

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Мельничук І. Я.

ВСТУП

Стрімкий розвиток цифрових технологій та їхня глибока інтеграція в усі сфери життєдіяльності людини зумовили суттєві трансформації соціальної реальності та психологічного досвіду сучасної особистості. Цифрове середовище перестало виконувати виключно інструментальну функцію комунікації й інформаційного обміну, перетворившись на самостійний психосоціальний простір, у межах якого відбувається формування ідентичності, системи цінностей, моделей поведінки та емоційного реагування. У цьому контексті цифрова взаємодія дедалі частіше виступає не зовнішнім чинником, а внутрішньо інтеріоризованою частиною повсякденного життя, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан особистості.

Особливої наукової та практичної актуальності проблема впливу цифрового середовища на психоемоційний стан набуває в умовах зростаючої соціальної нестабільності, воєнних загроз і загальної невизначеності сучасного світу. За таких обставин цифрові платформи стають основним джерелом інформації, соціальної взаємодії та емоційної підтримки, водночас формуючи підвищене інформаційне навантаження, інтенсифікуючи соціальні порівняння та сприяючи постійній онлайн-присутності. Надмірна залученість у цифрове середовище часто супроводжується зростанням тривожності, емоційного виснаження, порушенням сну, нестійкістю настрою та зниженням суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Разом із тим цифрове середовище не є однозначно деструктивним. Воно містить значний ресурсний потенціал, зокрема можливості соціальної підтримки, самовираження, доступу до освітніх і психологічних ресурсів, розвитку емоційної обізнаності та навичок саморегуляції. Така амбівалентність впливу цифрових технологій актуалізує потребу в комплексному аналізі психологічних механізмів, через які цифрове середовище модифікує психоемоційний стан особистості, посилюючи або, навпаки, компенсуючи емоційні реакції.

У сучасній психологічній науці психоемоційний стан розглядається як інтегративне утворення, що поєднує емоційні переживання, когнітивні

оцінки, фізіологічні реакції та поведінкові стратегії суб'єкта у певний часовий період. На відміну від окремих емоцій, психоемоційний стан характеризується відносною тривалістю, системністю та здатністю визначати загальний рівень адаптації або дезадаптації особистості. Саме тому дослідження психоемоційного стану набуває особливої значущості в умовах цифрового суспільства, де інформаційна перенасиченість і постійна соціальна взаємодія створюють нові виклики для механізмів емоційної регуляції. Інтенсивне використання цифрових технологій, на думку вчених, може сприяти підвищенню рівня тривожності, депресивних симптомів, емоційної лабільності та зниженням психологічного благополуччя, особливо серед молоді. Значну увагу в науковому дискурсі приділено таким феноменам, як Інтернет-залежність, цифровий стрес, кібербулінг та синдром втрачених можливостей, які розглядаються як ключові психоемоційні наслідки функціонування особистості в цифровому середовищі.

Попри значну кількість емпіричних даних, проблема психологічних механізмів впливу цифрового середовища на психоемоційний стан особистості залишається недостатньо систематизованою. У науковій літературі часто фрагментарно розглядаються окремі аспекти цифрової взаємодії, тоді як цілісний аналіз взаємозв'язків між цифровою поведінкою, емоційною регуляцією, самооцінкою та психологічним благополуччям потребує подальшого розвитку. Особливо актуальним є дослідження причинно-наслідкових зв'язків між проблемним використанням Інтернету, синдромом FoMO та психоемоційними порушеннями у студентської молоді як соціально вразливої та психологічно чутливої групи.

Методологічну основу дослідження становлять системний підхід, який дозволяє розглядати цифрове середовище як цілісну багаторівневу систему психологічних впливів; діяльнісний підхід, що підкреслює активну роль суб'єкта у взаємодії з цифровими технологіями; а також особистісно-орієнтований підхід, спрямований на врахування індивідуально-психологічних відмінностей у сприйнятті та використанні цифрового простору. Поєднання зазначених підходів створює передумови для комплексного аналізу як ризиків, так і ресурсних можливостей цифрового середовища щодо психоемоційного стану особистості.

Отже, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення психологічних механізмів впливу цифрового середовища на психоемоційний стан особистості, зокрема в контексті зростання цифрових ризиків і водночас потенціалу цифрових ресурсів.

1. Цифрове середовище як детермінанта психоемоційних змін особистості

Цифрове середовище є багатовимірним феноменом, що охоплює сукупність технологічних платформ, інформаційних потоків і форм онлайн-взаємодії, у межах яких відбувається життєдіяльність сучасної особистості. З психологічної точки зору, різні види цифрового середовища відрізняються за характером комунікації, емоційної залученості, когнітивного навантаження та потенційного впливу на психоемоційний стан.

Цифрове середовище включає соціальні мережі, інформаційно-медійні портали, месенджери, освітні, професійно-ділові й ігрові платформи.

Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, X (Twitter), LinkedIn тощо) є найпоширенішим видом цифрового середовища, що характеризується високим рівнем інтерактивності та емоційної залученості.

Основними психологічними особливостями соціальних мереж є домінування візуального контенту; механізми соціального порівняння та самопрезентації; швидке поширення емоційно забарвленої інформації; формування онлайн-ідентичності.

За даними міжнародних досліджень, соціальні мережі щоденно використовує понад 60–70% дорослого населення, а серед молоді цей показник перевищує 90%. Саме цей тип цифрового середовища має найбільш виражений вплив на тривожність, самооцінку та суб'єктивне благополуччя.

До інформаційно-медійного цифрового середовища належать новинні портали, онлайн-медіа, стрімінгові платформи, блоги та відеохостинги (YouTube, онлайн-ТБ). Його характерними рисами є інтенсивні інформаційні потоки; переважання негативно забарвлених новин; висока ймовірність емоційного зараження; когнітивна переваженість.

Поширеність цього виду цифрового середовища є надзвичайно високою: понад 80% користувачів Інтернету регулярно отримують інформацію з онлайн-медіа. В умовах кризових і воєнних подій інформаційно-медійне середовище стає ключовим джерелом формування колективних емоційних станів.

Комунікативно-месенджерське середовище включає месенджери (Telegram, WhatsApp, Viber, Messenger), які орієнтовані на постійну міжособистісну взаємодію. Для них властива безперервність комунікації; ефект «постійної доступності»; підвищений рівень емоційної напруги через очікування відповідей; зниження меж між особистим і публічним простором.

Поширеність месенджерів є надзвичайно високою: більше 75% користувачів смартфонів використовують їх щоденно. Цей тип цифрового середовища часто асоціюється з емоційним виснаженням і порушенням саморегуляції.

Освітні платформи (Moodle, Google Classroom, Coursera, Zoom, Microsoft Teams) формують специфічне цифрове середовище, що поєднує навчальну діяльність і цифрову комунікацію. Його особливостями є: поєднання когнітивного та емоційного навантаження; зниження живого міжособистісного контакту; зростання ролі саморегуляції та внутрішньої мотивації.

Після пандемії COVID-19 та в умовах воєнних обмежень освітнє цифрове середовище стало масовим і стабільним елементом освіти, охоплюючи понад 90% здобувачів освіти у тій чи іншій формі.

До ігрового та віртуально-розважального цифрового середовища належать онлайн-ігри, кіберспортивні платформи, віртуальні світи. Воно характеризується високою емоційною залученістю; втечею від реальності; формуванням поведінкових патернів залежності. Найбільш поширене серед підлітків і молоді, де регулярними користувачами є 40–60% осіб відповідної вікової групи.

Професійно-ділове цифрове середовище включає корпоративні платформи, професійні соціальні мережі, системи дистанційної роботи та управління проєктами. Його специфікою є : підвищений рівень відповідальності; постійна онлайн-залученість; зростанням професійного стресу та цифрового вигорання.

Поширеність професійно-ділового цифрового середовища різко зросла в умовах дистанційної та гібридної роботи, охоплюючи значну частину працездатного населення.

Сучасне цифрове середовище виступає не лише технологічним простором взаємодії, а й потужним психосоціальним чинником, що безпосередньо впливає на емоційний стан особистості, механізми емоційної регуляції та психологічне благополуччя. Постійне включення у цифрові комунікації, висока інтенсивність інформаційних потоків і соціальне порівняння в онлайн-просторі створюють умови для зростання емоційної напруги, тривожності, фрустрації та емоційного виснаження.

Розвиток криптоіндустрії як складової цифрової економіки суттєво трансформує соціально-психологічні умови життєдіяльності сучасної особистості. Криптовалюти, блокчейн-технології, децентралізовані фінансові системи та криптотрейдинг формують новий тип цифрового середовища, у якому економічна активність тісно переплітається з психоемоційними процесами. Участь у крипторинку дедалі частіше виходить за межі суто фінансової діяльності, перетворюючись

на чинник, що безпосередньо впливає на психологічне здоров'я, емоційну стабільність і якість життя індивіда. Криптоіндустрія характеризується високим рівнем невизначеності, волатильністю, відсутністю стабільних регулятивних механізмів і постійною інформаційною динамікою. Такі умови формують специфічне психосоціальне середовище, у якому особистість перебуває в стані перманентної когнітивної та емоційної напруги. Цілодобова доступність криптовалютних платформ і ринків стирає часові межі між професійною діяльністю та відпочинком, що ускладнює процеси психологічного відновлення та саморегуляції. Одним із провідних психологічних ризиків у криптосередовищі є підвищений рівень тривожності, зумовлений страхом фінансових втрат, непередбачуваністю ринкових коливань і необхідністю швидкого ухвалення рішень в умовах дефіциту інформації¹. Хронічна тривога може супроводжуватися порушеннями сну, емоційним виснаженням, зниженням концентрації уваги та загального рівня психологічного благополуччя. Особливо вразливими в цьому контексті є особи з низькою толерантністю до невизначеності та недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. Постійний контроль за курсами, графіками та аналітикою може набувати ознак поведінкової залежності, що проявляється у нав'язливому прагненні бути «в курсі» ринкових змін, ігноруванні базових потреб, звуженні кола соціальних контактів і зниженні інтересу до позацінових аспектів життя. Такі прояви негативно позначаються на психологічному здоров'ї та сприяють формуванню емоційного вигорання.

Збереження психологічного здоров'я в умовах криптоіндустрії значною мірою залежить від сформованості адаптивних психологічних механізмів. До них належать здатність до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних меж ризику, відокремлення особистісної цінності від фінансових результатів, а також розвиток критичного та метакогнітивного мислення. Важливим чинником психологічного благополуччя є також баланс між цифровою активністю та іншими сферами життя, що дозволяє знизити рівень психоемоційного напруження та запобігти хронічному стресу.

Отже, криптоіндустрія постає складним психосоціальним феноменом, який поєднує значний потенціал особистісного розвитку з підвищеними ризиками для психологічного здоров'я. Усвідомлення психологічних механізмів впливу криптосередовища є важливою передумовою розробки ефективних профілактичних і корекційних стратегій,

¹ Мельничук С.К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія* (1), 2025. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-1>

спрямованих на підтримку психоемоційної стабільності та психологічного благополуччя особистості в умовах цифрової економіки.

Особливо деструктивним для психоемоційного стану є феномен кібербулінгу, який у цифровому середовищі набуває поширення. На відміну від традиційних форм міжособистісної агресії, кібербулінг позбавляє людину можливості психологічної «безпечної зони», оскільки негативний вплив зберігається поза межами фізичного простору та часу. Постійна доступність цифрових пристроїв сприяє формуванню стану підвищеної емоційної настороженості, очікування загрози та втрати почуття контролю, що є передумовами розвитку тривожних і депресивних розладів.

Кібербулінг є потужним психотравмувальним чинником, що спричиняє глибокі та стійкі порушення емоційної сфери особистості. Його вплив характеризується не лише ситуативними негативними переживаннями, а й пролонгованими змінами емоційного реагування, що формуються в умовах тривалої цифрової агресії.

Одним із провідних наслідків кібербулінгу є підвищення рівня емоційної напруги та хронічної тривожності. Постійне очікування нових агресивних повідомлень або публікацій формує стан гіперпильності, за якого цифровий простір сприймається як небезпечний та неконтрольований. Це зумовлює порушення почуття психологічної безпеки та сприяє розвитку емоційної нестабільності.

Важливим компонентом емоційного впливу кібербулінгу є переживання сорому, провини та приниження, які посилюються публічністю онлайн-агресії. На відміну від міжособистісних конфліктів у реальному середовищі, цифрове приниження має потенціал тривалого збереження у вигляді зафіксованого контенту, що підтримує інтенсивність негативних емоцій і ускладнює їх природне згасання. Це призводить до повторної актуалізації травматичного досвіду та закріплення негативного емоційного фону.

Кібербулінг також сприяє формуванню депресивних емоційних станів, що проявляються зниженням настрою, втратою інтересу до соціальної взаємодії, почуттям безнадійності та емоційного виснаження. У межах цифрового середовища ці стани часто поєднуються з феноменом соціальної ізоляції, коли особистість свідомо обмежує онлайн-активність або, навпаки, продовжує перебувати в цифровому просторі, що підтримує негативні переживання.

Окремої уваги заслуговує вплив кібербулінгу на емоційну саморегуляцію. Систематична онлайн-агресія знижує здатність особистості до усвідомлення та конструктивного опрацювання власних емоцій, що проявляється у підвищеній дратівливості, афективних

реакціях або емоційному притупленні. В окремих випадках формується емоційне оніміння як захисна реакція на надмірне психоемоційне навантаження.

Кібербулінг негативно впливає і на самооцінку, оскільки повторювані негативні повідомлення поступово інтегруються в образ «Я». Це зумовлює стійке відчуття емоційної неповноцінності, зниження впевненості у власних можливостях та посилення залежності від зовнішніх оцінок, що ще більше загострює емоційні порушення.

Таким чином, вплив кібербулінгу на емоційний стан особистості має комплексний і пролонгований характер, охоплюючи як гострі афективні реакції, так і глибокі зміни емоційної сфери. У контексті цифрового середовища кібербулінг виступає не лише формою соціальної агресії, а й значущим чинником ризику розвитку емоційних розладів, що потребує системної профілактики та психологічної інтервенції.

Отже, сучасні психологічні дослідження свідчать, що переживання кібербулінгу асоціюється з підвищеним рівнем емоційного дистресу, зниженням самооцінки, почуттям безпорадності та соціальної ізоляції. У жертв онлайн-агресії фіксується порушення базових емоційних процесів: зростає інтенсивність негативних емоцій (страху, сорому, гніву), знижується здатність до їх усвідомлення та конструктивної регуляції². Такі зміни негативно відбиваються на загальному психоемоційному стані, зумовлюючи нестійкість настрою, емоційну лабільність і схильність до афективних реакцій.

Тривале перебування в умовах цифрового стресу, пов'язаного з онлайн-залякуванням, соціальним порівнянням і синдромом втрачених можливостей, сприяє формуванню хронічної тривожності, емоційного вигорання та зниження суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя. У цьому контексті цифрове середовище постає як фактор ризику для розвитку психоемоційних порушень, особливо за умов недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції та автономії особистості.

Таким чином, вплив цифрового середовища на емоційний стан має системний характер і реалізується через механізми постійного емоційного збудження, втрати контролю, деформації самооцінки та порушення емоційної регуляції. Це актуалізує потребу у розробленні науково обґрунтованих профілактичних і корекційних програм, спрямованих на відновлення емоційної стабільності, формування

² Присяжнюк О.В., Близнюкова О.М., Мельничук І.Я. Особливості використання інструментів ІКТ для дослідження і профілактики кібербулінгу в юнацькому віці. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. т. 83. № 3. С. 339–352. <https://doi.org/10.33407/itlt.v83i3>

внутрішніх психологічних ресурсів і підвищення стійкості особистості в умовах цифрового суспільства.

Отже, цифрове середовище у психологічному дискурсі розглядається як складна система взаємодії технологічних, соціальних і психологічних чинників. Воно охоплює соціальні мережі, месенджери, онлайн-платформи, цифрові медіа та віртуальні спільноти, які формують специфічний контекст життєдіяльності особистості.

У межах загальної психології цифрове середовище аналізується як фактор, що впливає на перебіг психічних процесів – сприймання, уваги, пам'яті, мислення та емоцій. У психології особистості воно постає як простір формування Я-концепції, ідентичності, самооцінки та емоційної саморегуляції.

Цифрове середовище не є однорідним явищем, а складається з різних типів, кожен з яких має специфічні психологічні механізми впливу на психоемоційний стан особистості. Найбільш емоційно насиченими та потенційно ризикогенними є соціально-мережеве та інформаційно-медійне середовища, тоді як освітнє та професійне цифрове середовище поєднують як ризики, так і ресурсні можливості.

Психоемоційний стан особистості є інтегративною характеристикою, що відображає динамічне поєднання емоцій, настрою, рівня напруження, тривожності та суб'єктивного благополуччя.

У сучасній психологічній науці психоемоційний стан особистості розглядається як складне, інтегративне психічне утворення, що відображає особливості емоційного реагування, когнітивної оцінки, фізіологічної регуляції та поведінкової активності суб'єкта у певний часовий період. На відміну від окремих емоційних реакцій, психоемоційний стан характеризується відносною тривалістю, цілісністю та системним впливом на діяльність і міжособистісну взаємодію особистості.

У науковій літературі психоемоційний стан визначається як індикатор психологічного благополуччя, адаптованості або дезадаптації особистості, що формується під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (соціальних, ситуативних) чинників³.

Таким чином, дослідження психоемоційного стану набуває особливої значущості в умовах соціальної нестабільності, підвищеного стресового навантаження та тривалих кризових впливів.

До основних компонентів психоемоційного стану належать: емоційна валентність (позитивні/негативні переживання); інтенсивність

³ Shevchenko Y., Melnychuk I., Mamchur I., Rzevska-Shtefan Z., Moroz L. Psychological Stability: The Point of Convergence of Pedagogy and Psychology in the Field of Special Education in the Modern Social Landscape. *Cadernos Educacao Tecnologia e Sociedade*. vol. 18 No.Sel. Brasil. 2025. P. 247–257. <https://doi.org/10.14571/brajets.v18.nse1.247-257>

емоційних реакцій; стійкість або лабільність емоцій; здатність до емоційної саморегуляції. Аналіз наукових підходів дозволяє розглядати психоемоційний стан як багатокомпонентну систему, що включає взаємопов'язані структурні елементи. Емоційний компонент відображає домінуючі переживання, емоційний фон, інтенсивність і стабільність емоційних реакцій. Саме цей компонент визначає суб'єктивну якість переживаного стану.

Когнітивний компонент охоплює процеси інтерпретації подій, систему автоматичних думок, переконань та рівень усвідомлення власних емоційних переживань. Когнітивні оцінки виступають ключовим механізмом формування тривожних, депресивних або стабільних психоемоційних станів.

Фізіологічний компонент проявляється у показниках вегетативної регуляції, рівні психофізіологічного збудження, соматичних реакцій на стресові стимули. Він забезпечує тілесну основу психоемоційного реагування.

Поведінковий компонент включає особливості активності, копінг-стратегії, схильність до уникання або активного подолання труднощів, а також специфіку міжособистісної поведінки.

Мотиваційно-смысловий компонент відображає рівень внутрішньої мотивації, наявність життєвих цілей і суб'єктивного сенсу, що істотно впливає на стійкість психоемоційного стану в складних життєвих ситуаціях.

Значний внесок у вивчення психоемоційних станів зроблено в межах стресової парадигми, де емоційні стани розглядаються як складові адаптаційних процесів. Подальший розвиток цього напрямку пов'язаний з когнітивною теорією стресу, яка акцентує роль суб'єктивної оцінки ситуації у формуванні емоційних реакцій. У когнітивно-поведінковому підході психоемоційні стани пояснюються через систему дисфункційних переконань та автоматичних думок, що зумовлюють розвиток тривожних і депресивних проявів.

Сучасні українські дослідження особливу увагу приділяють психоемоційним станам в умовах воєнного часу, хронічного стресу та травматизації⁴.

Аналіз літератури дозволяє виокремити низку методологічних і теоретичних проблем, зокрема: термінологічну неоднозначність поняття психоемоційного стану, складність його операціоналізації, ситуативну мінливість показників та культурну зумовленість

⁴ Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильентності. *Наукові записки*. № 2. *Серія: Психологія*. Кропивницький : Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

емоційних проявів. Окрему увагу потребують етичні аспекти дослідження психоемоційних станів у вразливих групах населення.

Психоемоційний стан особистості є багатовимірним феноменом, що відображає інтеграцію емоційних, когнітивних, фізіологічних і мотиваційно-смыслових процесів та виступає ключовим показником психологічного здоров'я й адаптації особистості. Цифрове середовище здатне модифікувати кожен із зазначених компонентів, посилюючи або, навпаки, компенсуючи емоційні реакції особистості.

Цифрове середовище формує специфічний цифровий спосіб життя, що має прямий вплив на внутрішній психоемоційний стан людини через механізми обробки інформації, міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції. Дослідження сучасних вчених засвідчують, що цифрові технології можуть бути як джерелом підтримки та розвитку, так і стресогенними чинниками, що сприяють виникненню тривоги, інформаційного перевантаження та емоційної нестабільності⁵.

Проаналізуємо особливості психологічні особливості впливу цифрового середовища: механізми соціального порівняння, емоційного зараження та інформаційного впливу; когнітивна перевантаженість і фрагментація уваги; формування залежної поведінки та порушення саморегуляції; а також ресурсний потенціал цифрового середовища.

Одним із ключових психологічних механізмів впливу цифрового середовища є механізм соціального порівняння. Соціальні мережі створюють умови для постійного зіставлення власного життя з ідеалізованими образами інших, що часто призводить до зниження самооцінки, почуття меншовартості та емоційної напруги. У цифровому контексті, особливо в соціальних мережах, активізується механізм порівняння власної особистої реальності з представленням життя інших користувачів. Постійний потік ідеалізованих образів стимулює негативну самооцінку, тривожність та стрес, особливо серед молоді.

Синдром втрачених можливостей (Fear of Missing Out, FoMO) є одним із характерних психоемоційних феноменів доби цифровізації, що сформувався на тлі тотальної медіаприсутності та повсякденного використання соціальних мереж. Його поява відображає ускладнення процесів адаптації особистості до надмірної інформатизації, соціальної відкритості та культури безперервного порівняння власного життя з досвідом інших.

У психологічній літературі FoMO трактується як стійкий, нав'язливий страх пропустити значущі соціальні події або досвід,

⁵ Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, № 1, 2025. С. 98–101 DOI 10.32782/3041-1351/2025-1-17

доступний іншим людям, що супроводжується компульсивною потребою постійної онлайн-присутності. Цей стан поєднує підвищену тривожність, незадоволеність власним життям і заздрість, які виникають унаслідок зіставлення реального особистого досвіду з ідеалізованими образами, репрезентованими в цифровому середовищі.

Класичне психологічне визначення FoMO було запропоноване Е. Пшибильським зі співавторами, які розглядали його як побоювання того, що інші отримують цінний життєвий досвід при відсутності суб'єкта⁶. Структурно синдром включає два взаємопов'язані компоненти: тривожне очікування втрати потенційних можливостей та нав'язливе прагнення до безперервного соціального зв'язку.

Перехід від публіцистичного й маркетингового використання терміна FoMO до його наукової концептуалізації став важливим етапом у становленні цього феномена як повноцінного психологічного конструкту. Ученими продемонстровано парадокс цифрової культури: інтенсифікація онлайн-взаємодії супроводжується зростанням суб'єктивного відчуття самотності та соціальної незадоволеності.

Подальший розвиток теоретичних уявлень про FoMO відбувався в межах Теорії самодетермінації, де цей синдром розглядається як наслідок фрустрації базових психологічних потреб – у приналежності, автономії та компетентності. Емпіричні дослідження підтверджують негативний вплив FoMO на психічне здоров'я, якість сну, академічну продуктивність і загальний рівень психологічного благополуччя⁷.

З феноменологічного погляду FoMO виявляється у компульсивному моніторингу соціальних мереж, надмірному соціальному порівнянні, когнітивному перевантаженні, зниженні концентрації уваги та зростанні емоційного дистресу. У цьому контексті FoMO доцільно розглядати не як ситуативну реакцію, а як відносно стійкий психологічний синдром.

Комплексний аналіз синдрому втрачених можливостей потребує виходу за межі виключно поведінкових проявів у цифровому просторі та зосередження на його внутрішній психологічній структурі.

FoMO не зводиться лише до технологічно зумовленого патерну поведінки, а постає формою психоемоційного дистресу, укоріненою у фундаментальних механізмах функціонування особистості. Сучасні

⁶ 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. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2013_PrzybylskiMurayamaDeHaanGladwell_CIHb.pdf

⁷ Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York, NY : Guilford Press, 2017. 756 p. <https://www.guilford.com/excerpts/ryan.pdf?t=1>

дослідження свідчать, що його генезис пов'язаний як із фрустрацією базових психологічних потреб, так і з індивідуальними рисами характеру, які зумовлюють підвищену чутливість до соціальної тривоги та порівняння.

Відповідно акцент робиться на двох ключових аспектах: аналізі ролі фрустрації базових потреб у формуванні FoMO та вивченні детермінант, що посилюють інтенсивність його переживання.

Для глибшого розуміння механізмів становлення FoMO доцільно розглянути його прояви на поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях. На поведінковому рівні синдром виявляється у нав'язливій потребі постійної соціальної взаємодії, що виходить за межі адаптивної інтеграції. Це може проявлятися у прагненні брати участь у всіх можливих формах соціальної активності – відвідуванні заходів чи зустрічей незалежно від внутрішньої мотивації або фізичного виснаження.

На когнітивному рівні домінує інтенсивна тривога, пов'язана зі страхом пропустити важливі події чи інформацію, що супроводжується установкою «всі – окрім мене». Таке відчуття маргіналізації формує переконання, ніби найбільш значущі події відбуваються поза межами особистого досвіду. Воно підсилюється компульсивною поведінкою, спрямованою на контроль: постійним оновленням стрічок соціальних мереж, перевіркою повідомлень, реакцій та коментарів як спробою впоратися з уявною непередбачуваністю соціального простору.

Емоційна сфера осіб із вираженим FoMO характеризується хронічним відчуттям поспіху та незавершеності, а також розчаруванням навіть після досягнення значущих цілей. Досягнення швидко знецінюються на тлі нескінченного потоку чужих «ідеальних» успіхів. Нерідко спостерігаються задрість або знецінення досягнень інших як захисні психологічні механізми.

Тривалий внутрішній тиск може призводити до психосоматичних проявів – хронічної втоми, підвищеного рівня стресу та депресивних переживань.

Візуально орієнтований контент, селективна самопрезентація та культура успіху посилюють негативні емоційні переживання, зокрема задрість, фрустрацію та тривожність.

Емоційні переживання в цифровому середовищі часто мають високу стимульованість та швидкоплинність: від позитивного афекту внаслідок соціальної підтримки до негативного – у зв'язку з кібербулінгом, від реґістіон-реакцій, несприйняття критики тощо. Негативні емоції, посилені цифровими подіями, здатні інтегруватися в загальний психоемоційний стан, що зумовлює триваліший вплив на психіку.

Цифрове середовище сприяє швидкому поширенню емоційного контенту, що активує механізм емоційного зараження. Новинні стрічки, коментарі, відео та пости можуть індукувати колективні емоційні стани, зокрема страх, паніку або агресію. Застосування цифрових технологій може спричинити цифровий стрес (digital stress) – специфічний вид психічного напруження, що виникає внаслідок надмірної кількості інформації, вимог до негайної реакції і тривалого впливу екранного часу.

Проведені дослідження показують, що цифровий стрес пов'язаний із зростанням тривоги та депресивних симптомів, а також із проблемним використанням соціальних мереж.

Надмірне споживання негативної інформації призводить до хронічного підвищення рівня тривожності та емоційного виснаження. В умовах воєнних подій цей механізм набуває особливої сили, посилюючи психоемоційне напруження населення.

Цифрове середовище характеризується високою інформаційною насиченістю, що сприяє когнітивній перевантаженості. Постійні повідомлення, багатозадачність і швидка зміна стимулів знижують здатність до концентрації уваги та поглибленого емоційного переживання.

Фрагментація уваги негативно впливає на емоційну регуляцію, оскільки ускладнює усвідомлення та опрацювання власних почуттів.

Окрему групу психологічних механізмів становлять механізми формування залежної поведінки. Системи винагород, лайки, коментарі та алгоритмічні стрічки активують дофамінові механізми підкріплення, що сприяє формуванню компульсивного використання цифрових ресурсів.

Цифрові платформи створюють умови для формування віртуальної ідентичності, що суттєво впливає на самооцінку та самосприйняття індивіда. Невідповідність між реальним «я» та віртуальним образом може виступати джерелом емоційного дискомфорту та невпевненості.

Одним із чинників зміни емоційного стану є проблемне або залежне використання цифрових платформ та соціальних мереж, яке асоціюється з підвищеною тривогою, депресивними симптомами та зниженням загального благополуччя. Депресивні стани можуть посередньо пов'язуватися із цифровим стресом через механізми емоційної регуляції, що підсилюється при надмірному користуванні цифровими технологіями.

Порушення балансу між онлайн- та офлайн- життям негативно відбивається на психоемоційному стані, зумовлюючи дратівливість, емоційну нестабільність та зниження стресостійкості.

Попри численні ризики, цифрове середовище має значний ресурсний потенціал. Онлайн-спільноти, психологічні платформи, освітні ресурси та цифрові практики самопомоги можуть сприяти підвищенню емоційної обізнаності, розвитку навичок саморегуляції та соціальної підтримки.

Цифрові платформи можуть бути джерелом підтримки, особливо для осіб, що переживають соціальну ізоляцію в офлайн-середовищі. Доступ до психолого-педагогічної інформації сприяє розвитку критичного мислення, саморегуляції та навичок цифрової гігієни. Участь у тематичних групах може сприяти розвитку емпатії, самоідентичності та позитивних емоційних переживань.⁸ Умовою позитивного впливу цифрового середовища є усвідомлене та регульоване його використання.

2. Емпіричне дослідження впливу цифрового середовища на психоемоційний стан і психологічне благополуччя особистості

Для оцінювання особливостей впливу цифрового середовища на психоемоційний стан студентської молоді нами було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема: Тест Інтернет-залежності (IAT) К. Янг, Опитувальник FoMO Scale Прижибильського, Шкала самооцінки Розенберга (RSES) та скорочена 18-елементна версія Шкали психологічного благополуччя К. Райфф (PWB-18).

Вибір саме цих інструментів був зумовлений їхньою здатністю найбільш повноцінно охопити взаємозв'язки між залежністю від соціальних мереж, розвитком феномену синдрому втрачених можливостей, показниками самооцінки та рівнем психологічного благополуччя.

На початковому етапі дослідження було здійснено збір та інтерпретацію емпіричних даних за допомогою Тесту на Інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг, який у світовій психологічній практиці визнаний валідним скринінговим інструментом для оцінювання адиктивних форм Інтернет-використання. Методика складається з 20 пунктів і передбачає 6-бальну шкалу Лікерта, що дозволяє визначити ступінь патологічного потягу до Інтернету та оцінити його вплив на емоційний стан, поведінкові патерни, а також на соціальне, навчальне й професійне функціонування особистості.

Отримані результати за Тестом на Інтернет-залежність (IAT) К. Янг свідчать про високу поширеність проблемного та адиктивного

⁸ Ломачинська І., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів у контексті викликів цифрової епохи. *Освітологічний дискурс*. Том 50 № 3. 2025. С. 94–105. <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9>

використання Інтернету серед студентської молоді, що підтверджує актуальність досліджуваної проблематики в умовах цифровізації освітнього та соціального простору.

Факт того, що 90% респондентів демонструють ознаки проблемного Інтернет-використання, вказує на майже повну інтеграцію цифрового середовища в повсякденне життя студентів. Інтернет у цьому контексті перестає виконувати виключно інструментальну функцію (навчання, комунікація, пошук інформації) і набуває психологічно значущого, емоційно забарвленого статусу, що підвищує ризик формування адиктивних патернів поведінки.

Низький відсоток студентів із нормативним рівнем користування (10%) може свідчити не лише про індивідуальні особливості самоконтролю, а й про системний вплив цифрового середовища, яке стимулює постійну онлайн-залученість, швидке задоволення потреб і безперервну інформаційну стимуляцію.

Найбільш чисельною виявилася група студентів з легким ступенем Інтернет-залежності (42%), що дозволяє розглядати цей рівень як пороговий або передадиктивний стан. На даному етапі використання Інтернету ще не призводить до грубих соціальних чи академічних порушень, проте вже супроводжується: зниженням ефективності саморегуляції; труднощами планування часу; епізодичним ігноруванням базових потреб (сон, відпочинок); формуванням звички емоційного «перемикання» в онлайн-середовище.

У психологічному сенсі легкий ступінь Інтернет-залежності можна трактувати як адаптивно-деадаптивний компроміс, коли Інтернет використовується як доступний ресурс зниження напруги, однак поступово витісняє альтернативні способи емоційної регуляції. Саме ця група є найбільш перспективною з точки зору профілактичного втручання.

Особливу увагу привертає значна частка студентів із помірним ступенем Інтернет-залежності (37%), оскільки цей рівень уже супроводжується клінічно значущими психологічними проявами. Для таких респондентів характерні:

- стійкий емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до мережі;
- виражене відчуття втрати контролю над тривалістю перебування онлайн;
- використання Інтернету як основного засобу подолання тривоги, нудьги або міжособистісних труднощів;
- зниження концентрації уваги та навчальної продуктивності.

Помірний ступінь Інтернет-залежності можна розглядати як стадію психологічної дезадаптації, за якої цифрова активність набуває компенсаторного характеру і поступово замінює реальні соціальні та емоційні взаємодії. У цьому випадку Інтернет перестає бути інструментом і перетворюється на центральний регулятор психоемоційного стану.

Наявність важкого ступеня Інтернет-залежності у 11% студентів є надзвичайно тривожним показником, що вказує на глибокі порушення психоемоційного та соціального функціонування. Для цієї групи характерні:

- домінування Інтернет-активності над іншими сферами життя;
- різке зниження навчальної мотивації та академічної успішності;
- звуження кола офлайн-контактів;
- емоційна залежність від цифрових стимулів;
- ігнорування негативних наслідків власної поведінки.

У психологічному плані важкий ступінь Інтернет-залежності відповідає сформованій адиктивній поведінці, що потребує не лише профілактичних, а й корекційно-терапевтичних заходів. У таких випадках цифрове середовище фактично стає основним простором реалізації потреб особистості, що значно ускладнює процес її соціальної та професійної самореалізації.

Сумарно отримані дані дозволяють стверджувати, що Інтернет-залежність серед студентської молоді варіює від легких форм проблемного користування до вираженої адиктивної поведінки. Особливо значущим є той факт, що майже половина вибірки перебуває у зоні підвищеного психологічного ризику, що зумовлює необхідність цілеспрямованих психологічних інтервенцій.

Виявлена тенденція підтверджує положення сучасних психологічних досліджень про те, що цифрове середовище виступає потужним фактором трансформації психоемоційного стану особистості, впливаючи на механізми саморегуляції, емоційного реагування та поведінкового контролю.

Отримані результати свідчать про високу актуальність проблеми Інтернет-залежності в студентському середовищі та підтверджують необхідність подальшого дослідження її зв'язку з психоемоційним станом, рівнем тривожності, емоційною регуляцією та психологічним благополуччям.

З метою емпіричного вивчення синдрому втрачених можливостей було проведено ґрунтовний аналіз результатів, отриманих за допомогою стандартизованої FoMO Scale, розробленої А. Пшибильським та співавторами. Зазначена методика є компактним, але водночас

високонадійним та валідним однофакторним психодіагностичним інструментом, що включає 10 тверджень і спрямована на вимірювання схильності особистості до переживання стійкого занепокоєння та тривоги, пов'язаних із можливістю пропустити соціально значущі, привабливі або емоційно винагороджувальні події, у яких беруть участь інші люди.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою Лікерта, а обчислення сумарного показника дало змогу диференціювати респондентів за рівнем вираженості синдрому FoMO, виокремивши групи з низьким, помірним та високим рівнями.

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив високу поширеність синдрому FoMO у студентському середовищі. Лише 11,9% опитаних продемонстрували низький рівень страху втрачених можливостей, що свідчить про мінімальне занепокоєння щодо участі в соціальних подіях і відсутність нав'язливої потреби постійно відстежувати активність інших.

Найчисельнішою виявилася група студентів із помірним (середнім) рівнем FoMO, яка охопила 50,8% вибірки. Представники цієї групи характеризуються помірно вираженим емоційним напруженням, схильністю до регулярного перегляду соціальних мереж і прагненням залишатися постійно «онлайн». Водночас, хоча їхнє повсякденне життя періодично переривається імпульсивним бажанням перевірити оновлення, зазначена поведінка ще не набуває форми хронічного психологічного дистресу.

Разом із тим, клінічно значущим є той факт, що понад третина студентів (37,3%) продемонструвала високий рівень вираженості синдрому FoMO. Для цієї групи характерні інтенсивні переживання тривоги, емоційного напруження та страху, пов'язані з можливістю пропустити важливу інформацію або соціальні події. Високий рівень FoMO потенційно зумовлює стан постійної втоми, труднощі концентрації уваги під час навчальної діяльності та, як наслідок, негативно впливає на академічну успішність.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що синдром FoMO є суттєвою психологічною проблемою серед студентів ЦДУ: 88,1% респондентів мають помірний або високий рівень його вираженості. Це свідчить про значний психоемоційний тиск, зумовлений постійним соціальним порівнянням із ідеалізованими образами в цифровому просторі та страхом соціального виключення, який, у свою чергу, стимулює компульсивне використання Інтернету.

Отримані результати також підтверджують, що домінування помірної форми FoMO у студентському середовищі пов'язане

з віковою психологічною вразливістю молоді, посиленою потребою у зовнішній соціальній валідації та регулярним зіставленням себе з ідеалізованими моделями успішності, які транслюються через соціальні мережі. Висока частка студентів із помірним і високим рівнями FoMO виступає індикатором психоемоційного дистресу, зумовленого інформаційним перенасиченням і компульсивним моніторингом цифрового середовища.

Теоретичний аналіз феномену FoMO дозволяє стверджувати, що його формування тісно пов'язане з надмірним, а нерідко й адиктивним, використанням цифрових технологій. Компульсивний перегляд стрічок новин, соціальних мереж і постійне відстеження оновлень постає як поведінковий прояв інтенсивного страху втрачених можливостей. Така поведінка підсилює Інтернет-залежність, оскільки тимчасово задовольняє глибинну потребу особистості у соціальній валідації та відчутті залученості до інформаційного простору, що зрештою сприяє формуванню стійкої психологічної залежності від цифрової взаємодії.

Встановлення статистично значущого зв'язку між рівнем Інтернет-залежності та вираженістю синдрому FoMO дозволило кількісно підтвердити наявність взаємозалежності між цими психологічними змінними. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона виявив сильний позитивний зв'язок між досліджуваними показниками ($r = +0,65$ при $p < 0,001$), що свідчить: зі зростанням симптомів Інтернет-залежності пропорційно зростає інтенсивність страху втрачених можливостей. Достовірність цього зв'язку була додатково підтверджена за допомогою t-критерію Стьюдента.

Для перевірки стійкості отриманих результатів було також застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який продемонстрував подібний сильний позитивний зв'язок ($\rho = +0,62$). Це підтверджує, що незалежно від типу розподілу даних студенти з вищими показниками Інтернет-залежності мають вищий рівень вираженості синдрому втрачених можливостей.

З метою визначення прогностичної ролі Інтернет-залежності щодо розвитку FoMO було застосовано метод лінійної регресії. Побудована модель, у якій залежною змінною виступав рівень FoMO, а незалежною – показники ІАТ, виявилася статистично значущою. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,42$ засвідчив, що 42% варіативності синдрому втрачених можливостей можуть бути пояснені рівнем Інтернет-залежності студентів. Значущість моделі була підтверджена F-критерієм Фішера ($F = 38,4$; $p < 0,001$), що вказує на її високу пояснювальну силу.

Таким чином, проблемне та надмірне використання Інтернету виступає потужним предиктором формування синдрому FoMO

у студентської молоді, що підтверджує гіпотезу про прямий, сильний і причинно зумовлений зв'язок між цифровою адикцією та страхом соціальної ізоляції.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність стійкого дезадаптивного циклу, в межах якого Інтернет-залежність і FoMO взаємно підсилюють одне одного. Отже, для сучасної студентської молоді Інтернет перестає бути виключно інструментом і дедалі більше перетворюється на джерело хронічного психологічного напруження, що знижує відчуття соціальної захищеності та сприяє формуванню тривалого емоційного дистресу.

У зв'язку з виявленою високою поширеністю проблемного використання Інтернету актуальним стало поглиблене вивчення його психологічних наслідків, зокрема у взаємозв'язку із синдромом втрачених можливостей. У межах дослідження було зосереджено увагу на аналізі впливу інтернет-залежності та FoMO на ключові показники особистісного функціонування студентської молоді – самооцінку та психологічне благополуччя. З цією метою було застосовано стандартизовані психодіагностичні інструменти: Шкалу самооцінки М. Розенберга та коротку 18-пунктну версію Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, що дало змогу отримати комплексну та багатовимірну характеристику внутрішнього психологічного стану респондентів.

Дослідження самооцінки має принципове значення для розуміння внутрішніх механізмів формування вразливості до синдрому FoMO та адиктивних форм цифрової поведінки.

Самооцінка є одним із центральних регуляторів самосприйняття, соціального порівняння та емоційного реагування на інформаційні стимули цифрового середовища. Зокрема, занижена або нестабільна самооцінка підсилює схильність до негативного соціального порівняння, коли особистість схильна інтерпретувати успіхи інших як доказ власної неуспішності.

В умовах соціальних мереж, де домінують ідеалізовані та селективно відфільтровані образи, цей механізм набуває особливої інтенсивності, провокуючи зростання тривожності та інших психоемоційних порушень.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у переважній більшості студентів (66%) зафіксовано високий рівень самоповаги. Це свідчить про сформоване відчуття власної цінності, здатність до відносно об'єктивної самооцінки власних досягнень і обмежень, а також про емоційну стійкість у ситуаціях невдач або соціального тиску. Високий рівень самооцінки можна розглядати як важливий психологічний ресурс, який знижує ймовірність негативного впливу цифрового соціального порівняння.

Водночас значна частка респондентів (27%) продемонструвала середній, або нестійкий, рівень самоповаги. Для цієї групи характерна залежність від зовнішніх оцінок, соціального схвалення та поточних успіхів або невдач. Саме такі студенти виявляються найбільш чутливими до сигналів цифрового середовища – кількості «вподобань», коментарів, переглядів та соціальної активності інших. Залежність від зовнішнього підкріплення створює сприятливі умови для формування тривожності, емоційної нестабільності та посилення синдрому FoMO як спроби компенсувати внутрішню невпевненість через постійну залученість до онлайн-простору.

Низький рівень самоповаги було виявлено у 7% досліджуваних. Представники цієї групи характеризуються тенденцією до самозвинувачення, фіксації на власних недоліках, заниження значущості особистих досягнень та хронічним сумнівом у власній соціальній цінності.

Низька самооцінка тісно пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, почуттям неповноцінності та вираженою потребою у зовнішньому підтвердженні. У контексті цифрового середовища це проявляється у посиленій схильності до FoMO, коли прагнення бути «в курсі всього» та не пропустити соціально значущі події стає способом підтримки відчуття приналежності та значущості.

Таким чином, результати дослідження самооцінки загалом демонструють відносно сприятливу психологічну картину з домінуванням високого рівня самоповаги серед студентської молоді.

Водночас наявність значної групи респондентів із нестійкою та низькою самооцінкою вказує на існування вразливого сегменту, для якого цифрове середовище може виступати не лише ресурсом, а й фактором психологічного ризику. Залежність самосприйняття від зовнішніх цифрових маркерів підвищує ймовірність формування тривожних станів, синдрому втрачених можливостей та зниження психологічного благополуччя.

Для оцінки внутрішніх психологічних ресурсів студентів та їхньої стійкості до впливу цифрового середовища була використана Коротка 18-елементна версія Шкали психологічного благополуччя К. Райфф. Ця методика дозволяє аналізувати як інтегральний рівень благополуччя, так і його структурні компоненти – автономію, управління середовищем, особистісний ріст, позитивні міжособистісні стосунки, наявність життєвих цілей та самоприйняття.

У контексті цифровізації психологічне благополуччя розглядається як ключовий захисний ресурс, зниження якого підвищує вразливість особистості до психоемоційних порушень, пов'язаних з надмірною онлайн-залученістю та синдромом втрачених можливостей.

Отримані результати засвідчили, що більшість студентів (59,32%) перебуває на помірному рівні психологічного благополуччя, тоді як 37,29% продемонстрували високий рівень, а 3,39% – низький. Загалом це вказує на відносно стабільний психоемоційний стан вибірки, однак помірний рівень благополуччя в умовах постійного цифрового стимулювання свідчить про латентну вразливість до розвитку тривожних і афективних порушень.

Профільний аналіз компонентів благополуччя показав, що найбільш розвиненим є показник позитивних стосунків з іншими ($M = 4,88$), що відображає високу соціальну орієнтацію студентської молоді. Водночас у цифровому середовищі саме соціальна спрямованість часто підсилює механізми соціального порівняння, залежність від онлайн-схвалення та страх соціального виключення, що сприяє формуванню синдрому втрачених можливостей та емоційного напруження. Високі показники самоприйняття ($M = 4,71$) частково компенсують цей вплив, однак вони не нейтралізують повністю деструктивний потенціал цифрового тиску.

Найменш вираженими виявилися автономія ($M = 4,19$) та управління середовищем ($M = 4,07$), що свідчить про труднощі саморегуляції, прийняття самостійних рішень і контролю власної життєдіяльності. В умовах цифрового середовища ці дефіцити посилюються за рахунок алгоритмічної стимуляції, безперервного потоку інформації та зовнішнього нав'язування норм успішності й соціальної активності. Як наслідок, зростає ризик формування тривожності, емоційного виснаження та адиктивних форм поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих негативних зв'язків між рівнем FoMO, сформованого в цифровому середовищі, та самооцінкою ($r = -0,457$), а також загальним рівнем психологічного благополуччя ($r = -0,589$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що інтенсивна цифрова залученість і постійне порівняння себе з іншими супроводжуються зниженням самоповаги та погіршенням психоемоційного стану.

Регресійний аналіз засвідчив, що синдром втрачених можливостей, як психологічний продукт цифрового середовища, пояснює 34,7% варіативності психологічного благополуччя студентів ($R^2 = 0,347$; $\beta = -0,589$; $p < 0,001$). Це означає, що страх втрачених можливостей виступає не лише супутнім явищем цифрової активності, а й системним чинником психоемоційних порушень, який підриває базові компоненти евдемонічного функціонування – автономію, самоприйняття, управління життєвими обставинами та відчуття життєвої осмисленості.

Результати емпіричного дослідження засвідчили високу поширеність інтернет-залежності та синдрому втрачених можливостей

у студентському середовищі й підтвердили їх системний, деструктивний характер впливу на психоемоційне функціонування особистості.

Отримані емпіричні дані узгоджуються з результатами сучасних зарубіжних досліджень, які вказують на характер впливу цифрового середовища на психоемоційний стан. Цифрові технології можуть як посилювати тривожність і стрес, так і виступати ресурсом психологічної підтримки за умов сформованої емоційної саморегуляції.

Отримані дані дозволили встановити не лише кореляційні, а й причинно опосередковані взаємозв'язки між інтенсивністю синдрому втрачених можливостей, проблемним використанням Інтернету та наявністю ключових психологічних дефіцитів, зокрема зниженого рівня самооцінки й порушення структурної цілісності психологічного благополуччя.

Емпірично доведено, що страх втрачених можливостей і адиктивна цифрова поведінка виступають взаємопідсилювальними чинниками, які знижують автономність особистості, підривають самоприйняття та ускладнюють ефективне управління власним життєвим простором. Така деструкція внутрішніх психологічних ресурсів підвищує вразливість студентів до тривожних станів, емоційного виснаження та суб'єктивного відчуття неблагополуччя, особливо в умовах інтенсивного інформаційного тиску цифрового середовища.

Отримані результати сформували надійну емпіричну основу для розробки й упровадження цільових профілактичних і корекційно-розвивальних програм. Їх концепція ґрунтується на необхідності комплексного підходу, який передбачає не лише оптимізацію та регуляцію використання цифрових технологій, але й системне зміцнення внутрішніх ресурсів студентської молоді. Особливий акцент у таких програмах має бути зроблений на розвиток автономності, самоприйняття, внутрішньої мотивації до самореалізації та навичок психологічної саморегуляції як чинників зниження залежності від зовнішнього цифрового підкріплення.

Виявлені статистично значущі взаємозв'язки між інтернет-залежністю, синдромом втрачених можливостей, низькою самооцінкою та порушенням психологічного благополуччя стали теоретико-методологічним підґрунтям для створення програм розвитку мотивації до самореалізації, які були апробовані в межах корекційно-розвивальної роботи. Їх реалізація спрямовувалася на підвищення усвідомленості власних потреб, формування стійкого відчуття життєвої осмисленості та зниження залежності від соціального порівняння в цифровому просторі.

Таким чином, цифрове середовище постає як потужний психологічний модератор психоемоційного стану молоді. За умов недостатньо сформованих механізмів саморегуляції воно не лише інтенсифікує синдром втрачених можливостей, але й створює сприятливі умови для розвитку тривожності, емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя.

Це зумовлює потребу у впровадженні системних профілактичних і корекційно-розвивальних втручань, орієнтованих на підвищення психологічної стійкості студентської молоді в умовах цифровізації.

Метою розробленої корекційно-розвивальної програми визначено цілеспрямований розвиток внутрішніх психологічних ресурсів студентської молоді, необхідних для свідомого й ефективного функціонування в цифровому середовищі.

Програма була спрямована на подолання синдрому втрачених можливостей, зниження проявів інтернет-залежності, формування стійкості до кібербулінгу, істотне підвищення рівня самооцінки та розвиток усвідомленої, внутрішньо зумовленої мотивації до самореалізації. Ключовим акцентом програми стало не обмеження цифрової активності як такої, а формування психологічної автономії, саморегуляції та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано низку взаємопов'язаних завдань.

По-перше, програма передбачала сприяння глибокому усвідомленню учасниками психологічних механізмів впливу цифрового середовища на емоційний стан, поведінку та систему самооцінювання.

По-друге, важливим завданням стало формування навичок самоприйняття та розвиток стабільної самооцінки, яка не залежить від зовнішніх оцінок, соціального схвалення чи цифрових маркерів успішності.

По-третє, програма була зорієнтована на посилення відчуття особистісної автономії та суб'єктивного контролю над власним життям, що є базовими компонентами психологічного благополуччя.

По-четверте, значну увагу було приділено впровадженню технік усвідомленості (mindfulness) як ефективного інструменту зниження тривожності, емоційного напруження та компульсивного моніторингу цифрового контенту.

Нарешті, окремим завданням стало формування проактивної життєвої позиції, орієнтованої на досягнення автентичних, особистісно значущих цілей та реалізацію внутрішнього потенціалу.

Методологічні засади програми ґрунтувалися на інтегративному підході, що поєднує ідеї гуманістичної психології та інструментарій

когнітивно-поведінкової терапії. Гуманістичний компонент забезпечував фокус на самоцінності особистості, її здатності до саморозвитку та самоактуалізації, тоді як когнітивно-поведінковий підхід дозволяв здійснювати цілеспрямовану роботу з дисфункціональними переконаннями, автоматичними думками та поведінковими патернами.

Ключовими принципами реалізації програми стали діяльнісний та суб'єкт-суб'єктний підходи. Діяльнісний принцип забезпечував активну залученість учасників через практичні вправи, моделювання реальних життєвих ситуацій та рефлексивні завдання. Суб'єкт-суб'єктний принцип передбачав партнерську взаємодію між тренером і учасниками, у межах якої студенти виступали активними суб'єктами власного розвитку, беручи відповідальність за зміни у своєму психоемоційному функціонуванні.

У процесі реалізації програми використовувалися групові дискусії, техніки самоспостереження та самоаналізу, елементи когнітивної реструктуризації, рольові ігри для розвитку асертивності та навичок відстоювання особистісних меж⁹.

Особливе місце посідали практики усвідомленості (mindfulness), спрямовані на зниження імпульсивності, тривожності та залежності від постійної цифрової стимуляції.

Програма була структурована як послідовний, логічно взаємопов'язаний комплекс із семи тренінгових занять, об'єднаних у три тематичні блоки.

Перший блок – «Діагностика та усвідомлення» – був спрямований на ідентифікацію зв'язку між інтернет-залежністю, FoMO та психоемоційними порушеннями, а також на усвідомлення індивідуальних тригерів цифрової поведінки. Другий блок – «Внутрішня опора» – був центральним і найбільш тривалим, оскільки присвячений глибокій роботі із самооцінкою, самоприйняттям та формуванням відчуття автономії. Третій блок – «Самореалізація та проактивність» – завершував програму, переорієнтовуючи увагу учасників на майбутнє, розвиток навичок цілепокладання, формування внутрішньо мотивованої життєвої стратегії та ефективного управління власним середовищем. Для посилення **корекційної, розвивальної та профілактичної роботи**, нами включено модулі, спрямовані на розвиток **емоційної грамотності** та навичок диференціації емоційних станів, що виникають у процесі цифрової взаємодії. Особливу увагу було приділено формуванню здатності розпізнавати ранні маркери

⁹ Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. № 2. Серія: Психологія. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

емоційного перевантаження, цифрової втоми та афективної напруги. Ефективним доповненням можуть стати техніки тілесно-орієнтованої саморегуляції (дихальні практики, методи релаксації, робота з тілесними сигналами стресу), які сприяють відновленню емоційної рівноваги після інтенсивного онлайн-контакту.

Важливим напрямом є розвиток **критичного ставлення до цифрового контенту**, зокрема соціальних порівнянь, ідеалізованих образів та маніпулятивних механізмів соціальних мереж. Усвідомлення алгоритмічної природи цифрових платформ знижує інтерналізацію негативних оцінок і сприяє стабілізації емоційного стану. Тому до програми варто включити вправи, спрямовані на аналіз власних когнітивних викривлень (катастрофізація, персоналізація, селективна увага), що активізуються під час онлайн-взаємодії.

Важливим доповненням до корекційно-розвивальної програми є навчання **стратегіям управління цифровою поведінкою**, зокрема плануванню часу онлайн-активності, усвідомленому вибору цифрових платформ та встановленню індивідуальних меж використання гаджетів.

Особливу цінність мають інтервенції, спрямовані на формування здатності витримувати стан «офлайн-паузи» без емоційного дискомфорту, що безпосередньо пов'язано зі зниженням тривожності.

Результати повторної психодіагностики після проведеної нами корекційно-розвивальної роботи, засвідчили позитивну динаміку за всіма використаними методиками. Зокрема, середній показник інтернет-залежності за тестом ІАТ знизився з 65 балів (зона ризикованої поведінки) до 40 балів, що відповідає нормативному рівню користування. Виявлені зміни є статистично значущими ($t = 4,55$; $p < 0,001$) та прямо пов'язані з опануванням стратегій управління часом і цифрового самоконтролю.

Середній рівень FoMO знизився з 3,8 (високий рівень) до 2,5 (середній рівень), що також підтверджено високою статистичною значущістю ($t = 5,12$; $p < 0,001$). Це свідчить про ефективне формування внутрішніх механізмів саморегуляції, які дозволяють зменшити страх соціального виключення та потребу у постійному моніторингу цифрового простору.

Показники самооцінки за шкалою Розенберга зросли з 15 до 20 балів, що відображає перехід від нестійкого рівня самоповаги до впевненого середнього та високого. Підвищення самоприйняття суттєво знизило залежність учасників від зовнішньої валідації та соціального порівняння.

Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано у структурі психологічного благополуччя, передусім за субшкалами «автономія»

та «управління середовищем». Зростання автономії відображає здатність діяти відповідно до власних цінностей і протистояти цифровому та соціальному тиску, тоді як підвищення показників управління середовищем свідчить про розвиток проактивної життєвої позиції та здатності самостійно створювати можливості для самореалізації.

Таким чином, розроблена та впроваджена корекційно-розвивальна програма довела свою ефективність як цілісний психологічний інструмент. Вона не лише сприяє покращенню психоемоційного стану студентської молоді, але й забезпечує формування стійких особистісних ресурсів, необхідних для автономного, усвідомленого та психологічно благополучного життя в умовах сучасного цифрового суспільства.

У межах профілактичної роботи доцільно розвивати **навички асертивної онлайн-комунікації** та конструктивного реагування на кібербулінг. Це сприяє зниженню почуття безпорадності й формуванню емоційної стійкості в цифровому середовищі. Корисним є також формування культури підтримувальної цифрової взаємодії, що підсилює відчуття соціального включення та позитивно впливає на емоційне благополуччя.

Важливим перспективним доповненням програми є робота з **ціннісними орієнтаціями та смисловими настановами**, що визначають характер цифрової активності. Усвідомлення власних життєвих пріоритетів зменшує імпульсивне використання технологій і сприяє емоційній стабільності. Акцент на формуванні внутрішньої мотивації до самореалізації поза цифровим простором дозволяє знизити емоційну залежність від онлайн-схвалення.

Перспективним є залучення **освітнього та сімейного середовища** до профілактичної роботи. Психосвітні заходи для викладачів і батьків сприяють формуванню єдиного підходу до підтримки психоемоційного благополуччя молоді в цифровому просторі.

Таким чином, подальше розширення корекційної, розвивальної та профілактичної роботи має бути спрямоване на інтеграцію емоційно-регулятивних, когнітивних, поведінкових і ціннісно-смислових компонентів.

Такий комплексний підхід забезпечує не лише зниження негативного впливу цифрових технологій на психоемоційний стан, а й формування стійкої здатності до свідомого, автономного та психологічно безпечного функціонування в умовах цифрового суспільства.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати психологічні механізми впливу цифрового середовища на психоемоційний стан особистості та виявити основні ризики й ресурсні можливості цифрової взаємодії в сучасних соціокультурних умовах. Отримані результати підтверджують, що цифрове середовище не є нейтральним контекстом життєдіяльності, а виступає активним психосоціальним чинником, який істотно впливає на емоційне реагування, когнітивні оцінки, поведінкові стратегії та рівень психологічного благополуччя.

Теоретичний аналіз засвідчив, що психоемоційний стан особистості має багатовимірну структуру, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий, фізіологічний і мотиваційно-смысловий компоненти. Цифрове середовище здатне модифікувати кожен із них, посилюючи тривожні реакції, емоційне напруження, знижуючи здатність до саморегуляції та суб'єктивне відчуття психологічної стійкості. У цьому контексті цифровізація формує нову конфігурацію психоемоційних викликів, що потребують переосмислення традиційних уявлень про адаптацію та психологічне здоров'я. Встановлено, що різні типи цифрового середовища (соціальні мережі, інформаційно-медійні, освітні, професійні та комунікаційні платформи) мають специфічні психологічні механізми впливу. Найбільш емоційно насиченими та потенційно ризикованими виявилися соціально-мережеве та інформаційно-медійне середовища, які активізують соціальне порівняння, емоційне зараження, інформаційне перенасичення та формування залежної поведінки. Особливу увагу приділено феноменам Інтернет-залежності та синдрому втрачених можливостей.

Емпіричні результати засвідчили високу поширеність проблемного Інтернет-користування серед студентської молоді, що свідчить про використання цифрового простору як засобу емоційної регуляції та компенсації внутрішніх психологічних дефіцитів. FoMO виявився стійким психоемоційним синдромом, пов'язаним із хронічною тривожністю, компульсивним моніторингом соціальних мереж і фрустрацією базових потреб у приналежності та автономії. Статистичний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та FoMO, що формує дезадаптивний цикл підсилення онлайн-залученості та психоемоційного дистресу. Виявлено також зв'язок цих феноменів із низькою або нестійкою самооцінкою та порушенням структури психологічного благополуччя. Водночас високий рівень самоповаги, автономії та сформовані внутрішні ресурси виконують захисну функцію, знижуючи вразливість до цифрових ризиків.

Попри наявність значних психологічних загроз, дослідження підтвердило ресурсний потенціал цифрового середовища. Усвідомлене та регульоване використання цифрових технологій, розвиток цифрової гігієни, емоційної компетентності й навичок саморегуляції здатні перетворити цифровий простір на джерело підтримки, саморозвитку та підвищення психологічного благополуччя.

Отже, цифрове середовище здійснює системний і багатовекторний вплив на психоемоційний стан особистості, що актуалізує необхідність розроблення науково обґрунтованих профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та формування здорових моделей цифрової взаємодії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з лонгітюдним аналізом психоемоційних змін, вивченням індивідуальних чинників вразливості та розробкою інноваційних форм психологічної допомоги в умовах цифрового суспільства.

АНОТАЦІЯ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних механізмів впливу цифрового середовища на психоемоційний стан особистості. Проаналізовано основні типи цифрових платформ та їхній вплив на емоційне реагування, самооцінку та психологічне благополуччя. Особливу увагу приділено феноменам Інтернет-залежності, кібербулінгу та синдрому втрачених можливостей як ключовим індикаторам психологічних ризиків цифрового простору.

Емпіричне дослідження студентської молоді виявило високу поширеність проблемного Інтернет-користування та помірно-високі рівні синдрому втрачених можливостей. Встановлено статистично значущі зв'язки між Інтернет-залежністю, FoMO, низькою самооцінкою та зниженням психологічного благополуччя. Показано, що цифрове середовище може посилювати тривожність, емоційне виснаження та залежну поведінку за умов недостатньої саморегуляції. Водночас сформовані внутрішні психологічні ресурси виконують захисну функцію щодо негативного впливу цифрових стимулів. Обґрунтовано ресурсний потенціал цифрового середовища за умови усвідомленого та збалансованого використання. Наголошено на необхідності розвитку цифрової гігієни та психологічної стійкості.

Література

1. Ломачинська І., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів у контексті викликів цифрової епохи. *Освітологічний дискурс*. Том 50 № 3. 2025. С. 94–105. <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9>

2. Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. № 2. Серія: Психологія*. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

3. Мельничук С.К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія (1)*, 2025. С. 88–93. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-11>

4. Присяжнюк О.В., Близнюкова О.М., Мельничук І.Я. Особливості використання інструментів ІКТ для дослідження і профілактики кібербулінгу в юнацькому віці. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. т. 83. № 3. С. 339–352. <https://doi.org/10.33407/itlt.v83i3>

5. Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, № 1, 2025. С. 98–101 DOI 10.32782/3041-1351/2025-1-17

6. 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. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2013_PrzybylskiMurayamaDeHaanGladwell_CIHВ.pdf

7. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. New York, NY : Guilford Press, 2017. 756 p. <https://www.guilford.com/excerpts/ryan.pdf?t=1>

8. Shevchenko Y., Melnychuk I., Mamchur I., Rzevska-Shtefan Z., Moroz L. Psychological Stability: The Point of Convergence of Pedagogy and Psychology in the Field of Special Education in the Modern Social Landscape. *Cadernos Educacao Tecnologia e Sociedade*. vol. 18. No. Sel. Brasil. 2025. P. 247–257. <https://doi.org/10.14571/brajets.v18.nse1.247-257>

Information about the author:

Melnychuk Iryna Yaroslavivna,

Candidate of Psychological Sciences,

PhD of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Practical Psychology,

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State

Pedagogical University

1, Shevchenko str., Kropyvnytskyi, 25000, Ukraine

ORCID ID 0000-0002-3545-2117