

УДК 364-786-056.83:159.98

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-82-101-107>

**ВОЛОДИМИР ШАХОВ**

<https://orcid.org/0000-0003-1535-2802>  
shahovu2016@gmail.com

доктор педагогічних наук, професор,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

**ВЛАДИСЛАВ ШАХОВ**

<https://orcid.org/0000-0002-1069-9295>  
vshahov75@gmail.com

кандидат психологічних наук, доцент,  
Маріупольський державний університет  
вул. Преображенська, 6, Київ

**АНАСТАСІЯ МАЩЕНКО**

<https://orcid.org/0009-0005-7663-9569>  
masenkoanq@gmail.com

здобувачка ступеня вищої освіти бакалавр,  
спеціальності психологія  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

## СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК РИЗИКУ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

*У статті представлено аналіз негативних аспектів впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я осіб раннього дорослого віку. Визначено, що особи, які проводять в соціальних мережах більше 4 годин на добу, демонструють значно вищі рівні тривожності, агресивності та фрустрації, а також нижчі показники фізичного, соціального та суб'єктивного благополуччя, порівняно з тими, хто користується ними менш інтенсивно.*

**Ключові слова:** соціальні мережі, психологічне благополуччя, ранній дорослий вік, ментальне здоров'я, психологічний стан.

**VOLODYMYR SHAKHOV**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi  
State Pedagogical University,  
Ostrozhske str. 32, Vinnytsia

**VLADYSLAV SHAKHOV**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Mariupol State University (Ukraine)  
Preobrazhenska St. 6, Kyiv

**ANASTASIA MASHCHENKO**

Bachelor's degree candidate, psychology major, Vinnytsia Mykhailo  
Kotsiubynskyi State Pedagogical University,  
Ostrozhske str. 32, Vinnytsia

## SOCIAL NETWORKS AS A RISK FACTOR FOR MENTAL HEALTH IN EARLY ADULTHOOD

*The article presents the results of an empirical study on social networks as a risk factor for the mental health of individuals in early adulthood. Based on a comparative analysis of two groups differing in the duration of daily use of online platforms, key negative trends were identified. It was established that individuals who spend more than 4 hours a day on social networks demonstrate significantly higher levels of anxiety (according to J. Taylor and H. Eysenck methodologies), frustration, and aggressiveness (according to H. Eysenck). This group is also characterized by lower stress resistance, a tendency towards less psychological balance, as well as a reduced level of satisfaction with physical health, quality of interpersonal relationships, and overall subjective well-being (according to the BBCSSW methodology) compared to those who use social networks less intensively. At the same time, no significant differences between the groups were found for the "psychological well-being" subscale of the BBCSSW. Overall, the study indicates that excessive engagement in social networks can be considered a factor contributing to the deterioration of various aspects of the mental health of individuals in early adulthood.*

**Key words:** social networks, psychological well-being, early adulthood, mental health, psychological state.

Сучасність нерозривно пов'язана з цифровими технологіями, серед яких соціальні мережі займають домінуюче місце. Такі платформи, як Facebook, YouTube та Instagram, об'єднують мільярдні аудиторії по всьому світу, і їхній вплив продовжує стрімко зростати.

Особи раннього дорослого віку залишаються найактивнішими користувачами соціальних мереж, використовуючи їх для комунікації, самопрезентації чи пошуку необхідної інформації. І така активність робить їх більш вразливими до можливих негативних наслідків.

В українських реаліях ця проблема ускладнюється умовами воєнного стану. З одного боку, соціальні мережі стали важливим джерелом підтримки зв'язку з близькими та оперативного отримання інформації. З іншого боку, вони перетворилися на фактор стресу через постійний потік травмуючого контенту. У подібних обставинах стає критично необхідним усвідомлення того, як

надмірна захопленість віртуальним простором позначається на психологічному стані молоді в Україні.

У своїй сучасній інтерпретації, соціальні мережі – це інтерактивні веб-сайти або мобільні додатки, які дозволяють користувачам створювати персоналізовані профілі, встановлювати та підтримувати зв'язки з іншими людьми, об'єднуватися у спільноти за інтересами та обмінюватися різноманітним контентом – від текстових повідомлень до фотографій та відео [1]. Ключовою особливістю таких платформ є те, що їхній зміст значною мірою генерується самими користувачами.

Вивченням соціальних мереж займалися як зарубіжні (Дж. Барнс, М. Хант, К. Ліпсон, Ж. Твенге, А. Прімак та ін.), так і вітчизняні (І. Гоян, Т. Данилова, Ю. Асєєва, Б. Вахула та ін.) дослідники.

На початок 2024 року світова аудиторія активних користувачів соціальних мереж сягнула 5,04 мільярда. Цей кількісний показник, зафіксований приблизно у період двадцятої річниці заснування платформи Facebook, підкреслює масштаби поширення соціальних медіа. Важливо, однак, зазначити, що історія та еволюція соціальних мереж розпочалася значно раніше за появу домінуючих сьогодні платформ і охоплює період понад п'яти десятиліть [8].

Вперше поняття соціальних мереж увів в науковий обіг британський соціолог та антрополог Дж. Барнс у 1954 році. У своїй праці "Класи та комітети в норвезькому острівному приході" він використав це словосполучення для опису та аналізу структури міжособистісних зв'язків та моделей взаємодії всередині реальних соціальних груп. Таким чином, початково термін стосувався офлайн-відносин, а не віртуального простору [6].

Перехід до онлайн-формату відбувся значно пізніше. Першим веб-сайтом, який вважається соціальною мережею в її сучасному розумінні, став Classmates.com, створений Ренді Конрадом у 1995 році. Ця платформа дозволяла знаходити та спілкуватися з колишніми однокласниками, заклавши основи для майбутнього буму соціальних мереж [1].

З того часу соціальні мережі зазнали кардинальних змін, перетворившись на потужні глобальні екосистеми з мільярдною аудиторією.

Для глибокого розуміння негативного впливу соціальних мереж необхідно чітко визначити поняття "ментальне здоров'я". Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) трактує його не лише як відсутність психічних розладів, а як стан цілкового психологічного благополуччя [9]. У цьому стані особистість здатна реалізувати свої здібності, ефективно долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства. Ключовими аспектами є адекватність реакцій, саморегуляція, критичне мислення та здатність адаптуватися. Саме ці компоненти можуть опинитися під загрозою через надмірне або неконструктивне використання соціальних мереж, яке провокує неадекватні емоційні реакції та ускладнює адаптацію до реальних викликів.

Тісно пов'язане поняття "психологічне благополуччя", вперше запропоноване Н. Бредберном, описує суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям. Воно охоплює здатність справлятися з негативними емоціями та глибоке екзистенційне переживання власного буття. Евдемоністичний підхід підкреслює важливість особистісного зростання та сенсу життя, тоді як гедоністичний – досягнення задоволення. Соціальні мережі, пропонуючи швидкі, але часто поверхневі "винагороди" та ідеалізовані картинки, можуть створювати ілюзію гедоністичного благополуччя, водночас підриваючи основи евдемоністичного – справжнє самоприйняття та осмислене життя, що веде до зниження загального суб'єктивного благополуччя [7].

Окрім суб'єктивних переживань, психологічне благополуччя аналізується також з погляду збереження психофізіологічних функцій, підкреслюючи нерозривний зв'язок між психічним станом та фізичним здоров'ям. Психологічне благополуччя залежить від фізичного, емоційного та психологічного здоров'я як чинників резильєнтності особистості [2]. Такий підхід сприяє розумінню того, як стресори, такі як інформаційне перевантаження та соціальний тиск через соціальні мережі, можуть впливати на організм на фізіологічному рівні. Водночас дослідження, проведені такими вченими, як Е. Дісі, Р. Райан та К. Фредерік, акцентують увагу на тому, що індивідуальні відмінності у відчутті благополуччя значною мірою можуть бути обумовлені генетичними факторами. Це свідчить про те, що люди можуть мати різну природжену схильність до стійкості або вразливості, що, у свою чергу, може впливати на їхню реакцію на потенційно негативні наслідки використання соціальних мереж [5].

**Мета статті** – аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я осіб раннього дорослого віку.

Дослідження впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я осіб раннього дорослого віку здійснювалось за допомогою таких методик: Методика «Дослідження рівня тривожності особистості» (Дж. Тейлор); Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [4]; Тест «Стійкість до стресу» (адаптація Л. Карамушки) [3]; Методика «Дослідження врівноваженості особистості» (О. Главник) [4]; «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки) [3].

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 40 років.



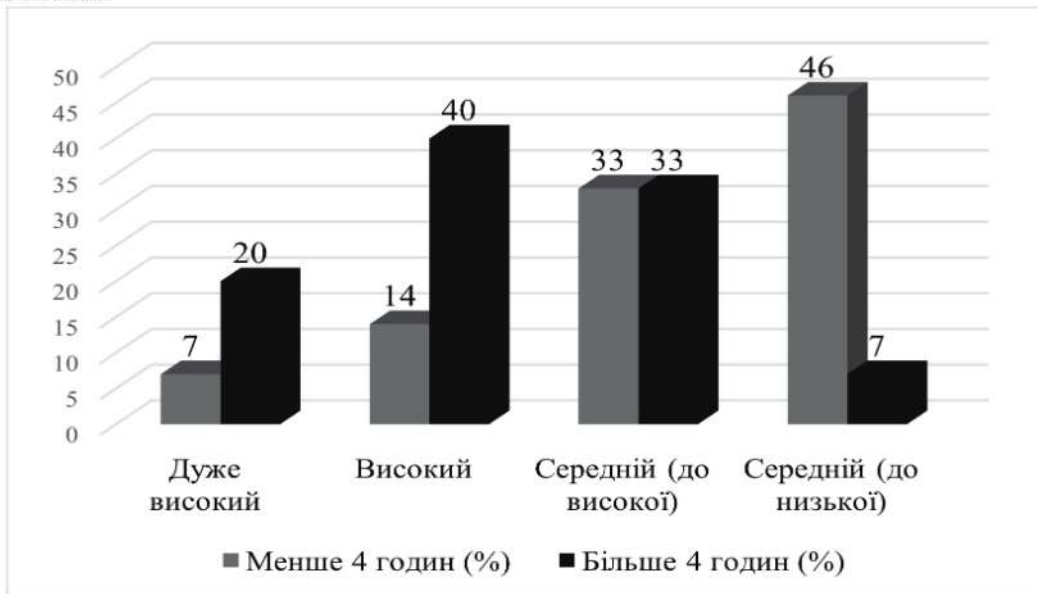
Емпіричний етап нашого дослідження був спрямований на виявлення та аналіз зв'язків між часом, який особи раннього дорослого віку проводять у соціальних мережах, та різними показниками їхнього ментального здоров'я.

Первинним кроком стало опитування 60 учасників, що дозволило розподілити їх на дві рівнозначні групи по 30 осіб: група 1 - особи, які проводять у соціальних мережах менше 4 годин на добу; група 2 - особи, які проводять у соціальних мережах більше 4 годин на добу.

Такий розподіл дозволив провести порівняльний аналіз та виявити відмінності у психологічних показниках залежно від інтенсивності використання онлайн-платформ.

Першим кроком у аналізі отриманих даних стало вивчення рівня особистісної тривожності за методикою Дж. Тейлора, що дозволило виявити суттєві розбіжності у психологічному стані респондентів залежно від часу їхнього перебування у соціальних мережах. Отримані результати демонструють чітку тенденцію: група, що користується соцмережами більше 4 годин на добу, (далі – група 2) виявляє значно вищі показники тривожності порівняно з групою, що проводить менше 4 годин в соцмережах (далі – група 1).

У групі 2 загалом 60% респондентів перебувають у зоні високої або дуже високої тривожності (40% мають високий рівень, а 20% – дуже високий). Це свідчить про те, що більшість осіб, які активно використовують соціальні мережі, переживають значне занепокоєння та нервові напруження, яке може істотно впливати на якість їхнього життя та повсякденне функціонування. Натомість у групі 1 аналогічний сукупний показник високого та дуже високого рівнів тривожності становить лише 21% (14% і 7% відповідно). Важливою особливістю цієї групи є те, що майже половина її учасників, а саме 46%, мають середній рівень тривожності із тенденцією до низького. Це свідчить про більш адаптивний психоемоційний стан, коли тривога виникає переважно в якості ситуативної реакції, а не стала частиною їхнього повсякдення. У групі 2 найсприятливіший рівень тривожності, тобто середній із тенденцією до низького, спостерігається лише у 7% учасників. Показник середнього рівня з тенденцією до високого є однаковим для обох груп – 33%, що може вказувати на існування певної перехідної категорії осіб, чий емоційний стан залежить від додаткових чинників. Крім того, жодному з досліджуваних не було притаманно низький рівень тривожності, який би свідчив про повний емоційний спокій.



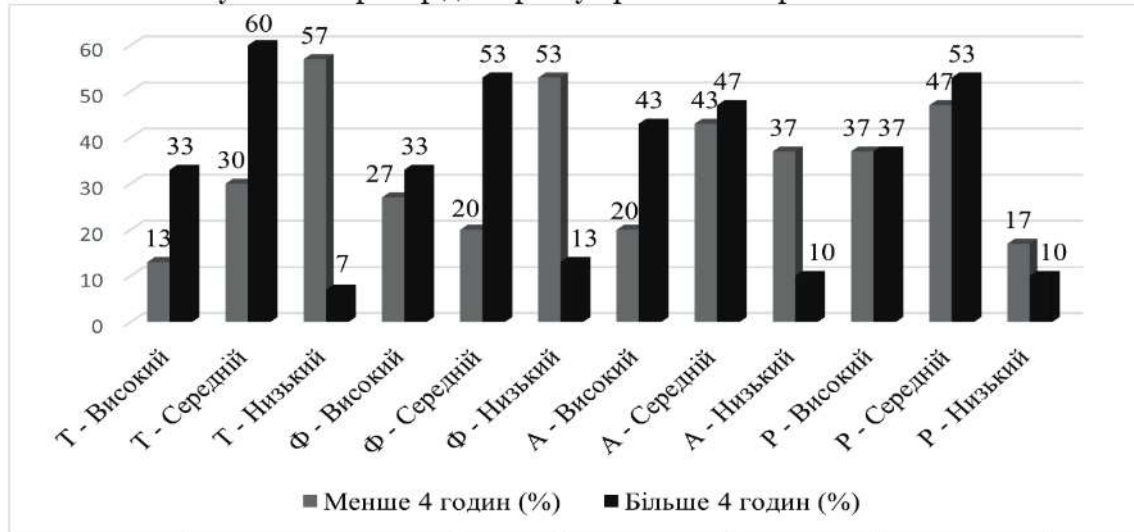
**Рис. 1. Порівняння показників тривожності за методикою Дж. Тейлора у двох групах**

Підтвердженням виявлених за методикою Тейлора тенденцій стали результати дослідження тривожності за опитувальником Г. Айзенка. У групі 2 (більше 4 годин) високий рівень тривожності продемонстрували 33% респондентів, що перевищує показник групи 1 (менше 4 годин) - 13%. Значною є різниця низьких рівнів тривожності: у групі 1 57% учасників показали високу емоційну стійкість, а у групі 2 таких виявилось лише 7%. Це ще раз підкреслює зв'язок між інтенсивним використанням соцмереж та схильністю до переживання занепокоєння.

Хоча відсоток осіб з високим рівнем у групі 2 (33%) несуттєво перевищує показник групи 1 (27%), велика відмінність спостерігається у низькому рівні. У групі 1 53% досліджуваних демонструють високу стійкість до невдач, тоді як у групі 2 таких лише 13%. Можна припустити, що постійне перебування у віртуальному світі, де багато чого здається легкодоступним, може знижувати здатність конструктивно переживати труднощі реального життя.

Щодо агресивності, то тут можна побачити ще більшу різницю - високий рівень схильності до гніву та ворожості мають 43% учасників групи 2 порівняно з 20% у групі 1. Відповідно, низький

рівень характерний для 37% представників групи 1 і лише для 10% представників групи 2. Це може вказувати на те, що надмірне використання соцмереж може бути пов'язане з підвищеною дратівливістю або виступати як простір для прояву прихованої агресії.

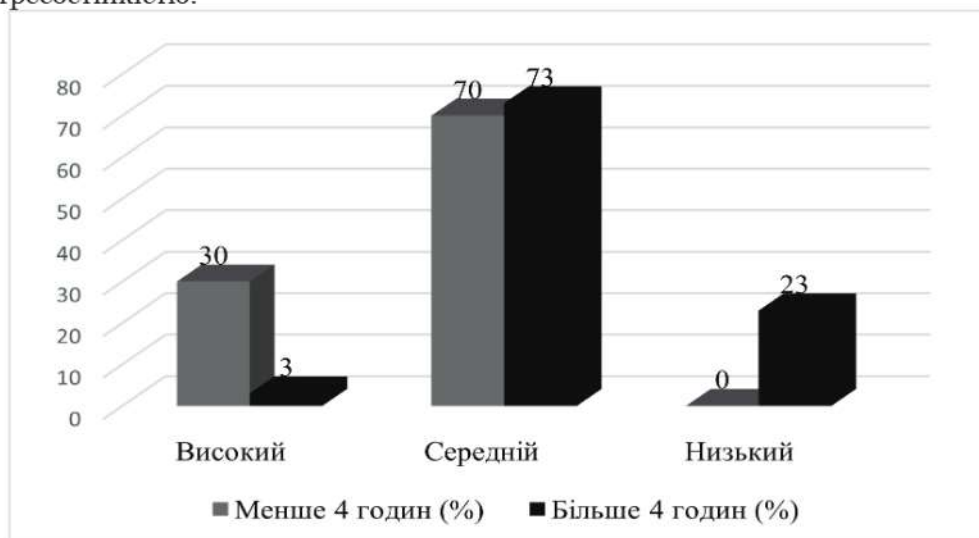


**Рис. 2. Порівняння показників психічних станів за методикою Г. Айзенка у двох групах**

Примітка: Т – тривожність; Φ – фрустрація; А – агресивність; Р – ригідність.

На відміну від попередніх показників, результати дослідження ригідності виявилися майже ідентичними для обох груп. Високий рівень показали 37% респондентів в обох групах, а середній та низький рівні також розподілилися майже однаково. Це дає підстави вважати, що ригідність як особистісна риса менш залежна від часу, проведеного в соцмережах, порівняно з емоційними станами, такими як тривога, агресія чи фрустрація.

Дослідження рівня *стійкості до стресу* відбувалось за допомогою методики «Стійкість до стресу», що адаптована Л. Карамушкою. Отримані дані показали значні відмінності між досліджуваними групами. У групі, що проводить в соціальних мережах більше 4 годин на добу, лише 3% продемонстрували високий рівень стресостійкості. Більшість учасників цієї групи - 73%, мають середній рівень, і 23% респондентів показали низьку стресостійкість, що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресу. Зовсім інша ситуація у групі, яка користується соціальними мережами менше 4 годин на добу. Тут 30% респондентів мають високий рівень стресостійкості, що в десять разів більше, ніж у групи, яка інтенсивніше користується соцмережами. Середній рівень стресостійкості виявлено у 70% осіб. Варто зазначити, що в цій групі не було виявлено жодної особи з низькою стресостійкістю.

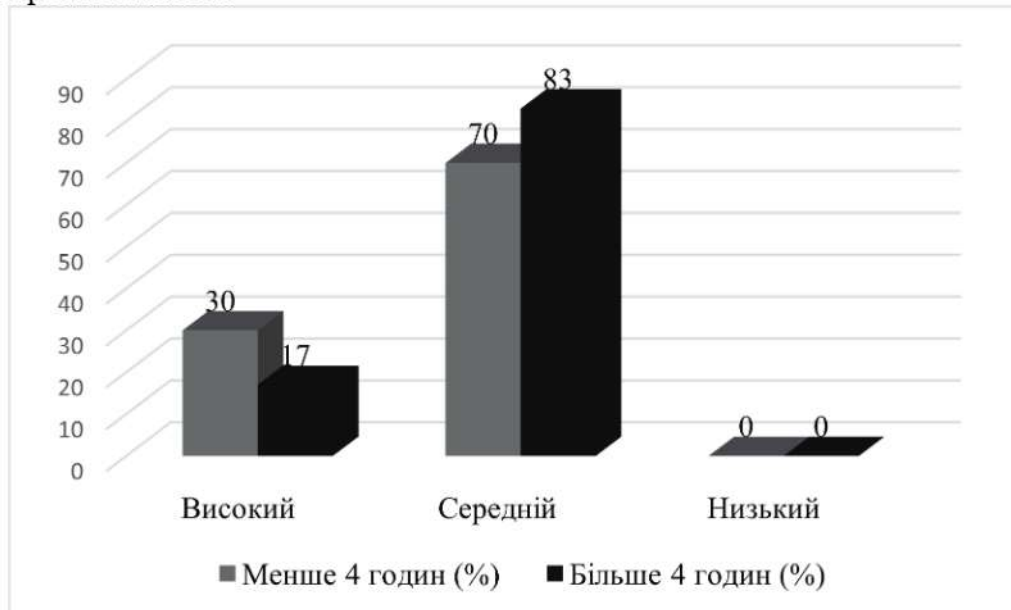


**Рис. 3. Порівняння показників стресостійкості за методикою «Стійкість до стресу» у двох групах**

Порівняння груп чітко демонструє, що інтенсивне використання соціальних мереж асоціюється зі значно нижчою здатністю особистості ефективно справлятися зі стресом.



Дослідження психологічної врівноваженості особистості, проведене за методикою О. Главник, також виявило певні розбіжності між групами, хоча вони й були менш вираженими, ніж у випадку зі стресостійкістю. Серед тих, хто користується соціальними мережами понад 4 годин на добу, високий рівень врівноваженості спостерігався у 17% осіб. Основна частина цієї групи, а саме 83% осіб, продемонструвала середній рівень врівноваженості. У групі з меншим часом перебування в соцмережах респондентів із високим рівнем врівноваженості виявилось більше – 30%. Середній рівень у цій групі показали 70% осіб. Низький рівень врівноваженості не було виявлено в жодній з досліджуваних груп. Хоча домінуючим показником в обох випадках залишається середній рівень врівноваженості, спостерігається певна закономірність: менш активне використання соціальних мереж асоціюється з вищою ймовірністю досягнення високого рівня психологічної стабільності. Це може свідчити про те, що надмірне занурення у віртуальний простір, який вирізняється інформаційним перевантаженням та ймовірними емоційними коливаннями, здатне певною мірою порушувати внутрішній баланс особистості, навіть якщо це не призводить до критично низьких показників врівноваженості.



**Рис. 4. Порівняння показників врівноваженості за методикою О. Главник**

Отже, хоча різниця є не сильно вираженою, все ж існують підстави припустити, що менш інтенсивне використання соціальних мереж сприяє збереженню вищого рівня психологічної рівноваги. Водночас надмірне занурення у віртуальне середовище, ймовірно, створює менш сприятливі умови для розвитку або підтримки внутрішньої гармонії, навіть якщо це не призводить до суттєвого зниження емоційної стабільності у більшості користувачів. Питання щодо наявності прямого причинно-наслідкового зв'язку виявлених відмінностей потребує подальших досліджень.

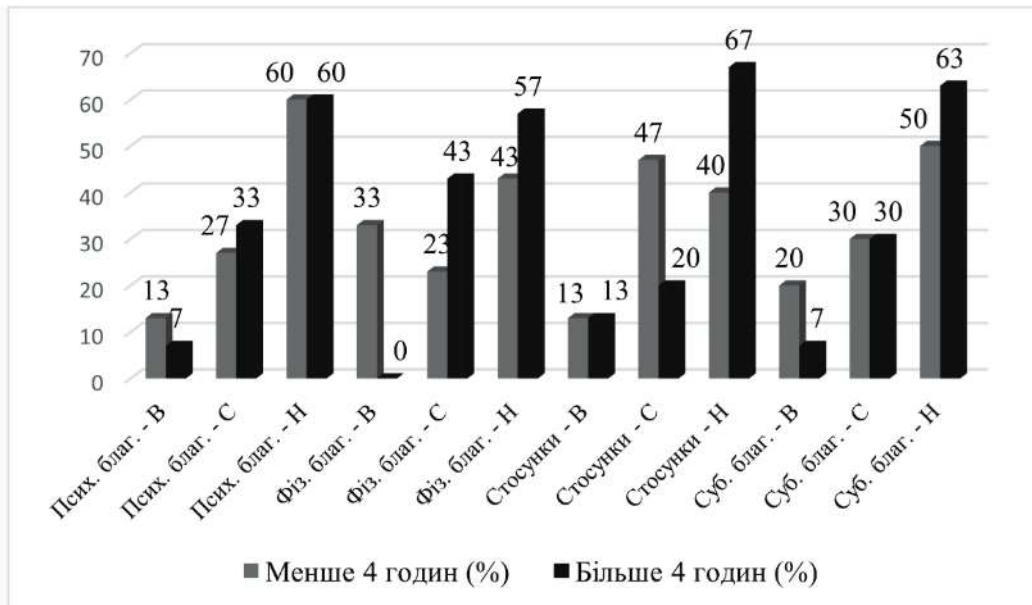
Для комплексної оцінки задоволеності життям та його окремими аспектами було використано методику "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ" адаптовану Л. Карамушкою.

Результати дослідження за субшкалою «Психологічне благополуччя» показали, що у групі 2, (більше 4 годин) високий рівень мають 7% респондентів, середній – 33%, а низький – 60%. Подібні показники і у групі 1 (менше 4 годин): високий рівень – 13%, середній – 27%, а низький – 60%. Отже, цей аспект не демонструє значної різниці між групами, а домінує низький рівень, що може бути пов'язано з іншими факторами, не пов'язаними з тривалістю перебування в соцмережах.

Відмінності більш помітні за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя». У групі 2 не було респондентів із високим рівнем задоволеності своїм фізичним станом; середній рівень становив 43%, а низький – 57%. У групі 1 високий рівень мають 33%, середній – 23%, а низький – 43%. Це свідчить про краще фізичне самопочуття та загальну працездатність у тих, хто менше користується соціальними мережами.

Аналіз субшкали «Стосунки», що оцінює комфортність соціальної взаємодії, показав, у групі 2 лише 13% респондентів мали високий рівень благополуччя у стосунках, середній мали 20%, а більшість, 67%, мали низький рівень. У групі 1 високий рівень мали також 13%, але середній рівень був вищим – 47%, а низький – лише 40%. Це свідчить про те, що активне використання соцмереж пов'язане з більшою незадоволеністю соціальними зв'язками.





**Рис. 5. Порівняння показників суб'єктивного благополуччя та його окремих аспектів у двох групах**

Загальний показник суб'єктивного благополуччя, отриманий підсумовуванням балів за усіма субшкалами, підтвердив наявні відмінності. У групі 2 високий рівень задоволеності життям мали лише 7% респондентів, середній – 30%, а низький – 63%. У групі 1 цей показник був кращим: високий рівень – 20%, середній – 30%, а низький – 50%. Отже, ті, хто користується соцмережами менше, мають вищий загальний рівень суб'єктивного благополуччя, що пов'язано з відмінностями у фізичному благополуччі та задоволеності стосунками.

**Висновки.** Особи раннього дорослого віку, які проводять у соціальних мережах понад 4 години на добу, демонструють значно вищі рівні особистісної тривожності (за методиками Тейлора та Айзенка) та фрустрації (за Айзенком) порівняно з тими, хто користується соцмережами менш інтенсивно.

Зафіксовано вищий рівень агресивності у групі з активності в соціальних мережах понад 4 годин на добу. Ця ж група показала знижену стійкість до стресу – майже чверть її представників має низький рівень стресостійкості, на відміну від повної відсутності таких у групі менш активних користувачів соцмереж. Спостерігається також невелика тенденція до зниження психологічної зрівноваженості у осіб, що частіше перебувають онлайн.

Встановлено, що особи, які проводять у соціальних мережах понад 4 годин на добу, мають нижчу задоволеність фізичним здоров'ям, міжособистісними стосунками, а також нижчий загальний рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з групою, що проводить менше часу в соцмережах. Водночас, за субшкалою «психологічне благополуччя» суттєвих відмінностей між групами за часом онлайн не виявлено, оскільки в обох групах спостерігалася висока частка осіб з низьким рівнем цього показника.

Таким чином, можна розглядати використання соціальних мереж як чинник ризику для ментального здоров'я осіб раннього дорослого віку. Це проявляється у схильності до посилення негативних емоційних станів, зниженні адаптаційних можливостей та погіршенні загальної задоволеності життям.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються у поглибленому вивченні впливу специфічного контенту та різних типів онлайн-активності на ментальний стан. Важливим напрямком є аналіз механізмів, що лежать в основі виявлених зв'язків, зокрема ролі соціального порівняння або інтернет-залежності. Також актуальним є вивчення контекстуальних факторів, таких як вплив воєнного стану в Україні, та ролі особистісних рис у впливі соціальних мереж. Це сприятиме розробці ефективних стратегій профілактики та психологічної допомоги.

### Література

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>
2. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 75. С. 103–113. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113>

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум* / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Лемак М. В., Петрище В. Ю. *Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник*. 2-ге вид. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 613 с.
5. Ліщинська О. А., Березовська Л. І., Олійник А. В., Закалик Г. М. *Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія* / за ред. М. Й. Варій. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.
6. Barnes J. Class and committees in a Norwegian Island Parish. *Human Relations*. 1954. Vol. 7. P. 39–58.
7. Bradburn N. M. *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Aldine Publishing Company, 1965.
8. Kemp S. Digital 2024: Global Overview Report. Datareportal in partnership with We Are Social and Meltwater. January 2024. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
9. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
10. Shakhov V., Shakhov V., Mazai L.. Ecology of professional self-awareness formation of future psychologists. *Personality and Environmental*. 2023. Issue 2, Vol. 4, s.5-15.

## References

1. Berezovska, L. I. (2020). Vplyv sotsialnykh merezh na psykologichne blahopoluchchia osobystosti [Impact of social networks on the psychological well-being of the individual]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 2(55), 28–36. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36> (in Ukrainian).
2. Haluziak, V., & Boiko, V. (2023). Formuvannia rezylientnosti maibutnykh uchyteliv yak predmet doslidzhen u zarubizhnii psykholohii [Formation of resilience of future teachers as a subject of research in foreign psychology]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedahohika i psykholohiia*, (75), 103–113. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113> [in Ukrainian].
3. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., & Tereshchenko, K. V. (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichniy praktykum* [Methods for researching mental health and well-being of organization personnel: psychological practicum] (L. M. Karamushka, Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuksa NAPN Ukrainy. (in Ukrainian).
4. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psykholohu dlia roboty. Diagnostychni metodyky : zbirnyk* [For the psychologist's work. Diagnostic methods: collection] (2nd ed.). Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi. (in Ukrainian).
5. Lishchynska, O. A., Berezovska, L. I., Oliinyk, A. V., & Zakalyk, H. M. (2018). *Indyvidualni resursy psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti : monohrafiia* [Individual resources of psychological well-being of the personality: monograph] (M. Y. Varii, Ed.). Lviv: Vyd-vo Lvivskoi politekhniki. (in Ukrainian).
6. Barnes, J. (1954). Class and committees in a Norwegian Island Parish. *Human Relations*, 7, 39–58.
7. Bradburn, N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Aldine Publishing Company.
8. Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report* [Electronic resource]. Datareportal in partnership with We Are Social and Meltwater. Available at: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> (accessed May 29, 2025).
9. World Health Organization. *Mental health: strengthening our response* [Electronic resource]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed May 29, 2025).
10. Shakhov V., Shakhov V., Mazai L.. Ecology of professional self-awareness formation of future psychologists. *Personality and Environmental*. 2023. Issue 2, Vol. 4, s.5-15.