МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ОЦІНКА РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0533-з-с2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Михайловська Євгенія Сергіївна
Керівник: PhD, доцент кафедри
психології Коваль Г. В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Михайловській Євгенії Сергіївні

Тема роботи Психологічна оцінка ризику формування емоційного вигорання молоді під впливом соціальних мереж
керівник роботи Коваль Г. В., PhD, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08»12 2025 року № 1780-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого – педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково – пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного вигорання особистості в психологічній літературі; розкрити зміст та структуру залученості молоді до соціальних мереж та вивчити ключові чинники ризику емоційного вигорання; емпірично дослідити рівень емоційного вигорання у молоді та перевірити наявність зв’язку з інтенсивністю використання соціальних мереж; визначити роль синдрому страху втрачених можливостей та комунікативної відстороненості як предикторів формування симптомів виснаження.
5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 14 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г. В., PhD		
Розділ 3	Коваль Г. В., PhD		
Висновки	Коваль Г. В., PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Є. С. Михайловська

Керівник роботи _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 46 сторінок, 14 рисунків, 12 таблиць, 48 джерел, 4 додатка.

Об’єкт дослідження: явище емоційного вигорання особистості молодого віку.

Предмет дослідження: психологічні предиктори емоційного вигорання молоді, що виникають у процесі активності в соціальних мережах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні чинники ризику емоційного вигорання молоді під впливом соціальних мереж.

Гіпотеза дослідження: інтенсивність використання соціальних мереж впливає на вигорання не прямо, а опосередковано та пов’язана зі специфікою активності у соціальних мережах, а не самою активністю, тому специфічні феномени цифрової культури є значущими предикторами емоційного вигорання молоді.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення; емпіричні: психодіагностичні тести; статистичні: описова статистика, аналіз середніх значень, регресійний аналіз та метод групування за специфічними ознаками (типологічний аналіз кейсів).

Наукова новизна: поглиблено уявлення про механізми виникнення емоційного вигорання у молоді поза професійною сферою; емпірично обґрунтовано роль синдрому страху втрачених можливостей та комунікативної відстороненості як предикторів емоційного вигорання молоді; розроблено та науково аргументовано прогностичну модель оцінки ризику емоційного виснаження молоді.

Галузь використання: підвищення медіаграмотності та психологічна корекції станів емоційного виснаження у молоді.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, МОЛОДЬ, FOMO (СИНДРОМ ВТРАЧЕНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ), ФАБІНГ, ЦИФРОВЕ ВИСНАЖЕННЯ, КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ.

SUMMARY

Mykhailovska Ye.S. Psychological assessment of the risk of emotional burnout in youth under the influence of social networks.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (48 items, 21 of foreign origin), 4 appendices on 5 pages. The qualifying work volume is 56 pages long, 46 of them – main text. There are 12 tables and 14 illustrations.

The research focuses on the transformation of emotional states of young people in the context of total digitalization. The study highlights social networks as a specific stress factor that provokes emotional exhaustion beyond the professional sphere.

The research object: the phenomenon of emotional burnout in young individuals.

The research subject: psychological predictors of emotional burnout in youth arising during social media activity.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically identify psychological risk factors for emotional burnout in youth under the influence of social networks, and to develop practical recommendations for its prevention.

The research hypothesis: the intensity of social media use does not affect burnout directly, but indirectly through the specifics of social media activity rather than the activity itself; therefore, specific phenomena of digital culture (FOMO, phubbing) are significant predictors of emotional burnout in youth.

The research tasks are:

1. To analyze theoretical approaches to the study of emotional burnout in psychological literature;
2. To reveal the structure of youth involvement in social networks and identify key risk factors;;
3. To empirically investigate the level of emotional burnout in youth and its dependence on the intensity of social media use;

4. To determine the role of FOMO and phubbing as predictors of emotional exhaustion;

5. To develop practical recommendations for youth and psychologists regarding the prevention of burnout and increasing digital well-being.

Chapter 1 «Theoretical and methodological foundations of the study of youth emotional burnout in the digital environment» provides a psychological analysis of burnout symptoms and the specifics of youth cyber – socialization.

Chapter 2 «Determinants and procedure for assessing the risk of burnout due to network activity» describes the methodology, including the Maslach Burnout Inventory (MBI), the FOMO scale, and the Phubbing scale.

Chapter 3 «Results of the empirical study of the formation of emotional burnout in youth under the influence of social networks» presents a correlation and regression analysis confirming that high levels of FOMO and phubbing significantly increase the risk of emotional exhaustion and depersonalization.

Key words: emotional burnout, social networks, youth, FOMO (fear of missing out), phubbing, digital exhaustion, cyber – socialization, psychological well – being.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ 12
1.1 Феномен емоційного вигорання: сучасні психологічні підходи та симптоматика 12
1.2 Психологічні особливості молоді як суб’єктів кіберсоціалізації у просторі соціальних мереж 16
1.3 Соціальні мережі як чинник трансформації структури особистості молоді 23
РОЗДІЛ 2. ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ПРОЦЕДУРА ОЦІНКИ РИЗИКУ ВИГОРАННЯ ВНАСЛІДОК МЕРЕЖЕВОЇ АКТИВНОСТІ 29
2.1 Обґрунтування критеріїв та показників психологічної оцінки ризику вигорання 29
2.2 Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження 31
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ 34
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на емоційне вигорання молоді 34
3.2 Прогностична роль чинників емоційного виснаження молоді як елементів моделі оцінки ризику його формування 39
3.3 Психологічні рекомендації щодо попередження ризику формування емоційного виснаження молоді 42
ВИСНОВКИ 45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47
ДОДАТКИ 52

ВСТУП

У сучасних умовах стрімкої цифровізації суспільства соціальні мережі перетворилися на домінантний простір життєдіяльності молоді, трансформуючи класичні моделі комунікації та самопрезентації. Поряд із розширенням можливостей для самореалізації, цифрове середовище виступає специфічним стресогенним чинником, що провокує виникнення нових психологічних ризиків: від інформаційного перевантаження до повної залежності від віртуального схвалення.

Особливої гостроти набуває проблема емоційного вигорання молоді, яке в умовах інформаційного суспільства виходить за межі професійної сфери. Відповідно до ресурсного підходу (І. Аршава, С. Хобфолл), цей феномен постає як результат глибокого дисбалансу між високими вимогами цифрового середовища та обмеженими адаптаційними ресурсами особистості. Постійна потреба в онлайн – присутності та когнітивне порівняння себе з ідеалізованими образами «Інших» призводять до прогресуючого виснаження психоемоційної сфери.

Ключовими предикторами вигорання у цьому контексті виступають специфічні феномени цифрового середовища:

– Синдром FOMO (страх пропустити важливе), який підтримує стан хронічної тривожності та змушує особистість перебувати у фазі постійного психологічного напруження.

– Фабінг (ігнорування реального співрозмовника заради гаджета), що руйнує якість міжособистісних контактів, позбавляючи молоду людину природної соціальної підтримки – критично важливого ресурсу протидії стресу.

– Медіа – активність та інтенсивність (за методикою MTUAS) – виступає кількісним показником цифрового навантаження. Вона детермінує фоновий рівень інформаційного шуму, який при відсутності цифрової гігієни

стає підґрунтям для когнітивного перевтомлення та зниження концентрації уваги.

Актуальність дослідження підсилюється екстремальними соціальними викликами, зокрема умовами воєнної нестабільності в Україні. Соціальні мережі в цей період стають не лише інструментом зв'язку, а й джерелом безперервної травматизації через надходження стресогенного контенту, що значно вичерпує когнітивний ресурс та ускладнює процеси психологічної адаптації.

Незважаючи на значну кількість праць, присвячених професійному вигоранню, механізми формування цього стану внаслідок мережевої активності (зокрема під впливом окремих психологічних чинників, пов'язаних із використанням соціальних мереж) залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній психології. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу зазначених детермінант для розробки практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, наукова та практична значущість роботи визначається необхідністю обґрунтування процедури психологічної оцінки ризиків вигорання поза межами праці та розробки рекомендацій щодо збереження ментального здоров'я особистості в умовах тотальної цифровізації.

Об'єкт дослідження: явище емоційного вигорання особистості молодого віку.

Предмет дослідження: психологічні предиктори емоційного вигорання молоді, що виникають у процесі активності в соціальних мережах.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні чинники ризику емоційного вигорання молоді під впливом соціальних мереж, а також розробити практичні рекомендації з його профілактики.

Гіпотеза дослідження: інтенсивність використання соціальних мереж впливає на вигорання не прямо, а опосередковано та пов'язана зі специфікою

активності у соціальних мережах, а не самою активністю, тому специфічні феномени цифрової культури є значущими предикторами емоційного вигорання молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного вигорання особистості в психологічній літературі;

2. Розкрити зміст та структуру залученості молоді до соціальних мереж у контексті практик повсякденності та виокремити ключові чинники ризику емоційного вигорання.

3. Емпірично дослідити рівень емоційного вигорання у молоді та встановити ступінь його залежності від інтенсивності перебування у соціальних мережах.

4. Визначити роль синдрому страху втрачених можливостей та практики ігнорування співрозмовника як предикторів формування симптомів виснаження.

5. Розробити практичні рекомендації (психологічний практикум) для молоді та практичних психологів щодо профілактики вигорання та підвищення рівня цифрового благополуччя.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення.

2. Емпіричні методи: Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач (MBI, в адаптації Н. В. Назарук), Шкала страху втрачених можливостей (FOMO) (в адаптації О. Коновальчук та Ю. Головенько), Опитувальник фабінгу (Ю. Ганган); шкала ставлення до технологій та медіа – активності Л. Розена (MTUAS), в адаптації О. Коновальчук.

3. Методи математичної статистики: описова статистика, порівняльний аналіз середніх значень, множинний лінійний регресійний аналіз (для визначення прогностичної значущості предикторів) та метод групування за специфічними ознаками (типологічний аналіз кейсів).

Наукова новизна бакалаврської роботи: поглиблено уявлення про механізми виникнення емоційного вигорання у молоді поза професійною сферою, що дозволяє розглядати цей феномен як наслідок деструктивної цифрової активності; емпірично обґрунтовано роль синдрому страху втрачених можливостей (FOMO) та комунікативної відстороненості (фабінгу) як прямих когнітивно-поведінкових чинників емоційного вигорання молоді; математично підтверджено значущість обраних чинників за допомогою регресійного аналізу (R^2 = 0,58), що доводить високу прогностичну здатність моделі (обрані предиктори на 58% пояснюють дисперсію показників вигорання); розроблено та науково аргументовано прогностичну модель оцінки ризику емоційного виснаження молоді, яка дозволяє диференціювати користувачів за рівнями загрози (адаптивний, латентний, деструктивний) на основі їхніх індивідуальних патернів мережевої активності.

Практичне значення результатів дослідження полягає у: розроблено та апробовано діагностичний комплекс, який дозволяє фахівцям (психологам, соціальним педагогам) вчасно виявляти ризики емоційного виснаження молоді; сформовано систему психологічних рекомендацій щодо профілактики «цифрового вигорання», які можуть бути використані для створення тренінгів із медіаграмотності, цифрової гігієни та семінарів із підвищення стресостійкості молоді; запропоновано математично обґрунтовану прогностичну модель, що дає змогу оцінити індивідуальну вразливість особистості до негативного впливу соціальних мереж, що є важливим для індивідуального психологічного консультування; результати роботи можуть бути інтегровані у навчальні курси для студентів – психологів, зокрема у межах дисциплін «Психологія особистості», «Психологія стресу» та «Основи медіапсихології».

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 48 найменувань і додатків на 5 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 46 сторінок. Робота містить 12 таблиць і 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Феномен емоційного вигорання: сучасні психологічні підходи та симптоматика

Історично термін «вигорання» був введений Г. Фрейденбергером (1974) для опису виснаження представників професій типу «людина–людина» [33]. Проте сучасні вітчизняні вчені, зокрема С. Максименко, Л. Карамушка та І. Аршава, акцентують увагу на тому, що в умовах глобальної цифровізації акцент змістився на «непрофесійні» форми вигорання, притаманні молодіжному середовищу [3; 12; 16].

У сучасній психологічній науці емоційне вигорання (*burnout*) розглядається як багатовимірний психоемоційний феномен, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів особистості [26]. Згідно з дефініцією ВООЗ (МКХ – 11, 2019), зазначений феномен визначається як синдром, що розвивається через невміння або неможливість впоратися з хронічним стресовим навантаженням [9].

Як зазначає І. В. Пахомов (2024), емоційне вигорання – це не провина особистості, а результат тривалого перебування в умовах високих очікувань та хронічного стресу, що в сучасних реаліях підсилюється тиском цифрового середовища [20].

Емоційне виснаження молоді може виступати наслідком тривалого перебування в умовах високих очікувань та цифрового тиску [5; 35]. Для глибинного розуміння природи цього явища необхідно проаналізувати ключові наукові погляди, що пояснюють механізми його виникнення [3; 16; 19; 22; 25; 27; 34; 39; 40]:

Таблиця 1.1 – Теоретичні підходи до вивчення вигорання

Підхід	Основна ідея	Ключовий чинник
Системно – генетичний (С. Максименко)	Розглядає вигорання як порушення цілісності функціонування особистості та зниження її адаптаційного потенціалу.	Психологічна дезадаптація особистості
Ресурсний (І. Аршава, С. Хобфолл)	Трактує вигорання як результат втрати або загрози втрати особистісних ресурсів (часу, енергії, психологічної стійкості).	Дисбаланс між вимогами середовища та ресурсами
Клініко – психологічний	Вигорання як форма глибокого виснаження та наслідок хронічного стресу, що межує з депресивними станами.	Стан адаптаційних ресурсів організму
Особистісний	Наголошує на схильності до вигорання через певні індивідуально – психологічні особливості людини.	Перфекціонізм, тривожність, низька самооцінка
Екзистенційний / Суб'єктно – ціннісний (Н. Чепелєва)	Пов’язаний із кризою життєвих смислів, втратою внутрішньої мотивації та знеціненням власної діяльності.	Фрустрація ціннісних орієнтацій та втрата сенсу

Представлені підходи доводять, що вигорання є наслідком деструкції особистісного розвитку. Особливої ваги набуває модель JD – R (Job Demands–Resources), де вимогами виступають інформаційне перевантаження та цифрова конкуренція, а ресурсами – емоційна стійкість [31; 45]. Коли цей баланс порушується, починається трансформація структури особистості, яку класично описують через трикомпонентну модель К. Маслач та С. Джексон [37; 39]:

Таблиця 1.2 – Компоненти емоційного вигорання (за К. Маслач)

Компонент	Психологічний зміст	Прояви
Емоційне виснаження	Відчуття повної психоемоційної спустошеності, втрата енергії та хронічна втома, що не зникає після відпочинку.	Апатія, психосоматичні розлади (порушення сну, головні болі), відчуття безсилля перед інформаційним потоком.

Продовження таблиці 1.2

Деперсоналізація	Формування відстороненого, цинічного або байдужого ставлення до діяльності та оточуючих; емоційне дистанціювання.	Соціальна ізоляція, цифровий цинізм, фабінг (ігнорування реальних людей на користь гаджета), агресія в мережі.
Редукція досягнень	Зниження самооцінки, відчуття власної неефективності та знецінення своїх успіхів.	Втрата інтересу до навчання, почуття неуспішності через порівняння з іншими в соцмережах, прокрастинація.

У межах ресурсного підходу (І. Аршава, С. Хобфолл) цей стан визначається як наслідок тривалої невідповідності між зовнішніми вимогами цифрового середовища та наявними внутрішніми ресурсами особистості [3; 34].

Динаміка цього процесу в контексті залученості молоді до соціальних мереж характеризується переходом від початкового напруження до фази захисного опору та фінального виснаження [12; 20; 39; 44]. Характеристика етапів цього процесу наведена у наступній таблиці:

Таблиця 1.3 – Динаміка розвитку емоційного вигорання в цифрову епоху

Фаза	Психологічний зміст	Основні індикатори
Напруження	Слугує «пусковим механізмом» вигорання через тривалий стрес.	Тривога, депресія, відчуття «загнаності у клітку»
Резистенція (Опір)	Спроба особистості захиститися шляхом обмеження емоцій.	Неадекватне вибіркове реагування, економія емоцій
Виснаження	Повне зниження енергетичного тонусу, ослаблення нервової системи.	Емоційний дефіцит, психосоматичні порушення

На кожній із цих фаз вигорання проявляється через комплекс симптомів, які ми систематизували за чотирма основними категоріями, спираючись на сучасні клініко – психологічні підходи [16; 19; 40]:

Таблиця 1.4 – Класифікація симптомів емоційного вигорання

Категорія	Приклади проявів
Емоційні	Втома, апатія, тривожність
Когнітивні	Зниження концентрації, забудькуватість
Поведінкові	Втеча від соціальної активності, прокрастинація
Фізіологічні	Сонливість, головні болі, зниження апетиту

Особливістю вигорання сучасної молоді (покоління iGen, термін введений Дж. Твенге для опису покоління, чиє дорослішання нерозривно пов’язане зі смартфонами та соцмережами [47]) є те, що ці симптоми часто провокуються не професійною діяльністю, а специфікою кіберсоціалізації. Висока технологічна інтеграція робить молодь вразливою до цифрового стресу [35; 48]. На основі аналізу сучасних досліджень кіберсоціалізації [14; 24], можна виокремити ключові детермінанти цього процесу:

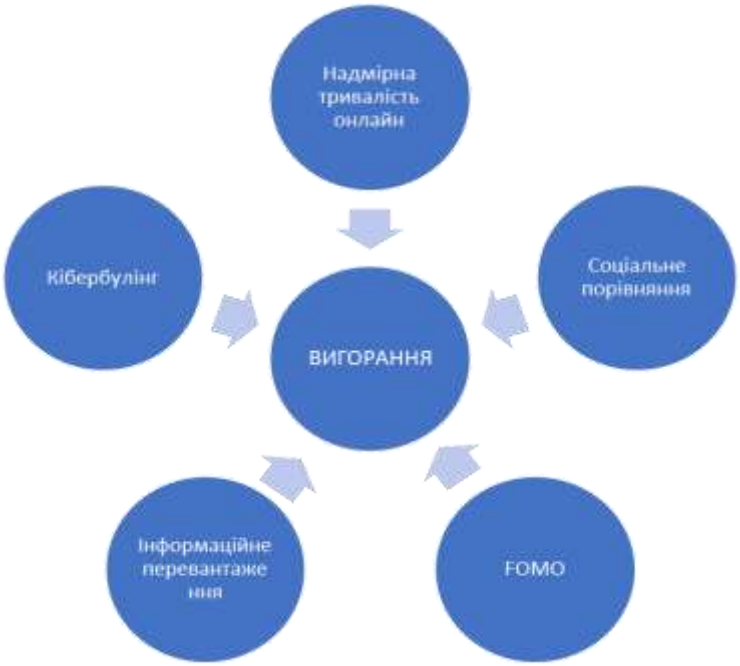


Рисунок 1.1 – Чинники, які провокують вигорання через цифрову активність

Схема ілюструє взаємозв'язок між інтенсивністю використання цифрових інструментів та поступовим виснаженням адаптаційних механізмів психіки молодої людини [11; 15; 32].

Зокрема, до них належать:

– Надмірна експозиція (тривалість онлайн): Перебування в мережі понад 3 – 4 годин на добу;

– Соціальне порівняння: Зіставлення себе з «ідеальними» образами інших користувачів;

– Синдром FOMO: Страх пропустити важливі події, що змушує бути постійно онлайн;

– Інформаційне (когнітивне) перевантаження: Постійний потік новин (інформаційний шум) виснажує ресурси;

– Кібербулінг (кібер – агресія): Онлайн – хейт як сильний стресогенний фактор.

Отже, емоційне вигорання молоді під впливом соціальних мереж є станом системного виснаження, спричиненим деструктивною мережевою активністю. Це веде до втрати головного ресурсу протидії стресу – реальної соціальної підтримки, яка заміщується ілюзорною віртуальною взаємодією.

1.2 Психологічні особливості молоді як суб'єктів кіберсоціалізації у просторі соціальних мереж

Сучасні соціальні мережі виступають не просто технологічними платформами, а глобальними комунікаційними екосистемами, які інтегрують у собі різноманітні інформаційно – комунікаційні технології (ІКТ). Для молодої людини цифрове середовище стає первинним простором життєдіяльності, де реалізуються ключові соціальні потреби. У цьому контексті соціальні мережі слід розглядати як фундамент для розгортання процесів кіберсоціалізації особистості.

Процес становлення особистості в сучасному інформаційному суспільстві неможливо розглядати поза контекстом кіберсоціалізації – специфічного виду соціалізації, що відбувається у віртуальному просторі під впливом інформаційно – комунікаційних технологій (ІКТ) [14].

Кіберсоціалізація визначається як процес змін у самосвідомості, ціннісних орієнтаціях та моделях поведінки індивіда, що виникають внаслідок його взаємодії в глобальній мережі Інтернет як основі функціонування цифрових соціальних мереж [8; 14]. Цей процес охоплює як позитивні аспекти набуття досвіду, так і ризики цифрової деформації особистості [5; 11].Згідно з суб'єктно – ціннісним підходом, молода людина в мережі займається «самопроектуванням». Віртуальний простір стає для неї не просто джерелом інформації, а «основним середовищем конструювання ідентичності» та полем для експериментування з соціальними ролями [25]. Юнацький вік, як зазначають сучасні дослідники, є сензитивним періодом для формування Я – концепції. Висока технологічна інтеграція молоді (покоління iGen) зумовлює низку специфічних психологічних трансформацій [47]:

- Конструювання «ідеалізованого Я»: соціальні мережі дозволяють створювати цифрові аватари, які часто є ідеалізованою версією особистості. Розрив між реальним станом і віртуальним образом створює внутрішню напругу та ризик когнітивного дисонансу [21; 25]. Це веде до формування «дифузної ідентичності», де особистість втрачає цілісність у гонитві за схваленням віртуального образу;
- Залежність від цифрового фідбеку: самооцінка молодої людини починає прямо залежати від кількісних показників мережевого схвалення (лайки, коментарі, перегляди). Як підкреслює Т. Шпонтак [26], це робить емоційну сферу вразливою до цифрового відторгнення, що стає пусковим механізмом для виснаження особистісних ресурсів [1; 35];
- Потреба у постійній афіліації: прагнення бути частиною віртуалізованої референтної спільноти стає провідним мотивом. Втрата доступу до мережі провокує відчуття ізоляції, що тісно пов'язано з феноменом FOMO [15; 41].

Ефективність кіберсоціалізації безпосередньо залежить від характеру віртуальної діяльності суб'єкта. Спираючись на системні дослідження цифрової активності, зокрема на дослідження О. Немеш [83], ми виокремили внутрішню структуру елементів цієї діяльності:

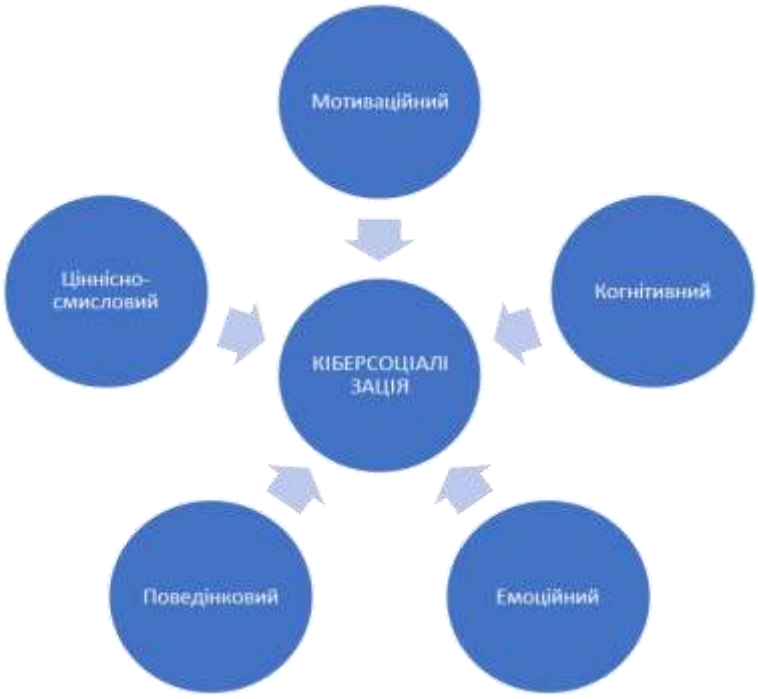


Рисунок 1.2 – Внутрішня структура елементів віртуальної діяльності молоді

Схема відображає взаємозв'язок компонентів, що зумовлюють поведінку молоді в мережі:

– Мотиваційний (цільовий) компонент – базові потреби у визнанні, приналежності та самовираженні: визначає, «заради чого» молода людина виходить у мережу. Тут домінує потреба в афіліації (приналежності) та соціальному схваленні. В умовах цифрового середовища це часто трансформується у гонитву за лайками та охопленнями як сурогатами реального визнання [3; 41].

– Когнітивний (інформаційний) компонент – специфіка сприйняття («кліпове мислення») та здатність обробляти неструктуровані дані: характеризує спосіб опрацювання даних. Для молоді властиве «кліпове мислення» – здатність швидко перемикатися між фрагментарними повідомленнями, що водночас знижує глибину аналізу та призводить до швидкої інтелектуальної втоми від інформаційного шуму [11; 32].

– Емоційний (вольовий) компонент – переживання від онлайн – взаємодії та рівень саморегуляції (цифрова гігієна): відображає рівень

суб'єктивного комфорту та здатність до самоконтролю. Високий рівень саморегуляції (цифрова гігієна) виступає захисним бар'єром, тоді як дефіцит вольових зусиль призводить до неконтрольованого скролінгу стрічки, що лише посилює емоційне виснаження [6; 20].

– Поведінковий компонент – сукупність дій користувача (від створення контенту до пасивного скролінгу): реалізується через конкретні паттерни – від активного просюмеризму (створення контенту) до пасивного споживання. Саме на цьому рівні фіксуються симптоми фабінгу, коли смартфон стає пріоритетнішим за реального співрозмовника [7; 29].

– Ціннісно – смисловий компонент – місце цифрової активності в загальній ієрархії життєвих смислів: є вищим рівнем ієрархії, де цифрова активність вплітається в життєвий шлях особистості. Якщо онлайн – життя починає підміняти реальні життєві смисли, ризик деформації ідентичності та подальшого вигорання стає максимальним [21; 25].

Дослідники виокремлюють чотири основні напрями розгортання віртуальної діяльності суб’єкта у цифровому середовищі, що відображає зв’язок такої діяльності з основними її цілями та завданнями:

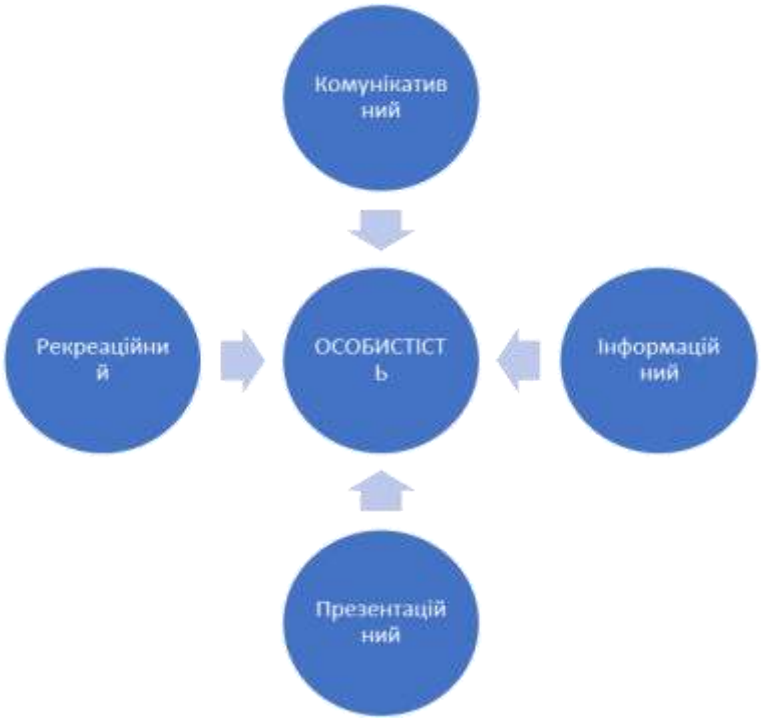


Рисунок 1.3 – Напрями розгортання віртуальної діяльності молоді в процесі кіберсоціалізації

Зазначена схема ілюструє наступні вектори віртуальної діяльності суб'єкта:

1. Комунікативний – задоволення потреби в афіліації через месенджери та групи: спрямований на задоволення базової потреби в афіліації та підтримку соціальних зв’язків. У молодіжному віці цей вектор є домінантним, проте надмірна інтенсивність онлайн – спілкування може призводити до «комунікативного перевантаження», коли кількість контактів перевищує здатність особистості до якісної емпатії [14; 17];

2. Інформаційний – пошук знань та споживання освітнього контенту: охоплює пошук знань, новин та споживання освітнього контенту. Порушення в цьому блоці часто виявляються у формі «інформаційного фастизму» або безконтрольного споживання контенту, що виснажує когнітивні ресурси та знижує концентрацію уваги [18; 32];

3. Презентаційний – формування власного іміджу в соціальних мережах: пов'язаний із конструюванням власного цифрового іміджу (в Instagram, TikTok тощо). Цей напрям є найбільш енерговитратним, оскільки вимагає постійного підтримання «ідеального Я». Гіпертрофована увага до самопрезентації створює високий рівень тривоги через очікування оцінки (лайків) та страх соціального несхвалення [25; 26];

4. Рекреаційний – розваги та ігри: передбачає використання мережі для розваг, ігор та зняття напруження. Хоча цей вектор має на меті відновлення, він часто перетворюється на деструктивний копінг – «втечу від реальності», що лише відтерміновує розв'язання проблем і поглиблює емоційне виснаження [5; 11].

Порушення балансу в цих блоках (наприклад, домінування презентаційної діяльності над рекреаційною) призводить до стану, який С. Хобфолл описує як «спіраль втрат» особистісних ресурсів: часу, енергії та психологічної стійкості [34; 45].

Процес переходу від активної діяльності до вигорання має циклічний характер:

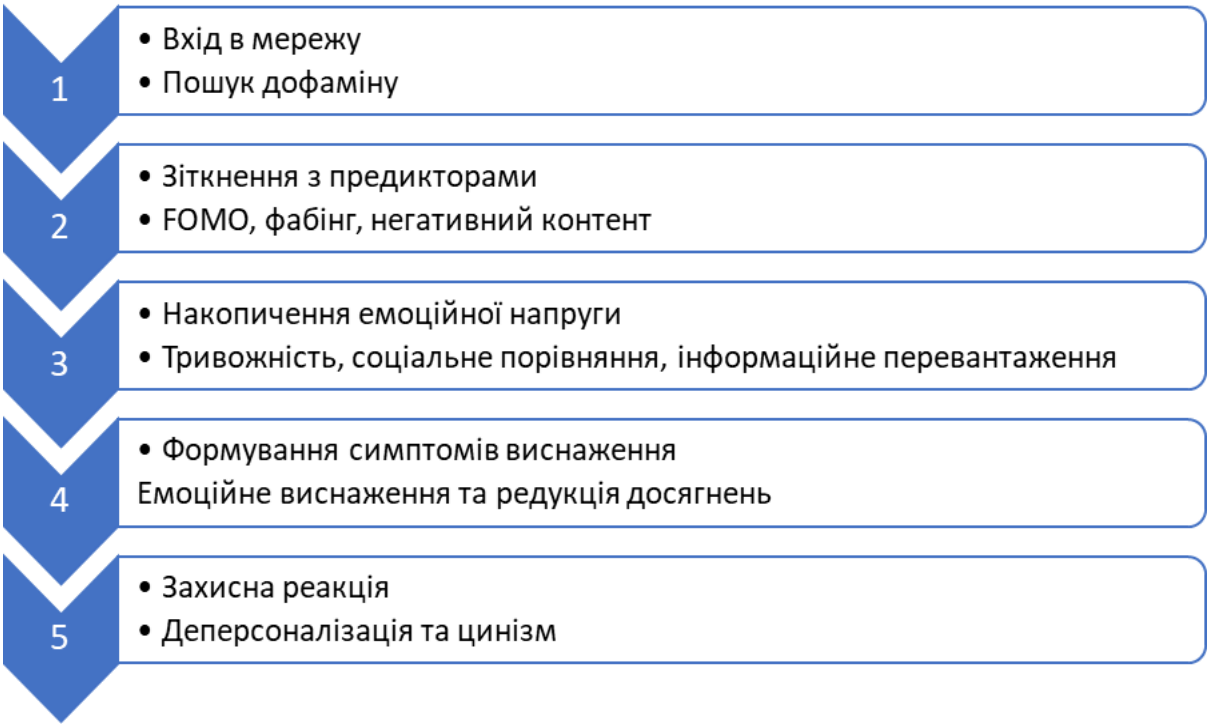


Рисунок 1.4 – Цикл формування емоційного вигорання в умовах соціальних мереж

Цикл вигорання запускається через специфічні цифрові предиктори:

– Соціальне порівняння: Постійне зіставлення свого життя з «ідеальними» образами інших, що веде до хронічного незадоволення собою [23];

– Синдром FOMO (Fear of Missing Out): Нав'язливий страх пропустити подію, що тримає нервову систему в стані перманентної напруги 24/7 [32; 41];

– Явище фабінгу (Phubbing): Ігнорування реального спілкування на користь смартфона [29; 42], що руйнує соціальну підтримку – головний антидот до вигорання. Дослідження Ю. Ганган підтверджують, що фабінг часто стає успадкованою поведінковою моделлю, яка сприймається молоддю як нова «соціальна норма» [7]. Це значно ускладнює своєчасну діагностику ризиків, оскільки деструктивні звички маскуються під природну цифрову активність.

Як зазначають І. Аршава та Е. Носенко, головним ресурсом, що здатний захистити молодь від цього циклу, є емоційний інтелект [3]. Здатність до самоконтролю та усвідомлення власних емоцій виступає модератором, який запобігає переходу цифрового стресу в глибокий дистрес [6; 22]. Додатково слід звернути увагу на специфічні трансформації емоційної сфери, що виникають внаслідок інтенсивної мережевої активності:

- Емоційна десенситизація: зниження чутливості до реальних переживань через перенасичення контентом та «інформаційний шум», що призводить до пригнічення емпатії [14; 44];
- Фрагментарність емоцій: швидка зміна станів (від захоплення лайком до роздратування через технічні збої), що провокує стан реактивності та виснажує нервову систему особистості [19; 32];
- Цифрове відчуження: формування симптомів «емоційної спустошеності», що сигналізує про перехід до фази виснаження та втрату здатності отримувати задоволення від реальної взаємодії [21; 35; 46].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити наступні висновки. Емоційне вигорання молоді в сучасному цифровому середовищі є складним багатофакторним феноменом, що виникає внаслідок дисбалансу між вимогами кіберсоціалізації та адаптаційними ресурсами особистості [31; 34]. Встановлено, що специфіка «цифрового вигорання» покоління iGen зумовлена не професійними чинниками, а особливостями віртуальної діяльності: гіперпідключеністю, залежністю від цифрового схвалення та страхом соціальної ізоляції (FOMO) [28; 45; 47]. Виснаження ресурсів особистості відбувається через порушення балансу в комунікативному, презентаційному та рекреаційному векторах активності [14; 24].

Отже, емоційне вигорання молоді проявляється у деформації емоційної сфери (десенситизація, фрагментарність) та зниженні загального рівня психологічного благополуччя. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження взаємозв’язку між інтенсивністю використання цифрових медіа та вираженістю симптомів вигорання у молодіжному віці.

1.3 Соціальні мережі як чинник трансформації структури особистості молоді

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі перестали бути лише інструментом комунікації, перетворившись на потужну детермінанту, що зумовлює системні трансформації у структурі особистості молоді. Цифрове середовище формує особливий контекст, де традиційні психологічні механізми адаптації та самопрезентації піддаються впливу інтенсивних технологічних стимулів, що призводить до поступової деформації особистісних якостей та виснаження внутрішнього ресурсу.

Соціальні мережі та цифровий доступ до них в режимі он – лайн зумовлюють виникнення неспецифічних режимів активності, що радикально впливають на функціонування особистості молодого віку та проявляються у цілому ряді специфічних емоційних явищ з цим пов'язаних. А саме:

- Ефект віртуальної дисоціації: відсутність невербальних сигналів (міміки, жестів) послаблює реальний емоційний відгук. Це призводить до зниження емпатії та формування «цифрового цинізму» [14; 35];
- Гіперстимуляція та «емоційне оніміння»: безперервний потік емоційно насиченого контенту тримає нервову систему в стані перманентного збудження. З часом це виснажує психіку, викликаючи стан, коли індивід перестає глибоко реагувати навіть на значущі події [32; 44];
- Публічність приватних емоцій: пануючий у мережах «культ успіху» змушує молодь демонструвати лише позитивні аспекти життя. Виникає розрив між автентичним внутрішнім станом (втомою, тривогами) та віртуальним «ідеальним Я», що, за Л. Наугольник, стає джерелом хронічного когнітивного дисонансу [19; 25].

На основі аналізу сучасних досліджень, зокрема Т. Шпонтак, ми виокремлюємо специфічні чинники ризику, що виступають каталізаторами вигорання [7; 26].

Таблиця 1.5 – Характеристика цифрових предикторів емоційного вигорання

Чинник	Психологічна сутність	Прояви у мережевій активності
Синдром FOMO	Нав'язливий страх пропустити цікаву подію або важливу інформацію	Постійне оновлення стрічки, тривога при відсутності смартфона
Фабінг (Phubbing)	Звичка відволікатися на гаджет під час реального спілкування	Ігнорування співрозмовника, зниження якості реальної комунікації
Інформаційне перевантаження	Стан, коли обсяг вхідної інформації перевищу когнітивні можливості	Розсіяність уваги, втома, відчуття «інформаційного шуму»

Втрата реальної соціальної підтримки через практики фабінгу, за даними психологічних досліджень міжособистісної комунікації, позбавляє молоду людину головного антидоту проти вигорання – якісної емоційної взаємодії поза мережею [29; 32]. Синдром FOMO змушує індивіда перебувати онлайн у режимі 24/7, що детермінує порушення сну та виснажує ресурс молоді [5; 41].

Окремої уваги заслуговує механізм соціального порівняння. Т. Титаренко підкреслює, що молоді люди схильні порівнювати свій реальний побут із «відфільтрованим» життям інших. Це породжує відчуття меншовартості та фрустрацію, що є прямим шляхом до фази «напруження» в структурі вигорання [23]. Постійне зіставлення власного «внутрішнього Я» (із усіма його слабкостями та втомою) з ідеалізованим «цифровим Я» оточуючих провокує хронічне незадоволення собою та девальвацію власних досягнень. В умовах війни в Україні FOMO трансформується у страх пропустити критичні новини («думскролінг»), що робить стан напруження перманентним [14; 18].

Для системної оцінки надмірного цифрового навантаження на особистість ми класифікуємо основні детермінанти за критерієм їх походження:

Зовнішні (об’єктивні) чинники (Рис. 1.5):

1. Надмірна експозиція: перебування онлайн понад 3 – 4 години на добу;
2. Алгоритмічний тиск: необхідність постійно реагувати на повідомлення та підтримувати активність профілю.
3. Кібер – агресія: вплив хейту та негативних коментарів як сильний стресогенний фактор.

Внутрішні (суб’єктивні) чинники (Рис. 1.6):

1. Низький рівень саморегуляції: нездатність встановлювати цифрові межі (цифрова гігієна).
2. Емоційна лабільність: залежність настрою від кількості «лайків» та цифрового схвалення.
3. Деструктивні копінг – стратегії: використання мереж як «втечі у віртуальність» для уникнення реальних проблем, що лише посилює стрес.



Рисунок 1.5 – Зовнішні чинники вигорання в мережі



Рисунок 1.6 – Внутрішні чинники вигорання в мережі

Інтенсивне використання соціальних мереж детермінує розвиток емоційного вигорання, трансформуючи його класичні компоненти у специфічні прояви цифрової площини:

Таблиця 1.6 – Прояви компонентів емоційного вигорання в умовах активності в соціальних мережах

Компонент вигорання	**Опис прояву в цифровому середовищі**
Емоційне виснаження	Почуття спустошеності від «інформаційного шуму» та необхідності постійної самопрезентації
Деперсоналізація	Формування «цифрового цинізму», ігнорування почуттів реальних людей (фабінг)
Редукція досягнень	Знецінення власних успіхів через постійне порівняння з «ідеальними» блогерами

За В. Слабінським, цифрове вигорання - це «втрата внутрішнього змісту при збереженні форми» [39]. На відміну від звичайної втоми, воно не минає після відпочинку, оскільки пов’язане з глибинною деформацією емоційної сфери: від тривожної напруги через резистенцію (фабінг як захист) до остаточного виснаження та цифрової апатії.



Рисунок 1.7 – Цифрові чинники стресу та їх впив на вигорання

Для цілісного розуміння досліджуваної проблеми необхідно розглянути динамічну модель, де детермінанти віртуальної діяльності виступають «пусковими механізмами» виснаження особистості. Логіка цієї взаємодії розкривається через наступні етапи:

1. Вхідні цифрові стресори (Тригери):

– Інформаційний шум: постійна необхідність фільтрувати контент виснажує когнітивний ресурс;

– FOMO та Гіперпильність: створюють стан хронічного очікування (тривоги), що активує фазу «Напруження».

2. Проміжні емоційні трансформації:

– Соціальне порівняння: веде до фрустрації та зниження самооцінки (детермінанта редукції досягнень);

– Фабінг: блокує отримання реальної соціальної підтримки, змушуючи особистість переходити до фази «Резистенції» (захисного відсторонення).

3. Кінцевий результат (Burnout):

– Сукупність цих процесів призводить до емоційного оніміння та деперсоналізації, коли віртуальна активність стає автоматичною, але позбавленою сенсу й задоволення.

Таким чином, цифрове середовище сучасної молоді є багатофакторною системою, де відповідно до ресурсного підходу С. Хобфолла, виснаження розвивається через витрату психологічної енергії на підтримку віртуального статусу без реального емоційного підкріплення [34]. Аналіз ключових детермінант дозволяє виокремити: синдром FOMO як джерело соціальної тривожності та пусковий механізм хронічної мобілізації [41]; фабінг як деструктивну модель, що руйнує соціальну підтримку та виступає стратегією ескапізму [7; 29]; інтернет – адикцію, що на фоні інформаційної ентропії призводить до когнітивного виснаження [32].

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що емоційне вигорання молоді в цифровому середовищі зумовлене специфікою кіберсоціалізації [8; 14]. Природна потреба юнацтва у визнанні та афіліації в умовах соціальних мереж наштовхується на вищезазначені деструктивні чинники. Ці детермінанти трансформують динаміку функціонування особистості, переводячи її з режиму розвитку в режим виснаження ресурсів, що проявляється через низку специфічних емоційних явищ, зокрема й через явище емоційного вигорання.

Це обґрунтовує необхідність емпіричної оцінки зазначених ризиків, що в межах нашого дослідження реалізується через використання комплексного інструментарію: методики діагностики вигорання (MBI у адаптації Н. Назарук), опитувальника фабінгу (Ю. Ганган), шкали FOMO (в адаптації О. Коновальчук та Ю. Головенько), а також шкали ставлення до технологій та медіа – активності Л. Розена (MTUAS). Послідовне застосування цих методик дозволить підтвердити теоретичні висновки та розробити дієві рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 2
ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ПРОЦЕДУРА ОЦІНКИ РИЗИКУ ВИГОРАННЯ ВНАСЛІДОК МЕРЕЖЕВОЇ АКТИВНОСТІ

2.1 Обґрунтування критеріїв та показників психологічної оцінки ризику вигорання

Для побудови цілісної моделі оцінки ризику емоційного вигорання молоді у цифровому середовищі нами виокремлено три групи взаємопов'язаних критеріїв. Вони базуються на інтеграції класичної трикомпонентної моделі вигорання (К. Маслач) та сучасних підходів до вивчення кіберсоціалізації особистості [14; 37; 39]:

– Емоційно – деструктивний критерій: відображає ступінь вичерпання емоційного ресурсу та деформацію ставлення до соціального оточення. Оцінюється через показники емоційного виснаження та деперсоналізації (згідно з опитувальником MBI в адаптації Н. Назарук) [10]. Основним індикатором тут виступає емоційна десенситизація – зниження здатності до живої емпатії при одночасному зростанні реактивності на віртуальні стимули (лайки, коментарі, сповіщення). Це призводить до стану «емоційного оніміння» у реальних міжособистісних стосунках, що є прямим провісником формування синдрому вигорання [16; 19];

– Когнітивно – тривожний критерій: визначається рівнем цифрової напруги та інтенсивністю специфічних станів тривожності, характерних для мережевої активності. Провідним показником є рівень синдрому FOMO (нав’язливий страх пропустити важливу подію або інформацію), що супроводжується компульсивною перевіркою гаджетів та суб’єктивним відчуттям неможливості «від’єднання» від мережі. Цей критерій ілюструє перевантаження когнітивної сфери в умовах інформаційної ентропії, де цифрова присутність стає домінантою, що витісняє реальні життєві цілі та виснажує нервову систему [32; 41];

– Поведінково – ресурсний критерій: аналізується черезспецифічні паттерни взаємодії з цифровими пристроями та зміну структури діяльності особистості [7; 26]. Ключовим показником є схильність до фабінгу (пріоритет смартфона над реальним співрозмовником) та загальна інтенсивність медіа – активності (за шкалою MTUAS Л. Розена). Особлива увага приділяється рівню редукції особистих досягнень, що виявляється у знеціненні власних успіхів через постійне соціальне порівняння в мережі. Цей критерій демонструє дефіцит вольового контролю та втрату реальної соціальної підтримки як критично важливого антистресового ресурсу [23; 29].

Системне поєднання зазначених показників дозволяє використовувати їх як надійні прогностичні орієнтири:

Таблиця 2.1 – Матриця показників оцінки ризику цифрового вигорання

Критерій	**Психологічний показник**	**Методичний інструментарій**
Емоційно – деструктивний	Емоційне виснаження, деперсоналізація	Опитувальник MBI (К. Маслач)
Когнітивно – тривожний	Синдром FOMO, цифрова тривожність	Шкала FOMO (адапт. О. Коновальчук)
Поведінково – ресурсний	Фабінг, інтенсивність медіа – активності	Опитувальник фабінгу (Ю. Ганган), шкала MTUAS

Обґрунтування цих показників дозволяє стверджувати, що поєднання високої інтенсивності мережевої активності (цифрової адикції) та високого рівня FOMO є значущим предиктором переходу особистості до фази глибокого виснаження. Це відкриває можливості для своєчасної діагностики та розробки програм психологічної профілактики та корекції цифрового виснаження на етапах, коли зміни в структурі особистості ще не набули незворотного характеру.

2.2 Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження сплановано як комплексний аналіз взаємозв’язків між параметрами активності в соціальних мережах та станом емоційної сфери особистості [35; 38].

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 72 студента віком 17–25 років. Вибір даної вікової групи зумовлений високою інтенсивністю кіберсоціалізації та сензитивністю до впливу соціальних мереж [14; 47]. Юнацький вік характеризується активним пошуком ідентичності, що в сучасних умовах часто відбувається через цифрову самопрезентацію, роблячи цю групу найбільш вразливою до мережевого вигорання [25].

Методичний інструментарій:

Для перевірки висунутої гіпотези було сформовано комплекс діагностичного інструментарію, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні досліджуваного феномену:

Таблиця 2.2 – Характеристика діагностичного інструментарію дослідження

Методика	Шкали	Призначення
Опитувальник емоційного вигорання (MBI) (К. Маслач, в адапт. Н. Назарчук)	Емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистих досягнень	Виступає як залежна зміна. Дозволяє оцінити рівень психоемоційної деформації та втрати ресурсу через цифрову активність
Шкала страху втрачених можливостей (FOMO Scale) (адапт. О. Коновальчук)	Рівень соціальної тривожності; нав’язливе бажання бути «онлайн»	Виступає як когнітивний предиктор. Використовується для перевірки гіпотези про зв'язок тривожного очікування з виснаженням.

Продовження таблиці 2.2

Опитувальник фабінгу (Phubbing Scale) (Ю. Ганган)	Частота та інтенсивність відволікання на смартфон під час спілкування	Виступає як поведінковий маркер. Дозволяє підтвердити зв’язок між порушенням живої комунікації та зниженням благополуччя
Анкетування на основі підходів Л. Розена (методика MTUAS)	Час онлайн; кількість платформ; частота перевірки сповіщень	Виступає як незалежна зміна. Забезпечує об’єктивні кількісні дані щодо інтенсивності медіа – активності респонлентів.

Методи обробки даних: для перевірки гіпотез передбачено використання методів математичної статистики:

- Описова статистика та первинна візуалізація: обчислення середніх значень, частотний аналіз та групування даних за рівнями вираженості ознак (низький, середній, високий). Це дозволило здійснити загальну характеристику вибірки та виявити найбільш поширені паттерни цифрової поведінки молоді. Метод порівняльного аналізу («екстремальних груп»): зіставлення показників емоційного виснаження у групах з різним рівнем FOMO та фабінгу. Такий підхід дав змогу наочно продемонструвати різницю в психологічному стані респондентів залежно від характеру їхньої мережевої активності.

- Типологічний аналіз кейсів (Case Study): поглиблений аналіз окремих протоколів респондентів, що дозволив простежити індивідуальні механізми взаємозв'язку між цифровими предикторами та симптомами вигорання (наприклад, випадки високого виснаження при низькій інтенсивності використання мереж).

- Метод концептуального моделювання: на основі якісного зіставлення емпіричних даних розроблено прогностичну модель оцінки

ризику емоційного виснаження, яка базується на взаємодії когнітивних (FOMO) та поведінкових (фабінг) чинників.

Такий комплексний статистичний підхід дозволяє не лише констатувати наявність емоційного вигорання, а й ідентифікувати конкретні психологічні чинники, що його зумовлюють. Отримані дані стануть емпіричним підґрунтям для розробки програм психологічної профілактики, попередження виникнення симптомів виснаження, а також психологічного супроводу подолання наслідків негативної кіберсоціалізації молоді [1; 5; 23].

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на емоційне вигорання молоді

Для дослідження взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та емоційним вигоранням було протестовано 72 особи. Аналіз проводився за трьома предикторами: FOMO (страх втрачених можливостей), фабінг (ігнорування співрозмовника заради смартфона) та інтенсивність використання гаджетів (MTUAS).

Згідно з опитувальником MBI (К. Маслач), більшість вибірки продемонструвала критичні показники вигорання:

Таблиця 3.1 – Розподіл рівнів емоційного вигорання (MBI)

Рівень вигорання	Кількість осіб (при n=72)	Відсоток (%)
Низький	8	11,1%
Середній	19	26,4%
Високий	45	62,5%

Аналіз результатів свідчить про те, що понад 60% опитаної молоді вже мають високий рівень емоційного виснаження, тому для пошуку причин такого стану було проведено порівняння середніх значень досліджених змінних:

Таблиця 3.2 – Порівняльна таблиця середніх значень досліджених змінних

Група з рівнем вигорання	Середній бал FOMO (0 – 50)	Середній бал Фабінгу (0 – 50)	Середня інтенсивність MTUA (0 – 10)
Низьке вигорання	12,4	13,8	2,1
Середнє вигорання	29,2	30,5	4,2
Високе вигорання	46,1	39,4	6,8

Дані демонструють чітку тенденцію: зі зростанням рівня вигорання пропорційно зростають і всі три предиктори. Найбільш виражений розрив спостерігається за шкалою FOMO – у групі з високим вигоранням цей показник у 3,7 раза вищий, ніж у групі з низьким. Це вказує на те, що психологічне напруження (страх пропустити подію) є потужнішим чинником, ніж просто час, проведений у мережі. Детальніше взаємозв'язок FOMO з компонентами вигорання представлено у таблиці:

Таблиця 3.3 – Взаємозв'язок рівнів FOMO з компонентами емоційного вигорання

Рівень FOMO	Кількість респондентів (n=72)	Середній бал Деперсоналізації (MBI)	Середній бал Зниження досягнень (MBI)
Низький	16	4,8 (Низька)	43,2 (Висока інтенсивність)
Середній	18	9,4 (Середня)	34,1 (Середня)
Високий	38	15,8 (Висока)	24,5 (Почуття низької ефективності)

Результати показують, що у групі з високим рівнем FOMO спостерігаються вищі показники деперсоналізації (відчуженням від реального оточення) та нижчі показники почуття особистої ефективності, порівняно з групами з середнім і низьким рівнем FOMO. Важливо зазначити, що у методиці MBI шкала «Зниження досягнень» є інверсною: нижчі значення (зокрема 24,5 у групі з високим FOMO) свідчать про виражене почуття зниження особистої та професійної ефективності респондентів.

З метою поглибленого аналізу було використано метод кейс-стаді, що передбачає порівняння індивідуальних профілів респондентів із різними рівнями інтенсивності використання цифрових технологій та показниками емоційного вигорання.

№	MTUAS (1-10)	Рівень	MBI (0-54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0-30)	Зниження досягнень (0-48)	Цифрове FOMO (0-50)	Рівень	Шкала фабінгу (0-50)	Рівень
20	7,8	Високий	52	Високий	19 (Високий)	20 (Високий)	50	Високий	49	Високий
43	7,2	Високий	29	Середній	10 (Середній)	33 (Високий)	32	Середній	32	Середній
62	7,9	Високий	50	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)	50	Високий	48	Високий
63	8,5	Високий	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)	50	Високий	47	Високий
69	7,5	Високий	51	Високий	19 (Високий)	21 (Високий)	50	Високий	42	Високий
72	9,2	Високий	39	Високий	14 (Високий)	27 (Високий)	45	Високий	39	Середній

Рисунок 3.1 – Респонденти, які мають Високий рівень медіа-активності за методикою MTUAS

На рисунку 3.1 представлені респонденти (№ 20, 43, 62, 63, 72), які використовують технології максимально інтенсивно (понад 7 балів). Ця група є неоднорідною за рівнем вигорання, що стає підставою для подальшого аналізу медіаторів.

№	MTUAS (1-10)	Рівень	MBI (0-54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0-30)	Зниження досягнень (0-48)	Цифрове FOMO (0-50)	Рівень	Шкала фабінгу (0-50)	Рівень
20	7,8	Високий	52	Високий	19 (Високий)	20 (Високий)	50	Високий	49	Високий
62	7,9	Високий	50	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)	50	Високий	48	Високий
63	8,5	Високий	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)	50	Високий	47	Високий
69	7,5	Високий	51	Високий	19 (Високий)	21 (Високий)	50	Високий	42	Високий
72	9,2	Високий	39	Високий	14 (Високий)	27 (Високий)	45	Високий	39	Середній
6	2,9	Низький	32	Високий	12 (Високий)	31 (Високий)	35	Середній	29	Середній
7	3,2	Низький	38	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)	44	Високий	34	Середній
13	2,8	Низький	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)	25	Середній	21	Низький
14	1,8	Низький	32	Високий	12 (Високий)	31 (Високий)	32	Середній	28	Низький
15	3,2	Низький	35	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)	42	Високий	32	Середній

Рисунок 3.2 – Респонденти, які мають Високий рівень «Вигорання» за методикою MBI

Дані відображають осіб з найвищим ступенем виснаження (№ 6, 7, 13, 14, 15, 20, 62, 63, 69, 72). Порівняння з попереднім рисунком показує, що не всі «активні» користувачі потрапили сюди (наприклад, №43 відсутній), що заперечує пряму детермінацію вигорання тривалістю екранного часу.

№	MTUAS (1-10)	Рівень	MBI (0-54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0-30)	Зниження досягнень (0-48)	Цифрове FOMO (0-50)	Рівень	Шкала фабінгу (0-50)	Рівень
54	3,8	Низький	36	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)	36	Високий	28	Середній
9	3,9	Низький	26	Середній	9 (Середній)	35 (Середній)	36	Високий	32	Середній
2	1,5	Низький	25	Середній	9 (Середній)	36 (Середній)	39	Високий	11	Низький
27	5,4	Середній	37	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)	40	Високий	35	Високий
39	5,5	Середній	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)	40	Високий	45	Високий
37	4,1	Середній	36	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)	41	Високий	39	Середній
28	5	Середній	37	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)	41	Високий	47	Високий
34	3,9	Низький	27	Середній	10 (Середній)	34 (Середній)	42	Високий	31	Середній
15	3,2	Низький	35	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)	42	Високий	32	Середній

Рисунок 3.3 – Респонденти, які мають Високий рівень страху втрачених можливостей за методикою FOMO

Тут виокремлено осіб (№ 2, 9, 15, 27, 28, 37, 39, 54), чия активність у мережі зумовлена тривогою. Більшість із них також присутні на Рис. 3.2, що підтверджує значущість FOMO як предиктора.

№	MTUAS (1-10)	Рівень	MBI (0-54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0-30)	Зниження досягнень (0-48)	Цифрове FOMO (0-50)	Рівень	Шкала фабінгу (0-50)	Рівень
20	7,8	Високий	52	Високий	19 (Високий)	20 (Високий)	50	Високий	49	Високий
62	7,9	Високий	50	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)	50	Високий	48	Високий
51	5,8	Середній	51	Високий	19 (Високий)	21 (Високий)	50	Високий	48	Високий
28	5	Середній	37	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)	41	Високий	47	Високий
63	8,5	Високий	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)	50	Високий	47	Високий
39	5,5	Середній	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)	40	Високий	45	Високий
19	6,5	Середній	35	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)	50	Високий	45	Високий
26	4,5	Середній	44	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)	35	Середній	45	Високий
50	5,2	Середній	42	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)	35	Середній	44	Високий
18	5	Середній	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)	49	Високий	43	Високий

Рисунок 3.4 – Респонденти з високим рівнем схильності до фабінгу (за методикою «Phubbing Scale»)

Рисунок ілюструє схильність респондентів (№ 18, 19, 20, 26, 28, 39, 50, 51, 62, 63) ігнорувати реальне спілкування. Збіг цих номерів із групою високого вигорання підкреслює руйнівний вплив фабінгу на психологічне благополуччя. Для повноти картини та забезпечення об'єктивності дослідження було проаналізовано групу з низькими показниками:

№	MTUAS (1-10)	Рівень	MBI (0-54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0-30)	Зниження досягнень (0-48)	Цифрове FOMO (0-50)	Рівень	Шкала фабінгу (0-50)	Рівень
1	1	Низький	11	Низький	4 (Низький)	44 (Низький)	10	Низький	10	Низький
11	1,2	Низький	11	Низький	4 (Низький)	45 (Низький)	10	Низький	11	Низький
2	1,5	Низький	25	Середній	9 (Середній)	36 (Середній)	39	Високий	11	Низький
23	1,5	Низький	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)	18	Низький	20	Низький
14	1,8	Низький	32	Високий	12 (Високий)	31 (Високий)	32	Середній	28	Низький
41	1,8	Низький	11	Низький	4 (Низький)	45 (Низький)	12	Низький	12	Низький
56	1,8	Низький	27	Середній	10 (Середній)	34 (Середній)	27	Середній	14	Низький
3	2,1	Низький	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)	12	Низький	13	Низький
33	2,1	Низький	16	Низький	6 (Середній)	41 (Низький)	13	Низький	15	Низький
22	2,2	Низький	22	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)	14	Низький	12	Низький
58	2,2	Низький	22	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)	16	Низький	18	Низький
16	2,5	Низький	23	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)	42	Високий	38	Середній
48	2,5	Низький	28	Середній	10 (Середній)	33 (Високий)	21	Середній	16	Низький

Рисунок 3.5 – Респонденти, які мають Низький рівень медіа-активності за методикою MTUAS

На рисунку представлені респонденти (№ 1, 2, 3, 11, 14, 16, 22, 23, 41, 48, 58), які проводять у мережі мінімум часу. Прикметно, що респондент № 14 має високе вигорання (Рис. 3.2) при низькій інтенсивності, що дозволяє припустити, що визначальну роль відіграють не лише показники цифрової активності, а й індивідуально-психологічні та зовнішні фактори.

№	MTUAS (1-10)	Рівень	MBI (0-54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0-30)	Зниження досягнень (0-48)	Цифрове FOMO (0-50)	Рівень	Шкала фабінгу (0-50)	Рівень
1	1	Низький	11	Низький	4 (Низький)	44 (Низький)	10	Низький	10	Низький
11	1,2	Низький	11	Низький	4 (Низький)	45 (Низький)	10	Низький	11	Низький
41	1,8	Низький	11	Низький	4 (Низький)	45 (Низький)	12	Низький	12	Низький
23	1,5	Низький	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)	18	Низький	20	Низький
3	2,1	Низький	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)	12	Низький	13	Низький
12	3,1	Низький	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)	18	Низький	18	Низький
33	2,1	Низький	16	Низький	6 (Середній)	41 (Низький)	13	Низький	15	Низький

Рисунок 3.6 – Респонденти, які мають Низький рівень «Вигорання» за методикою MBI

Ця група (№ 1, 3, 11, 12, 23, 33, 41) характеризується гармонійним станом. Аналіз їхніх профілів показує, що вони мають низькі показники за всіма параметрами (інтенсивність, FOMO, фабінг), що свідчить про комплексний захисний ефект низької цифрової залежності.

Проведений емпіричний аналіз дозволяє підтвердити висунуту гіпотезу. Емоційне вигорання молоді дійсно детермінується не самим фактом використання соціальних мереж, а характером активності в них:

1. FOMO та Фабінг є прямими і значущими предикторами виснаження: особи з високими балами за цими шкалами демонструють вигорання навіть при низькій інтенсивності використання мереж;

2. Опосередкований вплив: Інтенсивність використання мереж (MTUAS) впливає на стан особистості не прямо, а через формування деструктивних психологічних станів (тривога через втрачені можливості та порушення реальної комунікації);

Результати доводять, що вигорання є наслідком психологічної вразливості та специфічних патернів поведінки в цифровому середовищі, а не просто наслідком технічного прогресу чи кількості гаджетів.

3.2 Прогностична роль чинників емоційного виснаження молоді як елементів моделі оцінки ризику його формування

На основі результатів емпіричного дослідження було проведено регресійний аналіз для визначення прогностичної значущості кожного цифрового чинника. За залежну змінну було обрано загальний показник емоційного вигорання (MBI), а незалежними змінними (предикторами) виступили FOMO, фабінг та інтенсивність медіа-споживання (MTUAS).

Таблиця 3.4 - Коефіцієнти регресійної моделі прогнозу вигорання

Предиктор (незалежна змінна)	**Коефіцієнт β (сила впливу)**	**Рівень значущості (p)**	**Значущість як предиктору**
Цифровий FOMO	0,72	<0,001	Висока
Фабінг	0,48	<0,01	Середня
MTUAS(Інтенсивність)	0,15	>0,05	Низька

Коефіцієнт множинної детермінації моделі становить $R^2 = 0,58$, що вказує на те, що обрані предиктори (FOMO, фабінг та медіа-інтенсивність) на 58% пояснюють дисперсію показників емоційного вигорання молоді.

Як свідчать дані таблиці 3.4, найвищу прогностичну точність має FOMO. Коефіцієнт $\beta = 0,72$ вказує на сильний прямий зв'язок: зростання страху втрачених можливостей є головним тригером, що запускає процес вигорання. Фабінг також є значущим предиктором ($p < 0,01$), що підтверджує його роль у руйнуванні механізмів соціальної підтримки. Чинник MTUAS не виявив самостійної статистичної значущості ($p > 0,05$), що дозволяє інтерпретувати його як модератор (фон), який підсилює дію інших факторів лише за умови їхньої високої інтенсивності. Аналіз кількісних показників дозволив визначити питому вагу факторів у загальній моделі ризику:

1. Домінуючий предиктор (Цифровий FOMO): виступає «пусковим механізмом» вигорання, оскільки формує стан постійної когнітивної готовності та емоційної напруги. Статистично доведено, що високий рівень FOMO прогнозує розвиток деперсоналізації незалежно від стажу використання мереж.

2. Деструктивний предиктор (Фабінг): його роль полягає у фіксації поведінкових порушень. Високі показники за цією шкалою вказують на руйнування реальної соціальної підтримки, що блокує можливість емоційного відновлення.

3. Модератор інтенсивності (MTUAS): час перебування в мережі відіграє роль обтяжуючого чинника. Він не спричиняє вигорання напряму, проте значно прискорює виснаження ресурсів, якщо поєднується з високим рівнем FOMO.

Для практичного використання результатів дослідження сформована трирівнева модель оцінки ризику:

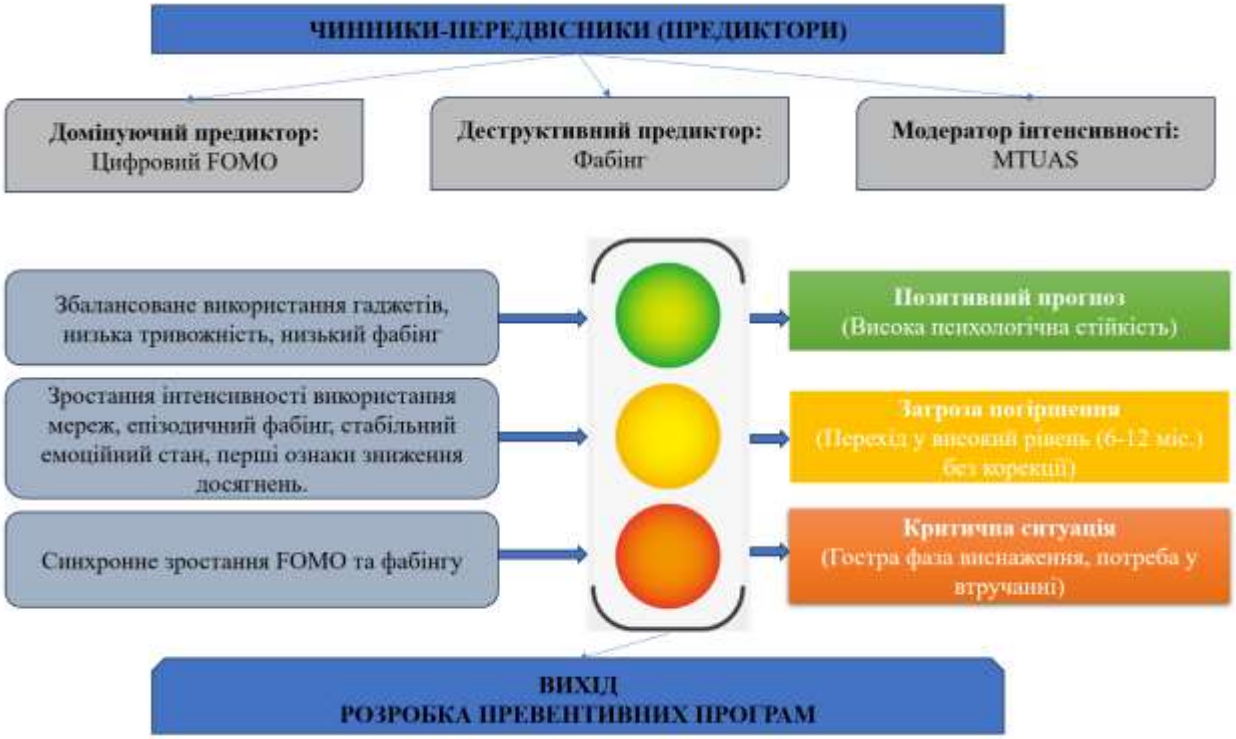


Рисунок 3.7 – Прогностична модель оцінки ризику емоційного вигорання молоді

Центральним елементом моделі є діагностичний алгоритм, який на основі балів за методиками диференціює молодь за трьома зонами ризику:

- Зелена зона (низький ризик - сумарний бал FOMO < 20, Фабінг < 20): відповідає стану адаптивності та високої психологічної стійкості;
- Жовта зона (середній ризик - FOMO 21–35 балів або Фабінг 21–35 балів): сигналізує про латентні зміни та загрозу переходу в стадію виснаження протягом 6–12 місяців при збереженні цифрового навантаження;
- Червона зона (високий ризик - FOMO > 35 балів та Фабінг > 35 балів): констатує критичну деструкцію механізмів саморегуляції та потребу в негайному психологічному втручанні.

Кінцевим результатом (виходом) моделі є розробка цільових превентивних програм, що відповідають конкретному рівню виявленого ризику. Об’єктивність запропонованої моделі підтверджується результатами перехресного аналізу: встановлено, що показники за методикою MBI (К. Маслач) чітко збігаються з піковими значеннями за шкалами FOMO та фабінгу. Це дозволяє стверджувати, що дана модель диференціює

користувачів не за формальним критерієм часу перебування онлайн, а за глибиною психологічної деформації та залежності від цифрового середовища.

Практична значущість розробленої моделі полягає у можливості створення цільових превентивних програм. Спираючись на теоретичні підходи Л. Карамушки та Т. Титаренко щодо емоційного здоров'я особистості, можна дійти висновку, що прогностична оцінка ризику дозволяє вчасно ідентифікувати найбільш вразливі групи молоді. Це забезпечує можливість превентивного впливу через розвиток емоційної компетентності та формування стійких навичок цифрової гігієни ще до моменту настання стадії деструкції

3.3 Психологічні рекомендації щодо попередження ризику формування емоційного виснаження молоді

На основі результатів емпіричного дослідження, які підтвердили опосередкований вплив соціальних мереж на вигорання через FOMO та фабінг, було розроблено систему рекомендацій, яка спрямована на зниження рівня цифрової тривожності, відновлення навичок реальної комунікації та зміцнення емоційної стійкості молоді:

1. Розвиток навичок цифрової гігієни та саморегуляції є пріоритетним напрямом профілактики, оскільки інтенсивність використання гаджетів, виміряна за методикою MTUAS, виступає значущим фоновим чинником ризику. Першочерговим завданням у цьому контексті постає формування в особистості усвідомленого ставлення до цифрового споживання, що реалізується через впровадження технік «цифрового детоксу» (digital detox) для стабілізації емоційного фону та зниження когнітивного перевантаження [28]. Практична реалізація цього підходу передбачає встановлення чітких часових лімітів на використання найбільш «інвазивних» соціальних платформ, таких як Instagram чи TikTok, що дозволяє суттєво

знизити рівень сенсорної гіперстимуляції та запобігти подальшому виснаженню внутрішніх ресурсів молоді [36].

2. Важливим аспектом психологічної допомоги є корекція синдрому FOMO (страху втрачених можливостей), оскільки проведене дослідження підтвердило, що саме цей чинник є найсильнішим предиктором емоційного виснаження молоді [41]. Основний вектор рекомендацій у цьому напрямі спрямований на зміну фокусу уваги особистості з віртуальних подій на власні реальні досягнення через активне застосування стратегії JOMO (Joy of Missing Out – радість від пропущеного). Дана стратегія передбачає розвиток здатності індивіда насолоджуватися поточним моментом і повноцінно проживати реальне життя без постійного деструктивного порівняння власного побуту з ідеалізованими образами «Інших» у мережі [15]. На практичному рівні це реалізується через роботу з когнітивними установками щодо особистої ефективності: оскільки високий рівень FOMO безпосередньо корелює з низьким почуттям власних досягнень, доцільним є ведення щоденників реальних успіхів, що базуються на положеннях теорії самодетермінації та сприяють зміцненню внутрішніх опор особистості [30].

3. Важливим вектором превентивної роботи є подолання фабінгу та відновлення соціального ресурсу особистості, оскільки практика ігнорування реального співрозмовника заради гаджета руйнує міжособистісні зв’язки, які виступають головним захисним механізмом проти стресу [29]. Психологічна рекомендація у цьому контексті полягає у створенні «зон без гаджетів» під час живого спілкування, що сприяє відновленню безпосереднього емоційного контакту та дозволяє нівелювати прояви деперсоналізації – ключового симптому вигорання за методикою MBI [39; 42]. Практична реалізація даного завдання передбачає проведення тренінгів із розвитку комунікативних компетенцій та емоційного інтелекту, які допомагають молоді актуалізувати навички активного слухання та знову отримувати задоволення від якісної реальної взаємодії поза межами цифрового середовища [10].

4. З огляду на критично високий рівень вигорання у вибірці респондентів, що становить 62,5%, постає гостра необхідність у зміцненні загальної стресостійкості та резильєнтності молоді через впровадження комплексних методів психологічної допомоги. Пріоритетною рекомендацією у цьому напрямі є систематичне використання методів релаксації, аутогенного тренування та адаптованих технік тайм – менеджменту, що спрямовані на профілактику емоційного виснаження та стабілізацію нервової системи [19; 20]. Практичний етап реалізації даного завдання передбачає активне залучення молодих людей до спеціалізованих програм психологічної самодопомоги, розроблених для підтримки ментального здоров'я в умовах кризових станів. Це дозволяє особистості сформувати дієві копінг – механізми та зберегти психологічне благополуччя, навіть за умов високої інтенсивності зовнішніх подразників, і постійного інформаційного тиску [12; 22].

Запропоновані рекомендації спрямовані на трансформацію стилю медіаспоживання з тривожно – залежного на усвідомлений, що дозволяє не лише нівелювати симптоми виснаження, а й забезпечити умови для збереження ментального здоров'я молоді в умовах сучасних інформаційних викликів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми емоційного вигорання молоді під впливом соціальних мереж. Результати дослідження дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що в умовах глобальної цифровізації феномен емоційного вигорання трансформувався з суто професійного синдрому на стан системного виснаження особистості, спричинений деструктивною мережевою активністю. Встановлено, що для сучасного покоління (iGen) ключовими детермінантами вигорання є не професійні чинники, а специфічні явища кіберсоціалізації: синдром FOMO (страх втрачених можливостей), фабінг (схильність до ігнорування співрозмовника заради смартфона) та когнітивне перевантаження.

2. Обґрунтовано модель оцінки ризику, що базується на трьох критеріях: емоційно – деструктивному (виснаження та деперсоналізація), когнітивно – тривожному (рівень цифрової тривожності та FOMO) та поведінково – ресурсному (інтенсивність використання медіа та схильність до фабінгу). Такий підхід дозволив розглядати вигорання не як статичний стан, а як динамічний процес втрати особистісних ресурсів у цифровому просторі.

3. За результатами емпіричного дослідження (n=72) виявлено, що 62,5% опитаної молоді мають високий рівень емоційного вигорання. Доведено, що інтенсивність використання гаджетів (екранний час) має лише опосередкований вплив. Натомість прямими та найбільш потужними предикторами виснаження є FOMO та фабінг. Зокрема, у групі з високим вигоранням показник FOMO у 3,7 раза вищий, ніж у групі з низьким рівнем, що підтверджує пріоритетну роль цифрової тривожності у формуванні синдрому. Математично доведено, що розроблена регресійна модель

пояснює 58% варіативності показників вигорання ($R^2 = 0,58$), де домінуючим чинником виступає FOMO ($\beta = 0,72$).

4. Розроблено прогностичну модель, яка дозволяє диференціювати три рівні ризику: адаптивний, латентний та деструктивний. Встановлено, що поєднання високого FOMO та фабінгу є індикатором неминучого переходу до гострої фази емоційного виснаження, навіть за умови помірного часу перебування в мережі. Це дозволяє здійснювати ранню діагностику ризиків до моменту настання незворотних змін у структурі особистості.

5. Сформуловано психологічні рекомендації, спрямовані на профілактику вигорання. Основними векторами допомоги визначено: розвиток навичок цифрової гігієни, трансформацію деструктивної стратегії FOMO у адаптивну модель JOMO (радість від пропущеного), відновлення навичок живої комунікації через подолання фабінгу та зміцнення емоційного інтелекту як головного антидоту проти цифрового стресу. Запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб закладів вищої освіти для профілактики деструктивних станів студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання сучасної психології : матеріали VIII – мої Всеукраїнської наукової Інтернет – конференції (м. Умань, 28 – 29 жовтня 2019 року). Умань : УДПУ, 2019. 121 с.

2. Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурсників в залежності від соціального статусу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3. С. 13–18.

3. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник. Дніпро : ЛІРА, 2024. 499 с.

4. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посібник. Дніпропетровськ : Вид – во ДНУ, 2010. 244 с.

5. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник НУОУ*. 2020.

6. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3 – тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

7. Ганган Ю. С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці : дис. … д – ра філос. : 053. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2024.

8. Гончаренко О. А. Кіберкультура : навч. посібник. Хмельницький : НАДПСУ, 2022.

9. Емоційне вигоряння – шляхи подолання : матеріали круглого столу (Дніпро, 09 червня 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 37 с.

10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.

11. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет – залежності. *Збірник наукових праць К – ПНУ імені Івана Огієнка*. 2019.

12. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я персоналу організацій в умовах війни : навч. – метод. посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

13. Карамушка Т., Карамушка Л. Професійне вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 20–31.

14. Кіберсоціалізація : зб. наук. праць / ред. Л. А. Найдьонова. Кропивницький : Імекс – ЛТД, 2020. 135 с.

15. Коцан О. В. «Життя проходить повз мене»: вираженість синдрому FOMO у підлітків : магістерська робота. Львів : УКУ, 2021.

16. Максименко С. Д., Руденко Я. В. Психічне здоров'я особистості : підручник. Київ, 2021. 360 с.

17. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет – практики залежної від соціальних мереж молоді : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017.

18. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Опитувальник з думскролінгу : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с.

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 324 с.

20. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання : навч. посібник. Біла Церква, 2024.

21. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : монографія / за ред. М. М. Кононової. Полтава, 2022. 222 с.

22. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

23. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню. Київ : Міленіум, 2007.

24. Чаплінська Ю. С. Кіберкультура та кібербезпека в умовах війни : психологічний практикум. Київ, 2023.

25. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроектування. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 71–77.

26. Шпонтак Т. С. Роль соціальних мереж у житті сучасної молоді : дипломна робота магістра. Ужгород : УжНУ, 2021.

27. Щербакова І. М., Харченко Т. Г. Психологія: теорія і практика : навч. посіб. Суми, 2023. 364 с.

28. Afsyari B., Hastuti R. The effect of digital detox on psychological well – being in college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*. Vol. 6(2). 2025.

29. Chotpitayasunondh V., Douglas K. M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 63. P. 9–18.

30. Deci E. L., Ryan R. M. Self – determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3). P. 182–185.

31. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The Job Demands – Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86. P. 499–512.

32. Elhai J. D., Levine J. C., Dvorak R. D., Hall B. J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 63. P. 509–516.

33. Freudenberger H. J. Staff Burn – Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.

34. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.

35. Keles B., McCrae N., Grealish A. A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25. P. 79–93.

36. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015. Vol. 12(3). P. 131–155.

37. Leiter M. P., Maslach C. Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. *Research in Occupational Stress and Well – being*. 2004. Vol. 3. P. 91–134.

38. Livingstone S., Helsper E. J. Gradations in digital inclusion: Children, young people, and the digital divide. *New Media & Society*. 2007. Vol. 9(4). P. 671–696.

39. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2. P. 99–113.

40. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.

41. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29(4). P. 1841–1848.

42. Roberts J. A., David M. E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 54. P. 134–141.

43. Rosen L. D., Whaling K., Carrier L. M., Cheever N. A., Rokkum J. The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29(6). P. 2501–2511.

44. Salmela – Aro K., Read S. Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*. 2017. Vol. 7. P. 21–28.

45. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement. *Journal of Organizational Behavior*. 2004. Vol. 25. P. 293–315.

46. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011.

47. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super – Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2017.

48. Valkenburg P. M., Peter J. Online communication and adolescent well – being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer – Mediated Communication*. 2007. Vol. 12(4). P. 1169–1182.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати опитувальника емоційного вигорання (MBI)

(К. Маслач, в адапт. Н. Назарчук)

№	MBI (0 – 54)	Загальний рівень вигорання	Шкала деперсоналізації (0 – 30)	Зниження досягнень (0 – 48)
1	11	Низький	4 (Низький)	44 (Низький)
2	25	Середній	9 (Середній)	36 (Середній)
3	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)
4	19	Середній	7 (Середній)	38 (Середній)
5	29	Середній	10 (Середній)	33 (Високий)
6	32	Високий	12 (Високий)	31 (Високий)
7	38	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)
8	25	Середній	9 (Середній)	35 (Середній)
9	26	Середній	9 (Середній)	35 (Середній)
10	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
11	11	Низький	4 (Низький)	45 (Низький)
12	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)
13	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
14	32	Високий	12 (Високий)	31 (Високий)
15	35	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)
16	23	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)
17	49	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)
18	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)
19	35	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)
20	52	Високий	19 (Високий)	20 (Високий)
21	20	Середній	7 (Середній)	38 (Середній)
22	22	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)
23	14	Низький	5 (Низький)	43 (Низький)
24	31	Високий	11 (Середній)	32 (Високий)
25	29	Середній	10 (Середній)	33 (Високий)
26	44	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
27	37	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)
28	37	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)
29	40	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
30	44	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
31	24	Середній	9 (Середній)	36 (Середній)
32	25	Середній	9 (Середній)	35 (Середній)

33	16	Низький	6 (Середній)	41 (Низький)
34	27	Середній	10 (Середній)	34 (Середній)
35	35	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)
36	38	Високий	14 (Високий)	28 (Високий)
37	36	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)
38	40	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
39	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
40	41	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
41	11	Низький	4 (Низький)	45 (Низький)
42	49	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)
43	29	Середній	10 (Середній)	33 (Високий)
44	53	Високий	19 (Високий)	20 (Високий)
45	48	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)
46	27	Середній	10 (Середній)	34 (Середній)
47	23	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)
48	28	Середній	10 (Середній)	33 (Високий)
49	45	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
50	42	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
51	51	Високий	19 (Високий)	21 (Високий)
52	54	Високий	20 (Високий)	19 (Високий)
53	43	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
54	36	Високий	13 (Високий)	29 (Високий)
55	31	Високий	11 (Середній)	32 (Високий)
56	27	Середній	10 (Середній)	34 (Середній)
57	42	Високий	15 (Високий)	26 (Високий)
58	22	Середній	8 (Середній)	37 (Середній)
59	50	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)
60	45	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
61	46	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)
62	50	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)
63	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)
64	43	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
65	31	Високий	11 (Середній)	32 (Високий)
66	50	Високий	18 (Високий)	22 (Високий)
67	31	Високий	11 (Середній)	32 (Високий)
68	43	Високий	16 (Високий)	24 (Високий)
69	51	Високий	19 (Високий)	21 (Високий)
70	33	Високий	12 (Високий)	30 (Високий)
71	47	Високий	17 (Високий)	23 (Високий)
72	39	Високий	14 (Високий)	27 (Високий)

Додаток Б

Шкала страху втрачених можливостей (FOMO Scale)

(адапт. О. Коновальчук)

№	Цифрове FOMO (0 – 50)	Рівень	№	Цифрове FOMO (0 – 50)	Рівень	№	Цифрове FOMO (0 – 50)	Рівень
1	10	Низький	25	34	Середній	49	50	Високий
2	39	Високий	26	35	Середній	50	35	Середній
3	12	Низький	27	40	Високий	51	50	Високий
4	14	Низький	28	41	Високий	52	42	Високий
5	23	Середній	29	42	Високий	53	18	Низький
6	35	Середній	30	44	Високий	54	36	Високий
7	44	Високий	31	31	Середній	55	21	Середній
8	19	Низький	32	28	Середній	56	27	Середній
9	36	Високий	33	13	Низький	57	46	Високий
10	43	Високий	34	42	Високий	58	16	Низький
11	10	Низький	35	22	Середній	59	47	Високий
12	18	Низький	36	46	Високий	60	46	Високий
13	25	Середній	37	41	Високий	61	50	Високий
14	32	Середній	38	35	Середній	62	50	Високий
15	42	Високий	39	40	Високий	63	50	Високий
16	42	Високий	40	48	Високий	64	48	Високий
17	50	Високий	41	12	Низький	65	34	Середній
18	49	Високий	42	49	Високий	66	50	Високий
19	50	Високий	43	32	Середній	67	33	Середній
20	50	Високий	44	50	Високий	68	45	Високий
21	11	Низький	45	49	Високий	69	50	Високий
22	14	Низький	46	27	Середній	70	32	Середній
23	18	Низький	47	46	Високий	71	50	Високий
24	29	Середній	48	21	Середній	72	45	Високий

Додаток В

Опитувальник фабінгу (Phubbing Scale) (Ю. Ганган)

№	Шкала фабінгу (0 – 50)	Рівень	№	Шкала фабінгу (0 – 50)	Рівень	№	Шкала фабінгу (0 – 50)	Рівень
1	10	Низький	25	26	Середній	49	21	Низький
2	11	Низький	26	45	Середній	50	44	Високий
3	13	Низький	27	35	Високий	51	48	Високий
4	15	Низький	28	47	Високий	52	25	Середній
5	25	Середній	29	31	Середній	53	31	Середній
6	29	Середній	30	36	Високий	54	28	Середній
7	34	Середній	31	25	Середній	55	32	Середній
8	24	Середній	32	25	Середній	56	14	Низький
9	32	Середній	33	15	Низький	57	40	Високий
10	29	Середній	34	31	Середній	58	18	Низький
11	11	Низький	35	21	Середній	59	40	Високий
12	18	Низький	36	39	Високий	60	35	Середній
13	21	Низький	37	39	Середній	61	31	Високий
14	28	Низький	38	42	Середній	62	48	Високий
15	32	Середній	39	45	Високий	63	47	Високий
16	38	Середній	40	38	Високий	64	40	Високий
17	41	Високий	41	12	Низький	65	32	Низький
18	43	Високий	42	41	Високий	66	42	Високий
19	45	Високий	43	32	Середній	67	34	Низький
20	49	Високий	44	34	Середній	68	41	Низький
21	21	Середній	45	38	Високий	69	42	Високий
22	12	Низький	46	28	Середній	70	31	Середній
23	20	Низький	47	32	Середній	71	32	Високий
24	28	Середній	48	16	Низький	72	39	Середній

Додаток Г

Анкетування на основі підходів Л. Розена (методика MTUAS)

№	MTUAS (1 – 10)	Рівень	№	MTUAS (1 – 10)	Рівень	№	MTUAS (1 – 10)	Рівень
1	1	Низький	25	4,8	Середній	49	5,8	Середній
2	1,5	Низький	26	4,5	Середній	50	5,2	Середній
3	2,1	Низький	27	5,4	Середній	51	5,8	Середній
4	2,6	Низький	28	5	Середній	52	4,2	Середній
5	3,1	Низький	29	5,8	Середній	53	3,6	Низький
6	2,9	Низький	30	6,2	Середній	54	3,8	Низький
7	3,2	Низький	31	4,2	Середній	55	3,8	Низький
8	3,5	Низький	32	4,4	Середній	56	1,8	Низький
9	3,9	Низький	33	2,1	Низький	57	4,8	Середній
10	4	Середній	34	3,9	Низький	58	2,2	Низький
11	1,2	Низький	35	4,2	Середній	59	6,4	Середній
12	3,1	Низький	36	6	Середній	60	5	Середній
13	2,8	Низький	37	4,1	Середній	61	5,1	Середній
14	1,8	Низький	38	3,6	Низький	62	7,9	Високий
15	3,2	Низький	39	5,5	Середній	63	8,5	Високий
16	2,5	Низький	40	4,9	Середній	64	6,1	Середній
17	5,2	Середній	41	1,8	Низький	65	6,8	Середній
18	5	Середній	42	5,9	Середній	66	4,1	Середній
19	6,5	Середній	43	7,2	Високий	67	3,4	Низький
20	7,8	Високий	44	4,6	Середній	68	4	Середній
21	3,2	Низький	45	4,7	Середній	69	7,5	Високий
22	2,2	Низький	46	3,2	Низький	70	5,2	Середній
23	1,5	Низький	47	4,6	Середній	71	5,6	Середній
24	4,2	Середній	48	2,5	Низький	72	9,2	Високий