

Якщо подивитися на Рис. 2.8, то картина вимальовується цілком позитивна. Ми бачимо, що більша частина вибірки – а це 53% студентів – мають високий рівень психологічного капіталу.

Додаємо сюди ще 42% із середнім показником і отримуємо реальну групу молоді, яка готова до навантажень.

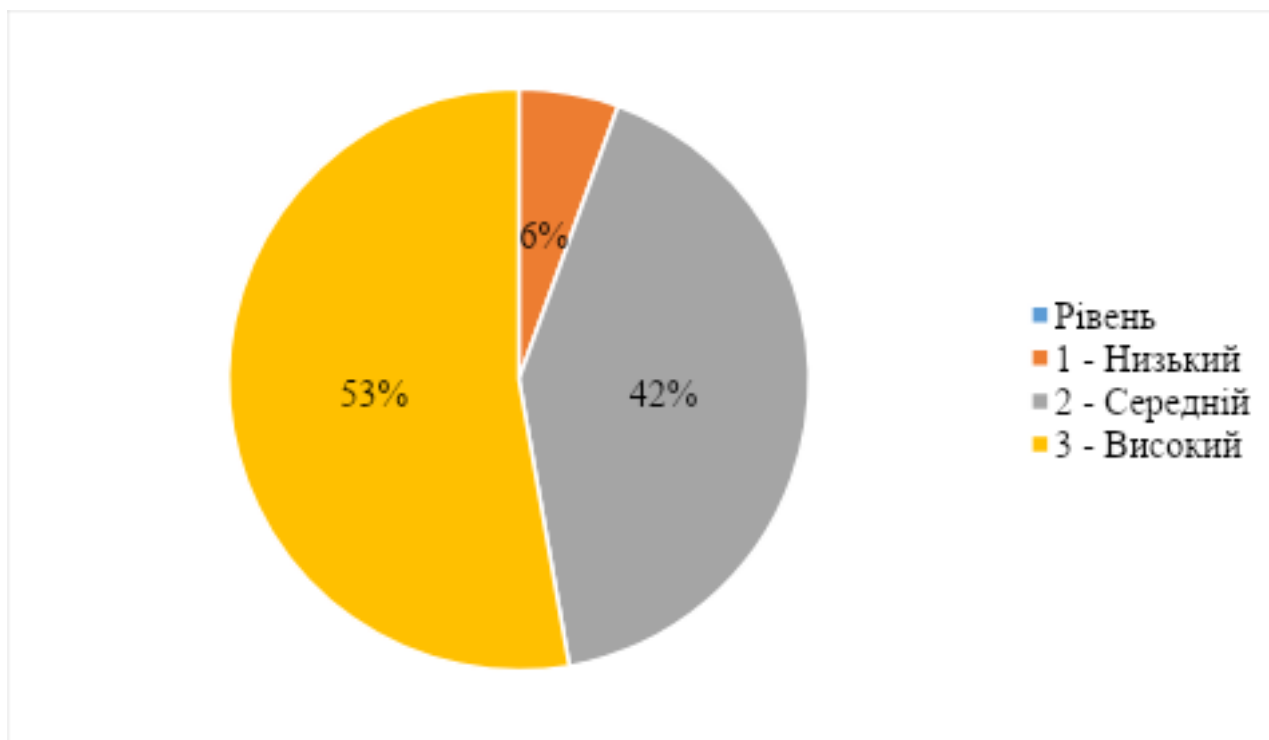


Рис. 2.8. Розподіл опитаних за інтегральним показником психологічного капіталу (в %).

На практиці це означає, що ці люди мають внутрішній ресурс, щоб не просто «бути» в університеті, а реально брати на себе відповідальність за результат.

Коли надія, оптимізм та резильєнтність працюють у зв'язці, студенту простіше адаптуватися до складних умов і не кидати почате при перших труднощах. Низький рівень ми зафіксували лише у 5% опитаних, що для такої вибірки є дуже малим відсотком.

Тобто майже 95% респондентів мають той самий запас міцності, який допомагає залишатися в строю та розвиватися далі. Це підтверджує, що попри зовнішній тиск, студенти здатні мобілізувати свої сили та успішно долати освітні виклики.

Результати за українською адаптацією шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025) дали змогу визначити, що у групі відсутні опитувані з високим або вище середнього рівнем за цією шкалою. Тобто ті, хто позитивно оцінює свій особистісний потенціал, власні психологічні ресурси.

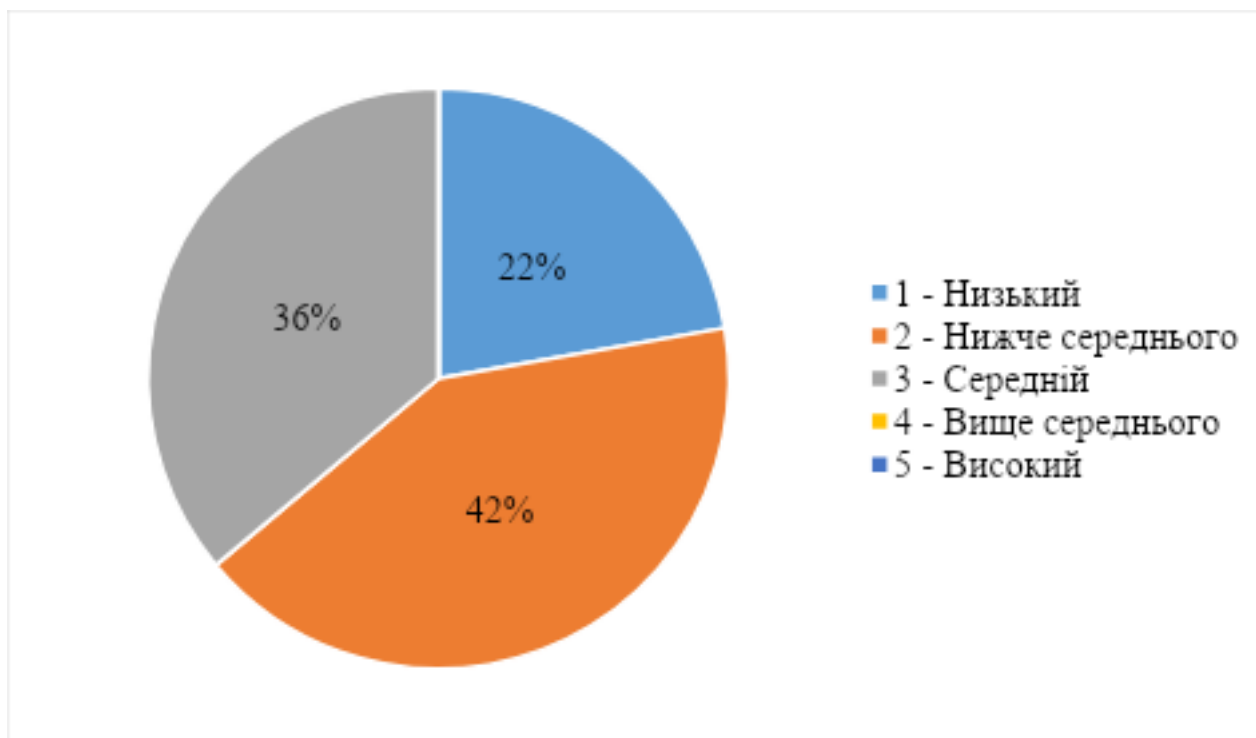


Рис. 2.9. Розподіл опитаних за показником української адаптації шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025).

Основна маса опитаних зосереджена на нижчих щаблях: 42% мають рівень «нижче середнього», а 22% – відверто низький. Разом це майже дві третини вибірки, які відчують серйозний дефіцит психологічних ресурсів для розвитку. Середній показник зафіксовано лише у 36% студентів.

Такі цифри наводять на думку, що попри високу резильєнтність (яку ми бачили раніше), внутрішні сили молоді зараз йдуть виключно на «виживання» та адаптацію. У прифронтовому місті важко думати про особистісне зростання чи процвітання, коли базове завдання – просто втримати рівновагу. Виходить такий собі парадокс: психологічний капітал у студентів є, але він витрачається на стабілізацію стану, а не на відчуття життєвого успіху чи розкриття потенціалу.

Результати на Рис. 2.10 показують, що попри прифронтові умови, більшість студентів зберігають високу психологічну опірність. За загальним показником РТТР 67% опитаних мають саме низький рівень реакції на стрес. Це свідчить про те, що основна частина молоді виробила дієві механізми адаптації до тривалої небезпеки (Рис. 2.10).

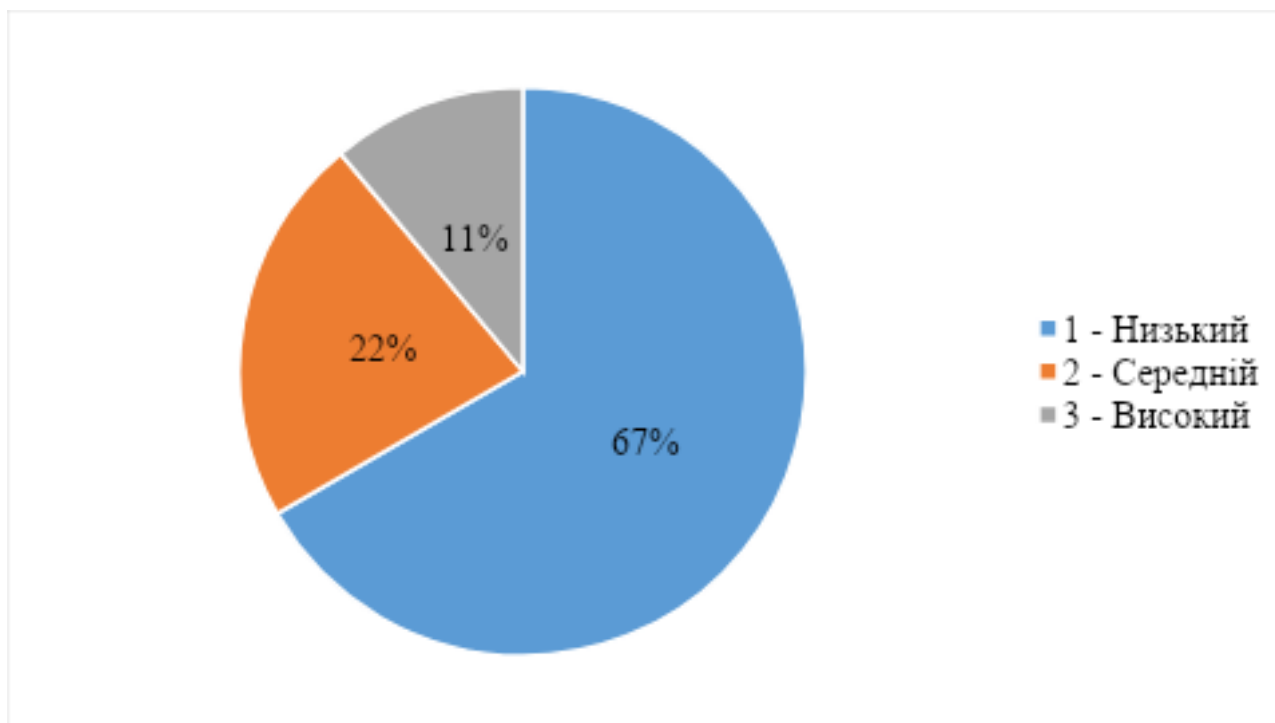


Рис. 2.10. Розподіл опитаних за факторами української версії шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).

Якщо розібрати окремі фактори, то у 70% респондентів низький показник виснаження і люті (Рис. 2.11). Це важливий момент, адже навіть за умови об'єднання втоми з агресивними спалахами (що специфічно для війни), більшість студентів не відчувають критичного емоційного перевантаження. Середній рівень зафіксовано у 20%, а високий – лише у 11%.

У 80% респондентів низький показник страху та зради. Відчуття безпорадності чи втрати довіри не є масовим: середній показник мають 13%, а високий – всього 7%.

Тобто загалом лише близько 11% вибірки перебувають у стані гострого стресового напруження (Рис. 2.11). Для решти ж опитаних характерним є «низький профіль» травматизації. Це цілком логічно пов'язується з тими високими балами психологічного капіталу, які ми бачили раніше: внутрішні ресурси (надія, оптимізм) працюють як своєрідний буфер, що не дає зовнішнім загрозам перерости у важкі стресові стани.

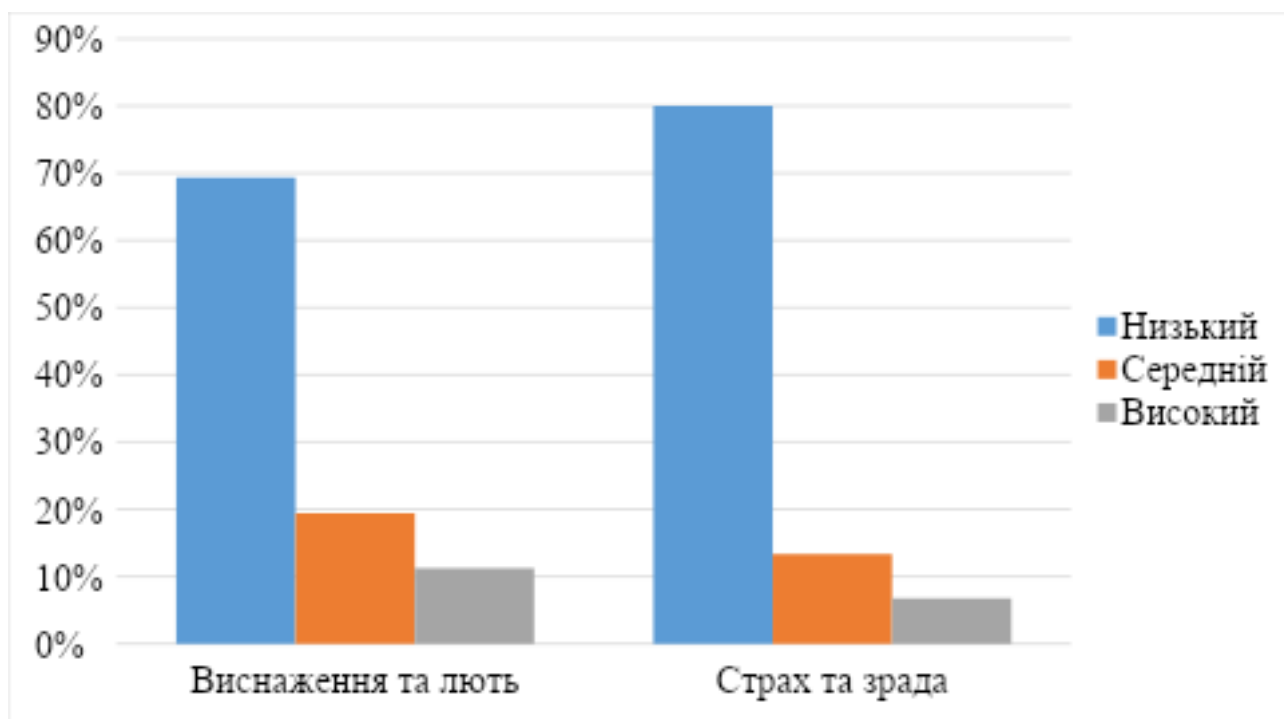


Рис. 2.11. Розподіл опитаних за факторами української версії шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).

Порівняння підгруп студентів за критерієм наявності роботи привело до висновків, що за результатами розрахунку U-критерію Манна-Вітні, статистично вагомої різниці за ключовими показниками – від психологічного капіталу до загальної стійкості – виявлено не було. Виходить, що в поточному контексті життя у прифронтовому мегаполісі робота не є тим вирішальним тригером, який би радикально підривав адаптаційні ресурси. Проте за субшкалою «Конфлікт» (у структурі цифрової поведінки) зафіксовано єдину значущу відмінність ($U = 93,5$; $p = 0,035$). Вищі показники тут мають саме ті респонденти, що не мають роботи. На наш погляд, це вказує на роль зайнятості як певного «регулятора» повсякденної активності: відсутність професійних рамок може провокувати надмірне й часто хаотичне перебування в мережі, що зрештою і стає ґрунтом для конфліктності. Тож роботу вбачаємо не просто як навантаження, а як своєрідний захисний механізм, що структурує час і знижує ризики емоційної дестабілізації у цифровому просторі.

Результати, отримані за допомогою U-критерію Манна-Вітні, підтверджують доволі жорстку реальність: географія проживання сьогодні фактично визначає внутрішній ресурс студента (Табл.2. 1).

Таблиця 2.1

Значущі відмінності психологічних показників емпіричного дослідження за критерієм локації (n1=21, n2=15)

	U	Z	p-value
Самоефективність	77,00	-2,57	0,010
Надія	92,00	-2,09	0,037
Резильєнтність	67,00	-2,89	0,004
Оптимізм	81,50	-2,42	0,015
Інтегральний показник ПсиКап	72,00	-2,73	0,006
Виснаження та лють	64,50	2,97	0,003
Страх та зрада	30,50	4,06	0,000
Загальний бал РТТС	47,00	3,53	0,000

Примітка. 1 – Харків та область. Група 2 – Інші регіони або за кордоном.

Коли ми дивимося на інтегральний показник РТТС ($p = 0,0004$), стає зрозуміло, що це не просто «втома». Це системне перевантаження психіки. Найбільш болюча точка – субшкала «Страх та зрада». Такий колосальний розрив між групами ($U = 30,5$) свідчить про те, що молодь у Харкові живе в стані постійного екзистенційного підриву. Відчуття «зради» тут може трактуватися не у вузькому сенсі, а як втрата базової впевненості у стабільності життя. Це той самий «фоновий шум» війни, який робить неможливим довгострокове планування.

Паралельно з цим ми бачимо закономірний занепад Психологічного капіталу. Найсильніше «просідає» резильєнтність ($p = 0,004$). Це вказує на те, що механізми психологічного відновлення молоді в зоні ризику працюють на межі фолу. Якщо у тих, хто виїхав, ще зберігається певний запас «Надії» та «Оптимізму», то в Харкові ці ресурси випалюються щоденним стресом. Власне, ми маємо справу з дефіцитом самоефективності ($p = 0,010$), коли людина перестає вірити, що вона взагалі на щось впливає у своєму житті. Таким чином, перебування у прифронтовому місті – це не лише фізичний ризик, а й щоденна «сплата» внутрішнім капіталом за саму можливість залишатися вдома.

Водночас за ключовими шкалами й інтегральним показником за україномовною версією шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севост'янов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024) виявлені у групах відмінності виявилися не статистично значущими ($p \geq 0,05$).

Коли людина починає приховувати час в онлайні або відкрито брехати близьким, виникає глибокий внутрішній розрив. Цей стан закономірно «вимиває» її психологічний капітал (Табл. 2.2). Наші дані підтверджують: найсильніший негативний зв'язок існує саме між такою конфліктною поведінкою та показником самоефективності ($r = -0,55$). Постійна необхідність маскувати свою залежність фактично знищує віру особистості у власну здатність бути чесним і успішним господарем свого життя». Так само страждає і надія з оптимізмом ($r = -0,45$ та $-0,51$), бо ситуація, коли цифрові розваги витісняють базові потреби, наприклад, здоровий сон, позбавляє студента енергії для позитивного планування майбутнього та досягнення навчальних цілей.

Таблиця 2.2

Шкали	Самоефективність	Надія	Резильєнтність	Оптимізм	Інтегральний показник ПсиКап
	-0,55*	-0,45*	-0,36*	-0,51*	-0,52*

Конфлікт					
----------	--	--	--	--	--

Примітка. * $p < 0,05$

Нехтування відпочинком заради перебування в соціальних мережах прямо корелює зі зниженням резильєнтності ($r = -0,36$), оскільки виснажений організм втрачає здатність гнучко відновлюватися після стресів, що є критичним для продуктивного навчання. Зрештою, цей прихований конфлікт перетворює соціальні мережі на «чорну діру», яка замість обіцяного відпочинку просто поглинає внутрішній ресурс «ПсиКап», залишаючи студента емоційно спустошеним і дезорієнтованим у реальних вимогах вищої школи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Зібрані нами дані дають змогу окреслити те специфічне психологічне тло, на якому сьогодні розгортається життєдіяльність студентства у прифронтовому мегаполісі.

Спираючись на результати, що дала «Авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишневіська, 2026), можна впевнено стверджувати: основу вибірки складають дівчата 20–21 року, причому 61% із них активно поєднують навчання з роботою.

Оскільки 58% опитаних фізично перебувають у Харкові та області, ми маємо справу з унікальним станом адаптації в зоні постійного воєнного ризику. За таких обставин соціальні мережі перестають бути звичайним дозвіллям, фактично перетворюючись на інструмент підтримання внутрішньої стійкості молоді.

Оцінка залученості в цифрові платформи, яку показала «Україномовна версія шкали залежності від соціальних мереж (П. О. Севостьянов, С. Г. Яновська, Р. Л. Туренко, Д. Є. Пивовар, 2024)», виявила неоднозначну динаміку.

Загальний показник адиктивності є помірним (69%), а міжособистісна

напруга в офлайн через онлайн-активність майже не фіксується. Проте ми виявили іншу сторону – глибоку емоційну прив'язаність до мережевих ресурсів.

16,7% опитаних відчують гостру тривожність, щойно зникає можливість бути онлайн. Усе це вказує на перетворення соціальних мереж на такий собі «цифровий притулок». Саме там стабільність віртуальних комунікацій компенсує студентам хронічний дефіцит безпеки у реальному житті.

Дослідження ресурсного потенціалу через «Українську версію шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023)» виявило суттєву суперечність. Попри високу віру у власну ефективність (понад 90%), результати за методикою «Українська адаптація шкали процвітання (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025)» виявилися вкрай низькими. Психіка працює в режимі жорсткої економії – всі ресурси спрямовані на стабілізацію стану, що блокує можливість відчувати реальний життєвий успіх.

Географічний чинник залишається визначальним для ментального стану. «Українська версія шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024)» зафіксувала статистично вагоме ($p < 0,001$) зростання рівнів страху та втоми саме у студентів у Харкові. Постійна ерозія резильєнтності веде до швидшого вичерпання психологічного капіталу порівняно з тими, хто перебуває у безпеці.

Математична обробка даних остаточно підтвердила: деструктивні паттерни використання соціальних мереж шкодять благополуччю молоді. Було встановлено стійкі зворотні зв'язки (r від -0,36 до -0,55) між нехтуванням сном заради перебування онлайн та показниками, що дала «Українська версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк, 2023)». Надмірне занурення у мережеві взаємодії не знімає напругу, а лише поглиблює виснаження, залишаючи студента беззахисним перед викликами життя та навчання в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ У ПОДОЛАННІ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Структура та зміст програми психологічної допомоги студентам у подоланні негативних наслідків перебування у соціальних мережах

Проектуючи цю програму, ми відштовхувалися від специфічного ритму життя в Харкові: тут студенти дивовижним чином поєднують активний рух містом, навчання та каву з друзями під постійним тиском фонові небезпеки. Соціальні мережі в таких умовах стають для молоді ілюзорним підтвердженням того, що «життя триває».

Проте саме тут прихована пастка «цифрового маскування». Наші дані свідчать, що хоча 77,80% студентів транлюють у мережі зовнішній спокій, справжня деструкція ховається глибше. Лише у 5,60% опитаних конфлікт із віртуальним простором є відкритим, тоді як решта використовує механізми приховування. Коли молода людина починає «шифрувати» час у смартфоні або брехати близьким про свою залученість у гаджети, виникає внутрішній розрив, який буквально висмоктує психологічний капітал.

Цифри нашого дослідження малюють тривожну картину: конфліктний стиль життя в мережі б'є по самоефективності ($r = -0,55$). Психологічно це виглядає як руйнація віри у власну спроможність бути господарем свого часу. Це ж стосується надії та оптимізму ($r = -0,45$ та $r = -0,51$ відповідно).

Соціальні мережі банально «крадуть» час у базових потреб (зокрема, у сну), через що у студента не лишається ресурсу на позитивне планування майбутнього. Ми також зафіксували зворотний зв'язок ($r = -0,36$) між ігноруванням відпочинку та здатністю відновлюватися. Втоmlена психіка в умовах фронтового міста втрачає гнучкість, перетворюючи мережеве життя на «чорну діру», яка поглинає ресурс ПсиКап ($r = -0,52$) і залишає після себе емоційну порожнечу.

Саме тому ми змістили акцент з контролю часу на якість емоційного зв'язку студента з реальністю. Наша програма пропонує вихід із простору «цифрової брехні» через послідовну ревізію того фасаду, який молодь звикла демонструвати в Instagram. Ми зупиняємо безконтрольний «злив» енергії у нескінченний скролінг чи тривожне очікування в чатах вільотів, повертаючи увагу до живих потреб особистості.

Ключовим інструментом тут виступає кольоротерапія – ми розглядаємо її як антидот проти цифрового виснаження [2]. Робота з кольором допомагає розблокувати почуття, що «застрягли» під тиском ідеальних картинок блогерів. Через техніку «народження кольору» студент знову починає чути себе, стабілізує стан і повертає ту саму резильєнтність, яка втрачається в стресовому міському середовищі. Це створює ґрунт для фінальної трансформації – створення власного артбуку. На цьому етапі віртуальна впевненість, що тримається на «лайках», замінюється реальною вірою у власну силу, втіленою в архетипічних образах. Кожна сторінка такого артбуку зшиває розрізнений досвід у цілісну історію, де студент стає не пасивним споживачем чужого контенту, а автором свого реального життя, здатним вистояти перед будь-яким цифровим шумом.

3.2. Психокорекція деструктивного впливу цифрового середовища на благополуччя молоді прифронтового мегаполіса

Коли ми говоримо про реальне відновлення в умовах постійного воєнного тиску та інформаційного перевантаження, стає зрозуміло: звичайної розмови вже мало. Психіка молоді в Харкові сьогодні настільки перенасичена «цифровим шумом» та тривогою, що потребує методів, які працюють глибше за слова. Саме тут ми бачимо величезний потенціал кольоротерапії. Це не просто «малювання для заспокоєння», а реальний спосіб активувати ті внутрішні сили самопомоги, які у багатьох студентів зараз перебувають у стані анабіозу [2].

Ми виходимо з того, що колір – це не декорація, а потужний фізіологічний важіль. Його вплив ми спостерігаємо одразу на трьох рівнях. По-перше, це чиста

фізика: наприклад, м'який синій колір здатен буквально «збивати» м'язову напругу та приглушувати той фоновий біль, який часто супроводжує хронічний стрес. По-друге, це оптичний рівень, що дозволяє людині змінити сприйняття обмеженого простору (що вкрай важливо в умовах частих перебувань у сховищах). І, нарешті, емоційний рівень – здатність кольору миттєво підіймати з глибини підсвідомості саме ті почуття, які корелюють із реальним відчуттям благополуччя.

Для студентів, чий ресурс «процвітання» зараз на нулі через постійний скролінг новин та відчуття загрози, колір стає «місточком» до тих емоцій, які вони звикли витісняти. У своїй роботі ми використовуємо силу гама дуже точно. Синій та блакитний ми пропонуємо як «ліки» від безсоння та тривоги, що виникають після нічних бдінь у месенджерах. Жовтий тут виступає як енергетик для розуму та оптимізму, що допомагає вийти зі стану нервового виснаження і хоч трохи підняти розхитану самооцінку. А зелений ми бачимо як колір «острівця стабільності», який дозволяє хоча б на час сесії відчутти себе у безпеці та врівноважити внутрішні гойдалки.

Проте серцем нашої методики є адаптована техніка «Історія народження одного кольору». Ми переосмислили її саме для роботи з тими, хто застряг у віртуальному образі. Уявіть: студент обирає колір, який йому зараз «відгукується» найбільше, і на великому аркуші А3 візуалізує, як цей колір з'являється на світ. Це не просто малювання, це створення цілого міфу, казки про народження ресурсу.

Коли ми потім розбираємо цей малюнок, то дивимося не на естетику, а на живі сенси. Чому саме цей колір вплив зараз, коли навколо зона ризику? Якими суперсилами студент наділяє свій колір і як ці сили перегукуються з його власною ідентичністю, яку він часто губить у мережі? Головне питання тут: як ця казкова історія пов'язана з його щоденним життям у смартфоні та тим реальним болем, який він відчуває?

Такий підхід дозволяє нам дуже м'яко перевести розмову з обговорення «залежності від гаджетів» у площину пошуку «власного коду стійкості». Колір

стає тією самою точкою опори, яка допомагає душі згадати свої справжні потреби. Зрештою, ми не просто релаксуємо – ми трансформуємо колір із зовнішнього подразника на внутрішній інструмент стабілізації, повертаючи студенту здатність рухатися вперед навіть тоді, коли світ навколо здається занадто сірим або тривожним.

3.3. Технологія створення артбуку в структурі формування резильєнтності особистості

Коли ми нарешті «витягли» на поверхню внутрішні сили за допомогою кольору, виникає головне питання: як не дати цьому ресурсу знову розчинитися в цифровому шумі? У нашій роботі ми розглядаємо артбук не просто як теку з малюнками, а як живу, системну технологію, що допомагає студенту «приземлити» свій ефемерний досвід. Це такий собі авторський рефлексивний цикл, де кожна сторінка – то не просто ілюстрація, а реальна спроба перекласти абстрактну стійкість мовою візуальних образів [2]. Ми вибудовуємо проєкт «Моя резильєнтність» як послідовну подорож углиб власного «Я», де молода людина буквально по цеглині збирає свій внутрішній каркас захисту.

Цей шлях починається з дуже тонкої роботи – пошуку тих самих «двійників» власної сили у світі живої природи. Ми помітили цікаву закономірність: справжня життєстійкість часто ховається за образами, які на перший погляд, здаються несумісними. Наприклад, коли на одному аркуші з'являється крижана тиша зими та розривна енергія літньої грози. Для нас, як для дослідників, це надзвичайно промовистий маркер. Це ж і є та сама «холодна голова» у момент вибуху – здатність психіки миттєво концентруватися, перетворюючи афект на дію. В умовах прифронтового мегаполіса така адаптивна модель є не просто бажаною, а життєво необхідною.

Далі ми переходимо до «оживлення» ресурсів через роботу з архетипами. Тут уже мало просто відчувати – треба діяти. Студент починає шукати свою силу в конкретних ролях. Хтось знаходить її у фантастичній працьовитості мурахи, а

хтось – у непохитній відповідальності пожежника. Це допомагає актуалізувати той драйв, який спить усередині навіть тоді, коли людина почувається вкрай виснаженою. Коли ми поєднуємо на сторінках артбуку мовчазну міць каменя з гнучкою силою столітнього дуба чи грацією дикої пантери, відбувається дивовижна річ: молода людина раптом усвідомлює масштаб власного потенціалу. Це та сама опора, що дозволяє вистояти під час емоційних гойдалок.

Фінальним акордом стає збирання всього досвіду до купи, де головними орієнтирами виступають символи віри – біле вікно чи палаюче серце. На цій стадії ми «зшиваємо» розрізнені малюнки в єдину стратегію виживання. Артбук перестає бути просто творчістю і стає багаторівневою структурою, що трансформує пасивний біль у чітку позицію сили. Зрештою, ми отримуємо реальний інструмент самоактуалізації. Він дозволяє студенту вирватися з липкого емоційного спустошення, яке часто несе цифровий світ, і знову відчутти себе справжнім господарем своєї долі та свого простору.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Підбиваючи підсумки розробки нашої програми, можемо стверджувати головне: стандартні протоколи подолання цифрової залежності в умовах прифронтового міста виявляються малоефективними. Студентам, які щодня балансують між реальною загрозою та спробами зберегти ілюзію нормального життя через соціальні мережі, потрібні не заборони чи тайм-менеджмент. Їм необхідні глибинні інструменти для відновлення базового контакту з власними емоціями. Попередній аналіз чітко довів, що саме внутрішній розрив між віртуальним фасадом та реальним виснаженням руйнує психологічний капітал особистості, критично знижуючи самоефективність та оптимізм молоді.

У відповідь на цей виклик ми розробили багаторівневу систему арттерапевтичної допомоги, яка спирається на обхід раціонального опору. Стартовим етапом оптимізації стану в цій моделі виступає кольоротерапія, зокрема адаптована техніка «Історія народження одного кольору». Робота з

візуальними стимулами спрямована на те, щоб екологічно розблокувати почуття, які студенти звикли «заморожувати» або ховати за цифровими фільтрами. Колір тут розглядається як потужний інструмент стабілізації, що має знизити фонову тривогу та повернути молоді здатність до саморефлексії.

Закріплення ресурсу та формування стійкого каркаса життєстійкості ми пропонуємо здійснювати через технологію створення персонального артбуку. Цей інструмент дозволяє матеріалізувати абстрактні відчуття в конкретні архетипічні образи сили – від природних стихій до символів витривалості. Логіка нашого підходу передбачає, що у процесі збирання розрізненого візуального досвіду на сторінках артбуку має відбутися ключова трансформація: студент перестане бути пасивним заручником інформаційного шуму. Зрештою, запропонована нами програма створює реальні передумови для того, щоб вивести молоду людину з деструктивної «чорної діри» соцмереж, повертаючи їй роль активного автора власного реального життя, здатного спиратися на себе навіть у найскладніших стресових умовах.

ВИСНОВКИ

У ході проведення цілісного та багатогранного кваліфікаційного дослідження нами було реалізовано детальний аналіз того, як інтенсивність щоденного користування соціальними мережами трансформує психологічний добробут молоді в умовах прифронтового мегаполіса.

Згідно з теоретичним аналізом проблеми міжособистісна взаємодія постає життєвим осередком, яке фактично визначає всю архітектуру ментального здоров'я особистості. Оскільки люди за своєю внутрішньою природою є біосоціальними, потреба в контакті «face-to-face» виявляється критично необхідною для закладання фундаменту ментальної стійкості. Спираючись на результати масштабних спостережень К. Кармайкл та Г. Рейса, ми стверджуємо, що здатність вибудовувати глибокі емоційні зв'язки є колосальним джерелом резильєнтності, причому для психіки ці процеси важать значно більше, ніж професійні шаблі чи матеріальні активи. Саме у просторі взаємодії з іншими ми проживаємо найбільш значущі емоційні стани – від відчуття повного щастя до виснажливого болю у випадках втрати контакту.

Водночас ми виявили, що цей комунікативний ресурс має свої чіткі біологічні межі. Спираючись на «гіпотезу соціального мозку» Р. Адольфса та розробки Р. Данбара, стає зрозуміло: можливості неокортексу щодо обробки соціальних даних та утримання якісних зв'язків не є нескінченними. Це підтверджує існування нелінійної «кривої насичення», де кожна нова розмова після досягнення певного плато вже не приносить радості, а лише провокує емоційне виснаження та соціальну втому. Коли спілкування стає формальним, воно втрачає свою ресурсну функцію, оскільки через брак часу на самовідновлення людина просто не встигає «перетравлювати» емоції. Цифрова революція за М. Гільбертом докорінно змінила архітектуру цих процесів, перенісши комунікацію в площину електронного простору. Проте ми констатуємо виникнення гострого розриву між технологічним поступом та консервативною природою мозку: відповідно до теорії «природності медіа» Н.

Кока, текстове спілкування без голосу та міміки є еволюційно «неприродним» і занадто енергозатратним для нашої психіки.

Емпірична частина нашої роботи, яку ми успішно завершили у травні 2026 року, дозволила детально окреслити те специфічне психологічне тло, на якому сьогодні розгортається життєдіяльність студентства у прифронтовому Харкові. Спираючись на результати, що дала «Авторська анкета «Життєвий простір студента: безпека, робота, локація» (А. Ю. Вишневська, 2026), можна впевнено стверджувати: основу вибірки складають дівчата 20–21 року, причому 61% із них активно поєднують навчання з роботою. Оскільки 58% опитаних фізично перебувають безпосередньо у Харкові та області, ми маємо справу з унікальним станом адаптації в зоні постійного воєнного ризику. За таких обставин соціальні мережі перестають бути звичайним дозвіллям, фактично перетворюючись на інструмент підтримання внутрішньої стійкості молоді.

Оцінка залученості в цифрові платформи виявила неоднозначну динаміку. Загальний показник адиктивності за «Україномовною версією шкали залежності від соціальних мереж» (П. О. Севостьянов та ін.) є помірним (69%), проте ми виявили глибоку емоційну прив'язаність до ресурсів. Так, 16,7% опитаних відчують гостру тривожність, щойно зникає можливість бути онлайн, що вказує на перетворення мереж на «цифровий притулок». Саме там стабільність віртуальних комунікацій компенсує студентам хронічний дефіцит безпеки у реальному житті. Дослідження ресурсного потенціалу через «Шкалу психологічного капіталу (ПсиКап-12С)» (В. О. Олефір, В. Ф. Боснюк) виявило суттєву суперечність: попри високу віру у власну ефективність (понад 90%), результати за «Шкалою процвітання» (О. Вельдбрехт) виявилися вкрай низькими. Психіка працює в режимі жорсткої економії – всі ресурси спрямовані на стабілізацію стану, що блокує можливість відчувати реальний життєвий успіх.

Географічний чинник залишається визначальним для ментального стану. Шкала «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засєкіна та ін.) зафіксувала статистично вагоме ($p < 0,001$) зростання рівнів страху та втоми саме у студентів у Харкові. Математична обробка даних остаточно підтвердила: деструктивні

паттерни використання мереж шкодять благополуччю молоді. Було встановлено стійкі зворотні зв'язки (r від $-0,36$ до $-0,55$) між нехтуванням сном заради перебування онлайн та показниками ПсиКап. Надмірне занурення у мережеві взаємодії не знімає напругу, а лише поглиблює виснаження, залишаючи студента беззахисним перед викликами життя в умовах війни.

З огляду на отримані результати, нами було розроблено модель спеціалізованої допомоги, що базується на методах арттерапії. Програма спрямована на подолання феномену «емоційної глухоти» (за А. Мгалоблішвілі), коли за нескінченною стрічкою контенту користувач втрачає здатність диференціювати власні внутрішні стани. Також вона покликана нівелювати ефект «цифрового маскуванню», при якому 77,80% молоді транслюють ілюзорний спокій, приховуючи реальну вразливість.

Наша корекційна програма включає Етап емоційної декомпресії та стабілізації. Використання методів кольоротерапії, зокрема авторської техніки «Історія народження одного кольору», що дозволяє знизити рівень тривоги та відновити первинний контакт із власними почуттями. Наступний - ресурсний етап, передбачає створення індивідуального артбуку, який стає матеріальним втіленням внутрішнього психологічного капіталу студента. Через візуалізацію образів сили та життєстійкості відбувається перехід від «режиму економії» до активного накопичення внутрішніх опор. Етап інтеграції та резильєнтності міститься у формуванні навичок автентичної взаємодії замість ескапізму у смартфон. Зрештою, запропонована нами програма створює реальні передумови для того, щоб вивести молоду людину з деструктивної «чорної діри» соцмереж, повертаючи їй роль активного автора власного реального життя, здатного спиратися на себе навіть у найскладніших стресових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альохіна Н., Романовська О. Самотність як соціально-психологічна проблема мешканців мегаполіса. *Соціально-психологічний супровід у мегаполісі* : колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2024. С. 99–115.
2. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи : кол. моногр. / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
3. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157.
4. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36.
5. Вельдбрехт О., Рибачок Д. Українська адаптація шкали процвітання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. № 2(22). С. 12–20.
6. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29.
7. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124.
8. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.
9. Засєкіна Л., Горал А., Федотова Т., Акімова А., Мартинюк А. Крос-культурна адаптація та валідація шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес»: українська версія. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2024. № 11(1). С. 156–171.

10. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси : МЦНД. С. 26–34.
11. Лисенко Л. В. Лінгвокультурна зумовленість становлення особистості та «гіпотеза критичного періоду» Е.-Х. Леннеберга. *Культура і сучасність*. 2015. № 2. С. 65–70.
12. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.
13. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2(70). С. 201–208.
14. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–71.
15. Севост'янов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д. Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2024. № 77. С. 21–27.
16. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених*. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118.
17. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.
18. Adolphs R. Cognitive neuroscience of human social behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*. 2003. Vol. 4. P. 165–178.

19. Carmichael C. L., Reis H. T., Duberstein P. R. In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*. 2015. Vol. 30, No. 1. P. 95–105.
20. Dunbar R. I. M. Cognitive constraints on the structure and dynamics of social networks. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2008. Vol. 12, No. 1. P. 7–16.
21. Eisenberger N. I., Lieberman M. D. Why it Hurts to Be Left out: The Neurocognitive Overlap between physical and social pain. *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*. Psychology Press, 2005. P. 109–127.
22. Fiorillo D., Sabatini F. Quality and quantity: The role of social interactions in self-reported individual health. *Social Science & Medicine*. 2011. Vol. 73, Iss. 11. P. 1644–1652.
23. Fuller-Iglesias H. R. Social ties and psychological well-being in late life: the mediating role of relationship satisfaction. *Aging & Mental Health*. 2015. Vol. 19, No. 12. P. 1103–1112.
24. Gebremariam H. T., Dea P., Gonta M. Digital socialization: Insights into interpersonal communication motives for socialization in social networks among undergraduate students. *Heliyon*. 2024. Vol. 10, Iss. 20. Art. e39507.
25. Hari R., Henriksson L., Malinen S., Parkkonen L. Centrality of Social Interaction in Human Brain Function. *Neuron*. 2015. Vol. 88, No. 1. P. 181–193.
26. Haythornthwaite C. Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*. 2005. Vol. 8, No. 2. P. 125–147.
27. Hilbert M. Digital technology and social change: the digital transformation of society from a historical perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2020. Vol. 22, No. 2. P. 189–194.
28. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10, No. 2. P. 227–237.
29. Jolly E., Tamir D. I., Burum B., Mitchell J. P. Wanting without enjoying:

The social value of sharing experiences. *PLoS One*. 2019. Vol. 14, No. 4. Art. e0215318. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215318>.

30. Kawamichi H., Sugawara S., Hamano Y. et al. Increased frequency of social interaction is associated with enjoyment enhancement and reward system activation. *Scientific Reports*. 2016. Vol. 6. Art. 24561. DOI: <https://doi.org/10.1038/srep24561>.

31. Kock N. Media richness or media naturalness? The evolution of our biological communication apparatus and its influence on our behavior toward E-communication tools. *IEEE Transactions on Professional Communication*. 2005. Vol. 48, No. 2. P. 117–130.

32. Krach S., Paulus F. M., Bodden M., Kircher T. The rewarding nature of social interactions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2010. Vol. 4. Art. 22. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2010.00022>.

33. Kuczynski A. M., Halvorson M. A., Slater L. R., Kanter J. W. The effect of social interaction quantity and quality on depressed mood and loneliness: A daily diary study. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, No. 3. P. 734–756.

34. Liang N., Grayson S. J., Kussman M. A., Mildner J. N., Tamir D. I. In-person and virtual social interactions improve well-being during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. Vol. 15. Art. 100455. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100455>.

35. Marqués-Sánchez P., Martínez-Fernández M. C., Leirós-Rodríguez R., Rodríguez-Nogueira Ó., Fernández-Martínez E., Benítez-Andrades J. A. Leadership and contagion by COVID-19 among residence hall students: a social network analysis approach. *Social Network*. 2023. Vol. 73. P. 80–88.

36. Moukalled S. H., Bickham D. S., Rich M. Examining the Associations Between Online Interactions and Momentary Affect in Depressed Adolescents. *Frontiers in Human Dynamics*. 2021. Vol. 3. Art. 624727. DOI: <https://doi.org/10.3389/fhumd.2021.624727>.

37. Nezlek J. B., Richardson D. S., Green L. R., Schatten-Jones E. C.

Psychological well-being and day-to-day social interaction among older adults. *Personal Relationships*. 2002. Vol. 9. P. 57–71.

38. Orben A. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. Vol. 55. P. 407–414.

39. Ren D., Stavrova O., Loh W. W. Nonlinear effect of social interaction quantity on psychological well-being: Diminishing returns or inverted U? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022. Vol. 122, No. 6. P. 1056–1074.

40. Sun J., Harris K., Vazire S. Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 119, No. 6. P. 1478–1496.

41. Tatar M. Socialization: The Process of Learning to be Human. *International Journal of Progressive Education*. 2022. Vol. 18, No. 5. P. 146–163.

42. Thomas P. A., Liu H., Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*. 2017. Vol. 1, No. 3. Art. igx025. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>.

43. Vidal C., Lhaksampa T., Miller L., Platt R. Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *The International Review of Psychiatry*. 2020. Vol. 32, No. 3. P. 235–253.

44. Vlahovic T. A., Roberts S., Dunbar R. Effects of Duration and Laughter on Subjective Happiness within Different Modes of Communication. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2012. Vol. 17, Iss. 4. P. 436–450.