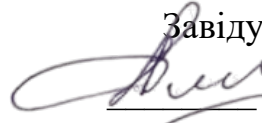


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри


Карсканова С. В.
(підпис)

«5» _____ 12 _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ
ЦІНІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

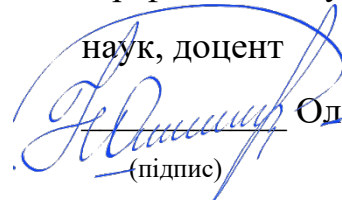
Виконав: студент групи 6559мз


Матко Д.А.
(підпис)

Керівник роботи:

д-р філос. в галузі гуманітарних

наук, доцент


Олексюк О.М.
(підпис)

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**
Гарант освітньої програми
_____Литвиненко І.С.
(підпис)
«5» ____ 09 ____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Матко Денису Анатолійовичу

1. Тема роботи: Вплив соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості

Керівник роботи д-р філос. в галузі гуманітарних наук, доцент Олексюк Олеся Миколаївна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

- 1) теоретичні засади вивчення впливу соціальних мереж на ціннісно-смислову сферу особистості;
- 2) емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості;
- 3) психологічні шляхи розвитку та гармонізації ціннісно-смислової сфери особистості в умовах впливу соціальних мереж.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми

дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

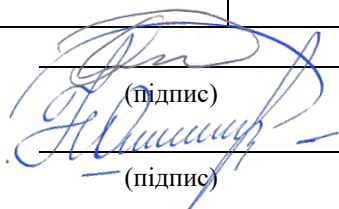
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент

Матко Д.А.

Керівник роботи

Олексюк О.М.



(підпис)

АНОТАЦІЯ

Матко Д.А. Вплив соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 116 сторінок.

Метою дослідження обрано вивчення психологічного впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості та визначення шляхів її гармонізації в умовах цифрового середовища.

Із літературних джерел досліджуваної проблематики після ґрунтовного аналізу до загального списку наукових джерел було зараховано 87 позицій. Для досягнення поставленої мети застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію та узагальнення даних наукової й методичної літератури, контенту мережі Інтернет. Проведений аналіз літературних джерел показав, що соціальні мережі є не лише середовищем комунікації, а й потужним чинником соціалізації, самопрезентації та смислотворення, який безпосередньо впливає на систему цінностей і моральних орієнтирів особистості.

Виявлено, що надмірна активність у соціальних мережах може призводити до фрагментації ціннісно-смислової структури особистості, посилення зовнішньої мотивації та залежності від оцінок онлайн-спільноти. Водночас розвиток критичного мислення, усвідомленості та здатності до рефлексії виступає важливим чинником збереження ціннісної автономії.

Розглянуто особливості функціонування ціннісно-смислової сфери особистості в умовах цифрової соціалізації та виокремлено основні психологічні механізми її трансформації під впливом віртуальної взаємодії. На основі емпіричного дослідження за участю 55 здобувачів освіти виявлено взаємозв'язки між інтенсивністю користування соціальними мережами, рівнем інтернет-залежності та характеристиками смисложиттєвих орієнтацій.

Сформульовано основні принципи психологічної підтримки й гармонізації ціннісно-смислової сфери особистості у цифровому середовищі: розвиток критичного мислення, формування медіаграмотності, підтримка автентичності

та внутрішньої мотивації, стимулювання рефлексивного ставлення до власних онлайн-практик.

Отримано такі результати: розроблено модель взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах і трансформацією ціннісно-смислової сфери, визначено психологічні умови збереження смислової цілісності особистості в цифровому просторі.

Ключові слова: соціальні мережі, ціннісно-смислова сфера, особистість.

ANNOTATION

Matko D.A. *The Impact of Social Networks on the Formation of the Value-Semantic Sphere of Personality*. Qualification Paper in Specialty 053 “Psychology”, Educational Program “Psychology”. – Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. – 116 pages.

The aim of the study is to examine the psychological impact of social networks on the formation of the value-semantic sphere of personality and to determine ways of its harmonization in the digital environment.

After a thorough analysis of the relevant literature, 87 sources were included in the general list of scientific references. To achieve the research objective, a comparative theoretical analysis, specification and generalization of data from scientific and methodological literature, as well as Internet content, were applied. The analysis showed that social networks are not only a means of communication but also a powerful factor of socialization, self-presentation, and meaning-making that directly influences the system of values and moral orientations of the individual.

It was found that excessive activity in social networks can lead to the fragmentation of the individual's value-semantic structure, strengthening external motivation, and dependence on online community evaluations. At the same time, the development of critical thinking, awareness, and reflection serves as an important factor in maintaining value autonomy.

The study examined the peculiarities of the functioning of the value-semantic sphere of personality under conditions of digital socialization and identified the main

psychological mechanisms of its transformation under the influence of virtual interaction. Based on an empirical study involving 55 students, correlations were revealed between the intensity of social network use, the level of Internet addiction, and characteristics of life-meaning orientations.

The main principles of psychological support and harmonization of the value-semantic sphere of personality in the digital environment were formulated: development of critical thinking, formation of media literacy, support for authenticity and internal motivation, and stimulation of reflective attitudes toward one's online practices.

The following results were obtained: a model of the relationship between social network activity and the transformation of the value-semantic sphere was developed; psychological conditions for maintaining the meaningful integrity of the individual in the digital space were identified.

Keywords: *social networks, value-semantic sphere, personality.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЦІННІСНО-СМИСЛОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Ціннісно-смилова сфера особистості як психологічний феномен.....	13
1.2. Соціальні мережі як чинник формування соціального досвіду й світогляду особистості.....	23
1.3. Вплив інформаційно-комунікаційного середовища на динаміку ціннісно-смислових орієнтацій сучасної людини.....	33
Висновки до 1 розділу.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	43
2.1. Методологічні засади, вибірка та організація емпіричного дослідження.....	43
2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження.....	52
Висновки до 2 розділу.....	64
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	67
3.1. Формування цифрової та емоційно-смиислової компетентності як чинника самозбереження особистості.....	67
3.2. Психологічна програма розвитку усвідомленості, рефлексії та ціннісної автономії у взаємодії з медіапростором.....	82
Висновки до 3 розділу.....	95
ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний соціум розвивається під впливом цифрових технологій, що суттєво змінюють способи комунікації, самопрезентації та ціннісні орієнтири людини. Соціальні мережі стали невід’ємною частиною життєвого простору особистості, перетворившись на потужний чинник соціалізації, самоідентифікації та смислотворення. У цьому контексті особливої ваги набуває проблема впливу цифрового середовища на формування ціннісно-смислової сфери, яка визначає внутрішню мотивацію, моральні орієнтири й життєві пріоритети людини.

На тлі зростання інформаційних потоків і комерціалізації медіапростору спостерігається тенденція до спрощення цінностей, підміни автентичних смислів зовнішніми маркерами успіху, популярності чи належності до певної онлайн-спільноти. Це створює ризик деформації ціннісної свідомості, особливо у молоді, для якої віртуальний простір є провідним середовищем соціальної взаємодії.

Теоретичне й практичне осмислення впливу соціальних мереж на систему цінностей дозволяє глибше зрозуміти механізми формування смислової зрілості особистості, розкрити потенціал цифрового середовища як ресурсу розвитку та визначити шляхи психологічної підтримки людини у просторі нових медіа. Саме тому дослідження цієї проблеми є надзвичайно актуальним для сучасної психології, освіти та суспільства загалом.

Джерельна база дослідження. Теоретичною основою роботи стали праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам впливу соціальних мереж на особистість, формуванню її ціннісно-смислової сфери, психологічному благополуччю та медіакультурі.

Значний внесок у розроблення теоретичних засад проблеми зробили вітчизняні дослідники, зокрема С. Максименко [37; 38; 39], Л. Найдьонова [44; 45; 48], Н. Малєєва [40–42], Н. Немеш [49], І. Варій [13], Ю. Асєєва [4],

Л. Березовська [6], які досліджували особливості психологічного впливу цифрового середовища на особистість.

Ціннісно-сміслові аспекти розвитку особистості розкрито у працях Г. Чайки [67], С. Бакуми [5], С. Соболевої [58], проблему інтернет-залежності та адиктивної поведінки вивчали А. Андрієнко [1], С. Глущенко [19] та Х. Турецька [61]. Теоретичне підґрунтя для розуміння соціального впливу цифрового простору становлять праці П. Бурдьє [12], Е. Дюркгейма [28] та С. Маслоу [43].

Серед зарубіжних авторів слід відзначити роботи К. Юнга, К. Роджерса, Е. Ноель-Нойман [82], Дж. Сулера [85], Т. Рудж'єро [83], Д. Бойда [78] та інш., які сформували класичні теоретичні моделі медіавпливу, зокрема теорію культивуації, спіраль мовчання, теорію використання і задоволення.

Таким чином, джерельна база дослідження поєднує теоретичні концепції, емпіричні розвідки та статистичні дані, що комплексно відображають вплив соціальних мереж на формування ціннісно-сміслові сфери особистості в умовах цифрової соціалізації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування ціннісно-сміслові сфери особистості та визначити психологічні умови її гармонізації в умовах цифрового середовища.

Відповідно до поставленої мети визначені **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність і структуру ціннісно-сміслові сфери особистості як психологічного феномена.
2. Проаналізувати специфіку соціальних мереж як чинника впливу на формування ціннісних орієнтацій і смисложиттєвих установок особистості.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах та характеристиками ціннісно-сміслові сфери.

4. Обґрунтувати й розробити психологічні шляхи гармонізації ціннісно-сміслового розвитку особистості в умовах цифрової взаємодії.

Об'єктом дослідження ціннісно-сміслова сфера особистості в умовах сучасного інформаційного простору.

Предметом дослідження є психологічний вплив соціальних мереж на ціннісно-сміслову сферу особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що активна взаємодія особистості із соціальними мережами зумовлює трансформацію її ціннісно-сміслової сфери, що проявляється у зниженні рівня усвідомленості власних життєвих смислів і переорієнтації на зовнішні, соціально нав'язані цінності; водночас розвиток критичного мислення й рефлексії сприяє збереженню ціннісної автономії та смислової цілісності особистості.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація й порівняння сучасних наукових джерел із психології ціннісно-сміслової сфери, медіапсихології та цифрової соціалізації, що дало змогу обґрунтувати сутність феномена й визначити основні чинники його формування.

Емпіричні методи:

– методика «*Ціннісні орієнтації*» М. Рокича в українській адаптації О. Семенової (Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України), яка дала можливість дослідити систему цінностей респондентів;

– *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)* М. Селігмана та М. Стегера у перекладі й адаптації українських дослідників Н. Чайки та О. Грицук (2019), що вимірює наявність і пошук смислу життя;

– тест *Інтернет-залежності* К. Янга в українській адаптації О. Орлової та Л. Найдьонової, спрямований на визначення рівня залученості до соціальних мереж.

Статистичні методи: кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмана, що дозволив виявити взаємозв'язки між інтенсивністю користування

соціальними мережами та характеристиками ціннісно-смислової сфери особистості.

База проведення емпіричного дослідження: Психологічна служба Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Вибірку склали: здобувачі освіти інституту 1-4 курсів, 55 респондентів.

Наукова новизна полягає в уточненні психологічного змісту впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості. Уперше систематизовано основні типи смисложиттєвих трансформацій у цифровому середовищі та запропоновано структурну модель взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах і змінами у ціннісних орієнтаціях. Уточнено поняття «цифрова смислова ідентичність» як складову сучасної самосвідомості.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю їх використання у практичній діяльності психологів, педагогів і консультантів для профілактики деструктивного впливу соціальних мереж, формування критичного мислення, розвитку усвідомлених ціннісних орієнтацій та гармонізації смисложиттєвої сфери молоді в умовах цифрової взаємодії.

Публікації.

1. Матко Д.А. Соціальні мережі як середовище конструювання ідентичності та ціннісних пріоритетів. Гуманітарний вісник НУК : збірник наукових праць. Випуск 18. Миколаїв : Іліон, 2025.
2. Матко Д.А. Вплив соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості. Гуманітарний вісник НУК : збірник наукових праць. Випуск 18. Миколаїв : Іліон, 2025.

Структура кваліфікаційної роботи обумовлена логікою дослідження, його завданнями і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (87 джерел) та 3 додатка. Загальний обсяг дипломної роботи становить 116 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЦІННІСНО-СМИСЛОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Ціннісно-смилова сфера особистості як психологічний феномен

В епоху глобальних змін, соціальної турбулентності та екзистенційної невизначеності пошук смислу життя набуває особливої значущості для сучасної людини. За таких умов ціннісно-смилова сфера особистості постає з одного боку як базова регулятивна система, що забезпечує її внутрішню цілісність, самодетермінацію та життєстійкість, а з іншого боку як чинник, який визначає життєві пріоритети, спрямовує свідомий вибір і детермінує здатність індивіда до осмисленого формування цілей та проєктування власного майбутнього. Сучасна психологічна наука, спираючись на філософські ідеї екзистенціалізму та емпіричні концепції, пропонує різновекторні моделі розуміння цього феномена. У зв'язку з цим актуалізується потреба осмислення основних концептуальних підходів до його тлумачення: логотерапії, теорії самоконкордантних цілей, концепції ціннісної конгруентності та інших інтегративних моделей.

Поняття ціннісно-смилової сфери має глибоке філософське й психологічне коріння. Його витoki простежуються у працях екзистенціалістів, зокрема Ж. Сартра, К. Ясперса та В. Франкла. Саме В. Франкл увів поняття «ноогенезу», тобто народження смислу як фундаментального аспекту людського існування [79, с. 25]. Учений розглядав пошук смислу як провідну мотиваційну силу, що визначає спрямованість і зміст поведінки людини.

У психології вивчення цінностей у структурі особистості бере початок у психоаналітичній школі З. Фрейда та його послідовників. Засновник психоаналізу не виділяв проблему цінностей як окремий предмет дослідження, однак інтерпретував їх через структуру психіки. На думку З. Фрейда, «Супер-Его» є комплексом як несвідомих, так і соціально зумовлених моральних

настанов, етичних норм і цінностей, які здійснюють внутрішній контроль над діяльністю особистості. Водночас під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників людина може не усвідомлювати власних базових потреб і мотивів, що призводить до конфлікту між індивідуальними потягами та суспільними нормами [54, с. 38].

У XX столітті проблематика смислу та цінностей набула особливого значення в межах гуманістичної психології. А. Маслоу розглядав самореалізацію як найвищу людську потребу, що поєднує в собі цінності й життєвий смисл. Учений вважав, що цінності є складовою мотиваційно-потребової системи особистості, однак їхнє формування слід аналізувати з урахуванням соціальних і культурно-історичних чинників.

Кожна особистість, за А. Маслоу, володіє кількома групами цінностей:

1. *цінності буття*, тобто найвищі цінності, притаманні особистості, що самоактуалізується (добро, самодостатність, життєвість);
2. *унікальність, справедливість, порядок, дефіцитні цінності*, які відображають базові орієнтири та спрямовані на задоволення основних потреб [43, с. 52].

Подальший розвиток концепції цінностей у межах когнітивної психології знайшов відображення в працях дослідників, які трактували їх як відносно стабільні когнітивні структури, що регулюють поведінку та прийняття рішень. Психологія визначає цінності як стійке переконання в тому, що певний спосіб дій або кінцева мета є соціально прийнятними, значущими для особистості та суспільства [13, с. 145].

У сучасній українській психології питання становлення цінностей особистості, їх змістових характеристик і функціональних особливостей розглядається крізь призму феноменологічно-синергетичного підходу, який докладно описано в роботах І. Беха [9]. Цей підхід ґрунтується на кількох базових принципах:

1. становлення цінностей особистості відбувається в умовах динамічної нерівноваги. Її причинами виступають соціальні, політичні, економічні

трансформації, зміни в родинному та професійному середовищі, що потребують постійного реагування людини й співвіднесення власних цінностей із новими реаліями;

2. взаємодія зовнішніх і внутрішніх чинників формує поєднання зусиль особистості щодо збереження або оновлення системи цінностей. Основний базис цінностей закладається у процесі виховання та освіти, а згодом, у ході становлення ідентичності, особистість вибудовує власну ієрархію значущостей;
3. усвідомлене прийняття цінностей у дорослості є результатом розвитку рефлексивних механізмів. Саме в зрілому віці людина здатна чітко визначати для себе найбільш вагомі цінності, осмислювати їх і приймати для подальшої самореалізації та саморозвитку;
4. готовність до трансформації цінностей зумовлена постійним переходом із одного соціокультурного контексту в інший. Особистість повинна бути здатною адаптувати власну систему цінностей до нових обставин, не втрачаючи при цьому внутрішньої цілісності;
5. формування особистісного смислу цінностей полягає у свідомому осмисленні їхнього значення. Людина повинна надавати кожній цінності індивідуального сенсу, що сприяє продуктивному розвитку її особистісного потенціалу.

Зазначимо, що ціннісно-смилова сфера є складним і багатовимірним психологічним конструктом. Вона виступає інтегративною основою внутрішнього світу індивіда та охоплює систему особистісних цінностей, смислових орієнтацій, екзистенційних уявлень і мотиваційних установок, які визначають характер сприйняття світу, особисті життєві стратегії й поведінкові прояви. Відповідно до концепції смислового конструювання, смисл формується на перетині когнітивного та емоційного рівнів досвіду, забезпечуючи індивідуальну інтерпретацію реальності [16].

У сучасній психології цей феномен розглядається як базова регулятивна структура, що інтегрує пізнання, емоції, мотивацію та поведінку [5; 9]. Вона

становить основу формування ідентичності, сприяє реалізації внутрішньої свободи та самодетермінації особистості. Цінності в такому контексті виконують роль орієнтирів, які визначають напрям життєвих рішень, тоді як смисли надають значущості подіям і явищам, що переживаються.

Одним із важливих теоретичних підходів до вивчення ціннісної складової є теорія універсальних цінностей Ш. Шварца, у якій виокремлено десять основних аспектів, спільних для представників різних культур: безпека, доброзичливість, досягнення, автономія, традиція, стимуляція, влада, конформність, гедонізм та універсалізм. Ці цінності, на думку О. Грицук, мають мотиваційну основу й виступають джерелом смислів, оскільки відображають способи реалізації внутрішніх орієнтацій у конкретних життєвих ситуаціях. Смысл, відповідно, є персоналізованою формою вияву загальної системи цінностей [24].

У межах екзистенційної психології смислова сфера особистості набуває особливого значення в періоди кризи, втрати або невизначеності. В. Франкл [79] підкреслював, що прагнення до смислу є фундаментальною мотивацією людини. Смысл не нав'язується ззовні, а формується у вільному виборі, відповідальності та здатності до самотрансценденції. Втрата смислу призводить до так званого екзистенційного вакууму, який проявляється у відчутті апатії, тривожності й деструктивних формах поведінки.

У контексті осмислення людського буття заслуговує на увагу праця С. Грінфілда, який виокремлює два складники смислу в житті: присутність смислу (presence of meaning) та пошук смислу (search for meaning). Ці виміри можуть існувати незалежно один від одного й по-різному впливати на психічне здоров'я. Висока присутність смислу пов'язана з відчуттям життєвої задоволеності, емоційною стабільністю та здатністю до адаптації. Натомість надмірна зосередженість на пошуку смислу без його усвідомлення часто спричиняє фрустрацію, внутрішню напругу та почуття незавершеності [25].

На думку Т. Титаренко, ключовим для кожної людини є формування *власного життєвого світу*, який функціонує автономно від соціуму та

виступає джерелом внутрішньої гармонії [63, с. 68]. Життєвий світ охоплює систему цінностей, переконань, поглядів і уподобань, здатних змінюватися відповідно до актуальних проблем особистості. Важливим складником цього світу є самоусвідомленість, що виявляється у прагненні до розвитку та осмислення досвіду через соціальні виклики. Коли особистість докладає зусиль для реалізації своїх потенцій, вона надає сенсу діяльності й усьому життю. Активність і прагнення до самоздійснення визначають життєтворчість людини та формують її унікальний шлях розвитку.

О. Музика визначає цінності як «індивідуально своєрідні смислові утворення свідомості, що відображають життєву значущість для людини як зовнішніх об'єктів (предметний світ, соціальне оточення), так і внутрішніх явищ (емоції, здібності, світогляд тощо)» [49, с. 470]. Цілісність особистості забезпечується структурованою системою цінностей, яка задає орієнтири розвитку: у минулому вона сприяє осмисленню досвіду, а в майбутньому спрямовує активність на досягнення цілей і реалізацію перспектив.

Коли особистість утрачає значущі цінності або не спроможна прийняти нові в умовах глобальної трансформації, виникає *ціннісна криза*. Її перебіг супроводжується внутрішньою напругою та потребує значних психологічних ресурсів для подолання. У таких ситуаціях важливо відновити гармонійну картину світу, усвідомити власне місце в ньому, переосмислити діяльнісні й моральні орієнтири та сформувати нову ціннісну ідентичність [79].

Отже, аналіз наукових підходів зарубіжних і українських дослідників доводить, що цінності становлять один із провідних компонентів структури особистості. Вони мають двоїсту природу: з одного боку, формуються під впливом історичних і соціальних умов, а з іншого – мають індивідуальне походження. Саме цінності є тим чинником, який поєднує внутрішній світ особистості із соціальним контекстом.

Поряд із дослідженням цінностей, важливим напрямом є вивчення смислу життя, адже він нерозривно пов'язаний із процесом саморозвитку.

У цьому аспекті концепція логотерапії В. Франкла [79] є однією з найвідоміших. Учений розглядав смисл як центральну життєву задачу особистості та виділяв три складові свого вчення: прагнення до смислу, концепцію сенсу життя й ідею свободи волі. Прагнення до смислу В. Франкл тлумачив як природжену мотиваційну тенденцію, що властива всім людям і зумовлює їхню поведінку та розвиток. Відсутність смислу породжує стан екзистенційного вакууму, який супроводжується апатією, розгубленістю та специфічними неврозами. На думку дослідника, оптимальний рівень психічного здоров'я передбачає певну напругу, що виникає між людиною та зовнішнім світом, у якому потрібно віднайти власний смисл.

Франкл підкреслював: смисл життя доступний кожній людині, незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Не людина ставить перед собою питання про сенс життя, а життя ставить його перед нею. Смисл не створюється суб'єктивно, а відкривається в об'єктивній дійсності, тому виступає як моральний імператив, який потребує реалізації. Навіть у ситуації обмеженої свободи людина здатна знайти та реалізувати власний смисл, що й забезпечує її духовну стійкість і життєву повноту [79].

А. Фурман дійшов висновку, що смисли внутрішньо регулюють діяльність особистості та справляють розвивальний вплив на всі сфери її життєдіяльності [65, с. 102]. У процесі становлення людини смисли займають певне місце в загальній ієрархії, найвищий рівень якої становить самореалізація. Дослідник розмежовує поняття «смисли» та «сенси». Перші розглядаються як загальні значущі конструкти, що беруть участь у досягненні життєвих цілей, тоді як другі мають індивідуальну вагу й сприяють особистісному самовдосконаленню.

Прагнення до смислу є однією з базових потреб людини. Її задоволення залежить від здатності брати на себе відповідальність, довіряти власним силам і контролювати життєві обставини [79]. Ключовим показником наявності смислу виступає осмисленість життя, що є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості.

Цінності та смисли визначають зміст соціальної активності, формують ставлення до світу й самого себе, мотивують до саморозвитку та впливають на вибір поведінкових стратегій. Людина завжди прагне віднайти смисл, однак коли це прагнення залишається нереалізованим, з'являється фрустрація або екзистенційний вакуум. Психологічними механізмами формування ціннісно-сислової сфери виступають індивідуально-типологічні особливості перебігу психічних процесів: мислення, пам'яті, емоцій і волі. Ці процеси реалізуються через інтеріоризацію, ідентифікацію та інтерналізацію соціальних цінностей [38, с. 214].

Ціннісно-сислова сфера інтегрує всі згадані компоненти, утворюючи функціональну систему, що регулює життєдіяльність відповідно до прийнятих цінностей і смислів. З одного боку, соціум нав'язує людині певні орієнтири, а з іншого – вона самостійно обирає, переосмислює й надає їм особистісного значення, виходячи зі своїх переконань і життєвих принципів.

Г. Чайка визначає ціннісно-сислову сферу як динамічну систему, що поєднує цінності та смисли особистості [67, с. 94]. Осмислення власних цілей, ідей і переконань розвиває в людині натхнення, сприяє її самореалізації та задоволеності життям. За відсутності такої осмисленості особистість діє автоматично, сприймаючи життєві події без внутрішньої участі.

Ціннісно-сислова сфера виконує кілька ключових функцій:

1. **орієнтаційну**, яка забезпечує цілісність і спрямованість поведінки;
2. **адаптаційну**, що допомагає людині пристосовуватися до змін і викликів навколишнього світу;
3. **саморегуляційну**, котра підтримує внутрішню рівновагу й відповідальність за вибір;
4. **ідентифікаційну**, що формує зв'язок між індивідуальними, культурними та соціальними смислами [8].

Ця структура формується у процесі постійної взаємодії з соціокультурним середовищем.

У межах структурно-генетичного підходу, розробленого С. Максименком, особистість розглядається як активний суб'єкт життєтворчості, який постійно створює нові смислові утворення у відповідь на зміни середовища [38, с. 157]. Динамічна природа ціннісно-смислової сфери робить її водночас уразливою до зовнішніх впливів і відкритою до розвитку.

Сучасні дослідження засвідчують тісний зв'язок між структурованістю ціннісно-смислової сфери та рівнем психологічного благополуччя. Узгодженість життєвих цілей із цінностями зменшує ризик депресивних проявів, підвищує резилієнтність і зміцнює внутрішній локус контролю [8]. Натомість суперечність між особистісними цінностями й реальними діями породжує когнітивний дисонанс, що негативно позначається на психічному стані людини [11].

Особливого значення ціннісно-смислова сфера набуває в умовах суспільної невизначеності та соціальних трансформацій. Війна, міграційні процеси, економічна нестабільність і культурні зміни змушують людину переосмислювати життєві орієнтири. У разі нестачі внутрішніх ресурсів це може призвести до смислової дезорієнтації, підвищення рівня тривожності та втрати почуття особистісного контролю [10; 6].

У такому контексті ціннісно-смислова сфера постає не лише як психологічна конструкція, а як адаптивна стратегія, що допомагає людині зберігати цілісність і функціональність у кризових умовах. Українські науковці підкреслюють значення життєвої перспективи як інтегративного смислового утворення, котре поєднує уявлення про майбутнє з поточними ціннісними орієнтирами та життєвими планами.

Смислова сфера у цьому розумінні не лише відображає наявну систему цінностей, а й виступає джерелом внутрішньої трансформації, розвитку й особистісної зрілості. Т. Титаренко [2] розглядає цінності як механізм життєтворчості, підкреслюючи, що смисл постає саме в ситуаціях життєвих криз і переходів. Учена сформулировала концепцію життєвої перспективи, яка об'єднує уявлення про майбутнє з актуальними цінностями. Н. Чепелєва [3]

наголошує на ролі ціннісних диспозицій у формуванні психологічної зрілості: чітка ієрархія цінностей сприяє саморегуляції та стійкій самоідентифікації.

Отже, ціннісно-смилова сфера є ядром внутрішньої регуляції, яка забезпечує усвідомлення, вибір і реалізацію життєвого шляху. Її аналіз дає змогу глибше зрозуміти природу суб'єктивного благополуччя, мотивації, прокрастинації та ідентичності.

У сучасній психології ціннісно-смилова регуляція тлумачиться як динамічний процес взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів. Саме він забезпечує інтеграцію життєвого досвіду, прийняття рішень і здійснення поведінки, узгодженої з особистісними цінностями.

Серед теоретичних моделей, що пояснюють механізми такої регуляції, виокремлюють кілька. Одна з них – Модель підтримки смислу (Meaning Maintenance Model, MMM) [10]. Вона ґрунтується на припущенні, що людина має базову потребу у когнітивній та екзистенційній когерентності, тобто у сприйнятті світу як осмисленого й передбачуваного. Коли ця когерентність порушується через кризу, втрату або культурний шок, активізуються компенсаторні механізми: пошук нових цінностей, переоцінка життєвих цілей чи зміна ідентичності.

Ще одна концепція – модель самоконкордантності цілей (Self-Concordance Model), створена К. Шелдоном і А. Елліотом [21]. Вона описує відповідність життєвих цілей глибинним цінностям. Якщо цілі внутрішньо узгоджені з ними, людина відчуває підвищену мотивацію, психологічне благополуччя й стійкість до стресу. Коли ж цілі нав'язані зовні, це спричиняє фрустрацію та емоційне виснаження. Емпіричні дослідження доводять позитивний зв'язок між самоконкордантністю, саморегуляцією та відчуттям життєвої задоволеності [13].

Іншу точку зору представляє теорія ціннісної конгруентності (Value Congruence Theory), яка зосереджується на відповідності між особистими цінностями індивіда та системою цінностей середовища, у якому він діє [14]. Висока ціннісна конгруентність підвищує залученість, сприяє задоволенню від

діяльності й знижує ризик професійного вигорання. Це особливо актуально в сучасних умовах, коли суспільство часто потребує переосмислення професійної ідентичності.

Суттєвий внесок у розвиток цієї проблематики зробила теорія цілей, заснованих на цінностях (Value-Based Goal Theory). Вона стверджує, що ефективна саморегуляція можлива лише тоді, коли людина усвідомлює власну ієрархію цінностей і формулює життєві цілі у відповідності до них [7; 23]. Така узгодженість підвищує внутрішню мотивацію, зменшує тривожність і посилює здатність долати труднощі.

Емпіричні дані свідчать, що особи з високим рівнем смислової інтеграції демонструють більшу стійкість до стресу, здатність до самоконтролю та меншу схильність до прокрастинації. Вони частіше досягають довгострокових цілей і зберігають психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях [24; 17]. Таким чином, ціннісно-смилова регуляція постає не лише когнітивним процесом, а й потужним мотиваційним ресурсом, який забезпечує цілісність і життєстійкість особистості в умовах змін.

Таким чином, сучасні інтегративні моделі ціннісно-смилової регуляції відображають складну взаємодію між особистісними цінностями, мотиваційними цілями, соціальним контекстом і емоційною оцінкою подій. Вони переконливо доводять, що ефективна саморегуляція неможлива без усвідомлення власних цінностей і смислів, які становлять основу внутрішньої узгодженості та життєвого вибору. Застосування цих моделей у психологічній практиці, освітньому процесі та консультативній роботі сприяє глибшому розумінню механізмів особистісного розвитку, зміцненню резилієнтності й формуванню стійких життєвих стратегій.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що система цінностей виступає головним орієнтиром життєвої стратегії, поведінки та самореалізації людини. Вона забезпечує відчуття смислу, єдності та цілеспрямованості, а також виконує функцію внутрішнього компаса в умовах соціальної нестабільності.

Особливої актуальності ціннісно-сміслова регуляція набуває в періоди суспільних трансформацій, які супроводжуються невизначеністю, нестабільністю та психологічною фрустрацією. Зміни у соціальному середовищі спричиняють переоцінку смислів і життєвих орієнтирів, що може як порушувати усталені моделі поведінки, так і стимулювати появу нових адаптивних механізмів. Порушення у сфері ціннісно-сміслової регуляції часто призводять до розвитку прокрастинації, емоційного вигорання й екзистенційних криз.

Водночас наявність стабільної смисложиттєвої структури, чітко визначених цілей і внутрішньої узгодженості з власною діяльністю стає потужним ресурсом психологічного благополуччя. Така інтегрованість забезпечує суб'єктивне відчуття контролю над життям і підвищує рівень особистісної автономії.

Отже, узгодженість між цінностями, індивідуальними смислами та соціальними вимогами є ключовим чинником адаптації особистості до змін. Вона підтримує внутрішню цілісність, забезпечує мотиваційну активність і сприяє психологічній стійкості.

Ціннісно-сміслова сфера становить один із центральних компонентів структури особистості. Вона формується та розвивається упродовж життя під впливом виховання, соціуму, культури й історичного контексту. Її складові – цінності та смисли – набувають значущості через процеси самовизначення і самореалізації. Саме вони визначають вектор соціальної активності, формують бачення людиною свого місця у світі, спрямовують поведінку та надають сенсу діяльності й життю загалом.

1.2. Соціальні мережі як чинник формування соціального досвіду й світогляду особистості

У сучасному глобалізованому світі соціальні мережі посідають провідне місце у процесі комунікації, самовираження та соціалізації людини. Вони

стали невід'ємною складовою щоденного життя, формуючи не лише інформаційні потоки, а й нові соціальні зв'язки, способи мислення та поведінкові моделі. Соціальні мережі перетворилися на середовище, у якому формуються міжособистісні відносини, соціальний досвід і світоглядні орієнтири. Саме тому розуміння їхньої психологічної природи є ключовим для осмислення динаміки сучасного суспільства та розвитку особистості в ньому.

Поняття *соціальні мережі* охоплює сукупність цифрових платформ, призначених для взаємодії між людьми шляхом створення, обміну та споживання інформації. До їхніх основних характеристик належать відкритість комунікації, інтерактивність, гнучкість у встановленні контактів, швидкість поширення контенту та горизонтальна структура зв'язків. На відміну від традиційних засобів масової інформації, соціальні мережі не мають єдиного центру впливу – тут кожен користувач одночасно виступає творцем і споживачем змісту. Це створює унікальну ситуацію багатовекторного впливу, де інформаційна активність кожної людини набуває суспільного значення.

Соціальні мережі виконують кілька базових функцій, що визначають їхню роль у сучасному суспільстві: комунікативну, пізнавальну, інтеграційну, самопрезентаційну та рефлексивну. Кожна з них розкриває окремий аспект взаємодії особистості з інформаційним середовищем, утворюючи складну систему впливів, через яку формуються соціальний досвід, самоусвідомлення й ціннісні орієнтири людини [18; 27].

Комунікативна функція є первинною й найочевиднішою. Соціальні мережі стали простором, у якому зникли межі між приватним і публічним спілкуванням. Вони дозволяють підтримувати зв'язки з людьми незалежно від географічного розташування, соціального статусу чи культурної належності. Проте, як зазначають дослідники, особливість цієї комунікації полягає у її багаторівневості – людина одночасно взаємодіє на міжособистісному, груповому та масовому рівнях. Завдяки цьому відбувається розширення соціального досвіду: індивід отримує можливість не лише обмінюватися думками, а й долучатися до глобальних суспільних дискусій, стаючи частиною

багатоголосого діалогу сучасності. Однак надмірна інтенсивність комунікації може призводити до поверховості контактів, коли кількість взаємодій зростає, а їхня глибина зменшується.

Пізнавальна функція соціальних мереж реалізується через доступ до безмежного обсягу інформації. Вони виступають потужним засобом поширення знань, культурних і наукових надбань, формуючи новий тип навчального простору – відкритого, інтерактивного, позбавленого традиційних ієрархій. Користувач водночас стає споживачем і виробником контенту, що підсилює ефект самонавчання. Утім, така доступність має і зворотний бік: інформаційна перенасиченість знижує здатність до критичного мислення, викликає втому від надлишку новин та підмінює глибоке пізнання поверховим ознайомленням. Тому пізнавальний потенціал соціальних мереж реалізується повною мірою лише за умови сформованої медіаграмотності та особистісної відповідальності за інформаційний вибір [3].

Інтеграційна функція соціальних мереж полягає у здатності об'єднувати людей на основі спільних інтересів, цінностей і життєвих позицій. У цифровому середовищі формуються нові спільноти – тематичні, професійні, культурні, волонтерські, що сприяє соціальній згуртованості. Завдяки цьому зменшується соціальна дистанція, відбувається обмін культурними кодами, а суспільство набуває більш відкритого, поліфонічного характеру. Водночас інтеграційна функція має подвійний ефект: поряд із розширенням кола контактів може виникати явище інформаційних «бульбашок», коли користувачі ізолюються у спільнотах однодумців і втрачають здатність до діалогу з інакшою позицією.

Самопрезентаційна функція безпосередньо пов'язана з потребою людини у визнанні та самоактуалізації. Соціальні мережі надають індивіду можливість конструювати власний образ, формувати публічну ідентичність, візуалізувати особисті досягнення. Цей процес сприяє розвитку рефлексії – людина усвідомлює, як її сприймають інші, і відповідно коригує власну поведінку. Разом з тим, надмірна орієнтація на схвалення може призвести до

появи «вітринного Я», коли автентичність поступається прагненню до соціального схвалення. Таким чином, самопрезентація стає одночасно засобом розвитку і джерелом внутрішніх суперечностей.

Рефлексивна функція соціальних мереж проявляється у здатності стимулювати самопізнання та переосмислення власного досвіду. Спілкуючись, обговорюючи події, ділячись думками, людина порівнює свої переконання з переконаннями інших, що сприяє формуванню зрілого світогляду. Рефлексивний потенціал цифрового середовища полягає у відкритості до множинності точок зору – можливості зіставляти позиції, аналізувати інформаційні суперечності й виробляти власні судження. Саме ця функція має вирішальне значення для формування соціального досвіду: через взаємодію у віртуальному просторі людина вчиться осмислювати себе у системі суспільних відносин, визначати власну позицію та відповідальність.

Отже, функції соціальних мереж є взаємопов'язаними і формують цілісну систему впливів, що охоплює комунікативний, пізнавальний, соціокультурний і особистісний рівні. Їхня сила полягає не лише у швидкості передавання інформації, а у здатності трансформувати соціальний досвід, створюючи нові стандарти взаємодії, оцінювання та самосвідомості особистості [18; 27].

У психологічному контексті соціальні мережі постають як особливе середовище соціалізації, у якому особистість засвоює цінності, норми та поведінкові моделі. За С. Максименком, розвиток соціального досвіду відбувається у постійному діалозі людини зі світом, що реалізується через засвоєння культурних смислів і норм [37, с. 11].

У цифровій реальності цей процес набуває нових форм: соціальна взаємодія здійснюється через алгоритми, візуальні коди, короткі повідомлення, які перетворюються на символічні знаки колективного спілкування. Це змінює структуру мислення – воно стає більш динамічним, але фрагментарним, залежним від миттєвої реакції аудиторії.

На думку І. Беґа, формування світогляду є результатом активної рефлексії власного життєвого досвіду [9, с. 47]. У соціальних мережах така рефлексія

набуває форми публічного самовираження, коли людина конструює власний образ, намагаючись узгодити його із соціальними очікуваннями. Відтак виникає феномен візуальної ідентичності – створення цифрового «Я», що може як розширювати особистісний досвід, так і викликати внутрішню розщепленість між реальним і віртуальним образом.

Н. Малєєва підкреслює, що соціальні мережі стають простором соціальної оцінки, у якому формується новий тип самосвідомості – «оцінювальне Я» [40, с. 88]. Людина постійно зіставляє себе з іншими через кількість вподобань, коментарів і підписників, що зумовлює появу залежності від зовнішнього схвалення. У результаті соціальний досвід набуває подвійного виміру: реального, який пов'язаний із безпосередніми стосунками, та віртуального – опосередкованого цифровими кодами. Така дихотомія формує гібридну ідентичність, у якій автентичність постійно піддається випробуванню суспільними стандартами.

О. Городецька зазначає, що розвиток цифрової комунікації сприяє інтенсифікації горизонтальних зв'язків і водночас руйнує традиційні ієрархії впливу [22, с. 59]. Інформація у соціальних мережах поширюється не вертикально, а через множинні взаємодії користувачів, що стимулює демократизацію знань. Водночас надмірний потік контенту призводить до феномену інформаційної перевантаженості, унаслідок чого людина часто втрачає здатність критично оцінювати повідомлення та вибудовувати цілісну картину світу.

У сучасній культурі соціальні мережі стали місцем продукування смислів. Вони формують колективні ідентичності, у яких люди об'єднуються не стільки за соціальними характеристиками, скільки за спільністю емоцій, цінностей і культурних кодів [16, с. 41]. Це зумовлює появу нових форм солідарності, але водночас може спричинити соціальну поляризацію – створення інформаційних «бульбашок», що обмежують світогляд особистості й знижують її здатність до діалогу.

Враховуючи багатовимірність соціальних мереж, доцільно проаналізувати їхній потенціал як платформ для формування ціннісних орієнтацій і смислів. Кожна мережа має власну динаміку комунікації, домінуючі теми, типи взаємодії та емоційно-сміслові наративи. Це визначає, які саме цінності підтримуються, які способи самопрезентації стимулюються та які моделі соціальної поведінки закріплюються в масовій свідомості. Узагальнення цих характеристик подано у таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1.

Соціальні мережі як майданчик формування ціннісних орієнтацій

Соціальна мережа	Цільова аудиторія	Зміст та соціальне призначення	Ціннісні орієнтації	Смисли, що формуються
Facebook	Доросла аудиторія, фахівці, науковці, громадські діячі	Платформа для обміну суспільно-політичними, культурними й освітніми ідеями; організація соціальних ініціатив і волонтерських рухів	Відповідальність, солідарність, громадянська активність, толерантність	Смисли суспільної єдності, служіння громаді, соціальної участі
Instagram	Молодь, представники креативних професій, мікроблогери	Простір для візуальної самопрезентації, естетичної комунікації, розвитку брендів особистості	Самовираження, індивідуалізм, естетика життя, успіх, самореалізація	Смисли краси, гармонії, досягнення, персональної унікальності
TikTok	Переважно підлітки та молодь	Платформа коротких відео для розваг, навчання, суспільних меседжів; канал швидкого впливу на масову свідомість	Креативність, спонтанність, свобода, самовираження, розвага	Смисли гри, емоційної відкритості, миттєвості та спільності досвіду

YouTube	Широка аудиторія – від підлітків до зрілих користувачів	Відеоплатформа освітнього, культурного й розважального контенту; канал формування публічних думок і знань	Пізнання, розвиток, критичність, компетентність	Смисли самонавчання, інтелектуальної допитливості, обміну знаннями
X (Twitter)	Активні громадяни, журналісти, політики, лідери думок	Платформа мікроблогів для обговорення суспільних подій, політики, науки, культури	Громадянська відповідальність, свобода слова, інформованість	Смисли діалогу, активної позиції, впливу на суспільну думку
LinkedIn	Фахівці, викладачі, студенти, роботодавці	Професійна мережа для кар'єрного розвитку, налагодження контактів і поширення досвіду	Професіоналізм, розвиток, цілеспрямованість, співпраця	Смисли самореалізації через працю, компетентності, взаємопідтримки
Telegram	Різновікова аудиторія, орієнтована на швидкий доступ до новин і спільнот	Канал комунікації через групи та тематичні канали; поширення інформації, координація дій, створення закритих спільнот	Незалежність, критичність, вибірковість, приватність	Смисли контролю інформації, самоорганізації, вибору та довіри
Threads / Mastodon	Мисляча аудиторія, інтелектуали, активісти	Альтернатива X; етичні платформи для змістовного діалогу без агресії та токсичності	Етичність, повага, інтелектуальна свобода, культура спілкування	Смисли спокійного діалогу, рефлексії, відповідального слова

Таким чином, соціальні мережі формують різновимірний простір цінностей, у якому поєднуються публічні й приватні смисли. Вони не лише відображають наявні соціальні процеси, а й активно впливають на їхнє спрямування – від моделі успіху до ідеалів солідарності, від самопрезентації до колективного досвіду. Саме у взаємодії цих ціннісних полів проявляється

соціокультурна місія цифрових платформ, що стають своєрідним дзеркалом духовної еволюції сучасного суспільства.

Л. Орбан-Лембрик наголошує, що цифрова людина переживає подвійність соціального досвіду – відчуття глобальної інтеграції поєднується з емоційною ізоляцією [52, с. 97]. Цей парадокс сучасності породжує феномен віртуальної самотності, який проявляється у втраті навичок глибокої міжособистісної взаємодії. Проте в кризові періоди, зокрема в умовах війни, соціальні мережі стають потужним ресурсом підтримки, взаємодопомоги й психологічної стійкості спільноти.

Як зазначає А. Фурман, соціальні мережі перетворилися на інструмент неформального навчання та засвоєння соціальних норм [65, с. 134]. Механізм соціального навчання у цифровому середовищі базується на повторенні та підкріпленні поведінки – схвалення чи осуд користувачів виконують функцію соціального регулятора. Через це у молоді поступово формується ціннісна залежність від колективної думки, що може впливати на її світогляд і життєві пріоритети.

У межах гуманістичної парадигми соціальні мережі розглядаються як простір потенційного саморозвитку. Вони відкривають можливість для творчості, комунікації та пошуку сенсу, однак застереження В. Франкла залишаються актуальними – прагнення до самовираження не повинно підміняти прагнення до смислу [79, с. 63]. Якщо зовнішня активність не супроводжується внутрішньою рефлексією, виникає небезпека смислової порожнечі, коли кількість взаємодій не переходить у якість особистісного досвіду.

Інформаційна взаємодія у соціальних мережах безпосередньо впливає на розвиток емоційної регуляції. Часті зміни контенту, постійні стимули та необхідність швидких реакцій формують новий тип уваги – фрагментовану, короткотривалу, схильну до емоційних коливань. В. Шоляк зазначає, що віртуальне спілкування може виконувати компенсаторну функцію, знижуючи рівень самотності й сприяючи соціальній залученості [71, с. 104]. Проте

тривале перебування у цифровому середовищі без усвідомлених обмежень призводить до емоційного виснаження та втрати внутрішньої рівноваги.

У цьому контексті важливо розглянути особливості впливу соціальних мереж на емоційно-психологічну сферу особистості. Їхній вплив не є однозначним – залежно від глибини включення користувача, якості контенту й рівня усвідомленості взаємодії вони можуть як підтримувати позитивний емоційний фон, так і спричиняти деструктивні психоемоційні стани. Узагальнення цих аспектів подано у таблиці 1.2.2.

Таблиця 1.2.2.

Вплив інформаційної взаємодії у соціальних мережах на емоційний стан особистості

Аспект взаємодії	Психологічний ефект (позитивний)	Психологічний ризик (негативний)	Механізм впливу	Потенційні наслідки для емоційної регуляції
Швидкість оновлення контенту	Підтримання інтересу, стимуляція пізнавальної активності	Перевантаження інформацією, тривожність, фрагментація уваги	Постійна зміна стимулів, ефект «інформаційного потоку»	Зниження концентрації, формування короткотривалої уваги
Мультимедійність і яскравість контенту	Підвищення емоційної залученості, почуття приналежності	Гіперстимуляція, емоційна залежність, пошук надмірних вражень	Надлишкова візуальна стимуляція, ефект «дофамінового підкріплення»	Коливання настрою, виснаження емоційних ресурсів
Можливість емоційного самовираження (лайки, коментарі, реакції)	Зміцнення самооцінки, розвиток емпатії, почуття визнання	Залежність від оцінок, соціальне порівняння, страх відторгнення	Механізм соціального підкріплення, ефект «соціального дзеркала»	Формування зовнішньої мотивації емоційної стабільності
Соціальна підтримка у мережі	Зменшення почуття самотності, психологічна компенсація дефіциту	Заміщення живих контактів віртуальними, відчуження	Віртуальна емпатія, ефект «цифрової близькості»	Залежність від онлайн-спільнот, зниження навичок офлайн-комунікації

	реального спілкування			
Тривалість перебування у цифровому просторі	Тимчасова релаксація, відчуття причетності до подій	Емоційне вигорання, втрата часових орієнтирів, порушення сну	Хронічна стимуляція нервової системи, інформаційна втома	Дисбаланс емоційної саморегуляції, апатія або гіперактивність
Анонімність та дистанційність спілкування	Зниження страху оцінювання, вільне самовираження	Зростання агресії, тролінг, втрата емпатії	Ослаблення соціального контролю, ефект «знеособлення»	Порушення морально-етичних регуляторів емоційної поведінки

Таким чином, соціальні мережі виступають потужним середовищем емоційної взаємодії, яке водночас підтримує й випробовує психічну рівновагу людини. Їхній вплив залежить не лише від технічних характеристик, а передусім від зрілості особистісних механізмів саморегуляції, рівня критичності та усвідомленості користувача. Формування емоційної компетентності, медіагігієни та навичок цифрової саморефлексії є необхідною умовою збереження психологічного благополуччя в умовах інформаційного перенасичення.

Науковці підкреслюють, що критичне мислення є головним механізмом психологічного захисту від маніпулятивних впливів у цифровому просторі. Г. Чайка вказує, що рівень розвитку критичного мислення тісно пов'язаний із ціннісною зрілістю та світоглядною стійкістю особистості [67, с. 119]. Осмислене сприйняття інформації передбачає сформовану моральну позицію, здатність до оцінювання й відповідальності за власний вибір.

Водночас соціальні мережі можуть виступати дієвим інструментом громадянської активності. Н. Чепелева доводить, що цифрові платформи стають майданчиком для самовираження, волонтерства й суспільного діалогу [3, с. 88]. Через них відбувається формування моральної відповідальності, що є важливою складовою соціального досвіду особистості. У цьому сенсі

мережеві спільноти сприяють розвитку громадянської свідомості та зміцненню соціального капіталу суспільства.

Отже, соціальні мережі постають багатовимірним феноменом сучасної культури. Вони формують новий тип соціальної взаємодії, у якому особистість водночас навчається, комунікує, творить і рефлексує. Їхній вплив є амбівалентним – вони відкривають простір для саморозвитку, але водночас створюють ризики втрати автентичності, залежності від зовнішнього оцінювання й інформаційної перенасиченості. Соціальні мережі стали дзеркалом суспільства, у якому відображаються не лише технологічні досягнення, а й духовні пошуки сучасної людини. Саме тому вони є важливим чинником формування соціального досвіду й світогляду особистості, визначаючи вектори її розвитку, самоідентифікації та морального вибору.

1.3. Вплив інформаційно-комунікаційного середовища на динаміку ціннісно-сміслових орієнтацій сучасної людини

Сучасна епоха визначається тотальним проникненням інформаційно-комунікаційних технологій у всі сфери життя людини. Їхній вплив виходить далеко за межі технічного зручності – він торкається фундаментальних засад особистісного розвитку, зокрема ціннісних орієнтацій, моральних критеріїв та життєвих пріоритетів. У новому соціокультурному контексті інформація перестала бути лише засобом пізнання – вона перетворилася на чинник формування ідентичності, самосвідомості та взаємин із навколишнім світом. Людина дедалі більше існує в інформаційному середовищі, ніж у фізичному, що змінює характер її духовного досвіду та способи самореалізації.

Інформаційно-комунікаційне середовище можна розглядати як складну, багаторівневу систему, у якій взаємодіють когнітивні, емоційні та соціальні процеси. Воно формує унікальний простір життєдіяльності людини – простір, де поєднуються раціональне пізнання й емоційне переживання, особисте спілкування та колективна взаємодія. Сучасна людина постійно перебуває у

взаємодії з інформаційними потоками, які не лише передають знання, а й моделюють спосіб мислення, реакції, ціннісні судження. Темп життя, визначений швидкістю комунікації, спричиняє появу нових моделей соціальної поведінки, де гнучкість, адаптивність і швидкість реагування стають ключовими характеристиками особистісної успішності [9].

Як зазначає О. Городецька, розвиток цифрових технологій трансформують не лише форму, а й зміст спілкування, оскільки інформаційні потоки зумовлюють швидке оновлення смислів, стандартів поведінки й моральних орієнтирів [22]. Цей процес особливо помітний у сфері міжособистісної комунікації, де цифрові платформи, замінюючи безпосередній контакт, створюють нову структуру взаємодії. У ній вербальні засоби часто поступаються невербальним маркерам – візуальним образам, символам, емодзі, що несуть емоційне навантаження та стають інструментом вираження ставлення. Таким чином, цифрова мова стає самостійним каналом формування смислів і впливає на те, як людина сприймає світ та інших [18].

Показовим прикладом є функціонування соціальних мереж як простору, де поєднуються індивідуальні й колективні способи осмислення реальності. У кризові періоди – наприклад, під час воєнних подій, суспільних потрясінь чи природних катастроф – саме онлайн-комунікація стає джерелом колективного переживання, співпричетності, солідарності. Люди не лише діляться інформацією, а й шукають моральну підтримку, формуючи спільні уявлення про добро, справедливість і людяність. У цьому виявляється гуманістичний потенціал інформаційно-комунікаційного середовища – воно може бути не лише технічним інструментом, а й простором духовної взаємодії, у якому народжуються нові смисли [2].

Унаслідок постійного потоку даних традиційна система цінностей зазнає безперервного перегляду. Те, що ще недавно сприймалося як безумовна моральна норма, у цифровому суспільстві може втратити авторитет або набути нових значень. Змінюються уявлення про приватність, щирість, успіх, довіру. Людина вимушена шукати внутрішню опору у світі, де істина стає рухливою,

а соціальні норми – відносними. Така ситуація не лише ускладнює моральний вибір, а й створює простір для особистісного зростання, адже саме в умовах ціннісної невизначеності формується здатність до саморефлексії, критичного мислення та свідомого прийняття рішень [3].

Позитивний вплив інформаційного середовища полягає у збагаченні соціального досвіду та розширенні можливостей самореалізації. Цифрові технології відкривають доступ до знань, сприяють розвитку комунікативних навичок, формують глобальну свідомість, що дозволяє людині відчувати себе частиною світової спільноти. За спостереженнями Н. Малєєвої, у цьому контексті особистість набуває здатності до рефлексії та усвідомленого вибору, а інформація виступає засобом не просто навчання, а й морального зростання [40, с. 63]. Постійна взаємодія з інформаційним простором стимулює розвиток критичного мислення, аналітичних здібностей, готовності до прийняття рішень, що відповідають індивідуальним цінностям.

Важливим позитивним аспектом є й підвищення ролі самостійності у процесі здобуття знань. Сучасна людина перестає бути пасивним споживачем інформації – вона стає співтворцем цифрового змісту, що підсилює відповідальність за достовірність повідомлень, коректність інтерпретацій і дотримання інформаційної етики [45]. Така активність стимулює внутрішню дисципліну, уміння шукати, відбирати й структурувати знання, а також формує звичку співвідносити інформацію з власними цінностями та життєвими цілями.

С. Максименко підкреслює, що в умовах цифрового середовища формується новий тип мислення – *рефлексивно-гуманістичний*, заснований на поєднанні інтелектуальної автономії, моральної відповідальності та соціальної співучасті [38, с. 135]. Цей тип мислення дозволяє людині не лише орієнтуватися у потоках даних, а й розуміти їхній ціннісний зміст, усвідомлюючи зв'язок між знанням, етикою й дією. Коли опанування інформації супроводжується рефлексією і критичним ставленням до змісту, технології стають не засобом розваги, а каналом духовного розвитку [38].

У результаті самостійна пізнавальна діяльність у цифровому середовищі сприяє розвитку низки важливих компетентностей:

- ❖ *саморегульованого навчання, що базується на усвідомленому плануванні освітньої траєкторії;*
- ❖ *медіаграмотності та критичного мислення, необхідних для оцінки достовірності інформації;*
- ❖ *інформаційної етики, яка забезпечує моральну відповідальність за створюваний контент;*
- ❖ *рефлексивності, що дозволяє узгоджувати нові знання з власними смислами;*
- ❖ *комунікативної культури, яка передбачає діалогічність і відкритість до інших точок зору;*
- ❖ *творчої самопрезентації та вміння публічно представляти результати своєї діяльності;*
- ❖ *практик безперервного навчання, що підтримують інтелектуальну гнучкість і духовну зрілість.*

Коли ці якості підтримуються освітнім та соціокультурним середовищем, роль технологій виходить за межі утилітарного використання – вони перетворюються на чинник морального дозрівання, який поєднує свободу вибору зі свідомою відповідальністю за власні рішення [38].

Разом із тим, динаміка інформаційних потоків має і деструктивний вплив. Надмірна кількість повідомлень, постійна зміна контенту, потреба у швидкому реагуванні призводять до поверхневого сприйняття реальності. Н. Малєєва зауважує, що в таких умовах особистість втрачає здатність до глибокого осмислення, а моральні орієнтири часто замінюються прагматичними, ситуативними критеріями оцінки [40, с. 64]. Це породжує феномен фрагментарної свідомості, коли цілісне бачення світу розпадається на окремі емоційні враження. Замість осмисленого засвоєння інформації відбувається її швидке споживання, що знижує рівень саморефлексії й етичної стабільності.

Інформаційно-комунікаційне середовище впливає і на зміст ціннісних орієнтацій, змінюючи ієрархію життєвих пріоритетів. Матеріальні цінності та зовнішні атрибути успіху поступово витісняють духовні орієнтири, а визнання в цифровому просторі стає важливішим за реальні досягнення. За словами Н. Чепелевої, така ситуація породжує подвійність самосвідомості – зовнішню, зорієнтовану на публічну оцінку, та внутрішню, що потребує автентичності [69, с. 113]. Саме в цьому конфлікті між бажанням бути прийнятим і потребою залишатися собою розгортається головна драма сучасної людини у цифрову добу.

Під впливом інформаційно-комунікаційного середовища трансформується й моральна культура особистості. О. Музика визначає цінності як смислові утворення свідомості, що відображають життєву значущість для людини явищ і подій [49, с. 466].

У цифровому просторі ці смисли стають більш мінливими – їхнє формування залежить від алгоритмів, трендів, колективних реакцій. Внаслідок цього зростає ризик заміни власних переконань масовими уявленнями, а істинність підмінюється популярністю. Проте водночас саме в мережевих комунікаціях з'являється можливість відкритого діалогу, що сприяє розвитку критичного мислення та здатності до переоцінки власних позицій.

Позитивний вплив цифрового середовища проявляється у створенні нових форм громадянської активності. Онлайн-спільноти стають платформами соціальної солідарності, підтримки, волонтерства. Як зазначає А. Андрієнко, завдяки інформаційним технологіям зростає готовність до взаємодопомоги, колективного вирішення проблем і спільної відповідальності за суспільні процеси [1, с. 289]. Таке посилення соціальної свідомості формує нову систему цінностей – відкритість, толерантність, взаємопідтримку.

Негативні тенденції проявляються у формуванні залежності від віртуальної взаємодії, що замінює реальне спілкування. Тривале перебування в цифровому середовищі може спричинити емоційне виснаження, соціальну ізоляцію, порушення здатності до співпереживання. Як наголошує

Ю. Чаплінська, постійна присутність у мережевому просторі послаблює емоційну саморегуляцію та підвищує рівень тривожності [68]. Людина звикає до коротких емоційних стимулів, що знижує її здатність до глибоких почуттів і довготривалих міжособистісних зв'язків.

Особливої уваги потребує питання впливу інформаційного середовища на молоде покоління. Підлітки, які формують свою систему цінностей у цифровому контексті, часто стикаються з розмитими уявленнями про моральні норми, добро і зло, правду й відповідальність. Соціальні мережі задають нові моделі успіху та привабливості, що не завжди відповідають реальним можливостям. У результаті зростає рівень внутрішніх конфліктів, фрустрації та невдоволення собою. Водночас саме молодь має найбільший потенціал критичного мислення, здатність до переосмислення отриманої інформації та побудови власної системи життєвих смислів [18].

Інформаційно-комунікаційне середовище сучасного суспільства формує багатовимірний простір взаємодії, у якому кожна соціальна мережа має власну специфіку впливу на людину. Вони не лише транслиують інформацію, а й задають нові формати мислення, стилі поведінки, етичні норми та ціннісні орієнтири. Від характеру використання цих платформ залежить, чи перетворюється цифрова взаємодія на ресурс розвитку, чи стає чинником дезорієнтації. Узагальнені характеристики основних мереж подано у таблиці 1.3.1.

Таблиця 1.3.1.

**Інформаційно-комунікативне середовище (мережа, платформа):
позитивний та негативний вплив на формування ціннісно-сміслових
орієнтацій**

Соціальна мережа / платформа	Позитивний вплив	Негативний вплив
Facebook	Забезпечує розширення соціальних зв'язків, підтримку громадянських ініціатив,	Перенасиченість інформацією, емоційне виснаження через постійний

	можливість комунікації між поколіннями. Сприяє розвитку критичного мислення через участь у дискусіях і публічних обговореннях.	контакт із новинами, маніпуляції у політичному та комерційному просторі, ризик формування залежності від соціального схвалення.
Instagram	Розвиває візуальне мислення, естетичне сприйняття, здатність до самопрезентації, мотивує до творчості та підприємництва.	Підсилює орієнтацію на зовнішній успіх і споживчі цінності, сприяє порівнянню себе з іншими, знижує самооцінку, формує залежність від лайків і коментарів.
TikTok	Стимулює креативність, швидке засвоєння нової інформації, розвиток медіа- та комунікаційних навичок у молоді.	Формує фрагментоване мислення, знижує здатність до тривалої концентрації, сприяє поверхневому сприйняттю подій, підвищує ризик втрати часових меж і цифрової залежності.
YouTube	Є потужним освітнім ресурсом, забезпечує доступ до лекцій, курсів, науково-популярного контенту, розвиває самонавчання та аналітичне мислення.	Може призводити до інформаційного перевантаження, формування алгоритмічних «бульбашок», споживання маніпулятивного контенту, зниження мотивації до офлайн-активності.
Telegram	Забезпечує швидкий обмін інформацією, створює спільноти за інтересами, стимулює розвиток критичного аналізу через доступ до альтернативних джерел.	Висока ймовірність поширення фейкових новин, пропаганди, зниження довіри до офіційних джерел, формування замкнених інформаційних спільнот.
LinkedIn	Підтримує професійний розвиток, формує культуру ділового спілкування, розширює можливості кар'єрного зростання та	Може сприяти надмірній конкуренції, підвищенню рівня професійного стресу, орієнтації на показовість успіху та соціальне порівняння.

	самопрезентації компетентностей.	
X (Twitter)	Сприяє швидкому обміну ідеями, розвитку навичок лаконічного письма, участі в суспільно-політичних дискусіях, активізації громадянської позиції.	Провокує емоційну поляризацію, агресивну риторику, спрощення складних тем до лозунгів, сприяє поверхневому сприйняттю суспільних процесів.
Pinterest	Розвиває естетичний смак, креативність, планування особистих і професійних проєктів, підтримує натхнення через візуальні образи.	Може стимулювати надмірне споживання ідеалізованих візуальних стандартів, спричиняти фрустрацію від невідповідності реальності очікуванням.
Reddit	Створює умови для міжкультурного діалогу, колективного обговорення суспільно важливих тем, обміну знаннями та досвідом.	Іноді стає платформою для поширення радикальних ідей, тролінгу, маніпуляцій і соціальної напруги через анонімність користувачів.

Узагальнюючи подані характеристики, можна стверджувати, що жодна соціальна мережа не є однозначно позитивним або негативним явищем. Їхній вплив визначається рівнем цифрової культури користувача, критичним ставленням до інформації та здатністю підтримувати баланс між віртуальною і реальною взаємодією.

Таким чином, інформаційно-комунікаційне середовище не є однозначним чинником, воно поєднує у собі як величезний ресурс розвитку, так і значні ризики для стабільності ціннісно-сислової системи особистості. Його позитивний вплив полягає у розширенні когнітивних і соціальних можливостей, стимулюванні самоосвіти, підвищенні моральної свідомості та глобальної емпатії. Негативний – у фрагментації свідомості, девальвації духовних орієнтирів, емоційному виснаженні та послабленні рефлексії.

Становлення зрілої особистості в інформаційному суспільстві потребує розвитку медіаграмотності, критичного мислення, уміння зберігати внутрішню автономію перед обличчям інформаційного тиску. Від здатності людини інтегрувати інформаційні потоки у власний смисловий простір залежить не лише її психологічне благополуччя, а й духовна цілісність. Саме гармонійне поєднання технологічних можливостей із гуманістичними цінностями може забезпечити людині внутрішню стійкість і впевненість у світі, що безупинно змінюється.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дає змогу стверджувати, що ціннісно-смислова сфера особистості є центральним психологічним утворенням, яке визначає спрямованість поведінки, життєві орієнтири та рівень самореалізації людини. Вона формується у взаємодії з соціальним і культурним контекстом, але водночас має внутрішню автономію – саме в ній поєднуються особистісні переживання, моральні вибори та усвідомлення сенсу життя. Цінності і смисли виступають не лише регуляторами поведінки, а й основою духовного зростання, допомагаючи людині підтримувати внутрішню рівновагу в умовах соціальних змін.

Соціальні мережі постають у сучасному світі не просто засобом комунікації, а новою формою соціального буття, що моделює життєвий простір людини. Вони впливають на спосіб пізнання, оцінювання та самопрезентації, задають стандарти взаємодії й визначають структуру міжособистісних зв'язків. У віртуальному середовищі людина отримує можливість виражати себе, формувати колективні ідентичності, брати участь у суспільних процесах, проте водночас ризикує втратити автентичність і піддатися впливу інформаційних маніпуляцій. Таким чином, соціальні мережі виступають одночасно простором самореалізації й потенційним джерелом смислової фрагментації.

Інформаційно-комунікаційне середовище, у якому функціонує сучасна особистість, створює нову систему координат, у межах якої змінюється динаміка ціннісних орієнтацій. З одного боку, воно сприяє самостійності мислення, розвитку критичності, відкритості до різноманіття та гуманістичному осмисленню світу. З іншого – породжує перевантаження інформацією, зниження глибини сприйняття, емоційне виснаження й втрату сталих моральних орієнтирів. Саме тому формування стійкої ціннісно-сислової системи у цифрову добу потребує рефлексії, внутрішньої зрілості та усвідомленої позиції щодо змісту інформаційного впливу.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що вплив соціальних мереж і цифрових технологій на ціннісно-смилову сферу особистості має подвійний характер – він здатен як поглиблювати духовність і стимулювати розвиток, так і руйнувати внутрішню цілісність людини. Ефективність цього впливу визначається не самою технологією, а рівнем сформованості моральної культури, рефлексивності та здатності до саморегуляції. Отже, подальше дослідження має бути спрямоване на вивчення механізмів збереження ціннісної цілісності особистості у цифровому просторі та пошук педагогічно-психологічних стратегій, що підтримують гармонію між інформаційним світом і духовними потребами людини.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні засади, вибірка та організація емпіричного дослідження

У цифровому середовищі студенти щоденно взаємодіють із потоками контенту, де поруч співіснують інформація, розваги й соціальні норми, які непомітно стають еталонами для самооцінки. За цих умов саме обґрунтована методологія дає змогу відділити ситуативні впливи від стійких зрушень у ціннісній автономії та смисловій цілісності молодого людини, зберігаючи гуманістичну оптику щодо її унікального досвіду.

У межах емпіричного етапу дослідження важливо не лише зафіксувати наявність впливу соціальних мереж на особистість, а й зрозуміти механізми, через які цей вплив відбувається. Відповідно, науковий пошук спрямовується на виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю користування цифровими платформами та структурними характеристиками *ціннісно-смыслової сфери* студентської молоді. З огляду на це було сформульовано мету й завдання дослідження, що визначають логіку подальших емпіричних кроків.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смыслової сфери особистості студентської молоді, а також визначення взаємозв'язків між інтенсивністю користування соціальними мережами, рівнем усвідомленості життєвих смислів та характером ціннісних орієнтацій.

Завдання дослідження

1. *Проаналізувати* теоретичні підходи до вивчення феномену ціннісно-смыслової сфери особистості та ролі цифрового середовища в її формуванні.

2. *Описати* методологічні засади, вибірку та організацію емпіричного дослідження, визначивши його гіпотезу, незалежні й залежні змінні.
3. *Дослідити* систему цінностей, рівень осмисленості життя та інтенсивність користування соціальними мережами серед студентів за допомогою валідованих психодіагностичних методик.
4. *Встановити* статистично значущі зв'язки між показниками залученості до соціальних мереж і характеристиками ціннісно-смислової сфери особистості.
5. *Інтерпретувати* отримані результати в контексті сучасних соціокультурних змін, визначити тенденції трансформації ціннісних орієнтацій молоді.
6. *Розробити* практичні рекомендації щодо підтримання ціннісної автономії, розвитку рефлексивності та критичного мислення у користувачів соціальних мереж.

Вибірка сформована за принципом доцільної доступності в межах Психологічної служби Навчально-наукового педагогічного інституту імені В. О. Сухомлинського Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. До дослідження залучено 55 здобувачів освіти 1–4 курсів денної форми.

Критеріями включення були навчання в інституті на момент збору даних, наявність активного профілю в одній або кількох соціальних мережах і згода на участь. Критерії виключення передбачали відсутність регулярного доступу до інтернету або незавершеність опитувальних форм, що не дозволяє здійснити коректний підрахунок шкал. Така конфігурація вибірки надає змогу сфокусуватись на студентському середовищі як на соціальній групі, найбільш чутливій до норм і практик цифрової взаємодії.

Дизайн дослідження має перехресно-кореляційний характер і передбачає одночасне вимірювання інтенсивності користування цифровими платформами та показників ціннісно-смислової сфери. Таке рішення дозволяє виявити

статистично значущі зв'язки між конструктами та окреслити їх напрям і силу, не втручаючись у природний хід студентського життя.

Операціоналізація незалежної змінної здійснюється через інтегральний показник залученості до інтернет-середовища з урахуванням соціальних мереж, доповнений самооцінкою часу використання та переліком основних платформ. Залежні змінні репрезентують ієрархію цінностей і параметри смисложиттєвої сфери – наявність смислу та пошук смислу. Контрольні чинники включають вік, курс навчання й стать, що дозволяє мінімізувати вплив демографічних відмінностей.

Інструментарій підібрано з огляду на теоретичну відповідність конструктам та наявність україномовних адаптацій із задовільними показниками надійності.

Для діагностики системи цінностей у респондентів застосовано методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича в українській адаптації О. Семенової, розробленій в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вибір цього інструмента зумовлений його теоретичною насиченістю, універсальністю та можливістю визначити не лише змістовне наповнення ціннісної системи особистості, а й її структурну організацію.

Методика ґрунтується на концепції М. Рокича, згідно з якою система цінностей є стійким утворенням, що інтегрує досвід, мотивацію та життєві орієнтири людини. Автор розрізняє два рівні цінностей – термінальні (кінцеві життєві цілі, до яких прагне особистість) і інструментальні (засоби, риси характеру або типи поведінки, які сприяють досягненню цих цілей). Таке розмежування дозволяє простежити, як у свідомості респондента співвідносяться цілі та способи їх реалізації, а також виявити внутрішню узгодженість або суперечливість ціннісної структури.

Українська адаптація О. Семенової передбачає використання двох списків, по 18 цінностей у кожному, сформульованих відповідно до культурно-лінгвістичних особливостей сучасного українського контексту. Респондентам пропонується ранжувати термінальні та інструментальні цінності за ступенем

особистої значущості – від найважливішої (1 місце) до найменш значущої (18 місце). Такий підхід забезпечує отримання індивідуальної ієрархії, що відображає не лише соціально бажані орієнтири, а й реальні внутрішні пріоритети людини. (Додаток А)

Обробка результатів здійснюється через визначення рангових позицій кожної цінності та подальше узагальнення у вигляді групових профілів. Це дає змогу простежити домінування певних життєвих цілей (наприклад, саморозвиток, суспільне визнання, щастя сім'ї) та способів їх досягнення (відповідальність, толерантність, самостійність тощо). Порівняння середніх рангових оцінок дозволяє виявити як індивідуальні тенденції, так і загальні зрушення в системі цінностей вибірки.

Методика визнана високонадійною та валідною в українських вибірках молоді; коефіцієнти узгодженості (Кендалла W) свідчать про стабільність ранжування, а результати добре корелюють із показниками мотиваційних і смисложиттєвих опитувальників. У контексті даного дослідження застосування тесту М. Рокича дозволяє отримати комплексне уявлення про ієрархію життєвих цінностей студентів, простежити орієнтацію на *внутрішні* чи *зовнішні* детермінанти поведінки та співвіднести ці пріоритети з особливостями користування соціальними мережами.

Особливу увагу під час інтерпретації приділяється не лише частотності обраних позицій, а й суб'єктивній аргументації, яку респонденти висловлювали під час інтерв'ю щодо своїх найвищих і найнижчих рангових виборів. Це дозволяє поєднати кількісні дані з якісним виміром – живим особистісним контекстом, що розкриває справжній смисл ціннісних пріоритетів. Такий підхід робить оцінку не формальною, а гуманістично орієнтованою, де за цифрами простежується жива історія внутрішніх виборів людини.

Для оцінювання особливостей смисложиттєвої сфери особистості у дослідженні використано опитувальник Meaning in Life Questionnaire (MLQ), розроблений М. Селігманом і М. Стегером та адаптований для української

вибірки Н. Чайкою й О. Грицук (2019). Цей інструмент належить до сучасних методів позитивної психології й дає змогу комплексно дослідити смислові орієнтації людини, зокрема усвідомлення життєвої мети, наявність ціннісних орієнтирів і ступінь внутрішньої узгодженості.

Концептуально опитувальник спирається на розуміння смислу життя як багатовимірного психологічного конструкту, що включає когнітивний (усвідомлення сенсу), емоційний (задоволення власним життям) і мотиваційний (прагнення знайти або поглибити смисл) компоненти. Автори вважають, що смисл життя не є сталою характеристикою – він формується й змінюється під впливом життєвих подій, соціальних умов та особистісної рефлексії.

MLQ складається з 10 тверджень, які розподілені на дві шкали:

1. *Presence of Meaning* – наявність смислу в житті, тобто відчуття усвідомленої життєвої мети, цінності власного існування, задоволеності обраним шляхом;
2. *Search for Meaning* – пошук смислу, який відображає інтенсивність зусиль, спрямованих на осмислення власного досвіду, переосмислення життєвих цілей і прагнення до їх знаходження.

Кожне твердження оцінюється за семибальною шкалою Лайкерта – від 1 («цілковито не згоден») до 7 («цілковито згоден»). Високі показники за шкалою *Presence* свідчать про сформовану смисложиттєву орієнтацію, гармонійне ставлення до власного існування, відчуття цілісності та значущості життя. Високі результати за шкалою *Search* інтерпретуються як активна спрямованість на самопізнання, пошук життєвих орієнтирів і готовність до екзистенційного зростання.

Особливістю української адаптації є культурно-лінгвістичне узгодження формулювань тверджень, що зберігає зміст оригінального інструмента, але робить його ближчим до мовної та світоглядної реальності української молоді. Адаптаційні дослідження продемонстрували задовільні психометричні характеристики: коефіцієнти внутрішньої узгодженості (α Кронбаха)

становлять від 0,78 до 0,86 для обох шкал, що свідчить про їхню надійність і стабільність у різних вибірках.

Інтерпретація результатів передбачає не лише кількісний аналіз середніх балів, а й якісне осмислення співвідношення між двома аспектами – наявністю та пошуком смислу. У випадках, коли показники за шкалою «пошук» перевищують результати «наявності», можна говорити про ситуацію смислового пошуку або кризи ідентичності, характерну для періоду юності. Натомість переважання «наявності смислу» свідчить про відносну стабільність особистісних орієнтацій і гармонію між внутрішнім досвідом і життєвими цілями.

У межах нашого дослідження MLQ використовується для визначення рівня усвідомленості життєвих смислів у студентів, залучених до активної цифрової комунікації. Порівняння показників за шкалами з інтенсивністю користування соціальними мережами дозволяє простежити, чи сприяє онлайн-взаємодія збереженню або, навпаки, фрагментації смислової цілісності особистості.

Застосування MLQ у поєднанні з іншими інструментами створює підґрунтя для комплексного аналізу ціннісно-смислової сфери, що включає як когнітивну рефлексію особистості, так і її емоційно-мотиваційну наповненість.

Рівень залученості до онлайн-взаємодії оцінюється тестом Інтернет-залежності К. Янга в українській адаптації О. Орлової та Л. Найдьоновой; у межах нашого дизайну цей інструмент використовується як індикатор інтенсивності та проблемності користування мережевими сервісами, з акцентом на соціальні платформи.

Для визначення рівня залученості особистості до цифрового середовища та міри залежності від соціальних мереж у даному дослідженні використано тест Інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT), розроблений К. Янг і адаптований українськими дослідниками О. Орловою та Л. Найдьоновой. Ця методика є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для

оцінювання впливу інтернет-активності на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування людини.

Методика базується на уявленні про Інтернет-залежність як форму поведінкової залежності, що проявляється у надмірній залученості до мережових комунікацій, зростанні часу перебування в онлайні, втраті контролю над використанням цифрових платформ і витісненні значущих сфер реального життя: міжособистісних контактів, навчання, відпочинку. В умовах сучасного інформаційного простору соціальні мережі часто виступають тригером розвитку таких проявів, оскільки створюють ілюзію постійної соціальної включеності й миттєвого зворотного зв'язку.

Українська адаптація тесту К. Янга, здійснена О. Орловою та Л. Найдьоновою, враховує культурні особливості користування інтернетом у молодіжному середовищі, а також мовні та соціальні нюанси онлайн-комунікації. Вона містить 20 тверджень, що відображають різні аспекти поведінки користувача в мережі – когнітивний, емоційний, соціальний і поведінковий.

Від респондента вимагається оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає його звичній поведінці в Інтернеті. У даному дослідженні особлива увага приділяється активності саме в соціальних мережах (Facebook, Instagram, TikTok, Telegram тощо), однак респондентів не обмежують у сприйнятті поняття «Інтернет», воно розглядається ширше, як середовище щоденної цифрової взаємодії.

Приклади тверджень:

- Скільки часу Ви проводите в Інтернеті довше, ніж планували спочатку?
- Чи нехтуєте Ви сном або навчанням через користування соціальними мережами?
- Чи відчуваєте Ви роздратування, коли не маєте доступу до Інтернету?
- Чи замінює спілкування в мережі Ваші реальні контакти з людьми?
- Чи намагаєтесь Ви приховати від близьких, скільки часу проводите онлайн?

Сумарний бал обчислюється як сума всіх відповідей. Загальний діапазон результатів – від 20 до 120 балів. Інтерпретація здійснюється відповідно до рівня вираженості залежності:

У межах даного дослідження особлива увага приділяється зв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та показниками ціннісно-сислової сфери. Тест К. Янга використовується не як діагноз, а як індикатор рівня залученості до цифрового середовища, що дозволяє порівняти його із суб'єктивним відчуттям смислу життя та ієрархією цінностей.

Надійність і валідність української адаптації підтверджені емпіричними дослідженнями: коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) становить 0,89, що свідчить про високу стабільність шкали. Методика визнана чутливою до соціокультурних факторів і може застосовуватись у дослідженнях молодіжних вибірок.

Використання тесту Інтернет-залежності у поєднанні з методиками М. Рокича та MLQ дозволяє комплексно оцінити, як цифрові практики впливають на смислову саморегуляцію, емоційний баланс і *ціннісну автономію* студентської молоді, що формує цілісний погляд на проблему впливу соціальних мереж на особистість.

Організація процедури реалізовувалася поетапно. На підготовчому етапі було проведено пілотування авторського інтерв'ю на малій підгрупі з метою перевірки зрозумілості формулювань та часу проходження всього пакета інструментів. Основний етап передбачав індивідуальне заповнення опитувальників у безпечних умовах кабінету Психологічної служби чи, за потреби, у форматі захищеного онлайн-доступу із використанням унікальних кодів респондентів.

Середній час проходження становив близько 30–35 хвилин, порядок методик було випадковизовано для зниження ефектів втоми та послідовності. Інтерв'ю проводилося після опитувальних методик, що дозволяло коректно зануритись в особистісні наративи без впливу очікування «правильних»

відповідей. На завершальному етапі здійснювалося кодування даних, подвійна перевірка введення й підготовка файлів до статистичного аналізу.

Етичні засади відповідали стандартам психологічних досліджень. Учасникам надавалась інформована згода з поясненням мети, добровільності участі, права відмови на будь-якому етапі без жодних наслідків, порядку збереження анонімності та конфіденційності. Персональні дані не збиралися, а результати фіксувалися за кодами. Під час інтерв'ю застосовувались прийоми екологічного спілкування, що підтримують гідність і внутрішню суб'єктність студента; у разі виявлення запиту на індивідуальну психологічну допомогу респондент отримував інформацію про можливості подальшого звернення до фахівців Психологічної служби. Такий підхід не тільки підсилює наукову коректність, а й утворює людиноцентричність дослідження.

Статистичні методи добиралися відповідно до типу даних і дослідницьких запитань. Для виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю користування соціальними мережами й показниками ціннісно-сислової сфери застосовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмана, стійкий до відхилень від нормального розподілу. Рівень статистичної значущості приймався на $\alpha = 0,05$ із повідомленням фактичних значень r та p для кожної пари змінних. Попередньо планувалася перевірка внутрішньої узгодженості шкал опитувальників за допомогою коефіцієнта Кронбаха та аналіз пропущених значень із прозорою стратегією їх обробки. Для зменшення ризику помилок першого роду у разі множинних порівнянь передбачалася корекція за процедурою Бенджаміні–Хохберга. Якісні матеріали інтерв'ю опрацьовувалися методами тематичного кодування з виокремленням смислових категорій, пов'язаних із способами саморефлексії, переживанням тиску соціальних очікувань і практиками підтримання *ціннісної автономії*.

Внутрішня валідність забезпечувалася поєднанням стандартизованих методик і авторського інтерв'ю, що дозволяло співвіднести кількісні показники з індивідуальними наративами. Зовнішня валідність обмежена студентським контекстом, однак вибір саме цього середовища є концептуально

вмотивованим, оскільки в юнацько-молодіжному віці відбувається інтенсивне конструювання життєвих смислів і ієрархій цінностей. Потенційні упередження самозвіту мінімізувалися гарантіями анонімності та нейтральною подачею інструкцій. Змішаний дизайн із залученням кількісних і якісних даних створює підстави для змістовної інтерпретації зв'язків, не зводячи особистість до набору чисел.

Організаційно дослідження спиралося на ресурси Психологічної служби інституту, що забезпечило доступ до цільової вибірки, дотримання етичних протоколів і можливість надання підтримки у випадку виявлення індивідуальних запитів. Комунікація з академічними групами здійснювалася через кураторів і відкриті інформаційні канали інституту; для підвищення мотивації акцентувалася суспільна значущість теми та практична користь самопостереження.

Представлені методологічні засади, вибірка й організація емпіричної частини забезпечують надійну рамку для перевірки гіпотези про зв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами та характеристиками ціннісно-сислової сфери. Застосування валідованих україномовних методик у поєднанні з напівструктурованим інтерв'ю дозволяє не тільки статистично окреслити взаємозв'язки, а й уважно почути голос респондента – з його сумнівами, прагненнями й способами захисту власної *сислової цілісності*. Саме така оптика створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів і формування рекомендацій, значущих для освітнього середовища та психологічної практики.

2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження

З метою виявлення провідних життєвих орієнтирів і домінуючих напрямів ціннісної спрямованості особистості студентської молоді було проведено діагностику за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Отримані результати дали можливість встановити особливості ієрархії

термінальних і інструментальних цінностей, що визначають цілі життєдіяльності та способи їх досягнення у сучасних умовах активної цифрової взаємодії.

У процесі аналізу рангових оцінок було виявлено, що найбільш значущими для респондентів виявились цінності, пов'язані із самореалізацією, розвитком особистості та гармонійними міжособистісними стосунками. Так, у структурі термінальних цінностей провідні позиції зайняли щасливе сімейне життя (середній ранг – 3,4), здоров'я (3,8), цікава робота (4,2) та саморозвиток (4,5). Ці показники свідчать про спрямованість молоді на поєднання особистісного та соціального благополуччя, прагнення до реалізації в діяльності й водночас збереження емоційної стабільності та соціальної підтримки.

Менш значущими виявились цінності, орієнтовані на зовнішній успіх і суспільне визнання, такі як матеріальне забезпечення (середній ранг – 10,9) і громадське визнання (11,3). Це може свідчити про певне переосмислення традиційних соціальних пріоритетів у бік внутрішньої автентичності. Натомість порівняно високі ранги за цінностями свобода (5,1) та творчість (5,6) демонструють прагнення молоді до самовираження та самостійності у прийнятті життєвих рішень.

У структурі інструментальних цінностей переважають ті, що забезпечують ефективну саморегуляцію та моральну узгодженість поведінки: відповідальність (3,9), самоконтроль (4,3), доброзичливість (4,8), освіченість (5,1) і цілеспрямованість (5,4). Ці орієнтири відображають внутрішню готовність особистості до усвідомленого вибору, раціональної організації власної діяльності та гармонійних стосунків з іншими. Водночас найнижчі ранги отримали такі риси, як прагматизм і активність за будь-яку ціну (ефективність у справах – 11,8; сміливість – 10,9), що свідчить про відсутність тенденції до надмірної конкурентності.

Отже, домінування гуманістичних і саморозвивальних орієнтацій у студентської молоді відображає її прагнення до особистісної гармонії,

досягнення внутрішнього сенсу життя, що є підґрунтям для формування ціннісної автономії навіть в умовах впливу соціальних мереж.

Таблиця 2.2.1

Середні ранги термінальних і інструментальних цінностей студентів (n = 55)

№	Термінальні цінності	Середній ранг	№	Інструментальні цінності	Середній ранг
1	Щасливе сімейне життя	3,4	1	Відповідальність	3,9
2	Здоров'я	3,8	2	Самоконтроль	4,3
3	Цікава робота	4,2	3	Доброзичливість	4,8
4	Саморозвиток	4,5	4	Освіченість	5,1
5	Свобода	5,1	5	Цілеспрямованість	5,4
6	Творчість	5,6	6	Ініціативність	6,2
7	Щастя інших	6,0	7	Терпимість	6,6
8	Любов	6,3	8	Відвертість	7,0
9	Активне життя	7,4	9	Ввічливість	7,5
10	Пізнання	8,0	10	Почуття гумору	8,1
11	Матеріальне забезпечення	10,9	11	Сміливість	10,9
12	Громадське визнання	11,3	12	Ефективність у справах	11,8

Для наочного представлення результатів сформовано діаграму, що демонструє узагальнену структуру ціннісних орієнтацій студентів, відображаючи співвідношення гуманістичних, саморозвивальних і соціально-орієнтованих цінностей.

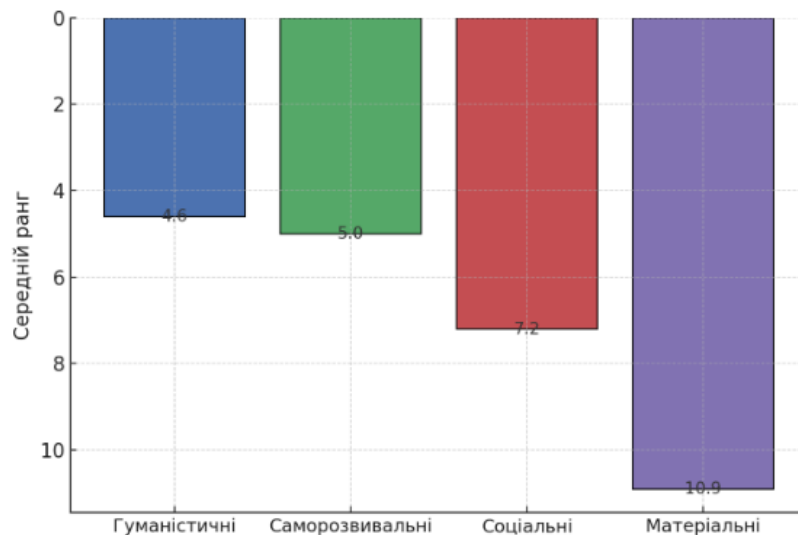


Рис. 2.2.1. *Середні ранги провідних груп цінностей за методикою М. Рокича*

Візуалізація даних свідчить, що найвищу значущість для студентської молоді мають гуманістичні та саморозвивальні цінності, дещо нижчу – соціальні, тоді як матеріальні демонструють найвищі рангові оцінки, тобто є менш пріоритетними. Це підтверджує тенденцію до зростання ролі внутрішніх мотивацій і рефлексії власних життєвих цілей у ціннісній структурі сучасних студентів.

Отримані результати свідчать, що у більшості респондентів домінують внутрішньо орієнтовані цінності, спрямовані на самопізнання, розвиток, любов, сім'ю та гуманні взаємини. Така структура цінностей указує на прагнення студентів зберігати смислову цілісність і ціннісну автономію попри вплив соціального середовища. Зниження значущості матеріалістичних і статусних орієнтацій може інтерпретуватися як ознака переходу до зріліших форм саморефлексії.

Таким чином, за результатами методики М. Рокича можна констатувати, що студенти, активно залучені до соціальних мереж, демонструють схильність до збереження гуманістичних і морально стійких пріоритетів. Це створює передумови для того, щоб навіть у цифровому просторі вони залишалися суб'єктами власного смислотворення, а не пасивними споживачами соціально нав'язаних цінностей.

Для дослідження смисложиттєвої сфери студентської молоді застосовано опитувальник Meaning in Life Questionnaire (MLQ), який дозволяє оцінити два взаємопов'язані аспекти – наявність смислу життя (Presence of Meaning) та пошук смислу життя (Search for Meaning). Цей інструмент дав змогу простежити, наскільки молоді люди усвідомлюють власну життєву мету, а також якою мірою прагнуть її віднайти або поглибити.

У середньому за вибіркою ($n = 55$) спостерігається достатньо високий рівень *наявності смислу* ($M = 24,7$ із 35 можливих балів) і помірно виражений рівень *пошуку смислу* ($M = 22,9$). Це свідчить, що більшість студентів мають

сформоване розуміння життєвих орієнтирів, але водночас перебувають у процесі активного осмислення майбутнього – що є природним для юнацького віку, коли відбувається становлення ідентичності та ціннісної структури особистості.

Високі показники за шкалою Presence of Meaning демонструють 38,2 % респондентів. Ці студенти описували своє життя як осмислене, емоційно насичене, пов'язане з навчанням, професійними перспективами, родинними та дружніми стосунками. 47,3 % мають середні значення, що вказує на певну невизначеність, властиву періоду пошуку. Лише 14,5 % показали низький рівень усвідомленості смислу, тобто труднощі у визначенні життєвих пріоритетів.

Щодо шкали Search for Meaning, то помірно високі результати спостерігаються у 49,1 % студентів. Вони характеризуються активним інтересом до самопізнання, рефлексією щодо власних цінностей і потребою в гармонізації життєвих цілей. Натомість у 25,5 % простежується надмірна орієнтація на пошук смислу при недостатній його стабільності, що може бути ознакою *смиислової кризи* або етапу формування особистісної автономії.

Таким чином, більшість респондентів демонструють збалансоване співвідношення між наявністю і пошуком смислу, що свідчить про динамічну гармонію смисложиттєвого розвитку. Для них соціальні мережі не виступають джерелом втрати сенсу, радше – простором, де відбувається відображення процесів самоідентифікації.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнями показників шкал MLQ (n = 55)

Рівень показників	Presence of Meaning (наявність смислу)	Search for Meaning (пошук смислу)
Високий	21 ос. (38,2 %)	14 ос. (25,5 %)
Середній	26 ос. (47,3 %)	27 ос. (49,1 %)
Низький	8 ос. (14,5 %)	14 ос. (25,4 %)
Середнє значення (M)	24,7	22,9
Стандартне відхилення (σ)	4,1	4,6

Для наочного уявлення результатів побудовано діаграму, що відображає співвідношення середніх значень двох шкал – наявності та пошуку смислу життя у досліджуваній групі.

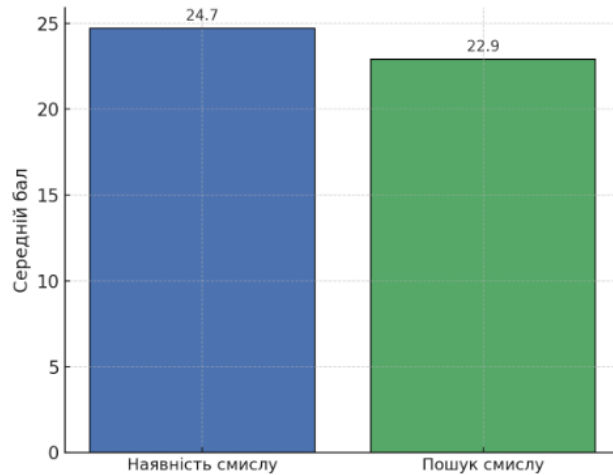


Рис. 2.2.2. Середні показники наявності та пошуку смислу життя за методикою MLQ

Результати за MLQ засвідчують, що більшість студентів мають достатньо сформовану систему особистісних смислів і водночас зберігають відкритість до пошуку нових цілей і життєвих стратегій. Така комбінація відображає *адаптивний тип смислотворення*, характерний для особистостей, які вміють узгоджувати власні прагнення із соціальними викликами.

Наявність смислу життя корелює з вищим рівнем емоційної стабільності, оптимізму та самоприйняття, тоді як активний пошук смислу супроводжується інтересом до особистісного зростання. У контексті цифрової взаємодії ці тенденції свідчать, що соціальні мережі не руйнують смислову сферу, якщо користувач зберігає здатність до *рефлексії, критичного мислення та внутрішньої автономії*.

Для визначення рівня залученості студентів до цифрового середовища та ступеня сформованості поведінкової залежності від соціальних мереж застосовано тест Інтернет-залежності К. Янга. Цей інструмент дав змогу не лише кількісно оцінити рівень користування Інтернетом, а й виявити, наскільки активність у соціальних мережах впливає на особистісну саморегуляцію, емоційний стан і ціннісну орієнтацію.

У середньому респонденти продемонстрували помірний рівень залученості ($M = 56,8$; $\sigma = 11,7$), що вказує на контрольоване, але досить інтенсивне використання мережевих ресурсів. Такий результат є типовим для студентської молоді, для якої цифрові технології стали невід’ємною частиною навчання, соціалізації та самовираження.

Детальніший розподіл показників виявив, що 36,4 % студентів мають низький рівень інтернет-залежності (20–39 балів), тобто користуються мережею раціонально та зберігають контроль над часом і емоційним залученням. 45,5 % продемонстрували *помірний рівень залежності* (40–69 балів) – вони схильні до частого використання соціальних мереж для спілкування та розваг, однак здебільшого здатні контролювати тривалість і зміст онлайн-активності. 18,1 % показали *високий рівень інтернет-залежності* (70–100 балів), що свідчить про певні труднощі з регуляцією часу, відчуття дискомфорту під час відсутності доступу до мережі та ознаки емоційної прив’язаності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що соціальні мережі виконують для більшості студентів не лише комунікативну, а й компенсаторну функцію – стають засобом емоційного розвантаження, способом уникнення нудьги або стресу. Проте у частини респондентів ця форма взаємодії переростає у *поведінкову залежність*, яка знижує рівень саморефлексії та може потенційно впливати на смислову цілісність особистості.

Таблиця 2.2.3

Розподіл студентів за рівнями інтернет-залежності ($n = 55$)

Рівень інтернет-залежності	Діапазон балів	Кількість осіб	% від вибірки	Характеристика
Низький	20–39	20	36,4 %	Раціональне користування, відсутність залежності.
Помірний	40–69	25	45,5 %	Періодичні труднощі з контролем часу онлайн.
Високий	70–100	10	18,1 %	Ознаки емоційної залежності від мережі.
Середнє значення (M)	—	—	56,8	Помірна інтернет-залученість.

Для візуального представлення результатів побудовано діаграму, яка відображає розподіл респондентів за рівнями інтернет-залежності.

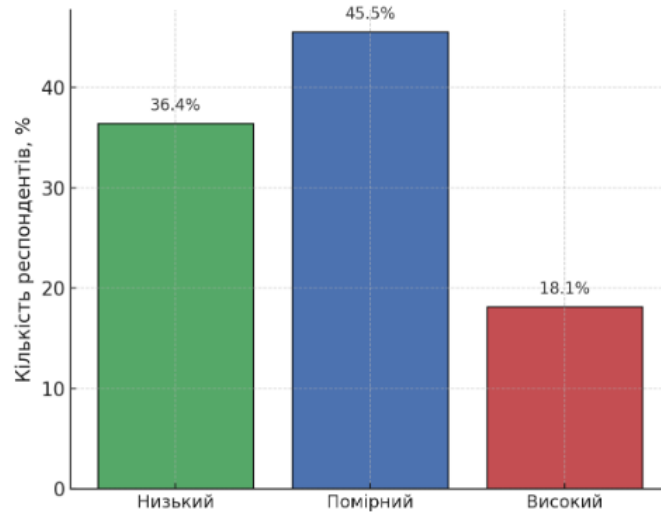


Рис. 2.2.3. Рівні інтернет-залежності серед студентської молоді (за К. Янгом)

Діаграма наочно показує, що найбільша частка студентів перебуває в межах помірного рівня, тоді як крайні прояви (низький або високий рівень) трапляються рідше. Цей розподіл можна вважати показником адаптованості молоді до цифрового середовища: мережа відіграє значну роль у житті, однак у більшості випадків не призводить до деструктивних наслідків.

Проведене опитування показало, що інтернет-залежність серед студентів має переважно помірний рівень вираженості. Для більшості респондентів соціальні мережі є засобом підтримання соціальних контактів і самореалізації, а не формою втечі від реальності. Проте в осіб із високими показниками виявлено тенденцію до зниження самоконтролю, підвищення емоційної напруги та частішого звернення до віртуальної комунікації як механізму психологічного захисту.

Результати свідчать, що інтенсивність цифрової взаємодії може виступати чинником ризику для трансформації ціннісно-сислової сфери, якщо не супроводжується розвитком критичного мислення й здатності до саморегуляції. Отже, саме рівень рефлексивності є тим захисним механізмом,

який забезпечує ціннісну стабільність особистості в умовах інформаційного перенасичення.

Для більш детального розкриття структури цифрової активності було проведено додатковий аналіз результатів тесту К. Янга, що дозволив виокремити ступінь залученості респондентів до найпопулярніших соціальних мереж – Instagram, TikTok, Telegram, Facebook та YouTube. Оцінювання здійснювалося за допомогою додаткових запитань до тесту, де учасники зазначали, яку частку свого онлайн-часу вони проводять у кожній із платформ, а також наскільки часто відчують потребу звертатись до неї.

Узагальнені результати свідчать, що найвищий рівень залученості спостерігається у використанні Instagram (М = 63,5 балів) та TikTok (М = 59,7 балів). Саме ці платформи характеризуються динамічним контентом, високою частотою оновлень і механізмами соціального підкріплення (лайки, коментарі, швидкий зворотний зв'язок), що посилюють ризик емоційного звикання.

Помірна залученість виявлена до Telegram (М = 52,4), який студенти здебільшого використовують для комунікації та отримання інформації, а не для розваг. Показники залученості до YouTube (М = 48,6) також мають раціональний характер – переважно освітній або пізнавальний контекст. Найнижчі рівні залученості фіксуються для Facebook (М = 41,3), що, ймовірно, пояснюється віковими особливостями вибірки: платформа менш популярна серед молоді.

Таблиця 2.2.4

Рівні інтернет-залежності від окремих соціальних мереж (n = 55)

Соціальна мережа	Середній бал (0–100)	Рівень залежності	Основні особливості користування
Instagram	63,5	Помірно високий	Емоційна залученість, демонстративність, самопрезентація.
TikTok	59,7	Помірний	Часте споживання короткого контенту, ефект “прокручування”.
Telegram	52,4	Помірний	Комунікація, інформаційні канали, навчальні групи.
YouTube	48,6	Помірний-низький	Переважно пізнавальний, освітній або розважальний контент.

Facebook	41,3	Низький	Невисока активність, використання для офіційного спілкування.
-----------------	------	---------	---

Для наочності розподілу показників побудовано діаграму, що відображає середні рівні інтернет-залежності за кожною соціальною мережею.

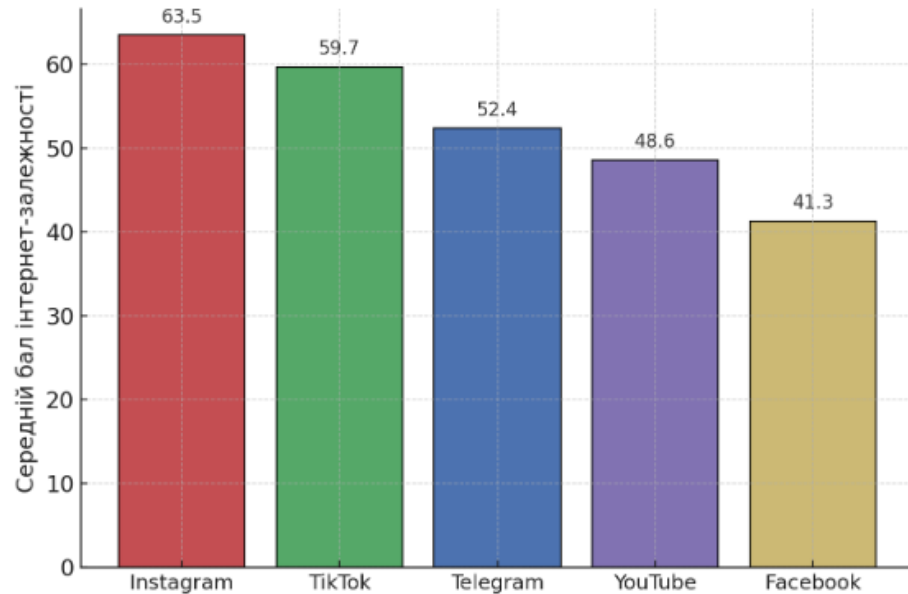


Рис. 2.2.4. Середні рівні інтернет-залежності за окремими соціальними мережами серед студентів

Аналіз візуальних даних підтверджує, що найбільш емоційно привабливими для студентів є мережі з візуально-орієнтованим контентом (Instagram, TikTok), тоді як інформаційні платформи (Telegram, YouTube) залишаються більш функціональними й не викликають надмірної залежності.

Рівень інтернет-залежності студентів має селективний характер і значною мірою залежить від типу контенту, який пропонує соціальна мережа. Перевага візуально-емоційних платформ формує більшу вразливість до поведінкових залежностей через постійне підкріплення уваги. Натомість ресурси з інформаційним наповненням сприяють когнітивній активності, знижуючи ризики надмірної залученості.

Отже, можна стверджувати, що якість взаємодії з цифровими платформами є важливішою за її кількість. Не сам факт користування соціальними мережами, а саме спосіб взаємодії з ними визначає, чи сприятиме онлайн-простір розширенню особистісного досвіду, чи, навпаки, призведе до розпорошення смислових орієнтацій.

Для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між особливостями користування соціальними мережами та характеристиками ціннісно-смислової сфери особистості було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмана (ρ). До розрахунку увійшли середні показники за трьома основними методиками:

- рівень інтернет-залежності (за К. Янгом),
- показники наявності та пошуку смислу життя (за MLQ),
- інтегральний показник ціннісної автономії (за методикою М. Рокича).

Результати аналізу подано у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

Кореляційні взаємозв'язки між основними показниками дослідження (ρ Спірмана, $n = 55$)

Показники	1. Інтернет-залежність	2. Наявність смислу	3. Пошук смислу	4. Ціннісна автономія
1. Інтернет-залежність	—	-0,48*	+0,36*	-0,42*
2. Наявність смислу	-0,48*	—	+0,52**	+0,61**
3. Пошук смислу	+0,36*	+0,52**	—	+0,27
4. Ціннісна автономія	-0,42*	+0,61**	+0,27	—

Примітки:

ρ – коефіцієнт рангової кореляції Спірмана;

$p < 0,05$ – статистично значущий зв'язок (*),

$p < 0,01$ – високозначущий зв'язок (**).

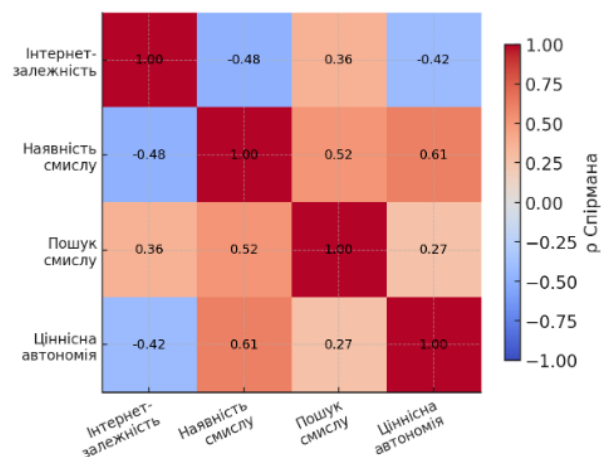


Рис. 2.2.4. Кореляційна матриця

Отримані коефіцієнти демонструють декілька закономірних тенденцій. По-перше, виявлено обернені кореляції між рівнем інтернет-залежності та показниками наявності смислу ($\rho = -0,48, p < 0,05$) і ціннісної автономії ($\rho = -0,42, p < 0,05$). Це означає, що чим інтенсивніше студенти залучені до соціальних мереж, тим нижчим є рівень усвідомленості життєвих орієнтирів і здатності зберігати внутрішню цілісність. Іншими словами, надмірне занурення у цифрове середовище корелює з підвищеною смисловою фрагментарністю.

По-друге, показник пошуку смислу позитивно пов'язаний як із наявністю смислу ($\rho = +0,52, p < 0,01$), так і в помірному ступені – з інтернет-залежністю ($\rho = +0,36, p < 0,05$). Це свідчить про те, що активна присутність у соціальних мережах не завжди є суто деструктивною: для певної частини молоді вона може виконувати функцію пошуку самоідентифікації, експериментування з власною системою цінностей і смислів.

Особливо показовим є високозначущий зв'язок між ціннісною автономією та наявністю смислу ($\rho = +0,61, p < 0,01$). Цей результат підтверджує, що внутрішня узгодженість системи цінностей є ключовим чинником смислової стабільності особистості. Ті студенти, які усвідомлюють власні пріоритети, виявляють більшу стійкість до зовнішніх впливів, включно з інформаційним тиском соціальних мереж.

Таким чином, отримані дані демонструють подвійний характер впливу соціальних мереж на смислову сферу особистості: з одного боку, надмірна залежність пов'язана зі зниженням усвідомленості та автономії, з іншого – помірне взаємодія може стимулювати рефлексію й пошук нових ціннісних орієнтирів.

Висновки до статистичного аналізу

1. Між рівнем інтернет-залежності та показниками ціннісно-смислової зрілості існують статистично значущі обернені зв'язки, що підтверджує

гіпотезу про негативний вплив надмірного цифрового залучення на смислову цілісність особистості.

2. Водночас позитивна кореляція між пошуком і наявністю смислу свідчить про *адаптивну функцію рефлексії* в юнацькому віці, яка дозволяє частково нейтралізувати деструктивні ефекти соціальних мереж.
3. Найсильніша залежність спостерігається між ціннісною автономією та наявністю смислу, що підкреслює значення внутрішньої узгодженості як детермінанти особистісної зрілості.

Загалом кореляційний аналіз підтверджує, що *смислова стійкість і рефлексивність* є ключовими захисними механізмами, які допомагають молоді зберігати автономію власних цінностей у медійному середовищі.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило поглиблено простежити, як взаємодія особистості із соціальними мережами відображається на структурі її ціннісно-смислової сфери. Отримані результати підтвердили вихідну гіпотезу про те, що активне користування цифровим простором справді зумовлює певні трансформації в системі життєвих орієнтацій, водночас не є однозначно деструктивним чинником, а набуває амбівалентного, двоїстого характеру.

На основі методики М. Рокича встановлено, що для більшості студентів провідними залишаються гуманістичні та саморозвивальні цінності – прагнення до самореалізації, любові, сімейного благополуччя, гармонійних міжособистісних стосунків. Водночас зниження значущості матеріальних та статусних орієнтацій свідчить про внутрішню переорієнтацію молоді від зовнішніх форм успіху до внутрішнього змісту життя. Це демонструє наявність певної ціннісної автономії навіть у середовищі надлишкових цифрових стимулів.

Результати за методикою Meaning in Life Questionnaire (MLQ) показали збалансоване поєднання двох аспектів смисложиттєвої сфери – наявності смислу життя та пошуку смислу. Більшість студентів мають сформоване уявлення про власні життєві цілі, але водночас перебувають у процесі активного осмислення майбутнього. Це відображає природну для юності динаміку становлення особистісної ідентичності. Високий рівень наявного смислу поєднується з рефлексією і відкритістю до нових досвідів, що створює умови для адаптивного смислотворення навіть у контексті інформаційного перевантаження.

Аналіз даних за тестом Інтернет-залежності К. Янга засвідчив, що більшість студентів мають помірний рівень цифрової залученості, який не переходить у форму поведінкової залежності. Соціальні мережі для них є переважно інструментом комунікації, навчання й самопрезентації. Водночас у близько п'ятої частини вибірки виявлено ознаки високої залежності – емоційну прив'язаність, труднощі з контролем часу в онлайні, потребу постійного оновлення інформації. Особливо виражена залученість спостерігається до Instagram та TikTok, що підтверджує підвищену вразливість до швидкого, емоційно насиченого контенту.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі обернені зв'язки між рівнем інтернет-залежності та такими показниками, як наявність смислу життя ($\rho = -0,48$) і ціннісна автономія ($\rho = -0,42$). Це свідчить, що надмірна цифрова активність супроводжується зниженням рівня усвідомленості власних цінностей і загальної життєвої цілісності. Разом із тим виявлено позитивний кореляційний зв'язок між пошуком смислу та активністю в соціальних мережах ($\rho = +0,36$), що вказує на можливість конструктивного використання онлайн-простору як середовища для самопізнання й самовираження.

Таким чином, результати емпіричного етапу дослідження окреслюють не лише проблемні зони сучасної молоді, а й потенційні шляхи їх подолання. Вони підтверджують необхідність системної психологічної підтримки,

спрямованої на розвиток рефлексії, критичного мислення, емоційної саморегуляції та гармонійної ідентичності в умовах інформаційної доби.

Отримані емпіричні дані створюють підґрунтя для подальшого осмислення шляхів оптимізації розвитку ціннісно-смислової сфери особистості. Враховуючи виявлені закономірності, у третьому розділі роботи буде розглянуто психологічні шляхи розвитку та гармонізації ціннісно-смислової сфери особистості в умовах впливу соціальних мереж – як через формування внутрішніх механізмів саморегуляції, так і через розроблення психопросвітницьких та тренінгових програм, що сприятимуть зміцненню смислової автономії та духовної зрілості сучасної молоді.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Формування цифрової та емоційно-смыслової компетентності як чинника самозбереження особистості

Сучасний світ розвивається у логіці тотальної цифровізації, що істотно змінює не лише умови соціальної взаємодії, а й саму структуру особистісного досвіду. В умовах постійної присутності у мережевому просторі людина стає вразливою до інформаційного перевантаження, емоційного виснаження та втрати внутрішніх орієнтирів. Саме тому проблема розвитку цифрової та емоційно-смыслової компетентності набуває ключового значення для психологічного самозбереження сучасної молоді.

Як зазначає наука, розвиток особистості в епоху швидких соціальних трансформацій потребує збереження внутрішнього ядра, яке дозволяє людині залишатися собою попри зовнішні впливи. Водночас Н. Немеш наголошує, що віртуальна діяльність формує нові моделі поведінки, які не завжди узгоджуються з моральними чи екзистенційними цінностями особистості [51, с. 203]. У цьому контексті компетентність стає не лише когнітивним, а й екзистенційним ресурсом – здатністю орієнтуватися у складному світі знаків, інформації та соціальних очікувань.

Результати нашого емпіричного дослідження засвідчили, що активне користування соціальними мережами сприяє появі нових форм ціннісної переорієнтації: знижується усвідомленість власних смислів і водночас підвищується пошук зовнішніх джерел ідентичності. Такі тенденції узгоджуються з висновками Ю. Асєєвої, яка відзначає зростання залежності від соціального схвалення у цифрових комунікаціях [4, с. 155]. Отже, формування цифрової компетентності є умовою психологічної автономії

особистості – здатності критично осмислювати інформаційні потоки, зберігати суб'єктність і цілісність «Я» у динамічному цифровому середовищі.

Цифрова грамотність, за визначенням К. Ньюпорта, має розглядатися не лише як технічна спроможність користуватися гаджетами, а як вміння фільтрувати, переосмислювати та інтегрувати інформацію в особистісний контекст [52]. Таким чином, цифрова компетентність у психологічному сенсі включає не лише знання й навички, а й ціннісно-мотиваційний компонент, що забезпечує саморегуляцію, відповідальність і критичність мислення.

Поняття цифрової компетентності в сучасній психологічній науці інтерпретується як інтегративна характеристика, що поєднує технічні, когнітивні та соціально-етичні аспекти взаємодії людини з інформаційним середовищем. Як зазначає Л. Найдьонова, медіакультура особистості є системою знань, установок і способів дії, яка дозволяє людині орієнтуватися в інформаційному просторі, не втрачаючи внутрішнього смислу й автономії [50, с. 388].

Психологічний підхід до цифрової компетентності, на відміну від педагогічного чи технологічного, зосереджується на особистісному вимірі, тобто на здатності зберігати автентичність і критичність мислення в умовах впливу соціальних медіа. С. Максименко підкреслює, що розвиток особистості як суб'єкта життєдіяльності можливий лише за умови активної рефлексії власного досвіду та його смислового осмислення [38, с. 175]. Саме тому цифрова компетентність набуває рис психологічної зрілості, оскільки включає внутрішні механізми осмислення, емоційної стійкості та саморегуляції.

Водночас Т. Веретенко та О. Лазаренко розглядають безпечну поведінку в інтернеті як результат сформованих навичок самоконтролю, усвідомленості та ціннісної орієнтації [34]. Без цього користувач втрачає межі між реальністю і віртуальністю, що створює передумови для залежної поведінки. На підтвердження, А. Андрієнко визначає інтернет-адикцію як форму психологічної залежності, що виникає внаслідок дефіциту смислів у реальному житті [1, с. 289].

З психологічної точки зору цифрова компетентність охоплює кілька взаємопов'язаних складників:

- **когнітивний** – уміння критично оцінювати достовірність інформації, розпізнавати маніпулятивний контент, орієнтуватися в медіапотоках;
- **емоційно-регулятивний** – здатність підтримувати внутрішній баланс, уникати емоційного виснаження та порівняльної залежності;
- **ціннісно-смісловий** – уміння співвідносити інформаційний досвід із власними переконаннями та життєвими орієнтирами.

Саме останній аспект – ціннісно-смісловий забезпечує гармонію між зовнішнім інформаційним середовищем і внутрішнім світом особистості. Як слушно зазначає О. Москаленко, ціннісно-смістова сфера є базисом самосвідомості, а її розбалансування веде до внутрішньої дезінтеграції [48, с. 94]. В умовах цифрового простору, який стимулює поверхневність і кліповість мислення, ця компетентність набуває особливого значення.

Підсумовуючи, цифрова компетентність у психологічному сенсі – це не просто адаптація до техногенного середовища, а механізм збереження особистісної цілісності. Вона допомагає людині не розчинитися у медійному шумі, а залишатися суб'єктом власного життя, формуючи активну позицію щодо інформаційних впливів і власних ціннісних пріоритетів.

Поняття *емоційно-смістової компетентності* розкриває здатність людини розуміти власні почуття, пов'язувати їх із життєвими смислами та використовувати як ресурс для прийняття зрілих рішень. Це не лише емоційна стабільність чи навичка контролю, а глибше, уміння співвідносити внутрішній досвід зі своїми цінностями, усвідомлювати, що саме стоїть за переживаннями, і вміти трансформувати їх у конструктивну дію.

Результати нашого дослідження показали, що респонденти з високим рівнем наявного смислу життя та ціннісної автономії мають більш розвинену здатність емоційно диференціювати власні стани, тобто розпізнавати, коли емоція є реакцією на зовнішній вплив, а коли – проявом внутрішньої невизначеності. Це дозволяє їм краще контролювати свою поведінку у

віртуальному середовищі, не втрачати реального контакту з собою та з оточенням.

На відміну від цього, студенти з підвищеним рівнем інтернет-залежності демонстрували знижену емоційну рефлексію. Для них характерна швидка емоційна реактивність, що зумовлює імпульсивне залучення до комунікацій у соціальних мережах. Таке залучення часто супроводжується короткочасним відчуттям значущості, проте не створює справжнього смислового задоволення. Саме тому емоційно-смілова компетентність виступає не лише чинником психологічної стійкості, а й показником глибини саморозуміння.

Дана компетентність формується через поєднання трьох взаємодоповнювальних процесів:

- *рефлексії емоційних станів*, що дозволяє людині осмислити власні переживання замість того, щоб діяти автоматично;
- *інтеграції емоцій і цінностей*, коли кожен стан розглядається не як реакція, а як сигнал про стан цілісності «Я»;
- *смілової саморегуляції*, що забезпечує внутрішній порядок і дозволяє зберігати стабільність навіть у ситуації інформаційного хаосу.

Для сучасної особистості, яка щоденно перебуває під впливом цифрових стимулів, ця компетентність є життєво необхідною. Вона допомагає усвідомити власні емоції як ресурс, а не як загрозу. Людина з розвиненою емоційно-сміловою компетентністю не прагне уникати емоцій, а вчиться проживати їх, спостерігати за ними, розуміти, що стоїть за ними, і трансформувати їх у дію, узгоджену з власними цінностями.

Практичний аспект розвитку цієї компетентності полягає у створенні внутрішньої дистанції між емоційною реакцією та дією. Коли користувач соціальних мереж здатен помітити, що певний контент викликає у нього напруження, заздрість чи страх, і не занурюється у ці стани автоматично, він уже проявляє емоційно-смілову автономію. Це й є психологічний акт самозбереження – не втратити себе у потоці зовнішніх впливів.

Дані кореляційного аналізу, проведеного у другому розділі, чітко підтвердили: рівень усвідомленості життєвих смислів прямо пов'язаний зі здатністю регулювати емоційні стани. Цей зв'язок показує, що смислова структура особистості виконує роль стабілізатора: коли людина розуміє, навіщо вона робить певні дії, емоції стають їй союзниками, а не ворогами.

Емоційно-смислова компетентність також впливає на стиль цифрової поведінки. Високий її рівень проявляється у виваженому використанні соціальних мереж: користувач не прагне постійного схвалення, не порівнює себе з іншими, а сприймає цифровий простір як ресурс для самопізнання, розвитку, комунікації. Натомість низький рівень компетентності веде до залежності від віртуального зворотного зв'язку, коли цінність власного «Я» визначається кількістю реакцій, підписок чи лайків.

Таким чином, емоційно-смислова компетентність є внутрішнім «імунітетом» особистості у цифровому середовищі. Вона дозволяє не лише уникати деструктивних впливів, а й активно формувати власну психологічну екосистему, а саме, гармонійний простір смислів, емоцій і дій, що забезпечує збереження автентичності навіть у надлишковому інформаційному потоці.

Результати емпіричного розділу показали подвійний ефект взаємодії з соціальними мережами: надмірна залученість корелює зі зниженням наявності смислу та ціннісної автономії, тоді як помірна активність пов'язана з рефлексивним пошуком і може підтримувати розвиток. Щоб практично посилити конструктивний вектор, потрібне чітке розуміння внутрішньої «архітектури» самозбереження: як саме особистість перетворює цифрові стимули на досвід, що не руйнує, а підсилює її цілісність.

Самозбереження у медіапросторі працює як циклічний процес увага → оцінка → емоція → смислова інтеграція → саморегуляція → дія → зворотний зв'язок. Цей цикл відбувається швидко, часто неусвідомлено, і саме тут вирішується, чи поглибитися смислова цілісність, чи посилюється фрагментація.

Нижче надаємо практично значущі ланки механізму з опорою на виявлені закономірності:

1. Захоплення уваги та первинна оцінка. Соціальні стрічки конкурують за увагу через новизну, соціальні сигнали та емоційні тригери. При високій інтернет-залученості первинна оцінка події зміщується в бік імпульсивної значущості – контент сприймається як вимога негайної реакції. Коли ж збережена ціннісна автономія, увага відфільтровує подразники через внутрішні пріоритети: не все, що яскраве, є важливим. Практична мікронавичка на цій ланці – коротка пауза перед взаємодією зі стимулом, що переводить оцінку з автоматичного рівня на усвідомлений.

На початковому етапі взаємодії з цифровим середовищем формується первинна оцінка стимулів, яка визначає подальшу емоційну і когнітивну реакцію особистості. Соціальні мережі, зокрема Instagram, активно конкурують за увагу користувача через динамічні візуальні образи, новизну інформації та соціальні сигнали схвалення. У цьому процесі увага виступає не лише когнітивною функцією, а й ціннісним фільтром, через який людина пропускає інформаційний потік.

Як показує аналіз отриманих даних, у респондентів з високим рівнем інтернет-залученості первинна оцінка контенту здебільшого має імпульсивний характер: інформація сприймається як така, що потребує негайної реакції. Натомість у тих, хто демонструє збережену ціннісну автономію, спостерігається тенденція до усвідомленого вибору реакції – увага спрямовується не на кількість подразників, а на їхню смислову значущість.

Для практичної психологічної роботи важливо сформувати у студентів навичку первинного усвідомлення власної реакції на цифровий стимул. Коротка пауза перед взаємодією з контентом, вміння зчитати власні емоції та відділити реальне від віртуального стають мікротехніками саморегуляції, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги.

Практичну інтерпретацію цього механізму представлено у таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Приклад реалізації психологічного механізму «Захоплення уваги та первинна оцінка» у середовищі Instagram

Елемент механізму	Типова ситуація у соціальній мережі	Психологічна реакція при високій залученості	Прояв ціннісної автономії (збалансована реакція)	Практична мікронавичка
Захоплення уваги	Користувач прокручує стрічку та бачить яскраві зображення і короткі відео, що апелюють до емоцій (успіх, привабливість, популярність).	Автоматичне переключення фокусу, коротке збудження, порівняння себе з іншими, бажання відреагувати (лайк, коментар, репост).	Користувач помічає реакцію, але не ототожнюється з нею: спостерігає за емоцією як за процесом.	Зробити <i>паузу на три вдихи</i> перед реакцією: «Чи справді це мені цікаво? Чи це просто імпульс?»
Первинна оцінка	У сторіз з'являється новина або чужий успіх.	Оцінка «мені теж треба так», виникає коротке почуття неповноцінності.	Усвідомлення: «Це досвід іншої людини, не мій еталон».	Використати внутрішнє запитання: «Що я відчуваю і що це мені говорить?»
Емоційний тригер	Отримання меншої кількості вподобань під власним постом.	З'являється тривога, бажання перевірити сторінку знову і знову.	Усвідомлення, що цінність власного «Я» не визначається реакцією інших.	Перенаправити увагу: «Я опублікував те, що для мене важливо – цього достатньо».



Рис. 3.1.1. Первинна реакція на допис

Таким чином, здатність *зупинити автоматизм оцінки* та перенести реакцію з емоційного на смисловий рівень є базовим показником цифрової зрілості. Практика коротких пауз, осмислення мотивів та критичне спостереження за власними реакціями дають змогу зберегти психологічну автономію у візуально перенасиченому середовищі Instagram. Це не лише знижує ризик емоційного виснаження, а й формує внутрішню компетентність саморегуляції, що стає основою гармонійної взаємодії з цифровим простором.

2. Емоційне збудження та його «прив'язка» до смислу. Дані показали: зменшення наявності смислу супроводжується підвищенням реактивності. Емоція, що не має смислової опори, швидко веде до імпульсної поведінки у мережі. Протилежний випадок: коли людина відчуває, навіщо їй цей простір, емоції стають сигналами, а не наказами. Практична мікронавичка – позначення стану внутрішнім запитанням: «Що я зараз відчуваю і до чого це мене штовхає?» Сам факт іменування емоції знижує її імперативність та відновлює суб'єктність.

TikTok є одним із найпотужніших медіа, що впливають на емоційну сферу молоді. Кожне коротке відео створює мікровибух емоційної реакції – від сміху до обурення, і ця швидка зміна тональностей утворює стан постійного внутрішнього коливання. Якщо користувач не усвідомлює, навіщо він перебуває у мережі, емоційні імпульси накопичуються й виснажують психіку.

Навпаки, коли смислова мета присутня (навчання, натхнення, самовираження), емоції стають індикаторами, а не тригерами поведінки.

У таблиці подано приклади того, як емоційне збудження може бути або деструктивним, або гармонізованим – залежно від рівня усвідомлення.

Таблиця 3.1.2.

Емоційне збудження та його “прив'язка” до смислу (TikTok)

Психологічний механізм	Виникнення емоційного збудження під впливом коротких відео, що активують швидку зміну настроїв і реакцій.
-------------------------------	---

Типова ситуація 1	<i>Користувач переглядає відео з критикою соціальних явищ. Спочатку цікавість, потім – обурення, бажання негайно залишити коментар.</i>
Реакція при ослабленому смислі	Поспішне написання емоційного коментаря, який пізніше викликає сором і внутрішню втому.
Реакція при збереженому смислі	Замість імпульсивної відповіді користувач фіксує реакцію: « <i>Я відчую роздратування, бо ця тема для мене болюча</i> » – і відкладає коментар, зберігаючи спокій.
Практична мікронавичка	Перед реакцією поставити собі запитання: « <i>Що я зараз відчую і що це говорить про мене?</i> »

Емоційна реактивність у TikTok є природною, проте саме рівень смислової інтегрованості визначає, чи стане вона джерелом розвитку, чи фактором виснаження. Ідентифікація власних емоцій, їх називання й короткі паузи між стимулом і реакцією поступово формують новий тип цифрової культури – культуру усвідомленої присутності. Це не обмеження, а форма свободи, коли користувач перестає бути «реакцією» і знову стає суб'єктом власного досвіду.

3. Смилова інтеграція переживання. Тут відбувається ключове розгалуження. Коли смылова структура слабка, запис у внутрішньому «щоденнику» досвіду виглядає як набір випадкових реакцій. Коли ж смылова рамка активна, кожна зустріч з контентом вбудовується в особисту траєкторію: «Це допомагає мені вчитися», «Це суперечить моїм цінностям», «Це просто розвага, яка має межі». Самозбереження посилюється практикою внутрішнього підсумку: коротка рефлексія після сесії онлайн – що я забрав із собою, що відпускаю.

Платформа YouTube має особливе психологічне значення, адже вона одночасно є простором дозвілля, самонавчання та формування особистісних орієнтирів. Користувач може дивитися лекції, блоги чи розважальні відео, але саме від способу осмислення досвіду залежить, чи цей контент стає ресурсом розвитку, чи залишається випадковим інформаційним шумом.



Смислова інтеграція полягає в тому, щоб перетворити переглянутий матеріал на внутрішній досвід: знайти в ньому зв'язок із власними цінностями, цілями або емоційними станами. Якщо цього не відбувається, у пам'яті залишається лише

поверхнєве враження. Якщо ж інтеграція активна, навіть коротке відео може стати поштовхом до самоусвідомлення або зміни поведінки.

Нижче подано приклади того, як відмінність у рівні смислової інтеграції визначає психологічні наслідки взаємодії з контентом.

Таблиця 3.1.3.

Смислова інтеграція переживання (YouTube)

Психологічний механізм	Перетворення емоційного досвіду від перегляду контенту на усвідомлений смисловий результат.
Типова ситуація	Людина дивиться мотиваційне відео про успішних людей.
Реакція при слабкій смисловій структурі	Тимчасовий підйом, а потім апатія: «Вони можуть, а я — ні». Емоційний відгук не переходить у дію.
Реакція при активній смисловій рамці	Усвідомлення: «Це приклад наполегливості, мені важливо розвинути це в собі». Формується намір конкретної дії (спланувати власний день).
Практична мікронавичка	Після кожного перегляду коротко відповісти собі: «Що це відео мені показало про мене самого?»

Смислова інтеграція переживань у цифровому просторі є критичною умовою збереження психологічної цілісності. Коли людина здатна усвідомлено завершити навіть коротку взаємодію з мережею, вона перетворює фрагментарний інформаційний досвід на частину власного смислового світу. Це допомагає зберігати енергетичний баланс, формує стійкість до маніпуляцій і сприяє глибшому самопізнанню. Такий рівень компетентності можна вважати показником цифрової зрілості особистості.

4. Регуляторна вилка: реактивність чи рефлексивність. Наші кореляції окреслили просту закономірність: що нижча ціннісна автономія, то частіше людина обирає реактивні шаблони – бездумні переходи, прокручування, порівняння себе з іншими. Рефлексивна гілка запускається, коли діє внутрішнє правило узгодженості: дія відповідає цінності. Практичний інструмент – персональні мікрорегламенти: часове вікно споживання, фільтри тем, «стоп-слова» для контенту, що суперечить обраному курсу.

Розвиток рефлексивності як регуляторного механізму – це шлях до гармонізації взаємодії з цифровим середовищем. Практичний інструментарій формування такої позиції включає *мікрорегламенти* – особисті правила, що підтримують усвідомлений баланс між онлайн-активністю та внутрішніми орієнтирами.

Таблиця 3.1.4.

Регуляторна вилка: реактивність чи рефлексивність (Instagram)

Психологічний механізм	Вибір між автоматичною реакцією та усвідомленим узгодженням дій із власними цінностями під час користування соціальною мережею.
Типова ситуація	Користувач помічає пост друга з відпустки.
Реактивна поведінка	Виникає заздрість або порівняння: «Моє життя гірше». Починається бездумне гортання контенту.
Рефлексивна поведінка	Усвідомлення: «Я радий за нього, але мені важливо відпочивати по-своєму». Емоційний баланс збережено.
Практичний інструмент	<i>Стоп-слово</i> «Порівняння» – сигнал усвідомлення, що запускає саморегуляцію.

Регуляторна вилка є психологічним індикатором ступеня усвідомленості взаємодії особистості з інформаційним середовищем. Реактивна модель живе за логікою зовнішнього стимулу, вона підтримує залежність і розсіює увагу. Рефлексивна модель, навпаки, зміцнює внутрішню автономію, оскільки кожен цифровий контакт підпорядковується принципу узгодженості: дія має сенс лише тоді, коли відповідає особистісним цінностям.

Таким чином, формування рефлексивного режиму присутності в мережі – ключ до психологічного самозбереження і до зрілого використання цифрових можливостей.

5. *Дія та зворотний зв'язок як підкріплення ідентичності.* Дія – це не лише клік чи пост, а й відмова взаємодіяти. Якщо рішення узгоджене зі смислами, виникає відчуття внутрішньої сили й ясності. Цей результат накопичує досвід компетентності, який у подальших циклах зменшує потребу в зовнішньому схваленні. У протилежному разі кожна дія потребує нового підсилення ззовні, що збільшує ризик залежності.

Функції механізму самозбереження:

- *Фільтрувальна* – зменшує шум і захищає від емоційного перевантаження.
- *Когерентна* – утримує зв'язність «Я», перешкоджає розриву між переконаннями та поведінкою.
- *Ресурсна* – перетворює досвід взаємодії з мережами на матеріал для розвитку, а не для виснаження.

Особи з вищими показниками наявності смислу користуються простими, але ефективними опорами: чітка мета присутності у мережі, обмеження часу, вибір кількох «ядерних» джерел, відписка від контенту, що викликає хронічне порівняння, короткі дефрагментаційні паузи поза екраном. Ті, у кого підвищена інтернет-залученість, потребують насамперед відновлення смислової опори – не стільки зменшення часу онлайн, скільки повернення логіки навіщо і що я буду.

Мікропрактики, що активують механізм:

1. *Пауза уваги* – три вдихи перед відкриттям соцмережі з формулою наміру: *заради чого я заходжу.*
2. *Позначення стану* – коротке іменування емоції в момент тригера.
3. *Смислова рамка сесії* – міні-ціль на 10–15 хвилин і сигнал завершення.
4. *Підсумок двома реченнями* – що дало користь, що забирає енергію.

5. *Межі порівняння* – свідомий перехід від «кращий/гірший» до «інший», щоб не руйнувати самоцінність.

Зниження наявності смислу разом із підвищенням залежності вказує, що ламається саме смислова інтеграція – цикл замикається на рівні емоційного збудження без опори на цінності. Позитивний зв'язок між пошуком смислу і помірною мережевою активністю показує: коли працює рефлексія, мережа може стати лабораторією ідентичності, а не її ерозією.

Самозбереження у цифровому середовищі – це не ізоляція від мереж, а здатність перетворювати стимул на смисл, а емоцію – на дію, узгоджену з цінностями. Коли працює цикл уваги, оцінки, смислової інтеграції та саморегуляції, особистість утримує цілісність і не втрачає себе серед інформаційного шуму. Саме на цю внутрішню «механіку» спиратимемося, описуючи у наступних частинах практичні шляхи формування цифрової та емоційно-смислової компетентності, а згодом – повноцінну програму розвитку усвідомленості, рефлексії та ціннісної автономії.

Результати емпіричного дослідження засвідчили: у молоді, що активно користується соціальними мережами, рівень інтернет-залежності часто поєднується зі зниженням показників наявності смислу життя та ціннісної автономії. Це означає, що цифрова активність стає не стільки простором самовираження, скільки чинником розпорошення уваги, зниження саморефлексії та смислової інтегрованості.

Тому формування цифрової та емоційно-смислової компетентності виступає одним з ключових завдань психологічного супроводу людини в цифровому інформаційному вимірі:

1. Цифрова компетентність як основа психологічного самозбереження

Цифрова компетентність передбачає не лише технічну грамотність, а й уміння екологічно взаємодіяти з інформаційним середовищем. Її ядром є три складові:

- *аналітична* – здатність критично оцінювати контент, відрізнити достовірну інформацію від маніпулятивної;
- *рефлексивна* – усвідомлення власних мотивів перебування у мережі;
- *етико-ціннісна* – уміння зберігати гуманістичні орієнтири в цифровій взаємодії.

У практичному вимірі це може реалізовуватись через:

1. *Цифрову детокс-освіту* – короткі тренінги чи заняття, під час яких вчать відстежувати власні цифрові звички, структурувати час онлайн та формувати алгоритми саморегуляції.
2. *Картування цифрового середовища* – вправа, коли позначають «енергетичні джерела» (профілі, сторінки, ресурси, які надихають) і «енергетичні дренажі» (контент, що викликає тривогу або порівняння).
3. *Практику інформаційної гігієни* – впровадження правил перевірки фактів, обмеження багатозадачності, встановлення цифрових меж.

2. Емоційно-сміслова компетентність як ресурс гармонізації

Емоційно-сміслова компетентність означає здатність усвідомлювати власні емоційні реакції в мережових ситуаціях, співвідносити їх із ціннісними орієнтирами та формувати автентичну поведінку. Для її розвитку ефективними є такі напрями:

1. **Розвиток усвідомленості (mindfulness).** Практика коротких рефлексивних пауз (1–2 хвилини) під час навчання або після взаємодії в соцмережах допомагає знижувати реактивність, повертаючи фокус на власні відчуття. Такі техніки відновлюють зв'язок між увагою, тілесним відчуттям і смисловим рівнем.
2. **Емоційна рефлексія.** Вправа «*Емоційний щоденник мережі*» полягає у коротких записах після онлайн-активності: «що я зараз відчуваю» – «що це мені говорить про мене» – «що я можу зробити інакше». Систематичне виконання такої практики сприяє глибшому розумінню власних потреб і меж.

3. **Ціннісна декомпресія.** Людина вчиться співвідносити щоденні цифрові дії зі своїми життєвими орієнтирами. Наприклад: «чи відповідає цей контент моєму прагненню до розвитку, взаємоповаги, доброчесності». Така перевірка запобігає «розчиненню» у соціальному порівнянні.
4. **Групові діалоги про цифровий досвід.** У форматі тренінгу або психологічного гуртка обговорюються реальні кейси з досвіду: ситуації конфліктів, онлайн-тиску, порушення особистих меж. Це дає змогу спільно шукати етичні рішення та підтримує почуття колективної суб'єктності.

3. Освітньо-психологічні стратегії реалізації

Формування цифрової та емоційно-сислової компетентності не обмежується тренінговими практиками. Це має стати системним елементом освітнього середовища. Рекомендовані напрями:

1. **Інтеграція у навчальний процес.** Викладачі гуманітарних дисциплін можуть включати завдання з аналізу контенту соціальних мереж, дослідження механізмів впливу медіа на самооцінку, обговорення питань цифрової етики.
2. **Психологічний супровід студентів.** На рівні університету доцільно створити *цифрові консультаційні простори* – сторінки або чати, де психолог може вести просвітницьку діяльність, давати рекомендації щодо емоційної безпеки в мережі, реагувати на ознаки кіберстресу.
3. **Програма «цифрової усвідомленості».** Комплексна форма, що включає міні-лекції, вправи самоспостереження, творчі завдання та групові обговорення. Її мета – навчити студентів використовувати технології як інструмент розвитку, а не джерело залежності.
4. **Створення культури цифрової взаємоповаги.** На рівні студентських спільнот – запровадження етичного кодексу онлайн-поведінки: повага до приватності, відмова від агресії, підтримка доброзичливих форматів комунікації.

4. Очікувані результати впровадження

Розвиток цифрової та емоційно-сислової компетентності веде до:

- зниження рівня цифрової залежності;
- підвищення показників наявності смислу та ціннісної автономії;
- зміцнення емоційної стабільності;
- формування навичок рефлексії та усвідомленого вибору контенту;
- підвищення психологічної безпеки у віртуальному середовищі.

Формування цифрової та емоційно-сислової компетентності – це не окремий напрям психологічної роботи, а інтегрована стратегія розвитку особистості сучасного студента. У її основі – усвідомленість, смислова орієнтація, етична позиція і здатність до саморегуляції. Саме вони забезпечують гармонійний баланс між присутністю у мережі та збереженням внутрішньої цілісності, перетворюючи цифровий простір на простір саморозвитку, а не саморуйнування.

3.2. Психологічна програма розвитку усвідомленості, рефлексії та ціннісної автономії у взаємодії з медіапростором

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що активна взаємодія зі соціальними мережами має неоднозначний вплив на ціннісно-смилову сферу студентської молоді. Було встановлено, що високий рівень інтернет-залученості поєднується зі зниженням наявності життєвого смислу, фрагментарністю у структурі цінностей та підвищенням реактивності у поведінці. Водночас учасники з вираженою смисловою насиченістю і сформованою ціннісною автономією демонстрували стійкість до інформаційного перенавантаження, емоційну врівноваженість і здатність до рефлексії.

Отримані дані свідчать, що в умовах постійного інформаційного впливу цифрового середовища особистість потребує не лише критичного мислення, а й здатності до саморегуляції, усвідомлення власних переживань і співвіднесення дій у медіапросторі з внутрішніми цінностями. Розвиток цих якостей можливий через створення спеціально організованого

психопросвітницького середовища, де учасники отримують досвід осмисленого перебування у соціальних мережах.

З огляду на це була розроблена і впроваджена психологічна програма-тренінг *«Онлайн–Я: усвідомленість, рефлексія та ціннісна автономія в медіапросторі»*. Програма ґрунтується на принципах гуманістичної психології, орієнтації на розвиток самосвідомості та внутрішнього потенціалу особистості. Її побудовано з урахуванням результатів емпіричної частини дослідження та реальних запитів студентської молоді, що перебуває у постійному контакті з цифровим середовищем.

Метою тренінгу є сприяння гармонізації ціннісно-смислової сфери студентів шляхом розвитку усвідомленості, рефлексії та внутрішньої автономії у процесі взаємодії з медіапростором. Основний акцент зроблено не на забороні чи обмеженні користування соціальними мережами, а на формуванні психологічних навичок відповідального й осмисленого використання цифрових ресурсів.

Основними завданнями тренінгу стали: підвищення рівня саморефлексії у процесі споживання та створення цифрового контенту; розвиток емоційного усвідомлення і саморегуляції; формування здатності співвідносити власні дії в інтернет-просторі з особистими ціннісними орієнтирами; ознайомлення учасників із прийомами цифрової гігієни та методами психологічного самозбереження.

Цільовою аудиторією програми виступили студенти 1–4 курсів віком 18–23 роки, які навчаються в освітньому середовищі, де цифрова активність є невід’ємною складовою навчальної та комунікативної діяльності. Оптимальна кількість учасників групи становила від 12 до 16 осіб, що забезпечувало баланс між динамікою групового процесу та глибиною особистісного опрацювання матеріалу.

Тренінг проводився в інтерактивній формі, тривалістю 90 хвилин. Його структура передбачала п’ять послідовних етапів, які забезпечували перехід від

усвідомлення власних цифрових звичок до формування внутрішніх регуляторів поведінки в медіапросторі.

Структура тренінгу «Онлайн–Я: усвідомленість, рефлексія та ціннісна автономія в медіапросторі»

Етап	Зміст і мета діяльності	Орієнтовний час
1. Вступ (мотиваційний блок)	Створення довірливої атмосфери, представлення мети тренінгу. <i>Вправа «Мій цифровий день»:</i> кожен описує, як зазвичай починає день у медіапросторі, що викликає задоволення, а що — втому.	10 хв.
2. Усвідомлення власної позиції у медіапросторі	<i>Вправа «Цифрове дзеркало»:</i> учасники заповнюють два кола — «Мої дії в соцмережі» і «Мої цінності», знаходять перетини. Обговорюється, які дії відповідають внутрішнім орієнтирам.	20 хв.
3. Емоційно-сміслова рефлексія	<i>Вправа «Стоп-кадр емоцій»:</i> кожен пригадує останню емоційно насичену онлайн-ситуацію (коментар, відео, обговорення). Запитання: «Що я відчув?», «Що зробив під впливом цього стану?», «Який смисл цього досвіду зараз?»	20 хв.
4. Розвиток саморегуляції та ціннісної автономії	<i>Вправа «Мій цифровий компас»:</i> учасники створюють власну міні-карту правил – часові вікна користування, “стоп-слова”, теми, яких уникають, мотиви, що надихають.	25 хв.
5. Завершення і рефлексія	Коло вражень: «Що я сьогодні зрозумів про себе як користувача медіа?» Запис у щоденнику короткої рефлексії (2–3 речення): «Що я беру з собою?»	15 хв.

Під час проведення тренінгу ми дотримувалися основних методичних принципів: гуманістичної орієнтації, що передбачає безоцінювальне прийняття і повагу до особистісного досвіду кожного учасника; інтерактивності, яка стимулює діалог і групову взаємодію; практичної спрямованості та мінімального обсягу теорії; поступового переходу від усвідомлення до саморегуляції.

Очікуваним результатом участі у тренінгу стало підвищення рівня усвідомленості власних дій у соціальних мережах, розвиток навичок емоційної регуляції, зниження частоти реактивних імпульсів, зростання показників ціннісної автономії та відчуття смислової цілісності. Таким чином, розроблена психологічна програма сприяє формуванню у студентської молоді нової культури взаємодії з медіапростором, у якій цифрові інструменти стають засобом саморозвитку, а не джерелом емоційного виснаження чи втрати особистісної цілісності.

Нижче подано повний конспект тренінгу, розроблений з урахуванням психологічної логіки, динаміки групового процесу та специфіки сприймання студентської молоді.

Психологічний тренінг «Онлайн–Я: усвідомленість, рефлексія та ціннісна автономія в медіапросторі»

Мета. Сприяти розвитку усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем, формуванню навичок емоційної саморегуляції, критичного осмислення онлайн-досвіду та відновленню внутрішньої ціннісної рівноваги.

Тривалість: 90 хвилин (2 академічні години).

Учасники: Студенти 1–4 курсів, віком 18–23 роки. Оптимальна кількість – 12–16 осіб.

Хід тренінгу

1. Вступна частина. Налаштування на роботу (10 хвилин)

Психолог зустрічає учасників у колі, створюючи спокійну атмосферу доброзичливості. Коротко пояснюється мета заняття:

«Ми живемо у світі, де онлайн-простір став продовженням нашого повсякденного життя. Сьогодні ми спробуємо подивитись на нього не як на потік інформації, а як на дзеркало нас самих – наших думок, емоцій, цінностей».

Далі проводиться вправа «Мій цифровий день». Кожен учасник упродовж однієї хвилини розповідає, з чого починається його

день: чи відкриває він соцмережі одразу після пробудження, як це впливає на настрій, що приносить задоволення, а що – втому.

Після короткого обговорення психолог підсумовує:

«Наш цифровий день часто починається раніше, ніж день реальний. Але хто в цей момент керує увагою – ми чи потік повідомлень? Сьогодні ми спробуємо повернути кермо у власні руки».

2. Усвідомлення власної позиції у медіапросторі (20 хвилин)

На цьому етапі учасники переходять від опису звичок до аналізу внутрішніх орієнтирів.

Психолог пропонує вправу *«Цифрове дзеркало»*.

Кожен отримує аркуш із двома колами: перше має назву «Мої дії у соцмережі», друге – «Мої цінності».

У першому колі учасники записують конкретні дії: «створюю пости», «дивлюсь сторіз», «коментую», «порівнюю себе з іншими». У другому – власні життєві орієнтири: «щирість», «розвиток», «взаємоповага», «любов».

Завдання: знайти, де ці два кола перетинаються.

Психолог ставить запитання, які запускають рефлексію:

- *«Які мої онлайн-досвіди справді відображають мої цінності?»*
- *«Де я дію автоматично, не замислюючись?»*
- *«Чи є щось, що мені хотілося б змінити?»*

Обговорення відбувається у форматі вільного діалогу. Учасники поступово усвідомлюють, що не всі дії у цифровому просторі є вибором, іноді це лише реакція на соціальний стимул.

Ведучий підсумовує:

«Цифрове дзеркало ніколи не бреше, воно лише показує, куди спрямована наша увага. А увага – це найцінніший ресурс, який ми можемо свідомо розподіляти».

3. Емоційно-сміслова рефлексія (20 хвилин)

Мета цього блоку – допомогти учасникам усвідомити власні емоційні реакції у цифровому середовищі.

Психолог пропонує *вправу «Стоп-кадр емоцій»*. Кожен пригадує останню ситуацію в соцмережах, що викликала сильне емоційне переживання – від роздратування до натхнення.

Далі учасники відповідають на три запитання:

1. Що я відчув у той момент?
2. Яку дію це спровокувало?
3. Який смисл цього досвіду зараз?

Після індивідуального запису відбувається коротке обговорення в парах або трійках.

Ведучий пояснює:

«Емоція – це не ворог і не наказ. Це сигнал, який показує, що щось важливе зачепило наші глибинні смисли. Коли ми називаємо емоцію, ми перестаємо бути її заручниками».

Далі учасники виконують мікропрактику: коротка пауза дихання «стоп – вдих – помічання» перед взаємодією зі стимулом у стрічці новин. Після цього обговорюється, як навіть кілька секунд усвідомлення можуть змінити спосіб реагування.

4. Формування внутрішніх регуляторів поведінки (25 хвилин)

Цей етап спрямований на розвиток особистісної автономії й цифрової гігієни.

Психолог пропонує *вправу «Мій цифровий компас»*. Учасникам роздаються аркуші з умовною картою, де є чотири напрямки:

- **Час** (скільки я хочу проводити у мережі щодня)
- **Теми** (що мене розвиває, а що виснажує)
- **Сигнали небезпеки** (які ситуації ведуть до емоційного перенавантаження)
- **Опора** (що допомагає мені зберігати рівновагу)

Студенти заповнюють карту, після чого кожен ділиться одним пунктом, який вважає найважливішим. Психолог пояснює, що цифровий компас – це

внутрішня навігаційна система, яка допомагає орієнтуватися у потоках інформації, не втрачаючи власного напрямку.

Після обговорення група разом формулює три універсальні принципи «усвідомленого онлайну». Наприклад:

1. Я використовую медіа з метою, а не з нудьги.
2. Я реагую, коли хочу, а не коли змушує алгоритм.
3. Я залишаюся собою навіть у віртуальному середовищі.

Психолог підкреслює, що внутрішня регуляція – це не обмеження, а форма свободи:

«Коли я маю внутрішній компас, жоден потік не здатен мене знести».

5. Рефлексія та завершення (15 хвилин)

Фінальний етап покликаний інтегрувати досвід і створити відчуття завершеності.

Психолог запрошує до *вправи «Коло вражень»*.

Кожен учасник коротко відповідає на два запитання:

- «Що я сьогодні зрозумів про себе як користувача медіа?»
- «Що я хочу взяти із собою у подальший онлайн-досвід?»

Після обміну думками психолог пропонує зробити короткий запис у щоденнику усвідомленості:

«Один конкретний крок, який я зроблю, щоб мій цифровий простір став місцем розвитку, а не виснаження».

Завершуючи тренінг, ведучий дякує учасникам і наголошує:

«Онлайн-простір не є ворогом, він лише дзеркало нашої свідомості. Те, що ми у ньому бачимо, залежить від того, з яким смыслом ми туди входимо».

Отже, психологічний тренінг «Онлайн–Я» сприяє поступовому переходу студентів від автоматичних форм цифрової поведінки до осмисленої, відповідальної взаємодії з медіапростором. Учасники не лише отримують знання, а й переживають власний досвід самоспостереження, рефлексії та внутрішнього вибору. Саме цей досвід, а не інформаційні поради, забезпечує

формування стійкої ціннісної автономії, що в сучасних умовах є одним із ключових показників психологічного благополуччя особистості.

Після завершення психологічного тренінгу «Онлайн–Я: усвідомленість, рефлексія та ціннісна автономія в медіапросторі» було здійснено повторну діагностику за тими ж методиками, які застосовувалися на емпіричному етапі дослідження: опитувальником ціннісних орієнтацій М. Рокича, Meaning in Life Questionnaire (MLQ) та тестом інтернет-залежності К. Янга. Метою цього етапу стало виявлення динаміки змін у системі цінностей, смисложиттєвих орієнтаціях і рівні цифрової залученості після участі студентів у програмі.

Порівняльний аналіз рангових оцінок показав істотні позитивні зрушення у структурі як термінальних, так і інструментальних цінностей. Якщо до початку тренінгу домінували цінності, спрямовані на особистісне благополуччя (щасливе сімейне життя – 3,4; здоров'я – 3,8; цікава робота – 4,2; саморозвиток – 4,5), то після участі у тренінгу спостерігалось зростання вагомості рефлексивних і гуманістичних орієнтацій, таких як саморозвиток, свобода, доброзичливість, відповідальність і цілеспрямованість.

Зокрема, середній ранг показника саморозвитку знизився до 3,7 (що свідчить про його підвищення у пріоритетах), а відповідальність та самоконтроль вийшли на перші позиції серед інструментальних цінностей (3,4 і 3,6 відповідно). Водночас такі орієнтири, як матеріальне забезпечення (10,9 → 11,8) і громадське визнання (11,3 → 11,9), втратили значущість. Загальні результати подано в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Термінальні цінності (ранги, нижче = вище місце)

№	Термінальні цінності	До	Після	Δ (після–до)
1	Щасливе сімейне життя	3,4	3,3	–0,1
2	Здоров'я	3,8	3,6	–0,2
3	Цікава робота	4,2	4,0	–0,2
4	Саморозвиток	4,5	3,7	–0,8
5	Свобода	5,1	4,7	–0,4
6	Творчість	5,6	5,2	–0,4
7	Щастя інших	6,0	5,8	–0,2

8	Любов	6,3	6,1	-0,2
9	Активне життя	7,4	7,2	-0,2
10	Пізнання	8,0	7,4	-0,6
11	Матеріальне забезпечення	10,9	11,8	+0,9
12	Громадське визнання	11,3	11,9	+0,6

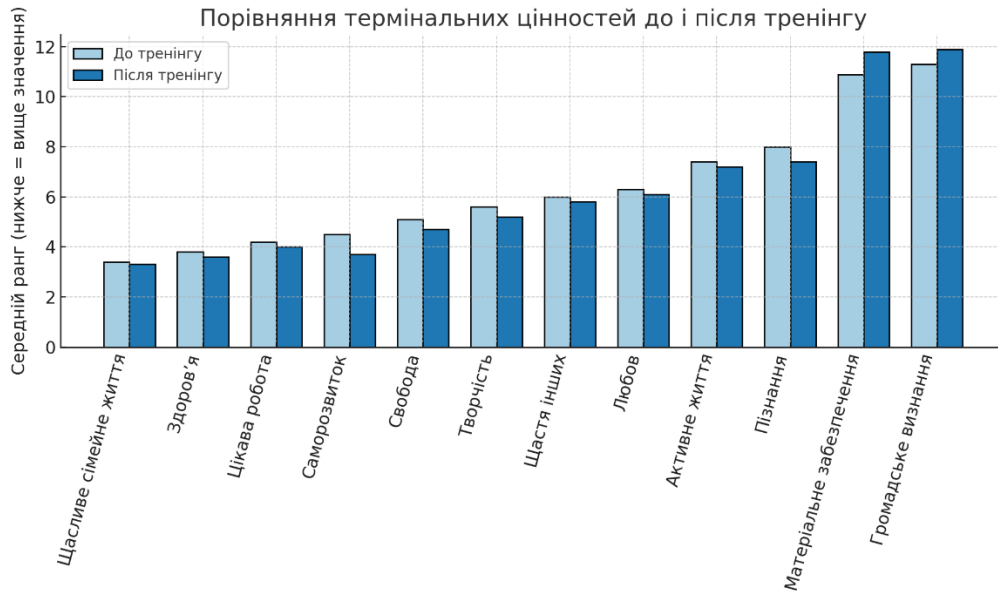


Рис. 3.2.2. Термінальні цінності

Таким чином, після тренінгу у студентів посилюється внутрішній локус ціннісної регуляції. Якщо раніше у структурі переважала тенденція до поєднання особистісного та соціального благополуччя, то після програми зросла орієнтація на внутрішню автентичність, відповідальність і гармонійні стосунки як усвідомлений вибір, а не як очікувана соціальна норма.

На рівні групових дискусій учасники відзначали, що стали «краще відчувати, коли діють несвідомо», «знають власні межі у спілкуванні» й «розрізняють бажання, що відповідають їхнім цінностям». Ці висловлювання підтверджують перехід від реактивної до рефлексивної поведінкової моделі – від орієнтації на зовнішній успіх до внутрішньої згоди із собою.

Результати повторного вимірювання за MLQ також засвідчили позитивну динаміку. Показник наявності смислу життя зріс із $M = 24,7$ до $M = 28,1$, а *пошуку смислу* – із $M = 22,9$ до $M = 25,4$. Це означає, що студенти не лише краще усвідомлюють власні життєві цілі, а й активніше шукають способи їх реалізації у реальному, а не лише цифровому просторі.

Частка респондентів із високими показниками за шкалою *Presence of Meaning* збільшилася з 38,2 % до 56,4 %, а з низькими – зменшилася майже вдвічі (з 14,5 % до 7,3 %). Такі зміни можна пояснити формуванням навичок самоаналізу, розвитку емпатії та відновленням смислової цілісності, що відбувалися упродовж тренінгу (таблиця 3.2.2.).

Таблиця 3.2.2

MLQ: розподіл за рівнями (n = 55, %)

Рівень	Presence до	Presence після	Search до	Search після
Високий	38,2	56,4	25,5	34,5
Середній	47,3	36,3	49,1	49,1
Низький	14,5	7,3	25,4	16,4

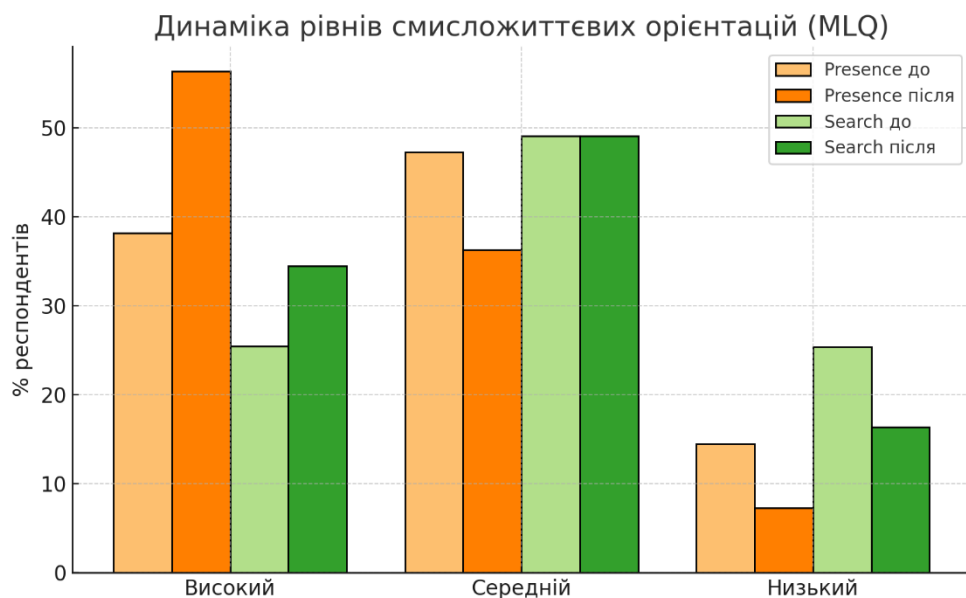


Рис. 3.2.3. Смисложиттєві орієнтації

На етапі рефлексії учасники часто наголошували: «я почав розуміти, навіщо мені певні онлайн-звички», «навчився помічати, коли моя активність не узгоджується з цінностями». Це вказує на зростання усвідомленості у сфері щоденних дій, а не лише у глобальному розумінні життєвих цілей.

Після участі у тренінгу відбулося статистично значуще зниження рівня інтернет-залежності. Якщо на початковому етапі середній показник становив $M = 56,8$ балів, то після завершення програми він знизився до $M = 49,3$. Кількість студентів із високим рівнем інтернет-залежності (70–100 балів)

зменшилася з 18,1 % до 9,1 %, тоді як із низьким рівнем (20–39 балів) – збільшилася з 36,4 % до 47,3 % (таблиця 3.2.3.).

Таблиця 3.2.3

Інтернет-залученість за К. Янгом (n = 55)

Рівень	Діапазон	До (ос./%)	Після (ос./%)	Зміна (в.п.)
Низький	20–39	20 / 36,4 %	26 / 47,3 %	+10,9
Помірний	40–69	25 / 45,5 %	24 / 43,6 %	–1,9
Високий	70–100	10 / 18,1 %	5 / 9,1 %	–9,0

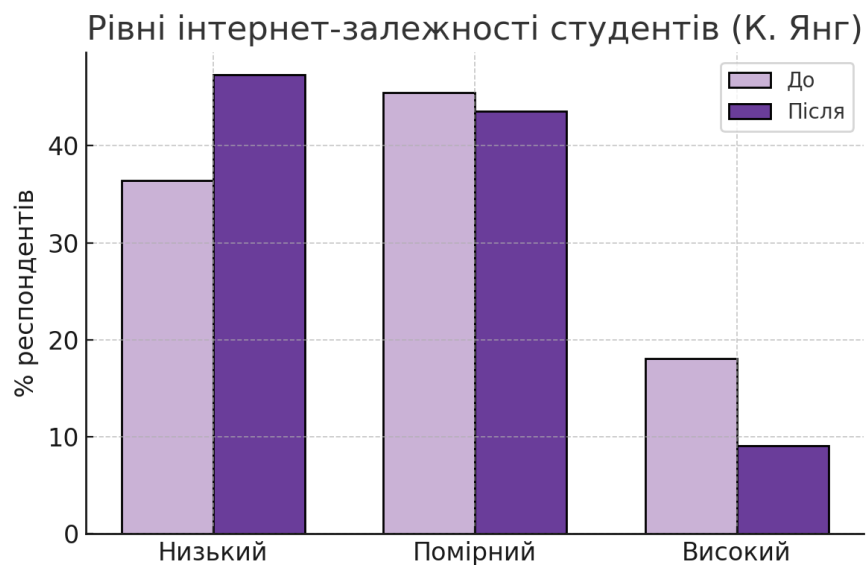


Рис. 3.2.4. Рівні інтернет-залежності

Ці зміни супроводжувалися якісними зрушеннями у сприйнятті власної взаємодії з соціальними мережами. Студенти повідомляли про свідомі обмеження часу перебування онлайн, запровадження персональних «стоп-слів» і тематичних фільтрів, відмову від контенту, що викликає емоційне виснаження. Саме ці мікрорегламенти, запропоновані у тренінгу, стали практичними інструментами саморегуляції (таблиця 3.2.4.).

Таблиця 3.2.4

Селективна інтернет-залученість за платформами (0–100)

Платформа	До (М)	Після (М)	Δ	Коментар зміни
Instagram	63,5	57,2	– 6,3	Менше імпульсивних перевірок, відписки від тригерних тем.

TikTok	59,7	53,9	– 5,8	Введення «вікон часу», паузи-рефлексії.
Telegram	52,4	50,8	– 1,6	Легке «очищення» каналів, без різких змін.
YouTube	48,6	47,1	– 1,5	Більше освітнього контенту, планові сесії.
Facebook	41,3	40,5	– 0,8	Низька базова залученість, змін мінімум.

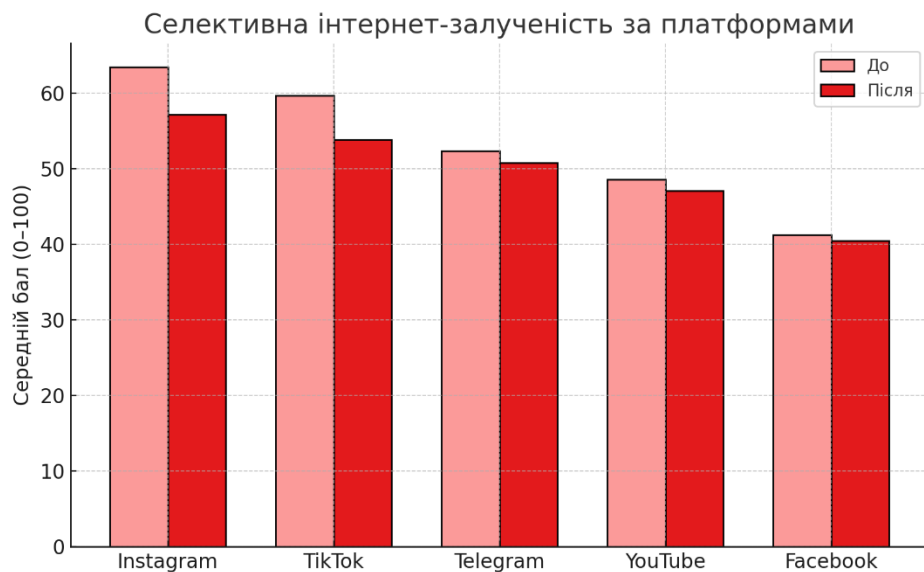


Рис. 3.2.5. Селективна інтернет-залученість

Зниження цифрової залежності також супроводжувалося зменшенням імпульсивності, покращенням концентрації уваги та зростанням емоційного комфорту. Таким чином, тренінг не лише вплинув на поведінкові звички, а й стимулював розвиток рефлексивного рівня самосвідомості.

Повторний кореляційний аналіз (r Спірмана) показав посилення зв'язку між ціннісною автономією та наявністю смислу життя ($r = +0,68$, $p < 0,01$), що свідчить про поглиблення внутрішньої узгодженості особистісних орієнтирів. Водночас сила оберненого зв'язку між інтернет-залежністю та ціннісною автономією знизилася з $r = -0,42$ до $r = -0,25$, тобто вплив цифрової залученості на смислову сферу став менш деструктивним.

Цей результат підтверджує, що навіть за умов активного використання соціальних мереж, сформована рефлексивна позиція дозволяє зберігати ціннісну стабільність і саморегуляцію. Учасники, які демонстрували

підвищення показників за MLQ, одночасно мали нижчі результати за тестом Янга, що вказує на наявність захисного механізму усвідомленості: чим більше людина розуміє власні мотиви, тим менше потрапляє під вплив цифрових тригерів.

Проведений аналіз підтвердив, що тренінг «Онлайн–Я» є ефективним психопрофілактичним засобом розвитку усвідомленої присутності у цифровому середовищі.

Основні результати можна узагальнити таким чином:

1. *Зміцнення внутрішнього ціннісного ядра.* Після тренінгу зросла значущість гуманістичних і саморозвивальних орієнтацій, що засвідчує переорієнтацію молоді від зовнішнього до внутрішнього регулятора поведінки.
2. *Підвищення смислової узгодженості.* Збільшення показників за шкалою «наявність смислу життя» свідчить про формування більшої життєвої впевненості та гармонії між дією й цінністю.
3. *Зниження рівня інтернет-залежності.* Тренінг сприяв розвитку рефлексивних навичок саморегуляції, що зменшило кількість реактивних онлайн-звичок.
4. *Зменшення фрагментарності досвіду.* Послаблення негативних кореляцій між інтернет-залежністю та смисловими показниками засвідчує підвищення психологічної інтегрованості студентів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що після реалізації тренінгової програми відбувся помітний перехід від реактивної поведінки (залежної від зовнішніх стимулів і алгоритмів соціальних мереж) до рефлексивної позиції, заснованої на самосвідомості, етичній автономії та внутрішньому балансі.

Тренінг «Онлайн–Я» продемонстрував, що молодь здатна не лише адаптуватися до інформаційного простору, а й активно переосмислювати власні цифрові практики, перетворюючи їх на ресурс особистісного зростання.

Висновки до розділу 3

Проведене формувальне дослідження дозволило підтвердити ефективність тренінгової програми, спрямованої на розвиток ціннісної автономії та рефлексивної саморегуляції студентської молоді в умовах цифрової взаємодії. Аналіз динаміки показників після участі у тренінгу засвідчив позитивні зміни у структурі ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих уявлень та рівні інтернет-залученості респондентів.

Насамперед зафіксовано зміщення акцентів від зовнішньо детермінованих до внутрішньо узгоджених цінностей. Після тренінгу зросла значущість саморозвитку, свободи, творчості та пізнання, що свідчить про посилення внутрішнього локусу регуляції поведінки. Одночасно знизилися ранги матеріального забезпечення й громадського визнання – показників, які раніше репрезентували орієнтацію на соціальне схвалення. Таким чином, учасники продемонстрували тенденцію до переосмислення власної системи пріоритетів на користь гуманістичних і саморозвивальних орієнтацій, що відображає становлення зрілої ціннісної автономії.

Зміни у смисложиттєвій сфері також виявилися статистично й якісно значущими. Показники наявності смислу життя зросли з $M = 24,7$ до $M = 28,1$, а пошуку смислу – з $M = 22,9$ до $M = 25,4$. Частка студентів із високими результатами за шкалою Presence of Meaning збільшилася майже на 20 відсоткових пунктів. Це свідчить про розширення особистісного усвідомлення життєвих цілей, підвищення рефлексивності та емоційної узгодженості. Молодь почала сприймати смисл не як абстрактну ідею, а як динамічний процес щоденного вибору – у навчанні, комунікації, споживанні цифрового контенту.

Не менш показовими є результати, пов'язані з рівнем інтернет-залежності. Середній показник за тестом К. Янга знизився з $M = 56,8$ до $M = 49,3$, а частка осіб із високим рівнем залежності зменшилася з 18,1 % до 9,1 %. Це підтверджує розвиток навичок саморегуляції у цифровому просторі.

Учасники відзначали, що почали «помічати тригери», «усвідомлювати імпульсивні переходи між додатками» й «встановлювати для себе часові межі онлайн-взаємодії». Зменшення залученості до емоційно насичених платформ (Instagram, TikTok) супроводжувалося зростанням раціонального використання інформаційних ресурсів (Telegram, YouTube), що відображає перехід від реактивного до рефлексивного способу користування мережею.

Отримані дані дозволяють зробити узагальнений висновок: запропонований тренінг довів свою результативність як засіб розвитку свідомого, морально врівноваженого ставлення до цифрової реальності. Формування персональних мікрорегламентів, рефлексивних пауз, ціннісних фільтрів і «стоп-слів» сприяло внутрішній стабілізації смислової сфери молоді.

Таким чином, участь у тренінгу сприяла переходу від реактивної поведінки – пасивного споживання зовнішніх стимулів – до рефлексивної позиції, заснованої на усвідомленні власних потреб, меж і цілей. Відновлення зв'язку між дією та цінністю стало ключовим психологічним ефектом програми.

У підсумку можна стверджувати, що системна робота над розвитком ціннісної автономії допомагає молоді не лише зменшити рівень інтернет-залежності, а й зміцнити цілісність особистісного «Я», здатність до автентичних виборів та осмисленого існування в інформаційно насиченому світі.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати виконаного кваліфікаційного дослідження на тему «Вплив соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери особистості», можна стверджувати, що поставлена мета: теоретично обґрунтувати, емпірично вивчити та визначити психологічні умови гармонізації ціннісно-смислового розвитку особистості в умовах цифрової взаємодії досягнута повною мірою.

Проведений аналіз теоретичних джерел, узагальнення сучасних психологічних концепцій і результати власного дослідження дозволяють осмислити феномен соціальних мереж не лише як комунікаційне чи інформаційне явище, а як глибинний соціально-психологічний чинник, який трансформує способи пізнання, самосвідомість і систему життєвих смислів людини. У цифрову епоху саме в соціальних мережах відбувається значна частина міжособистісного досвіду, формуються нові моделі самооцінки, соціальної порівняльності, приналежності та емоційного реагування. Цей простір постає дзеркалом, у якому відображається ціннісна структура особистості, водночас надаючи потужні стимули для її зміни.

Було обґрунтовано, що ціннісно-смилова сфера становить інтегративну систему, яка поєднує мотиваційні, когнітивні та емоційні компоненти самосвідомості. Саме вона визначає спрямованість особистості, її життєву позицію й здатність підтримувати внутрішню гармонію. У процесі аналізу доведено, що сучасне інформаційне середовище виступає не лише джерелом знань, а й середовищем смислотворення, яке змінює логіку життєвого вибору людини. Соціальні мережі, з одного боку, розширюють можливості самовираження, сприяють розвитку толерантності, відкритості до світу, участі у глобальних процесах; з іншого – можуть посилювати фрагментацію свідомості, залежність від зовнішнього схвалення, втрату глибинної ціннісної автономії. Такий дуалістичний вплив визначає необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції, рефлексії й критичного мислення.

Отримано результати емпіричного дослідження, що дозволили виявити об'єктивні закономірності зв'язку між активністю в соціальних мережах і характеристиками ціннісно-сислової сфери студентської молоді. Встановлено, що для більшості респондентів властива перевага гуманістичних і саморозвивальних орієнтацій: прагнення до любові, самореалізації, гармонійних стосунків і духовного зростання. Це свідчить про потенціал зрілої смислової позиції навіть у покоління, яке живе у цифровому контексті. Водночас виявлено кореляційні залежності, що демонструють: із підвищенням рівня інтернет-залученості знижується ціннісна автономія та усвідомленість власних життєвих смислів ($r = -0,48$ і $-0,42$ відповідно). Це означає, що надмірна присутність у віртуальному просторі веде до емоційного виснаження та реактивного типу реагування.

Паралельно виявлено позитивний зв'язок між пошуком смислу та активністю у соціальних мережах ($r = +0,36$), що свідчить: цифрове середовище може бути й простором конструктивного самопізнання – за умови, що користувач має сформовану рефлексивність і критичне ставлення до контенту. Таким чином, соціальні мережі стають не стільки джерелом загрози, скільки випробуванням зрілості особистісної системи цінностей.

У третьому розділі дослідження реалізовано практичний етап – розробку та апробацію тренінгової програми, спрямованої на розвиток цифрової й емоційно-сислової компетентності, формування навичок рефлексії, саморегуляції й усвідомленого користування соціальними мережами.

Програма містила три основні напрями:

- розвиток навичок усвідомлення власних емоцій та їх зв'язку зі смисловими орієнтирами;
- формування вміння розрізняти зовнішні стимули та внутрішні мотиви поведінки;
- створення персональних стратегій користування цифровим середовищем на основі ціннісної автономії.

Результати формувального експерименту продемонстрували статистично значуще зростання рівня усвідомленості й смислової цілісності. Показники наявності смислу життя підвищилися з $M = 24,7$ до $M = 28,1$, а пошуку смислу – з $M = 22,9$ до $M = 25,4$. Водночас частка респондентів із високими результатами за шкалою Presence of Meaning збільшилася на 18 %, а з низькими – зменшилася майже вдвічі. Такі зміни свідчать про розвиток рефлексивного ставлення до власної діяльності, зростання емоційної стабільності та внутрішнього контролю.

Особливо показовими виявилися результати зниження інтернет-залученості: середній бал за тестом К. Янга зменшився з 56,8 до 49,3, а частка студентів із високим рівнем залежності скоротилася з 18,1 % до 9,1 %. Це підтверджує, що формування навіть простих навичок самопостереження, паузи перед взаємодією з контентом, планування часу в онлайні сприяє суттєвому підвищенню психологічного добробуту. Молодь почала більш свідомо ставитися до цифрового середовища, диференціюючи корисні й виснажливі інформаційні впливи.

Сукупність отриманих результатів дозволяє стверджувати, що ціннісно-смилова сфера сучасної молоді людини є динамічною системою, чутливою до впливів інформаційно-комунікаційного середовища. Її стійкість залежить не стільки від зовнішніх умов, скільки від внутрішніх ресурсів особистості – здатності до усвідомленого вибору, смислової інтеграції досвіду, емоційної регуляції та критичного осмислення реальності. Соціальні мережі в цьому контексті постають одночасно як виклик і можливість: вони активізують смислотворення, але потребують високого рівня рефлексії для збереження цілісності «Я».

Таким чином, результати кваліфікаційного дослідження дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Соціальні мережі є потужним соціально-психологічним чинником формування ціннісно-смилової сфери особистості. Їхній вплив виявляється у

зміні способів комунікації, системи самопрезентації та структури життєвих орієнтацій.

2. Взаємодія з цифровим простором має амбівалентний характер – вона може сприяти як розвитку рефлексії, творчості та самопізнання, так і посиленню конформізму, поверховості мислення та залежності від зовнішніх оцінок.

3. Основним чинником, що визначає напрям впливу соціальних мереж, є рівень сформованості ціннісної автономії й смислової зрілості особистості.

4. Тренінгова програма, розроблена в межах дослідження, виявилася ефективним інструментом гармонізації ціннісно-смислової сфери молоді. Її застосування сприяло зростанню усвідомленості, розвитку внутрішньої мотивації, підвищенню емоційної стабільності й зниженню інтернет-залежності.

5. Встановлено, що розвиток цифрової та емоційно-смислової компетентності є ключовою умовою збереження психологічного благополуччя та смислової цілісності особистості в інформаційному суспільстві.

Отримані результати відкривають нові напрями наукового пошуку. Подальші дослідження доцільно зосередити на таких аспектах:

- поглиблене вивчення гендерних та вікових особливостей впливу соціальних мереж на смислову сферу;
- розроблення й апробація довготривалих програм психологічного супроводу формування цифрової культури в освітніх середовищах;
- дослідження зв'язку між рівнем цифрової емпатії, інформаційної грамотності та ціннісної стійкості особистості;
- аналіз ролі штучного інтелекту та алгоритмізованих рекомендацій у формуванні життєвих смислів молоді;

Перспективним видається міждисциплінарний підхід, що поєднує психологію, педагогіку, медіаграмотність і когнітивні науки, з метою створення ефективних стратегій розвитку ціннісно-смислової автономії особистості в умовах цифрової культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Чернігів : ЧДПСТП, 2008. С.288-292.
2. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів:ЛьвДУВС, 2017. 211 с. [URL:http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/pdf](http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/pdf) (дата звернення: 09.08.2025)
3. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. № 9/1.
4. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL : <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327> (дата звернення: 09.08.2025)
5. Бакума І. М. Ціннісні орієнтації особистості в детермінації девіантної поведінки молоді: автореф. дис... канд. філос. наук : 09.00.03 / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського. О., 2019.
6. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36. (дата звернення: 12.08.2025)
7. Белінська О. Дитина і комп'ютер. психологічні реалії віртуального світу. *Психолог*. 2006. № 46 (238). С. 27–29.
8. Белінська О. Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. URL: www.psychology.ru/internet. (дата звернення: 09.08.2025)
9. Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т.2. Чернівці: "Букрек", 2015. 640 с. URL: <https://surl.li/zvvqtc> (дата звернення: 12.08.2025)

10. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с. URL: <https://surl.li/nfqsmc> (дата звернення: 12.08.2025)
11. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.
12. Бурдьє П. Соціальний простір: поля і практики. URL: <https://surl.li/fjorwy> (дата звернення: 09.08.2025)
13. Варій М. Й. Психологія: навч.пос. Київ: Центр учбової літератури. 2009. 288с
14. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. Навчальний посібник. К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с
15. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua> (дата звернення: 15.08.2025)
16. Вичерпна статистика та аналітика Facebook за 2024 рік. URL: <https://surl.li/lwsdbr> (дата звернення: 09.08.2025)
17. Галіч Т. О. Соціальні інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. *Соціологія майбутнього : науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2010. № 1. С. 145-152.
18. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
19. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет- аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей*. – Частина I. – К.: Університет «Україна», 2008. 547 с
20. Гнасевич Н.Д. Філософські аспекти впливу соціальних мереж на форми комунікації. *Соціокультурні та політичні пріоритети української нації в умовах глобалізації: щорічник наукових праць*. Тернопіль. 2018. С.100-103.

21. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? URL: <http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhispivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html>. (дата звернення: 09.08.2025)
22. Городецька.О. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості. URL: <https://aup.com.ua/ml/conf/gorodetska.doc> (дата звернення: 15.08.2025)
23. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI : 10.31548/hspedagog2021.04.117
24. Грицук О. В. Когнітивна активність та регуляція емоційних станів особистості. Проектування позитивного життєвого простору особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18 – 19 квітня 2019 р. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2019. С. 94 – 97.
25. Грінфілд С. Еволюція уваги URL: <https://surl.li/illqii> (дата звернення: 09.08.2025)
26. Гудімова А.Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Психологія особистості*. Випуск 12. Том 2. 2020. С. 98-102.
27. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство* . 2012. Вип. 2. С. 179-184.
28. Дюркгейм Е. Правило соціологічного методу. URL: <https://knizhnik.org/emil-djurkgejm/pravila-socziologicheskogo-metoda/1> (дата звернення: 09.08.2025)
29. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 99 – 107.
30. Кокарча Ю.А. Соціальні мережі як чинник політичного впливу в умовах розвитку демократичної політичної культури. Дисертація кандидата наук. Київ. 2020. 240 с.

31. Косянчук С. В. Формування ціннісно-сміслових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника. *Проблеми сучасного підручника*. 2018. Вип. 11. С. 107–120. URL: <https://surl.li/xpcfib> (дата звернення: 09.08.2025)
32. Краснякова А.О. Інтернет-середовище як новий комунікативний простір самопрезентацій особистості. *Медіапсихологія і медіаосвіта*. No38. 2016. С. 67-70.
33. Краснюк Л. В. Підбір і перевірка ефективного діагностичного інструментарію для дослідження психоемоційного стану особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнські науково- практичної конференції* (м. Львів, 21 жовтня 2016 р.). Львів: ЛьвДУВС, 2016. С. 160-164.
34. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття. Черкаси: МЦНД, С. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218> 15.10.2024 (дата звернення: 09.08.2025)
35. Лазоренко Б. П. Асоціальні практики життєконструювання проблемної молоді в інформаційному суспільстві. Наук. студ. із соц. та політ. психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; [ред. рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. К. : Міленіум, 2013. Вип. 33(36)
36. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі [посібник для батьків]. К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
37. Максименко. С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2017. 9-20.

38. Максименко С.Д. Психологія особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М. В.Папуча. К. : ТОВ "КММ", 2007. 296с.
39. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Книга 3. Київ-Суми, 2019. С. 366–384.
40. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Вип. 3 (37). С. 62–71.
41. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2015. Вип. 1(14). С. 128–136.
42. Малєєва Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Вип. 13. С. 325–332.
43. Маслоу А. Мотивація та особистість. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qeBp9slakW4> (дата звернення: 12.08.2025)
44. Медіакультура населення України: Інформ. бюл. Черв.'2008 / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. К., 2008. 51 с.
45. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід. Навчально-методичний посібник. За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. К.: Міленіум, 2009. 440 с.
46. Мельник Д. Вплив соціальних мереж на уявлення сучасної молоді про власну успішність. *Освіта і наука: збірник наукових праць*. Київ, 2024. С. 153–155.
47. Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. URL: <http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-26parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialjnikhmerezhakh-jak-im-dopomogti>. (дата звернення: 09.08.2025)

48. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-смислової сфери особистості. Вісник НТУУ-КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 1. С. 91–98.
49. Музика О. Л. Основні поняття суб'єктно-ціннісного аналізу розвитку особистості. Професійно-орієнтовані завдання з психології / 3-тє вид., перероб. і доп. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 465–500.
50. Найдьонова Л.А. Особливості медіа-культури територіальних спільнот України (регіональні особливості молодіжної віртуальності). Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: Матеріали методол. семінару АПН України, 19 берез. 2008 р. К., 2008. С. 382-395.
51. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ, 2017. 391 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf> (дата звернення: 09.08.2025)
52. Ньюпорт К. Цифровий мінімалізм. <https://www.youtube.com/watch?v=B-RHTmHLHiQ> (дата звернення: 15.08.2025)
53. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Abstract VI International Scientific & Practical Internet Conference. За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П. 2019. 168 с.
54. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія URL: <https://surl.li/feszqy> (дата звернення: 09.08.2025)
55. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 2021. С. 213-220.
56. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук : спец. 13.00.05. К., 2020. 19 с.
57. Серов Ю.О. Соціальні комунікації в мережі Internet. Львів. Вид-во Львів. політехніки. 2017. 235 с.

58. Соболева С.М. Кліпове мислення як соціально-психологічний феномен та його роль у навчально-пізнавальній діяльності студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. № 3. Т. 2. 2019. С. 86-90.
59. Соловйов О.В., Літвінова О.В. Портрет психіки на фоні фізичного світу: суб'єктивна оцінка та свобода вибору є рушіями інформаційного процесу мозку. *Психологія і особистість*. 2023. № 1 (23). С. 10–82.
60. Статистика Instagram за 2024 рік: останні данні про користувачів та зростання URL: <https://affmaven.com/uk/instagram-statistics/> (дата звернення: 09.08.2025)
61. Статистика YouTube: Все, що потрібно знати у 2024 році URL: <https://www.linkedin.com/>
62. 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. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503> (дата звернення: 12.08.2025)
63. Титаренко Т. М. Про стратегії планування буденного життя. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 2. Психологічна герменевтика. Київ, 2002. Вип. 2. С. 65-73.
64. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2 (2). С. 95-104.
65. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
66. Холмакова Ю., Рибінська Ю., Амірханова М. Вплив соцмереж на емоційний стан студентів. *Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. Вища освіта в Україні у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2021. Т. 1, № 88. С. 204–212.

67. Чайка Г. В. Ціннісно-смилова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. № 6. С. 93101.
68. Чаплінська Ю.С., Кабанова П.С. Ризики кіберсоціалізації: сьогодення і недалеке майбутнє URL: <https://surl.li/lybvtc> (дата звернення: 09.08.2025)
69. Чепелева Н. В. Ціннісні пріоритети в структурі самосвідомості особистості. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 112–118.
70. Чорна Л.В., Танасійчук І.М. Особливості прояву агресії в соціальних мережах: філософський аналіз. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 4. С.177-185, DOI : <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.4.24> (дата звернення: 09.08.2025)
71. Шоляк В. ТОП соціальних мереж – Wizeclub Education. 2023. URL: <https://wizeclub.education/blog/top-sotsialnihmerezh/> (дата звернення: 19.08.2025)
72. Як зростає TikTok: статистика найбільшої платформи коротких відео URL: <https://surl.li/wtwagd> (дата звернення: 09.08.2025)
73. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: <https://surl.li/cwjhim> (дата звернення: 12.08.2025)
74. Ярошенко Н. В. Проблема смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді в період соціальних змін. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 138–141.
75. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород. 2021. 80.
76. Ball-Rokeach S.J., DeFleur M.L. A Dependency Model of Mass-Media Effects. *Communication Research*. 1976. Vol. 3, no. 1. P. 3–21.
77. Boiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. *Теоретико-методичні проблеми*

виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 26. Кн. 1. 2022. С. 55–64. DOI: 10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64

78. Boyd D. M., Ellison N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. № 13 (1). P. 210–230.

79. Frankl V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.

80. Jafarzadeh-Kenarsari F., Pourghane P. College students' experiences on smart phone technology usage: A qualitative content analysis study. *Qualitative Report*. 2017. Issue 22. P. 2864–2880.

81. Koch T., Gerber C., De Klerk J.J. The impact of social media on recruitment: Are you LinkedIn? *SA Journal of Human Resource Management*. 2018. Vol. 16.

82. Noelle-Neumann E. The Spiral of Silence a Theory of Public Opinion. *Journal of Communication*. 1974. Vol. 24, no. 2. P. 43–51.

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

84. Social comparison, social media, and self-esteem. / E.A. Vogel et al. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. Vol. 3, no. 4. P. 206–222.

85. Suler John R. The Psychology of Cyberspace URL: https://www.johnsuler.com/article_pdfs/psychoan_cyberpsy.pdf (дата звернення: 09.08.2025)

86. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996. Vol. 79, pp. 899–902.

87. YouTube Statistics. URL: <https://analyzify.com/statsup/youtube> (дата звернення: 09.08.2025)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

(українська адаптація О. Семенової, Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України)

Список А – Термінальні цінності

(кінцеві життєві цілі, до яких прагне людина)

№	Термінальна цінність	Коротке пояснення	Ранг (1–18)
1	Активне діяльне життя	Повнота, емоційна насиченість життя	
2	Життєва мудрість	Зрілість суджень, багатство досвіду	
3	Здоров'я	Фізичне й психічне благополуччя	
4	Цікава робота	Можливість творчої самореалізації	
5	Краса природи й мистецтва	Переживання гармонії, естетичне задоволення	
6	Любов	Духовна й фізична близькість із коханою людиною	
7	Матеріальне забезпечення	Достатній рівень добробуту	
8	Хороші, вірні друзі	Надійні міжособистісні стосунки	
9	Громадське визнання	Повага, авторитет серед інших	
10	Пізнання	Розширення кругозору, інтелектуальний розвиток	
11	Продуктивне життя	Повна реалізація власних можливостей	
12	Розвиток	Самовдосконалення, духовне зростання	
13	Свобода	Самостійність, незалежність у рішеннях	
14	Щасливе сімейне життя	Гармонійні родинні стосунки	
15	Щастя інших	Добробут і гармонія для людей загалом	
16	Творчість	Можливість створювати нове, оригінальне	
17	Упевненість у собі	Відчуття внутрішньої рівноваги, гідності	

18	Розваги	Приємне проведення часу, відпочинок	
----	---------	-------------------------------------	--

Список Б – Інструментальні цінності

(засоби, риси характеру, якими людина користується для досягнення життєвих цілей)

№	Інструментальна цінність	Коротке пояснення	Ранг (1–18)
1	Акуратність	Охайність, дисциплінованість	
2	Освіченість	Ерудиція, широта знань	
3	Вихованість	Культура поведінки, тактовність	
4	Відповідальність	Надійність, дотримання зобов'язань	
5	Воля	Наполегливість, здатність долати труднощі	
6	Доброзичливість	Готовність допомогти, відсутність агресії	
7	Ініціативність	Самостійність у прийнятті рішень	
8	Незалежність	Дія за власними переконаннями	
9	Раціоналізм	Логічність, обдуманість дій	
10	Самоконтроль	Здатність керувати емоціями	
11	Сміливість	Рішучість, готовність ризикувати	
12	Терпимість	Прийняття різних поглядів і людей	
13	Відвертість	Щирість, чесність у спілкуванні	
14	Цілеспрямованість	Послідовність у досягненні мети	
15	Почуття гумору	Здатність бачити позитив у складних обставинах	
16	Ефективність у справах	Уміння досягати результату	
17	Творче мислення	Генерування нових ідей	
18	Ввічливість	Доброта, коректність у взаєминах	

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Meaning in Life Questionnaire (MLQ)»

(автори: М. Селігман, М. Стегер; українська адаптація Н. Чайки та О. Грицук, 2019)

Інструкція для респондента

Нижче подано низку тверджень, що стосуються Вашого ставлення до власного життя, його змісту та цілей. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашому стану або поглядам.

Позначте у правій колонці одну цифру від **1 до 7**, де:

- 1 – *цілковито не згоден(на)*
- 2 – *переважно не згоден(на)*
- 3 – *скоріше не згоден(на)*
- 4 – *важко сказати / частково згоден(на)*
- 5 – *скоріше згоден(на)*
- 6 – *переважно згоден(на)*
- 7 – *цілковито згоден(на)*

Просимо відповідати щиро. У тесті немає правильних чи неправильних відповідей – важливим є лише Ваше особисте бачення.

Таблиця відповідей

№	Твердження	Оцінка (1–7)
1	Я розумію сенс свого життя.	
2	Я шукаю мету або місце, яке надасть моєму життю сенсу.	
3	Моє життя має чітку мету та напрям.	
4	Я все ще намагаюся зрозуміти, чому я живу.	
5	Я знайшов(ла) сенс у своєму житті.	
6	Я завжди шукаю щось, що зробить моє життя більш осмисленим.	
7	Мій життєвий шлях наповнений розумінням і значущістю.	
8	Я постійно досліджую, що робить моє життя вартим того, щоб його жити.	
9	Я бачу сенс у своєму повсякденному досвіді.	
10	Я прагну знайти головну мету свого життя.	

Обробка результатів

- **Шкала Presence of Meaning (наявність смислу):** твердження 1, 3, 5, 7, 9.
- **Шкала Search for Meaning (пошук смислу):** твердження 2, 4, 6, 8, 10.

Обчислення результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною шкалою окремо та поділу на кількість тверджень у ній (5). Таким чином отримується середній показник за кожним виміром.

ДОДАТОК В

Тест Інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT)*(автор – К. Янг; українська адаптація О. Орлової та Л. Найдьонової)***Інструкція для респондента**

Нижче наведено низку тверджень, що описують різні аспекти користування Інтернетом.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій звичній поведінці.

Поставте позначку у відповідній графі, використовуючи шкалу від **1 до 6**, де:

1 – *ніколи*

2 – *рідко*

3 – *іноді*

4 – *часто*

5 – *дуже часто*

6 – *завжди*

У тесті немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Важливо лише, щоб Ваші відповіді відображали Ваш реальний досвід користування Інтернетом, передусім соціальними мережами.

Таблиця тверджень

№	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Скільки часу Ви проводите в Інтернеті довше, ніж планували спочатку?						
2	Чи нехтуєте Ви навчанням або іншими обов'язками через перебування онлайн?						
3	Чи відчуваєте Ви роздратування або тривогу, коли не маєте доступу до Інтернету?						
4	Чи надаєте перевагу спілкуванню в соціальних мережах замість зустрічей у реальному житті?						
5	Чи перевіряєте повідомлення або оновлення в соціальних мережах одразу після пробудження?						
6	Чи відчуваєте Ви, що проводите в Інтернеті більше часу, ніж варто було б?						
7	Чи намагаєтесь приховати від близьких, скільки часу Ви проводите онлайн?						
8	Чи відчуваєте Ви, що реальні проблеми здаються менш важливими, коли Ви в мережі?						

9	Чи часто Ви ловите себе на думці, що «ще трохи» побудете онлайн, але залишаєтесь набагато довше?						
10	Чи впливає використання Інтернету на Ваш сон (пізні відходи до сну, недосипання)?						
11	Чи буває, що Ви уникаєте спілкування з близькими через бажання бути в Інтернеті?						
12	Чи відчуваєте Ви, що втрачаєте інтерес до реальних занять, коли перебуваєте онлайн?						
13	Чи намагаєтесь Ви скоротити час в Інтернеті, але безуспішно?						
14	Чи використовуєте Ви Інтернет для уникнення неприємних думок або почуттів?						
15	Чи буває, що Ви дратуєтесь або нервуєтесь, коли хтось перериває Ваш час в Інтернеті?						
16	Чи відчуваєте Ви ейфорію або піднесення, перебуваючи в соціальних мережах?						
17	Чи часто Ви обіцяєте собі «менше сидіти онлайн», але не виконуєте цього?						
18	Чи вважаєте Ви, що Інтернет допомагає Вам відчувати себе більш прийнятним або впевненим у собі?						
19	Чи відчуваєте Ви провину через надмірне користування Інтернетом?						
20	Чи втрачаєте Ви відчуття часу під час перебування в Інтернеті?						

Обробка результатів

1. Підсумуйте всі оцінки за 20 твердженнями.
2. Отриманий бал порівняйте з діапазоном інтерпретації:

Сумарний бал	Рівень інтернет-залежності	Характеристика
20–39	Низький	Контрольоване користування Інтернетом, без ознак залежності.
40–69	Помірний	Періодичні труднощі з контролем часу в мережі, але без суттєвих наслідків.
70–100	Високий	Помітний вплив онлайн-активності на повсякденне життя, ознаки залежності.

101–120	Сильна	Виражена інтернет-залежність, потреба у корекції поведінки.
---------	--------	---

Примітка

У межах даного дослідження особливу увагу приділено аналізу активності саме в соціальних мережах як окремому вимірі цифрової залученості. Результати тесту використовуються виключно в наукових цілях, з дотриманням принципів анонімності, добровільності та конфіденційності.