

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ВОЛИНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра загальної та клінічної психології

На правах рукопису

КАПЕЛЮХА МАРГАРИТА АНДРІЇВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття другого (магістерського) рівня

Науковий керівник:
ШЕВЧУК ОЛЬГА ПЕТРІВНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та клінічної
психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 202__ р

Завідувач кафедри
_____ О.В Журавльова

ЛУЦЬК - 2025

АНОТАЦІЯ

Капелюха Маргарита Андріївна. Психологічні особливості взаємозв'язку використання соціальних мереж та порушень харчової поведінки. — Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Освітньо-професійна програма Клінічна психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025 р.

Освітньо-професійна програма Клінічна психологія. — Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025 р.

Наукове дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей взаємозв'язку активності в соціальних мережах із формуванням порушень харчової поведінки серед студентської молоді віком 18-24 років. Актуальність проблеми зумовлена інтенсивною діджиталізацією сучасного соціуму, розширенням віртуальних форм комунікації та зростанням впливу онлайн-контенту на процеси самосприйняття, емоційної регуляції та ставлення до власного тіла.

Для реалізації завдань магістерської роботи на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки було проведено емпіричне дослідження із застосуванням таких методик: Методика «Образ тіла» (О. Скугаревський); Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ, J. van Strien, 1986); Шкала Інтернет-залежності Чена (CIAS, 2003); Опитувальник Інтернет-залежності К. Янга (IAT).

Дослідження охопило 45 респондентів (25 дівчат і 20 хлопців). У ході аналізу результатів емпіричного дослідження встановлено, що:

1. Рівень Інтернет-залежності. Серед студентів переважає помірний рівень Інтернет-залежності ($M = 53,4$ за IAT, $M = 60,1$ за CIAS). Виявлено гендерні відмінності: хлопці демонструють більш виражені поведінкові прояви залежності, тоді як дівчата характеризуються емоційно-регуляторним використанням соціальних мереж.

2. Типи харчової поведінки. За результатами DEBQ встановлено, що у дівчат переважає обмежувальний тип харчової поведінки, тоді як у хлопців – зовнішній тип. Середній рівень емоційного харчування в усій вибірці становить $M = 3,1$, що свідчить про тенденцію до використання їжі як емоційного компенсатора.

3. Кореляційні взаємозв'язки. Виявлено негативний зв'язок між рівнем Інтернет-залежності та емоційним компонентом образу тіла ($r = -0,47$, $p < 0,05$), а також позитивний зв'язок між рівнем Інтернет-залежності та емоційним харчуванням ($r = 0,52$, $p < 0,01$). Це свідчить про формування компенсаторних стратегій емоційної регуляції через цифрову активність і харчову поведінку.

4. Психологічна інтерпретація результатів. Отримані дані підтверджують, що надмірна цифрова залученість може призводити до порушення тілесної ідентичності, зниження задоволеності власним образом тіла та формування дезадаптивних способів саморегуляції.

Магістерська робота має перспективу подальших досліджень, що можуть бути орієнтовані на вивчення вікових і гендерних відмінностей у механізмах емоційної регуляції, вплив соціальних мереж на самооцінку та тілесну ідентичність, а також на розробку комплексних психопрофілактичних програм адаптації до цифрового середовища.

Ключові слова: соціальні мережі, Інтернет-залежність, харчова поведінка, образ тіла, емоційне харчування, цифрове середовище, саморегуляція, студентська молодь.

ABSTRACT

Kapeliukha Marharyta Andriivna. Psychological Specifics of the Relationship Between Social Media Use and Eating Behavior Disorders. — Manuscript.

Final qualification work for the degree of Master in Psychology, specialisation 053. Educational and professional programme Clinical Psychology. — Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

Educational and Professional Program: Clinical Psychology. — Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The research focuses on the psychological features of the relationship between social media activity and the development of eating behavior disorders among university students aged 18-24. The relevance of this problem is determined by the rapid digitalization of modern society, the expansion of virtual forms of communication, and the increasing influence of online content on self-perception, emotional regulation, and attitudes toward one's body.

To achieve the objectives of this master's thesis, an empirical study was conducted at Lesya Ukrainka Volyn National University using the following methods: Body Image Technique (O. Skugarevsky); Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ, J. van Strien, 1986); Chen Internet Addiction Scale (CIAS, 2003); Internet Addiction Test (IAT, K. Young).

The study involved 45 respondents (25 females and 20 males). The analysis of empirical data revealed the following findings:

1. Level of Internet addiction. Most students demonstrated a moderate level of Internet addiction ($M = 53.4$ for IAT; $M = 60.1$ for CIAS). Gender differences were observed: males exhibited more pronounced behavioral indicators of addiction, whereas females tended to use social networks for emotional regulation.

2. Types of eating behavior. According to the DEBQ results, females predominantly exhibited restrictive eating behavior, while males showed a predominantly external type. The average level of emotional eating across the sample was $M = 3.1$, indicating a tendency to use food as an emotional compensator.

3. Correlational relationships. A negative correlation was found between the level of Internet addiction and the emotional component of body image ($r = -0.47$, $p < 0.05$), as well as a positive correlation between Internet addiction and emotional eating ($r = 0.52$, $p < 0.01$). These results suggest the formation of compensatory emotional regulation strategies through digital activity and eating behavior.

4. Psychological interpretation of the results. The data confirm that excessive digital involvement can lead to disturbances in body identity, decreased satisfaction with one's body image, and the formation of maladaptive self-regulation mechanisms.

The master's thesis holds promise for further research focused on age and gender differences in emotional regulation mechanisms, the influence of social media on self-esteem and body identity, and the development of comprehensive psychoprophylactic programs aimed at adaptation to the digital environment.

Keywords: social media, Internet addiction, eating behavior, body image, emotional eating, digital environment, self-regulation, university students.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	12
1.1 Психологічні підходи до вивчення харчової поведінки та її порушень	12
1.2 Роль соціальних мереж у формуванні уявлень про тіло та харчову поведінку	23
1.3. Теоретичні моделі психологічного опосередкування взаємозв'язку соціальних мереж та особистісних реакцій	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	42
2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження	42
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	69
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ, ЗУМОВЛЕНИХ ОСОБЛИВОСТЯМИ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ	71
3.1 Психопросвітницькі заходи з формування критичного мислення у користувачів соціальних мереж	71
3.2. Технології психопрофілактики та психокорекції порушень харчової поведінки	77
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне інформаційне суспільство характеризується стрімким поширенням цифрових технологій та активним використанням соціальних мереж як основного каналу комунікації, самопрезентації та отримання інформації. Соціальні мережі не лише створюють простір для взаємодії та формування соціальних зв'язків, а й виступають потужним інструментом впливу на систему цінностей, самооцінку та поведінкові установки особистості. Особливого значення це набуває у сфері харчової поведінки, адже візуальний контент, стандарти привабливості, пропаговані образи «ідеального тіла» та численні поради щодо харчування можуть виступати як ресурсом саморозвитку, так і чинником ризику для формування порушень харчової поведінки.

Проблеми харчової поведінки у сучасній молоді, зокрема розвиток анорексії, булімії, орторексії та інших девіацій у ставленні до їжі, дедалі частіше розглядаються у контексті інформаційного середовища. Результати наукових досліджень свідчать, що надмірне порівняння себе з іншими, вплив блогерів, онлайн-спільнот і масове поширення трендів щодо «здорового способу життя» або «тілесної досконалості» можуть формувати викривлене сприйняття власного тіла та підвищувати ризик дезадаптивних харчових практик. Вивчення психологічних чинників цього процесу – таких як рівень самооцінки, тривожність, схильність до соціального порівняння, потреба у соціальному схваленні — має як теоретичне, так і практичне значення для психологічної науки та психопрофілактики.

Соціальні мережі значно підсилюють вразливість особистості до харчових порушень, оскільки саме вони є носіями сучасних стандартів краси, образів «ідеального тіла» та моделей «правильного» харчування. У психологічній науці підкреслюється, що будь-які девіації харчової поведінки потребують розгляду крізь призму соціально-особистісних детермінант. Амбівалентність суспільного ставлення — від стигматизації осіб із

нестандартними статурами до активної пропаганди бодіпозитиву — створює додатковий психологічний тиск та формує суперечливі поведінкові орієнтації. Це актуалізує потребу в ґрунтовному аналізі психологічних чинників, які опосередковують вплив соціальних мереж на формування та закріплення порушень харчової поведінки.

У цьому контексті важливо враховувати наукові напрацювання, що простежують взаємозв'язок між соціальними медіа, формуванням тілесного образу та розвитком дезадаптивних харчових патернів. Дослідження А. Бандури, Дж. Брайанта, Д. Зільмана, Г. Гербнера, Т. Фарден, Н. Тігеманн, Р. Перлоффа та інших доводять, що візуально орієнтовані соціальні мережі посилюють процеси соціального порівняння, знижують самооцінку та можуть провокувати незадоволення тілом. Водночас українські дослідники підкреслюють трансформацію ідентичності особистості в цифровому середовищі та вплив онлайн-контенту на поведінкові стратегії. Незважаючи на наявність широкого теоретичного підґрунтя, саме взаємозв'язок соціальних мереж і порушень харчової поведінки залишається недостатньо дослідженим у вітчизняній психології, що підсилює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження — порушення харчової поведінки особистості.

Предмет дослідження — психологічні особливості взаємозв'язку між порушеннями харчової поведінки та використанням соціальних мереж.

Мета дослідження — вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку між порушеннями харчової поведінки та використанням соціальних мереж.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми харчової поведінки в психологічній науці та визначити основні підходи до її вивчення.
2. Розкрити психологічних механізмів взаємозв'язку соціальних мереж на формування уявлень про тілесність та ідеали краси.

3. Виявити ключові психологічні чинники (самооцінка, тривожність, соціальне порівняння, потреба у схваленні), що зумовлюють уразливість особистості до порушень харчової поведінки.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальних мереж на особливості харчової поведінки серед респондентів молодіжного віку.

5. Проаналізувати отримані результати та визначити взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і схильністю до девіацій харчової поведінки.

6. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики та корекції негативного впливу соціальних мереж на харчову поведінку.

Методологічна та теоретична основа дослідження базуються на соціально-когнітивній теорії А. Бандури, медіа-ефектній моделі (Дж. Брайант, Д. Зільман, Г. Гербнер), теорії використання та задоволення (Е. Кац, Д. Блюмлер, М. Гуревич) та теорії соціального порівняння Д. Фестінгера. Теорії самодетермінації Д. Десі та Р. Раяна пояснюють механізми емоційної регуляції і самооцінки в умовах онлайн-взаємодії. Вітчизняні дослідження (О. Донченко, Т. Титаренко, Н. Пов'якель) підкреслюють зміни соціальної ідентичності та самопрезентації у цифровому середовищі.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі методи: **теоретичні** (аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел, у яких висвітлено важливі аспекти досліджуваної проблеми), **організаційні методи** (метод порівняння), **методи обробки та інтерпретації даних** — кількісні та якісні, із застосуванням методів математичної статистики (зокрема кореляційного аналізу), **емпіричні методи** (тестування із використанням відповідних психодіагностичних методик). До емпіричних методів було віднесено психодіагностичне тестування із застосуванням валідних і надійних методик. Зокрема, використовувався опитувальник «Образ тіла» (О.О. Скугаревський) для вивчення ставлення особистості до власного тіла та рівня задоволеності зовнішністю; тест Інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test – IAT) для оцінки рівня залученості

до Інтернету та виявлення залежних тенденцій; Голландський опитувальник харчової поведінки (Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) для визначення типів харчової поведінки – емоційного, зовнішнього та обмежувального; а також Шкала Інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale – CIAS) для уточнення рівня та особливостей проявів залежності від онлайн-активності. Обробка емпіричних даних здійснювалася із використанням кількісних і якісних методів, зокрема методів математичної статистики (кореляційного аналізу), що дозволило виявити взаємозв'язки між показниками харчової поведінки, образом тіла та рівнем інтернет-залежності. Поєднання теоретичних і емпіричних підходів забезпечило цілісність дослідження, сприяло глибшому розумінню психологічних особливостей харчової поведінки та дало змогу виявити специфіку впливу соціальних мереж на її формування.

База дослідження. Онлайн-опитування охопило 45 студентів віком від 18 до 24 років, серед яких 25 респонденток жіночої статі та 20 респондентів чоловічої статі. Добір учасників здійснювався методом добровільного цільового рекрутингу: запрошення до участі було поширено через університетські онлайн-групи, навчальні чати та соціальні мережі. Участь була повністю добровільною та анонімною.

Дозвіл комітету з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки для проведення дослідження: Протокол № від року.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі психологічних чинників впливу соціальних мереж на харчову поведінку студентської молоді, інтеграції даних щодо Інтернет-залежності, типів харчової поведінки та образу тіла.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробці рекомендацій для психологів, педагогів і фахівців у сфері психопрофілактики щодо формування адаптивних стратегій саморегуляції, профілактики порушень

харчової поведінки та поміркованого використання соціальних мереж серед молоді.

Апробація. Основні положення магістерської роботи апробовано під час XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології», яка відбулась 12-16 травня 2025 року, та представлено у публікації:

Капелюха М. Психологічні особливості взаємозв'язку використання соціальних мереж та порушень харчової поведінки. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12–16 трав. 2025 р., м. Луцьк). Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2025. С. 108–110.

Структура та обсяг дипломної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 9 рисунків та 5 таблиць. Список використаних джерел налічує 73 найменування. Повний обсяг роботи — 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1 Психологічні підходи до вивчення харчової поведінки та її порушень

Попри суттєвий прогрес у розробці теоретико-методологічних підходів до вивчення харчової поведінки, сучасна психологічна наука не пропонує єдиної універсальної моделі, здатної комплексно пояснити її порушення. У науковому дискурсі розлади харчової поведінки розглядаються як багатофакторні феномени, детерміновані взаємодією біологічних, когнітивно-емоційних, особистісних та соціокультурних чинників. У цьому контексті значну увагу приділяють аналізу таких психологічних змінних, як самооцінка, образ тіла, емоційна регуляція та когнітивний контроль, які у сукупності визначають схильність індивіда до формування патологічних моделей харчування [52].

Харчова поведінка молоді визначається як складна система вибору, споживання та регуляції харчування, яка включає не лише вибір продуктів і їх порцій, а й психологічні, емоційні, соціальні та культурні аспекти харчування. Вона охоплює мотивацію, харчові звички, емоційні реакції, фізіологічні потреби, а також вплив соціальних та медіа-контекстів. На харчову поведінку молоді впливає широкий спектр чинників: психологічні, соціальні, економічні, екологічні та генетичні, які визначають як якість, так і кількість споживаної їжі. Вивчення цих чинників дозволяє зрозуміти механізми, що лежать в основі харчових виборів, а також розробляти стратегії профілактики та корекції порушень харчової поведінки серед молодих людей [31, с.175].

Найвищу вразливість до розвитку порушень харчової поведінки виявляють підлітки та молоді дорослі, проте ризик також існує у жінок у післяпологовому періоді та в старшому віці. Розлади харчової поведінки у молоді становлять серйозну проблему, оскільки вони негативно впливають на

фізичне та психічне здоров'я, емоційний стан і якість життя. Важливо підкреслити, що ці порушення є не лише медичною проблемою, але й соціокультурним явищем, яке відображає взаємодію між біологічними, психологічними та соціальними аспектами життя молоді людини.

Соціальна стигматизація, ідеалізація стандартів краси та постійний потік медіа-інформації сприяють формуванню складних відносин молоді з їжею та власним тілом. Ці чинники можуть призводити до розвитку різних форм порушень харчової поведінки - від компульсивного переїдання до анорексії та булімії, що робить проблему надзвичайно актуальною для психологічного здоров'я молоді [35, с.21].

Раніше проблеми харчової поведінки розглядалися переважно як медична або генетична характеристика, однак сучасні психологічні дослідження підкреслюють їхній психосоціальний аспект, зокрема серед молоді. Молоді люди перебувають у періоді високої емоційної та соціальної чутливості, коли вплив соціальних норм, ідеалів краси та медіа особливо сильний. Струнке тіло сьогодні сприймається не лише як ознака соціального успіху, а й як індикатор особистісних якостей - сили волі, самоконтролю та дисципліни. Зовнішність у молоді активно конструюється через медіа та соціальні мережі, де додатки дозволяють модифікувати зображення тіла, створюючи ідеали, що часто відрізняються від реальної фізичної форми [13].

Сучасна українська дослідниця, К. Ільсова пропонує комплексне бачення тілесності як багатовимірного утворення, що поєднує фізіологічні, психологічні та соціокультурні виміри. Авторка наголошує, що сучасне розуміння тіла виходить за межі його біологічної природи й дедалі більше пов'язане із соціальною детермінацією, символічними значеннями та культурними практиками. Тілесність у психологічному сенсі постає не тільки як фізична структура, а й як образ, що формується у свідомості особистості та віддзеркалює її самооцінку, емоційне ставлення до себе та рівень соціальної інтеграції [15, с.9].

Особливе місце у дослідженнях К. Ільєсової займає проблема задоволеності тілом, яка розглядається як показник суб'єктивного сприйняття власної тілесності та водночас фактор, що впливає на психоемоційний стан людини. Сучасні соціокультурні стандарти краси, поширювані мас-медіа та соціальними мережами, формують нереалістичні ідеали тіла. Це провокує виникнення внутрішнього конфлікту між реальною зовнішністю та ідеалізованим образом, зумовлюючи розвиток негативного ставлення до власного тіла, зниження самооцінки й зростання рівня тривожності.

У контексті вивчення харчової поведінки ці положення набувають особливої актуальності. Незадоволення тілесністю та прагнення відповідати соціальним стандартам краси часто виступають тригерами для формування деструктивних харчових практик, таких як надмірне обмеження їжі, компульсивне переїдання або застосування компенсаторних стратегій. Водночас, тілесність є чутливим індикатором впливу соціального середовища, адже тіло стає своєрідним «об'єктом контролю» і водночас ареною, де відбувається боротьба між індивідуальними потребами та зовнішнім тиском суспільства. Крім того, сучасні дослідження акцентують увагу на впливі глобалізаційних процесів і віртуалізації соціального простору на формування образу тіла. У результаті цього людина дедалі частіше порівнює себе з нереалістичними цифровими образами, що підсилює почуття невідповідності та посилює ризики розвитку психологічних розладів [15, с.10].

У працях К. Шкарлатюк, О. Остапенко та О. Ляшенка проблематика харчової поведінки розглядається через призму взаємодії індивідуально-психологічних і соціокультурних детермінант, що має особливе значення для молодіжних і студентських груп [39, с. 225].

К. Шкарлатюк зосереджує увагу на внутрішніх психологічних механізмах, які визначають вразливість студентської молоді до девіантних харчових практик: низька самооцінка, недостатні навички саморегуляції, емоційна дисрегуляція та підвищена чутливість до соціального оцінювання. Вона підкреслює, що період молодості та ранньої дорослості супроводжується

значними життєвими переходами (переїзд, академічні вимоги, формування автономії), що підсилюють психоемоційні навантаження і створюють передумови для використання харчової поведінки як способу контролю, компенсації чи самоідентифікації. Саме ці процеси, на думку дослідниці, роблять студентську популяцію особливо вразливою до формування обмежувальних, компульсивних або компенсаторних моделей харчування.

Науковці у своїх працях наголошують на багатовимірній природі образу тіла як когнітивно-емоційного та соціально феномена. Вони трактують образ тіла як динамічний конструкт, який включає уявлення про власну зовнішність, емоційне ставлення до тіла та поведінкові реакції, спрямовані на модифікацію зовнішності. Інтерналізація соціокультурних ідеалів (включно з образами, що транслюються мас-медіа та соціальними мережами) призводить до підвищення соціального порівняння, хронічного незадоволення тілом і як наслідок до практик дієтичного контролю, надмірного спорту чи компульсивного споживання їжі. Науковці виокремлюють механізми, через які зовнішні стандарти краси стають внутрішніми нормативами поведінки: це процеси нормалізації, підкріплення групою та самоідентифікації через зовнішню привабливість [28, с.101].

На перетині ідей цих авторів виокремлюються кілька ключових аспектів, що характеризують проблематику порушень харчової поведінки у молоді.

I. По-перше, порушення виступають як результат взаємодії особистісних рис (перфекціонізм, імпульсивність, низький рівень самоприйняття) та зовнішніх впливів (соціальні норми, сімейні установки, онлайн-контент).

II. По-друге, молодь частіше використовує харчові практики як засіб емоційної регуляції або контрольованої самодисципліни у відповідь на стресові події, що робить харчову поведінку функціональною (компенсаторною) і водночас ризиковою.

III. По-третє, серед студентської популяції спостерігається висока поширеність недиференційованих харчових ризиків - експериментальні дієти, епізоди переїдання під впливом стресу, використання надмірних фізичних

навантажень або проанорексичні практики, що часто не отримують належного клінічного розпізнавання.

Клінічні й прикладні наслідки цієї проблематики мають кілька напрямків. Порухення харчової поведінки у молодих осіб асоціюються з підвищеним ризиком коморбідних станів (тривожні та депресивні розлади), погіршенням академічної продуктивності, порушеннями сну, зниженням якості життя і, у тяжких випадках, серйозними соматичними ускладненнями. Оскільки молодь часто звертається за допомогою пізно або маскує симптоми, сучасні науковці наголошують на потребі раннього скринінгу в університетському середовищі, впровадженні програм профілактики, що включають психоосвіту щодо здорових харчових стратегій, формування критичного ставлення до медіа-повідомлень та розвиток навичок емоційної регуляції і ефективної саморегуляції [33, с.215].

З методологічної точки зору автори закликають до інтердисциплінарного підходу: комбінування кількісних методів (скринінгові опитувальники, стандартизовані шкали образу тіла, вимірювання поведінкових патернів) з якісними дослідженнями (глибинні інтерв'ю, фокус-групи), що дозволяє виявити як структурні предиктори ризику, так і суб'єктивні смисли харчової поведінки у молоді.

У своїх працях Л. Киричинська розглядає харчову поведінку як складний психологічний феномен, який формується під впливом комплексної взаємодії особистісних, соціальних та культурних чинників. На думку науковиці, - молоді жінки представляють особливо вразливу групу, оскільки саме в цей віковий період відбувається інтенсивне формування самосприйняття, тілесної ідентичності та соціальної адаптації. Ці процеси роблять дівчат більш чутливими до соціального тиску, а також до впливу медіа та соціальних мереж, які транслюють стандарти ідеальної зовнішності та харчової поведінки [18, с.116]

Л. Киричинська також виділяє низку ключових психологічних детермінант, що підвищують ризик формування порушень харчової поведінки.

По-перше, низька самооцінка та незадоволеність тілом виступають провідними тригерами, які стимулюють розвиток обмежувальних, компульсивних або компенсаторних моделей харчової поведінки. По-друге, перфекціонізм та високі вимоги до себе посилюють схильність до патологічного контролю харчування, що проявляється у суворих дієтах, надмірних фізичних навантаженнях та самостійно індукованій блювоті. По-третє, емоційна дисрегуляція та недостатній рівень навичок самоконтролю стимулюють використання харчової поведінки як механізму компенсації стресу, тривоги чи дискомфорту, що виникає в умовах соціальних та академічних навантажень. По-четверте, соціокультурні чинники, включно з медіа, соціальними мережами та груповими нормами, створюють додатковий психологічний тиск і підсилюють тенденцію до самообмеження або надмірного споживання їжі [18].

Науковиця відзначає, що порушення харчової поведінки у підлітків зазвичай проявляються у формі анорексичних або булімічних тенденцій, епізодів переїдання або надмірного обмеження харчування, а також через застосування компенсаторних стратегій (самостійне викликання блювання, надмірні фізичні навантаження). Всі ці прояви пов'язані з психоемоційним станом індивіда, рівнем стресу та суб'єктивним образом власного тіла.

3. Ковальчук розглядає харчову поведінку як складний психологічний феномен, який формується під впливом особистісних характеристик, емоційної сфери та соціокультурного середовища. Авторка підкреслює, що молодь є найбільш вразливою групою щодо розвитку порушень харчової поведінки, оскільки у цьому віковому періоді активно формуються самосприйняття, тілесна ідентичність та соціальні стандарти краси [19, с.121].

3. Ковальчук виділяє кілька ключових психологічних чинників, що впливають на виникнення патологічних моделей харчової поведінки. Серед них: емоційна нестабільність та нездатність до ефективної регуляції емоцій, що сприяє використанню їжі як механізму компенсації стресових станів; низька самооцінка та незадоволеність тілом, які підсилюють схильність до обмежувальної або компульсивної харчової поведінки; а також соціальний та

культурний тиск, включно з медіа та соціальними мережами, що формують нереалістичні стандарти зовнішності і підсилюють психологічне напруження.

Натомість М. Абсалямова розглядає харчову поведінку як динамічний психологічний феномен, здатний модифікуватися під впливом когнітивних, мотиваційних та емоційних процесів особистості, підкреслюючи, що ефективність змін у харчовій поведінці визначається рівнем саморегуляції, внутрішньої мотивації та усвідомленого ставлення до власних харчових звичок. Важливим фактором виступає когнітивний аспект, що забезпечує рефлексивну оцінку власних харчових практик, а також психологічним механізмам адаптації до соціальних та культурних норм сучасного середовища. Це доводить, що готовність до змін у харчовій поведінці є критичною передумовою для формування стійких та здорових харчових стратегій, для яких соціальний та медійний контекст має значний вплив на самосприйняття та самооцінку [1, с.44].

У свою чергу, І. Кириленко акцентує на соціокультурних детермінантах формування дисфункціональних моделей харчової поведінки. Автор концепції підкреслює, що стандарти зовнішності, нав'язані медіа та соціальними мережами, створюють стійкий психологічний тиск, який підсилює тривожність щодо образу тіла, занижену самооцінку та емоційну дисрегуляцію. Як наслідок, особистість у такому стані демонструє схильність до анорексичних, булімічних та інших компенсаторних стратегій харчування, що стає механізмом регуляції психоемоційного стану [17].

Натомість дослідниця В. Шебанова розглядає харчову поведінку як багатовимірний психосоціальний феномен, що інтегрує фізіологічні, емоційні та соціокультурні аспекти життєдіяльності індивіда, підкреслюючи, що харчова поведінка виходить за межі задоволення фізіологічних потреб і виступає показником психоемоційного стану, ставлення до власного тіла та рівня соціальної інтеграції особистості [37, с. 158].

Їжа та тілесність є ключовими феноменами повсякденного життя, через які індивід конструює власну ідентичність та регулює взаємодію з соціальним

середовищем. Особливу актуальність ці процеси набувають у молодому віці, коли формується самосприйняття, а вплив соціальних мереж і медіа на образ тіла створює підвищений ризик розвитку дисфункціональних харчових практик, таких як обмеження споживання їжі, компульсивне переїдання або використання компенсаторних стратегій.

В. Шебанова також відзначає, що порушення харчової поведінки слід розглядати як результат взаємодії емоційної регуляції, самооцінки та внутрішнього образу тіла під впливом соціокультурних детермінант. Стандарти краси та соціальні норми харчової поведінки створюють додатковий психологічний тиск стимулюючи формування патологічних харчових стратегій [38, с.135].

Концепція самооцінки, ґрунтуючись на дослідженнях Т. Фешбаха та послідовників, акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті людиною власної цінності та адекватності. Емпірично доведено, що низький рівень самооцінки корелює з високим рівнем занепокоєння щодо форми тіла й ваги, що значно підвищує ризик порушень харчової поведінки. Формується патологічне замкнене коло: негативне ставлення до себе стимулює деструктивні харчові практики, які, своєю чергою, ще більше поглиблюють почуття меншовартості та внутрішнього дискомфорту. Дослідження підліткової та молодіжної популяцій підтверджують, що стабільний зв'язок між рівнем самооцінки та ймовірністю розвитку дисфункцій у сфері харчування [54].

Модель емоційної регуляції, запропонована Дж. Гроссом, визначає самооцінку як комплексну здатність особистості впливати на виникнення, перебіг та інтенсивність емоційних переживань. У сучасній інтерпретації підкреслюється як інтраіндивідуальний, так і міжособистісний вимір цього процесу, що особливо актуалізується в умовах віртуальної комунікації. Неefективна регуляція емоцій, у тому числі зумовлена впливом соціальних мереж, виявляється одним із провідних психологічних механізмів, які підсилюють ризик виникнення девіантних харчових практик [55].

У рамках когнітивного підходу значна увага приділяється виконавчим функціям, описаним у працях А. Андерсона та його колег. Виконавче функціонування охоплює процеси планування, когнітивної гнучкості, гальмівного контролю та оновлення інформації в робочій пам'яті, що є базовими для ефективного самоконтролю поведінки. Дослідження показують, що дисфункції у сфері виконавчих функцій виступають трансдіагностичним чинником, який ускладнює можливість регулювати харчові імпульси, сприяючи формуванню компульсивних або обмежувальних моделей харчової поведінки.

К. Фьогеле та Л. Гібсон зазначають, що внутрішньоособистісні чинники харчової поведінки охоплюють фізіологічні процеси (голод, насичення, природжений потяг до солодкого) та психологічні механізми, зокрема онтогенетично сформовані харчові уподобання, харчові стереотипи, мотивацію, цінності, особистісні риси, когнітивні процеси та індивідуальні стратегії саморегуляції. Ці компоненти взаємодіють між собою, визначаючи специфіку вибору їжі, частоту прийому їжі та її кількість, а також схильність до розвитку порушень харчової поведінки, таких як емоційне переїдання, компульсивне споживання їжі або контрольована дієтична поведінка [57].

Особливу увагу психологи приділяють соціальним чинникам, які провокують споживання їжі навіть за відсутності фізіологічного голоду. Емпіричні дані К. Фьогеле та Л. Гібсон, а також К. Дж. Ферберн та П. Дж. Купер свідчать про те, що соціальні контексти - присутність інших людей під час прийому їжі, культурні норми, очікування оточення – автоматично або приховано модулюють харчову поведінку. Наприклад, прийом їжі в компанії інших людей часто подовжується і супроводжується постійним контролем за власною поведінкою, що знижує ефективність внутрішньої саморегуляції та сприяє формуванню дисфункціональних харчових звичок [64, с.38].

Важливим психологічним аспектом є усвідомлена регуляція харчової поведінки. М. Мантелл виділяє характеристики психологічно здорового «їдця», який здатний розпізнавати емоційні тригери, припиняти прийом їжі при настанні ситості та володіє інтернальним локусом контролю. Такі особи не

використовують їжу для компенсації негативних емоцій або уникнення стресових ситуацій.

У свою чергу, дослідники з «Argosy University» акцентують на кількох ключових складових психологічно адекватної харчової поведінки [62]:

1. Рефлексія ставлення до їжі: усвідомлення, що їжа не повинна використовуватися для емоційного задоволення чи соціальної компенсації.

2. Використання соціальних і емоційних чинників для корекції поведінки: інтеграція соціальної підтримки та емоційного усвідомлення для запобігання неадекватному харчуванню.

3. Формування позитивного емоційного зв'язку з харчуванням: свідоме поєднання процесу споживання їжі з позитивними емоціями (впевненість, задоволення від себе), що сприяє психологічному благополуччю та саморегуляції.

4. Спільне харчування з людьми, які демонструють здорові харчові звички, без примусу, засудження або контролю.

5. Уникання одночасного споживання їжі та медіапристроїв (телевізор, комп'ютер), що підвищує усвідомленість процесу споживання та зменшує ризик переїдання.

Узагальнення результатів цих досліджень дозволяє виділити дві взаємопов'язані групи детермінант порушень харчової поведінки: внутрішньоособистісні, що включають когнітивні процеси, емоційну регуляцію та готовність до змін, та соціокультурні, які формуються через вплив медіа, соціальних норм і стандартів зовнішності. Інтеграція цих факторів створює умови для розвитку дисфункціональної харчової поведінки у молодих жінок та підлітків, що підкреслює необхідність комплексного психологічного аналізу, профілактики та психокорекційного втручання [58].

Порушення харчової поведінки часто проявляються як анорексичні або булімічні тенденції, епізоди переїдання, а також через використання компенсаторних стратегій, таких як самотійне викликання блювання або надмірні фізичні навантаження. З. Ковальчук наголошує на тісному зв'язку між

психоемоційним станом особистості та формуванням патологічних харчових практик.

Узагальнюючи результати теоретичних і емпіричних напрацювань, слід зазначити, що сучасне вивчення харчової поведінки в психологічній науці спирається на багатофакторний підхід, який інтегрує біологічні, когнітивно-емоційні, особистісні та соціокультурні детермінанти. Попри розробленість окремих концептуальних моделей, у науковому дискурсі не існує універсальної теорії, здатної вичерпно пояснити механізми формування та порушення харчової поведінки, що зумовлює потребу у міждисциплінарному підході до цієї проблематики.

Особливої уваги заслуговує вразлива вікова категорія - підлітки та молодь, для яких характерні процеси активного становлення ідентичності та підвищена чутливість до зовнішніх соціальних впливів. Ключовими психологічними змінними, що визначають ризик розвитку деструктивних моделей харчування, виступають рівень самооцінки, особливості образу тіла, здатність до емоційної регуляції та рівень самоконтролю. Незадоволеність власною тілесністю, що формується під впливом ідеалізованих соціокультурних стандартів краси, виявляється одним із провідних чинників виникнення харчових розладів, оскільки провокує внутрішньоособистісний конфлікт між реальним та ідеалізованим образом тіла.

У цьому контексті харчова поведінка постає як багатовимірний психологічний феномен, що виконує не лише біологічні, а й соціально-психологічні та компенсаторні функції. Вона може слугувати засобом емоційної саморегуляції, інструментом соціальної адаптації та способом самопрезентації в умовах сучасного медіакультурного середовища. Саме тому аналіз психологічних механізмів харчової поведінки має суттєве значення для розроблення ефективних стратегій профілактики та психокорекції, спрямованих на формування здорових харчових практик, розвиток критичного ставлення до соціокультурних стандартів та підвищення стресостійкості молоді.

1.2 Роль соціальних мереж у формуванні уявлень про тіло та харчову поведінку

У ХХІ столітті інформаційно-комунікаційні технології зазнали стрімкого розвитку та стали ключовим фактором трансформації соціальної реальності, зокрема способів комунікації. Соціальні мережі виступають як провідні платформи, що надають користувачам можливість обмінюватися інформацією, фотографіями та відео, формуючи унікальні соціальні простори для взаємодії та самовираження. Вони охоплюють різні вікові та соціальні групи, слугуючи не лише джерелом інформації, але й потужним механізмом соціалізації, впливаючи на формування ціннісних орієнтацій та моделей поведінки [59].

Соціальні мережі є потужним чинником соціалізації та конструювання уявлень молоді про зовнішність, тілесність та норми харчової поведінки. Вони не лише надають інформаційний та комунікативний простір, а й формують стандарти краси, які часто відображають нереалістичні або ідеалізовані образи тіла. Психологічні дослідження показують, що інтенсивне споживання такого контенту здатне підвищувати рівень тривожності, знижувати самооцінку та створювати передумови для розвитку дисфункціональних моделей харчової поведінки [25, с.300].

Ключовим механізмом впливу соціальних мереж є соціальне порівняння, яке спонукає користувачів оцінювати власне тіло та харчові практики через призму ідеалізованих образів інших. Особливо вразливими до цього впливу є підлітки та молоді жінки, для яких критично важлива оцінка зовнішності як елемент самоідентифікації та соціального прийняття. Водночас психологічні риси, такі як перфекціонізм, імпульсивність та низька стійкість до стресу, можуть посилювати негативний вплив цифрового середовища на формування харчових звичок.

Соціальні мережі створюють як ризики, так і потенційні ресурси для підтримки здорового сприйняття власного тіла. Наприклад, онлайн-спільноти,

орієнтовані на бодіпозитив або здорове харчування, можуть забезпечувати психологічну підтримку та моделювати адаптивні стратегії поведінки. Проте здебільшого контент соціальних мереж, особливо медіа із домінуючим акцентом на зовнішній вигляд та контроль ваги, здатен провокувати формування компульсивних харчових стратегій, тривожності щодо тіла та внутрішньої незадоволеності собою [12].

Інтернет мережі стали важливим чинником у формуванні уявлень про власне тіло та харчову поведінку, особливо серед молоді. Цифрові платформи, такі як Instagram, TikTok та YouTube, активно просувають стандарти краси, що часто базуються на нереалістичних образах, що може призводити до порушень харчової поведінки та негативного сприйняття власного тіла.

У сучасному інформаційному середовищі соціальні мережі виступають важливим чинником формування уявлень про тіло та харчову поведінку, особливо серед молоді та підлітків. Дослідження С. Санзарі показують, що вплив соціальних медіа визначається не стільки тривалістю перебування онлайн, скільки характером споживаного контенту. Віртуальні платформи стимулюють соціальне порівняння, що відповідає класичній теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, і формує у користувачів схильність оцінювати власний зовнішній вигляд, стиль життя та досягнення через призму ідеалізованих образів інших. Як наслідок, постійне порівняння з «ідеальними» тілами, представленими в Інтернеті, корелює з підвищеним рівнем незадоволеності тілом і розвитком нездорових харчових стратегій [64, с.38].

Водночас, дослідження Х. Хіменес-Гарсія вказують на потенційно позитивну роль контенту, що пропагує прийняття різноманітних типів тіл (body-positive), у зменшенні негативного ефекту соціального порівняння. Позитивні медіа-практики сприяють розвитку когнітивно-емоційної стабільності та більш реалістичного сприйняття власного тіла, проте ефект на харчову поведінку залежить від індивідуальних характеристик особистості, таких як самооцінка та емоційна стійкість [71].

Комплексний вплив соціальних мереж у поєднанні з сімейними установками досліджували А. Алкахазраджі та А. Альбуркані. Науковці наголошують, що взаємодія між цифровим контентом та сімейним середовищем формує індивідуальні патерни сприйняття тіла та харчових звичок. Соціальні медіа можуть посилювати тиск щодо зовнішності, якщо сімейні цінності та стандарти естетичного ідеалу співпадають із медійними стереотипами. Водночас підтримка та позитивне сімейне середовище здатні пом'якшувати негативні ефекти онлайн-контенту, запобігаючи розвитку порушень харчової поведінки [41, с.151].

Систематичний огляд та мета-аналіз Б. Бонфанті підтверджує багатофакторний вплив соціальних мереж на формування уявлень про тіло та харчову поведінку. Науковець виділяє когнітивні, емоційні та соціокультурні механізми, через які соціальні медіа впливають на самооцінку, задоволеність тілом і ризик виникнення дисморфофобії та розладів харчової поведінки. Значну роль відіграє не лише контент, а й механізми взаємодії користувачів - лайки, коментарі та порівняння з іншими, що створює додатковий психологічний тиск та підсилює потребу у відповідності соціальним стандартам [43].

Дослідження Р. Роджерса вказує на те, що використання соціальних мереж пов'язане з підвищенням занепокоєння щодо власного тіла, порушеннями харчової поведінки та прагненням змінити своє тіло серед підлітків. Крім того, дослідження С. Маццео вказує на те, що соціальні мережі мають негативний вплив на уявлення підлітків про своє тіло та можуть сприяти розвитку порушень харчової поведінки[58].

Соціальні мережі, зокрема Instagram, TikTok та Facebook, створюють ідеалізовані образи тілесності через ретушування фотографій, використання фільтрів і спеціальних ракурсів. Такі механізми сприяють формуванню нереалістичних стандартів краси та провокують у молоді незадоволеність власним тілом, зниження самооцінки і прагнення до надмірного контролю ваги. Поняття «thin-ideal» та «fitspiration» в онлайн-спільнотах формує серед

підлітків очікування суворих дієт, обмеження калорій та компульсивних фізичних вправ [52].

Психологічні механізми впливу соціальних мереж на харчову поведінку пояснюються теорією соціального порівняння Л. Фестінгера. Відповідно до цієї концепції, індивіди оцінюють власну привабливість та соціальну успішність через порівняння себе з іншими, що в умовах цифрового середовища посилюється постійним потоком ідеалізованих образів. Дослідження показали, що 70-80% підлітків відчують психологічний дискомфорт після перегляду таких образів, що сприяє формуванню незадоволеності тілом та компульсивних харчових стратегій [53].

Особливу увагу слід приділяти токсичним спільнотам, де обговорюються жорсткі дієти, обмеження калорій та «здорові» практики, що фактично підсилюють патологічні харчові звички. Популярні хештеги #thinspiration, #fitspo та #cleaneating створюють середовище, яке романтизує худорлявість і надмірний контроль ваги, що особливо небезпечно для молоді. Дослідження свідчать, що активні учасники таких спільнот на 40-50% частіше демонструють симптоми РХП, включно з анорексією, булімією та орторексією.

Соціальні мережі впливають не лише на жінок, а й на чоловіків. Сучасні медіа просувають ідеал м'язистого тіла, що провокує розвиток м'язової дисморфії (бігорексії). Чоловіки, які активно споживають контент фітнес-блогерів та спортивних платформ, демонструють на 40% більшу схильність до компульсивного тренування та використання харчових добавок для нарощування м'язової маси [8].

Наукові дані свідчать, що соціальні мережі через механізми соціального порівняння, ідеалізацію тілесності та формування токсичних спільнот суттєво впливають на розвиток розладів харчової поведінки у молоді. Для зменшення цього негативного впливу рекомендується впроваджувати освітні програми медіаграмотності, популяризувати концепції позитивного образу тіла та створювати безпечний інформаційний простір для підлітків та молоді. Соціальні мережі, зокрема Instagram, Facebook, TikTok та інші платформи,

активно сприяють формуванню ідеалізованих образів тіла та стилю життя. Постійне зіставлення власної зовнішності, харчових звичок і способу життя з контентом інших користувачів може призводити до порівняльної депресії, незадоволеності власним тілом, формування нереалістичних стандартів краси та харчової поведінки. Така тенденція особливо впливає на молодь і підлітків, для яких соціальні мережі стають ключовим джерелом соціальних норм і естетичних орієнтирів.

Одним із негативних наслідків активного використання соціальних мереж є формування залежності від онлайн-взаємодії, що супроводжується надмірною увагою до оцінки свого зовнішнього вигляду та поведінки в цифровому просторі. Інтернет-залежність може проявлятися у постійному контролі за лайками, коментарями та реакціями підписників, що підсилює тривожність, дискомфорт та негативно впливає на психосоціальний стан [1, с. 154].

Соціальні мережі сприяють ідеалізації реальності через селективну самопрезентацію користувачів: демонстрація лише успіхів, досягнень та «ідеальних» образів тіла формує викривлене уявлення про норму, що може стимулювати дисморфофобію та нездорові харчові практики. Кібербулінг і негативні коментарі щодо зовнішності додатково поглиблюють психологічний стрес та сприяють формуванню порушень харчової поведінки [3, с. 109].

Водночас соціальні мережі можуть слугувати платформою для самовиявлення та підтримки позитивного образу тіла, якщо молодь здатна критично оцінювати контент і формувати власні цінності щодо харчової поведінки та зовнішності [8, с. 414]. Розвиток навичок критичного мислення, емоційної регуляції та оцінювання ризиків у цифровому середовищі є ключовим для мінімізації негативного впливу соціальних мереж на сприйняття власного тіла та харчову поведінку [23].

Інтернет мережі є потужним чинником соціалізації молоді, впливаючи не лише на процеси комунікації та формування ідентичності, а й на уявлення про тіло та харчову поведінку. У віртуальному просторі молодь щоденно стикаються з ідеалізованими зображеннями зовнішності та стилів життя, що

створює певні стандарти привабливості й норм харчування. Такі уявлення часто стають орієнтирами для формування власного ставлення до тіла, зовнішності та практик харчування [9, с. 29].

Завдяки інтерактивності та візуальній насиченості соціальні мережі формують особливе середовище, де поширюються моделі «правильного» харчування, тенденції фітнес-культури та стандарти краси. Молодь, перебуваючи у процесі становлення ідентичності, особливо чутлива до впливу цих повідомлень, що може як сприяти формуванню здорових звичок, так і провокувати викривлене сприйняття власного тіла та розвиток ризикованих моделей харчової поведінки.

Наукове пізнання розглядається як багаторівневий і складний процес, спрямований на здобуття об'єктивного, систематичного та достовірного знання про закономірності розвитку соціальних явищ і процесів. Його ефективність забезпечується дотриманням базових принципів, які визначають надійність та валідність результатів дослідження[22].

Важливим є принцип багатофакторності, який передбачає врахування різноманітних чинників впливу на формування ідентичності молоді в умовах цифрового середовища, та принцип історичного контексту, що дозволяє простежити динаміку використання соціальних мереж упродовж останніх десятиліть, виявити їх трансформацію та закономірності розвитку. Не менш значущим виступає принцип логічної узгодженості, який забезпечує внутрішню цілісність, аргументованість і послідовність викладу матеріалу, а також можливість перевірки отриманих висновків.

Зазначені принципи стали методологічним підґрунтям для дослідження ролі соціальних мереж у формуванні ідентичності молоді. Одним із ключових методів, що використовувався у межах цієї роботи, є анкетування та опитування, які належать до найпоширеніших інструментів емпіричного дослідження у соціально-психологічній науці. Їх застосування дає змогу охопити значну вибірку респондентів, отримати великий обсяг даних і виявити як загальні тенденції, так і специфічні відмінності у сприйнятті соціальних

мереж різними групами молоді. Крім того, цей метод дозволяє здійснювати порівняльний аналіз у часовій перспективі, що підвищує наукову цінність результатів [6, с.33].

У межах вивчення впливу соціальних мереж на формування уявлень про тіло та красу значну увагу заслуговує дослідження, проведене С. Койн та колегами. Метою їхньої роботи було проаналізувати контент соціальних мереж з метою виявлення специфіки його впливу на сприйняття зовнішності та тілесності. Використовуючи метод контент-аналізу, науковці здійснили класифікацію повідомлень і візуальних матеріалів, що стосувалися теми зовнішності, краси та тіла, виокремлюючи їх за категоріями та оцінюючи потенційний вплив на аудиторію. Аналіз охопив матеріали з найпопулярніших соціальних платформ, зокрема Instagram, Facebook та Twitter, де випадковим чином було обрано публікації, пов'язані з тілесністю та естетичними нормами [14, с.144].

Результати засвідчили, що переважна більшість візуального та текстового контенту відображає ідеалізовані та стереотипні уявлення про красу. Було виявлено, що молодь, яка є активними споживачами такого контенту, схильна до соціальних порівнянь, що нерідко провокує зниження рівня самооцінки, незадоволення власним тілом та виникнення негативних емоційних станів. Водночас позитивний контент, зорієнтований на підтримку тілесного різноманіття та прийняття власної зовнішності, був представлений значно меншою мірою, ніж ідеалізовані образи. Такі результати свідчать про безпосереднє значення для розуміння механізмів впливу соціальних мереж на харчову поведінку молоді, оскільки внутрішнє неприйняття власного тіла часто корелює з ризикованими або деструктивними моделями харчування [27].

Окрім контент-аналізу, у дослідженнях онлайн-спільнот ефективно застосовується ще один метод – інтернет-етнографія. Він передбачає систематичне спостереження, аналіз і інтерпретацію соціальної взаємодії та поведінки користувачів у цифровому середовищі. Метою цього підходу є виявлення культурних, соціальних і психологічних особливостей

функціонування віртуальних спільнот, що дозволяє глибше зрозуміти, яким чином соціальні мережі стають середовищем трансляції норм, цінностей і практик, пов'язаних із тілом, харчуванням та уявленнями про красу.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна стверджувати, що соціальні мережі відіграють амбівалентну роль у формуванні уявлень про тіло та харчову поведінку молоді. З одного боку, цифрові платформи створюють простір для комунікації, соціальної підтримки та поширення ідей бодіпозитиву, сприяючи розвитку більш прийняттого та реалістичного ставлення до власної зовнішності. З іншого боку, вони формують потужний тиск через ідеалізацію тілесності, поширення нереалістичних стандартів краси та пропагування дієтних або надмірних фітнес-практик.

Механізми соціального порівняння, постійний акцент на оцінюванні зовнішності та онлайн-залежність посилюють ризики розвитку тривожності, зниження самооцінки та формування дисфункціональних харчових стратегій. Особливо вразливою є молодь і підлітки, для яких віртуальний простір стає провідним джерелом соціальних норм та естетичних орієнтирів. Відтак, соціальні мережі виступають не лише інструментом соціалізації, а й значущим фактором ризику, що потребує системної профілактики.

1.3. Теоретичні моделі психологічного опосередкування взаємозв'язку соціальних мереж та особистісних реакцій

Поява Інтернету і розвиток глобальних мереж комунікації є ключовим чинником трансформації психіки та поведінки сучасної особистості. Інтернет виник як відповідь на стратегічні виклики, що постали перед американським дослідницьким центром RAND Corporation у 1960-х роках, зокрема як інструмент забезпечення безперервності комунікацій та управління інформацією у разі руйнування традиційних каналів зв'язку під час можливого ядерного конфлікту.

Було створено децентралізовану мережу ARPANET, де кожен вузол мав рівні можливості для надсилання, передачі та отримання повідомлень незалежно від стану інших вузлів. Повідомлення розбивалися на закодовані пакети, що могли маршрутизуватися мережею будь-яким шляхом і відновлюватися у вихідному вигляді на боці отримувача. Така архітектура забезпечувала високу стійкість системи та здатність до самоорганізації, що стало фундаментом для подальшого розвитку глобальної мережі Інтернет [11].

Хоча первинно ця модель була розроблена для військових завдань, її адаптація до цивільної інфраструктури потребувала суттєвих технічних змін та інвестицій. Університетські дослідники розробили Інтернет-протокол (IP), який дозволяв будь-якому комп'ютеру підключатися до мережі, створюючи передумови для глобальної цифрової комунікації та формування інноваційних соціальних середовищ.

Децентралізована структура Інтернету заклала основу для розвитку соціальних медіа, які сьогодні виступають як платформи масової взаємодії та обміну інформацією. Така організація комунікацій сприяє формуванню нових моделей соціальної ідентичності, впливає на когнітивні та емоційні процеси, змінює механізми соціальної взаємодії та модифікує поведінкові патерни користувачів. Вплив соціальних медіа на психіку особистості проявляється у динамічному конструюванні образу «Я», адаптації до соціальних норм, підвищеному соціальному порівнянні та емоційній чутливості до зовнішніх впливів, що робить дослідження цих явищ надзвичайно актуальним у сучасній психології [32, с.40].

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології, зокрема соціальні медіа, створюють нові можливості для особистісного та соціального розвитку індивіда, забезпечуючи доступ до багатовекторної інформації, засвоєння соціального досвіду, формування життєвих перспектив та реалізацію особистісного потенціалу у відносно короткі терміни. Водночас вони генерують і низку ризиків, серед яких – інформаційне перевантаження, труднощі з критичною обробкою даних та зростання вразливості до

маніпулятивних впливів, що безпосередньо позначається на психіці та поведінці користувачів [61].

Соціальні мережі трансформують уявлення про ідентичність та «Я-концепцію» особистості. Можливість моделювати альтернативні образи себе, створювати віртуальні ролі й презентувати ідеалізовану версію власного «Я» стає характерною рисою онлайн-спільнот. Це нагадує психодраматичні техніки, де індивід експериментує з різними ідентичностями. Однак, на відміну від ігрових практик, цифрове середовище має реальні психологічні наслідки, оскільки в ньому формуються не лише нові соціальні зв'язки та професійні контакти, але й емоційно значущі міжособистісні стосунки [29, с. 215].

Як зазначає Н. Постман, сучасні медіа привчають особистість фокусуватися на «теперішньому моменті», знижуючи здатність до історичної рефлексії, причинно-наслідкового аналізу та критичного мислення. Така установка на негайність сприяє поверхневому сприйняттю інформації, стимулюючи реактивність, а не глибоке осмислення. У цьому контексті акцент на «зараз» і нівелювання значущості «потім» стає характерною рисою медіакультури, що змінює когнітивні процеси та поведінкові стратегії користувачів [69].

Філософські підвалини цього явища можна простежити ще від гуманістичних ідей Ренесансу, коли цінність теперішнього досвіду, інновацій та особистісного самовираження поступово витіснила середньовічну орієнтацію на трансцендентне. Подальші соціокультурні трансформації (Реформація, Контрреформація, Просвітництво) зміцнили зв'язок між індивідом і технологіями як інструментами самопізнання та соціальної організації. М. Фуко у своїй концепції дисципліни підкреслював, що технологічні й соціальні інновації не лише розширюють можливості індивіда, але й формують нові механізми соціального контролю, що також актуально для аналізу впливу сучасних соціальних мереж [66, с.10].

Огляд технічного розвитку Інтернету дає лише часткове уявлення про його соціальний вплив. Швидкість, з якою Інтернет трансформувався у

платформу соціальних мереж, свідчить про його значущий ефект на психіку та поведінку людини. Історичні паралелі з розвитком аматорського радіо демонструють, що соціальні комунікаційні технології завжди мали потенціал формувати нові соціальні практики та когнітивні моделі взаємодії. Водночас сучасні цифрові медіа акцентують увагу на «теперішності», що може ускладнювати критичну оцінку їх впливу на індивіда та суспільство [67].

В. Роуланд підкреслює, що Інтернет, як і радіо на ранніх етапах, має двонаправлену природу комунікації, яка дозволяє користувачам не лише отримувати інформацію, а й активно її генерувати та поширювати. Така інтерактивність визначає особливості психологічного впливу мережі: формування самоідентичності, соціальної ролі та когнітивних схем, взаємозалежних із медіа-контентом. Історія радіо свідчить, що централізація контролю технології призводила до зменшення інтерактивності та перетворення комунікаційного каналу у однонаправлений, що аналогічно сьогодні спостерігається у спробах контролю цифрових платформ з боку державних та корпоративних структур [63].

Подібно до раннього радіо, Інтернет надає користувачам унікальний віртуальний простір для соціальної взаємодії та експериментування із власною ідентичністю, де вікові, соціальні та географічні обмеження мають знижений вплив. Використання псевдонімів, анонімність та відчуття свободи у мережі сприяють формуванню нових моделей поведінки, соціальних норм та культурних практик [49].

У сучасному суспільстві соціальні медіа відіграють визначальну роль у формуванні психічних, когнітивних та поведінкових структур особистості. Вплив цифрового середовища проявляється у багатовимірних ефектах, що охоплюють соціальну взаємодію, самооцінку, емоційні реакції та когнітивні процеси. Наукова спільнота активно досліджує механізми такого впливу, що дозволяє формувати інтегровані теоретичні моделі та пояснювати феномени сучасної цифрової поведінки.

Однією з класичних теоретичних основ є Медіа-ефектна модель (Media Effects Model), яка підкреслює здатність медіа створювати стимулюючий вплив на сприйняття та поведінку індивіда. Відповідно до цієї моделі, соціальні медіа формують когнітивні структури, через які користувачі оцінюють власні дії, соціальні ролі та взаємодії з оточенням. Особливо значущим є ефект соціального порівняння (social comparison), коли користувачі моделюють власні установки та поведінку на основі інформації про досягнення, досвід та зовнішній вигляд інших учасників мережі [45].

Інший вагомий підхід представлений «Соціально-когнітивною теорією», що пояснює вплив соціальних медіа через спостереження та моделювання поведінки інших. Згідно з цією теорією, користувачі активно вчаться, спостерігаючи за діями інших, оцінюючи їх наслідки та отриманий соціальний зворотний зв'язок. Соціальні медіа створюють умови для багатоканального навчання, у яких поведінкові патерни формуються на основі постійного соціального контролю та реакцій аудиторії, що, у свою чергу, впливає на розвиток соціальної компетентності та адаптивних стратегій поведінки [47, с.12].

Важливим аспектом є «Теорія використання та задоволення», яка акцентує на активній ролі користувача у виборі контенту та задоволенні його психологічних потреб. Наявна модель визначає що соціальні медіа виконують не лише функцію комунікації, а й інструмент емоційного регулювання, самоідентифікації та соціальної валідації. Активне користування мережею визначається мотивами індивіда - інформаційними, емоційними, соціальними та когнітивними - що безпосередньо впливає на формування психологічних патернів та поведінкових стратегій [26].

Сучасні дослідження також висвітлюють моделі впливу на емоційне благополуччя та самооцінку, які розглядають соціальні медіа як платформу для самовираження, соціальної підтримки та емоційної регуляції. Інтерактивні аспекти цифрового середовища сприяють розвитку позитивного самовідчуття та психологічної стійкості, водночас надмірне та неконтрольоване

користування соціальними мережами здатне провокувати емоційне вигорання, тривожність, депресивні реакції та залежні форми поведінки [5, с.106].

Системний підхід до аналізу впливу соціальних медіа демонструє багаторівневий характер ефектів: когнітивний (зміни у сприйнятті, увазі, пам'яті та мисленні), емоційний (тривога, задоволення, фрустрація) та поведінковий (частота користування, формування звичок, соціальна активність). Ключовим фактором залишається індивідуальна чутливість користувача, що визначається психологічними рисами (емоційна стабільність, рівень саморегуляції, потреба у соціальному визнанні) та контекстними чинниками (соціальне оточення, культурні норми, цифрове середовище) (Рис.1.1.).

ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА З ПСИХІКОЮ ТА ПОВЕДІНКО ОСОБИСТОСТІ



Рис.1.1. Теоретичні моделі взаємозв'язку соціальних медіа

Таким чином, вплив соціальних медіа на психіку та поведінку особистості можна розглядати через призму історичної еволюції комунікаційних

технологій: двонаправлена структура мережі стимулює когнітивну активність, соціальну взаємодію та емоційну регуляцію, водночас піддаючи індивіда ризику інформаційного перевантаження, маніпуляцій та формування залежних поведінкових моделей. Порівняння з історичними прикладами, як-от радіо, дозволяє зрозуміти механізми соціального та психологічного впливу новітніх цифрових платформ і створити основу для розробки теоретичних моделей цього впливу [2;24].

Сучасні дослідження впливу соціальних медіа на психіку та поведінку особистості демонструють багатогранність цього явища, яке визначається як взаємодією індивідуальних характеристик користувачів, соціальних та культурних контекстів, так і специфікою цифрового середовища. Зокрема, Ж. Леблан-Брійон підкреслює, що соціальні порівняння в онлайн-просторі виступають ключовим механізмом, через який соціальні мережі впливають на самооцінку користувачів. Її дослідження демонструють, що надмірне порівняння з ідеалізованими образами інших осіб може призводити до зниження самооцінки та розвитку депресивних симптомів, що свідчить про потенційно шкідливий вплив соціальних медіа на психічне здоров'я.

В. Алфенар вивчає роль особистісних рис за моделлю «Big Five» у модулюванні впливу стресу соціальних медіа на суб'єктивне благополуччя. Він встановив, що риси, такі як емоційна стабільність, екстраверсія та доброзичливість, можуть суттєво змінювати сприйняття стресових ситуацій у цифровому середовищі, посилюючи або послаблюючи їх негативний вплив на психічне здоров'я [2].

Дослідник В. Огоренко та В. Кокашинський у розглядають клінічні аспекти порушень харчової поведінки (ПХП) у пацієнтів із тривожно-депресивними розладами. Дослідження авторів охоплює 147 пацієнтів, поділених на основну групу (82 особи) та групу порівняння (65 осіб). Виявлено, що значна частина вибірки демонструє незадоволеність образом власного тіла, що є важливим фактором для розуміння психологічних механізмів формування порушень харчової поведінки [44].

Результати цього дослідження дозволяють зробити висновок, що тривожно-депресивні розлади, підвищена тривожність та незадоволеність власним тілом можуть посилюватися під впливом соціальних мереж. Платформи зображують ідеалізовані образи тіла, що створює додатковий психологічний тиск і сприяє розвитку або поглибленню порушень харчової поведінки.

Британський дослідник Е. Дарувала аналізує явище «охолоджувального ефекту» в соціальних мережах, коли користувачі обмежують свою активність через страх негативних наслідків або осуду. Його робота демонструє, що соціальні медіа можуть не лише стимулювати активність, а й створювати психологічні бар'єри для самовираження, що має значення для розуміння поведінкових патернів у цифровому середовищі [46, с. 10].

Т. Боуен-Грін досліджував мотиваційні чинники використання соціальних медіа під час соціального дистанціювання в умовах пандемії COVID-19. Він виявив, що особистісні риси, такі як екстраверсія, визначають інтенсивність та способи використання соціальних мереж для підтримки соціальних зв'язків, що демонструє роль цифрового середовища як механізму соціальної регуляції [42].

Л. Фассі у своїх дослідженнях серед підлітків Великої Британії встановила, що особи з психічними розладами проводять більше часу у соціальних мережах, що підвищує ризик психоемоційного навантаження. Саме тому важливо враховувати психічний стан користувачів при оцінці впливу цифрового контенту на їх поведінку та емоційне здоров'я [54].

Дослідження М. Кокс демонструють взаємозв'язок між особистісними рисами, політичними та соціальними переконаннями і використанням соціальних медіа, акцентуючи на модераторних ефектах. Вона показує, що платформи соціальних медіа можуть підсилювати політичну поляризацію та сприяти формуванню «ехо-камер», а індивідуальні характеристики користувачів визначають їх сприйняття та реакції на контент [47, с.9].

Д. Дранжковський вивчав тимчасові зміни особистісних рис користувачів Instagram. Його результати показують, що активне використання платформи може тимчасово підвищувати рівень нейротизму та потребу в унікальності, що вказує на здатність цифрового середовища модифікувати психологічні характеристики особистості [50, с.4].

Ж. Трекельс запропонував динамічну модель «швейцарського сиру» соціальних підказок, яка описує взаємодію індивідуальних, соціальних та медіа-факторів у формуванні сприйняття та поведінки користувачів. Натомість, Ц.Чжан застосував соціально-когнітивні теорії для моделювання цифрових інтервенцій у сфері психічного здоров'я, доводячи, що соціальні медіа можуть стати ефективним інструментом психологічної підтримки, за умови структурованого та контрольованого використання [46].

Дж. Торус розширює концепцію цифрового психічного здоров'я, включаючи застосування смартфонів, віртуальної реальності та генеративного штучного інтелекту, демонструючи, що технології підвищують доступність та ефективність послуг психічного здоров'я, сприяючи формуванню адаптивних моделей поведінки у цифровому середовищі [68, с.10].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що соціальні медіа постають складним соціально-психологічним феноменом, вплив якого на психіку та поведінку особистості є багаторівневим і суперечливим. Їх поява та розвиток стали закономірним результатом історичної еволюції комунікаційних технологій, що пройшли шлях від військових мереж із децентралізованою структурою до глобальних цифрових платформ, які формують нові моделі взаємодії. Соціальні медіа змінюють когнітивні процеси (увагу, мислення, пам'ять), впливають на емоційний стан (підсилюють тривожність, але також створюють умови для соціальної підтримки та емоційної регуляції), а також модифікують поведінкові стратегії, включно з формуванням нових звичок, соціальних ролей та практик самопрезентації.

Різні теоретичні моделі - медіа-ефектна, соціально-когнітивна, модель використання та задоволення, підходи до емоційної регуляції та

самоідентифікації - дозволяють пояснити механізми цього впливу, підкреслюючи як адаптивні, так і дезадаптивні його наслідки. З одного боку, соціальні мережі відкривають простір для самовираження, побудови нових соціальних зв'язків, швидкого доступу до інформації та розвитку ідентичності. З іншого - вони посилюють ризики інформаційного перевантаження, залежності, фрагментації «Я-концепції», формування поверхневого мислення та підвищеної вразливості до маніпуляцій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що феномен харчової поведінки має комплексний, поліструктурний характер і розглядається у межах біопсихосоціальної парадигми. Харчова поведінка інтегрує фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціокультурні детермінанти, а її порушення зумовлені взаємодією внутрішньоособистісних і зовнішніх чинників. До перших належать особливості емоційної регуляції, рівень самооцінки, тілесна ідентичність, когнітивні спотворення та особистісна тривожність; до других - культурні норми, медійні впливи, соціальне порівняння та мережеві комунікації.

Доведено, що соціальні мережі в сучасному цифровому середовищі виступають значущим соціопсихологічним чинником, який впливає на формування харчових практик, уявлень про тіло та ставлення до власної зовнішності. Через механізми соціального порівняння (Л. Фестінгер), соціального навчання (А. Бандура) та інтеріоризації культурних стандартів відбувається формування ідеалізованих зразків тілесності, що зумовлює зниження задоволеності власним тілом, підвищення рівня тривожності та схильність до дезадаптивних стратегій харчової поведінки (обмежувальної, емоційної або зовнішньої).

Особливу психологічну вразливість до впливів соціальних мереж демонструє студентська молодь, для якої процеси самопізнання, побудови

особистісної ідентичності та соціальної адаптації є провідними. Активне залучення до віртуального простору, часте використання соціальних мереж з метою емоційної підтримки та самопрезентації сприяють підвищенню ризику формування залежнісних тенденцій та неадаптивних способів емоційної регуляції. Водночас соціальні мережі мають потенціал позитивного впливу, зокрема через поширення просвітницького контенту, формування установок на самоприйняття, здорове харчування та тілесну різноманітність.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна констатувати, що взаємозв'язок між активністю в соціальних мережах і порушеннями харчової поведінки детермінований системою психологічних механізмів, до яких належать емоційна регуляція, самооцінка, тілесна ідентичність і соціальне порівняння. Отримані положення становлять теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень та розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на формування критичного ставлення до медіаконтенту, розвиток навичок саморегуляції та підтримку психологічного благополуччя молоді в умовах цифрової взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є експериментальне виявлення психологічних чинників, що опосередковують взаємозв'язок соціальних мереж з формуванням та проявами порушень харчової поведінки серед молоді. Дослідження передбачало визначення зв'язку між частотою та змістом користування соціальними мережами, рівнем самооцінки, емоційною регуляцією та тенденціями до девіацій у сфері харчової поведінки.

Основні завдання дослідження:

- визначити особливості взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та емоційними реакціями особистості;
- дослідити рівень самооцінки та тілесного образу осіб юнацького віку;
- виявити роль емоційної регуляції у формуванні дезадаптивних харчових патернів;
- проаналізувати, які чинники цифрового середовища (порівняння, соціальний тиск, контент ідеалізованих тіл) найбільше корелюють із показниками харчової поведінки;
- розробити психопрофілактичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості та критичності сприйняття соціальних медіа-контенту.

Дослідження проводилось у три етапи:

I. Підготовчий етап — опрацювання теоретичних джерел, формулювання гіпотези, визначення критеріїв дослідження, добір і апробація психодіагностичного інструментарію.

II. Експериментально-діагностичний етап — проведення анкетування та тестування учасників, кількісний і якісний аналіз даних, встановлення кореляцій між психологічними змінними.

III. Узагальнюючий етап — інтерпретація результатів, формулювання висновків, розроблення психопрофілактичних рекомендацій та узагальнення емпіричних даних.

Вибірку становили 45 студентів віком від 18 до 24 років, добір респондентів здійснювався за добровільною згодою та анонімною участю через онлайн-опитування.

У нашому науковому дослідженні ми виходимо з положення, що сучасне інформаційне середовище, насамперед соціальні мережі, мають багатовекторний взаємозв'язок з психічним функціонуванням та поведінковими проявами особистості, зокрема на формування та регуляцію харчової поведінки. Для комплексного аналізу цього взаємозв'язку було застосовано низку валідних психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення індивідуально-психологічних характеристик, що опосередковують зв'язок між активністю у соціальних мережах та порушеннями харчової поведінки [70].

Тому, основною тенденцією, при побудові констатуючого експерименту є вибір методів і прийомів, які б максимально об'єктивно охоплювали сутнісні ознаки всіх компонентів, що визначають рівень емоційного інтелекту та його вплив на адаптаційні можливості молодого покоління. Крім того, при виборі методик діагностики психологічної підготовки враховувалися їх надійність, валідність, кількість і зрозумілість висловлювань. Цим критеріям на нашу думку відповідають такі методики:

1. Опитувальник «Образ тіла» О.О. Скугаревського;
2. Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT);
3. Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ);
4. Шкала Інтернет — Залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale)

I. Опитувальник «Образ тіла» (автор — О. О. Скугаревський) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для комплексного дослідження особливостей сприйняття, емоційного ставлення та поведінкових проявів, пов'язаних із тілесністю особистості. Методика ґрунтується на уявленні про образ тіла як інтегральне психологічне утворення, що включає взаємопов'язані перцептивний, когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Відповідно до концепції автора, образ тіла формується на основі суб'єктивного сприйняття власної зовнішності, інтеріоризації соціокультурних стандартів краси, а також індивідуального досвіду тілесного самосприйняття.

Опитувальник містить систему тверджень, спрямованих на виявлення ступеня задоволеності або незадоволеності різними частинами тіла, рівня самооцінки фізичної привабливості, інтенсивності прагнення до змін зовнішнього вигляду та особливостей поведінкових стратегій контролю тіла (зокрема, через дієти, фізичні навантаження, косметичні процедури тощо). Оцінювання здійснюється за шкальною системою, що дозволяє визначити індивідуальні відмінності у ставленні до власного тіла та окреслити загальний рівень тілесної гармонійності або дисгармонійності [34].

Результати дослідження за допомогою опитувальника дають змогу оцінити сформованість позитивного чи негативного тілесного «Я», визначити потенційні психологічні ризики, пов'язані із заниженою самооцінкою, дисморфофобічними проявами, внутрішніми конфліктами щодо тілесності чи схильністю до порушень харчової поведінки. Методика характеризується високими психометричними показниками надійності та валідності, підтвердженими емпіричними дослідженнями у вибірках юнацького та дорослого віку.

У сучасному психологічному дискурсі опитувальник «Образ тіла» використовується як ефективний інструмент для вивчення взаємозв'язку між тілесною самооцінкою, соціокультурними факторами впливу (зокрема, медійними образами та соціальними мережами) і психологічним

благополуччям особистості. Його застосування у контексті дослідження впливу соціальних медіа на харчову поведінку дозволяє простежити механізми внутрішньої інтеріоризації медійних стандартів зовнішності, виявити рівень тілесного невдоволення та визначити особливості емоційно-ціннісного ставлення до власного фізичного «Я».

II. Тест Інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) є одним із найбільш визнаних і валідизованих психодіагностичних інструментів для оцінки рівня патологічного або надмірного використання мережі Інтернет. Методика була розроблена К. Янг (K. Young) у 1998 році на основі діагностичних критеріїв залежної поведінки, адаптованих до феномену інтернет-залежності, і з того часу отримала широке застосування в клінічній, освітній та соціально-психологічній практиці [40].

Тест складається з 20 пунктів, які охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти використання Інтернету. Учасникам пропонується оцінити частоту певних дій чи переживань, пов'язаних із перебуванням у мережі (наприклад, втрату відчуття часу, труднощі у контролі тривалості користування, уникнення реальних соціальних контактів, вплив віртуальної активності на професійне чи особисте життя). Кожна відповідь оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта - від «ніколи» до «завжди», що дозволяє кількісно визначити рівень залежності.

Інтерпретація результатів базується на підрахунку сумарного балу, який відображає ступінь залученості до Інтернету: від нормального користування (0–30 балів) до вираженої залежності (80-100 балів). Тест дає змогу ідентифікувати різні типи девіантної інтернет-активності - інформаційно-пізнавальну, комунікативну, ігрову або соціально-компенсаторну, що часто корелюють із підвищеним рівнем тривожності, самотності чи депресивних тенденцій.

З психометричної точки зору, IAT демонструє високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.88-0.93$) та стабільність повторних вимірювань, що підтверджує його надійність у дослідженнях різних вікових та культурних груп. Методика дозволяє не лише визначити рівень інтернет-залежності, але й

виявити психологічні чинники ризику, пов'язані з низькою саморегуляцією, емоційною нестійкістю або соціальною ізоляцією.

У контексті дослідження впливу соціальних медіа на психіку та поведінку особистості, тест К. Янг використовується для діагностики ступеня втрати контролю над онлайн-активністю, визначення мотиваційних аспектів користування соціальними мережами, а також аналізу психоемоційних наслідків цифрової залежності. Його результати допомагають виявити кореляції між надмірним зануренням у віртуальний простір і проявами порушень харчової поведінки, зниженням самооцінки, деструктивними формами соціальної взаємодії та іншими показниками психологічної дезадаптації.

III. Голландський опитувальник харчової поведінки є одним із провідних психодіагностичних інструментів для вивчення особливостей харчової поведінки та виявлення її порушень у контексті психологічних чинників. Методика була розроблена Я. Ван Стрейном (J. Van Strien) та його колегами у 1986 році й базується на когнітивно-біхевіоральному підході до розуміння харчової поведінки, який розглядає процес прийому їжі не лише як фізіологічну, а й як психологічно детерміновану активність [73].

DEBQ спрямований на дослідження трьох основних типів харчової поведінки:

- Емоційне харчування (Emotional Eating) — споживання їжі у відповідь на негативні емоції (тривогу, стрес, сум, самотність), коли їжа виконує компенсаторну функцію емоційного полегшення.
- Екстернальне харчування (External Eating) — реакція на зовнішні подразники, такі як запах, вигляд або доступність їжі, незалежно від реального відчуття голоду.
- Обмежувальне харчування (Restrained Eating) — свідомий контроль і стримування прийому їжі з метою зниження ваги або підтримання бажаного зовнішнього вигляду, що може призводити до фрустрації та періодичних зривів.

Опитувальник складається з 33 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Респондентам пропонується оцінити, як часто вони відчувають або здійснюють певні дії, пов'язані з прийомом їжі. Кожен із трьох типів харчової поведінки визначається за окремою субшкалою, що дозволяє досліднику отримати диференційований профіль харчової поведінки особистості.

Психометричні характеристики DEBQ підтверджують його високу надійність та валідність (коефіцієнт α Кронбаха для субшкал коливається в межах 0,79-0,95), що забезпечує достовірність результатів у різних вибірках — як клінічних, так і не клінічних. Опитувальник широко використовується у психологічних дослідженнях, присвячених вивченню розладів харчової поведінки, самооцінки, емоційної регуляції, а також впливу соціальних і культурних факторів на ставлення до власного тіла.

У контексті нашого дослідження Голландський опитувальник харчової поведінки використовується для виявлення типових стратегій харчування серед користувачів соціальних мереж та оцінки зв'язку між впливом онлайн-контенту (зокрема образів «ідеального тіла» та дієтичних трендів) і тенденціями до емоційного або обмежувального типів харчування.

IV. Шкала Інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, який застосовується для кількісної та якісної оцінки ризику проблемного використання Інтернету та виявлення ознак поведінкової залежності в цифровому середовищі. Методика була розроблена Сю-Ченом Ченом (Syu-Chen Chen) у 2003 році й базується на когнітивно-поведінковій концепції інтернет-залежності, що передбачає взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у формуванні патологічних моделей користування мережею [72].

CIAS включає 26-28 пунктів, які системно оцінюють такі критично важливі аспекти інтернет-залежності:

1. Втрата контролю — проявляється у нездатності користувача обмежити час перебування в мережі, а також у неможливості припинити

онлайн-діяльність, навіть при усвідомленні її негативних наслідків для навчання, соціальних контактів чи фізичного здоров'я.

2. Психологічна залежність — охоплює емоційні реакції на обмежений доступ до Інтернету, включаючи тривогу, дратівливість, неспокій та когнітивне збудження, що свідчить про формування внутрішньої мотивації до постійного підключення.

3. Соціальна дисфункція — проявляється у порушенні міжособистісних взаємин, зниженні ефективності навчальної або професійної діяльності, соціальній ізоляції, що є прямим наслідком надмірної участі в цифровому середовищі.

4. Когнітивні упередження — включають нав'язливе планування онлайн-активності, концентрацію уваги на цифрових подіях та ігнорування обов'язкових офлайн-завдань, що свідчить про структурні зміни у когнітивних схемах самоконтролю.

Оцінка здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де «1» відповідає «ніколи», а «5» - «дуже часто». Сумарний бал дозволяє класифікувати користувачів за рівнем інтенсивності проявів інтернет-залежності: низький, помірний та високий, що дає змогу не лише діагностувати наявність проблеми, а й визначати її психологічну вагомість та потенційну загрозу психосоціальному розвитку.

Психометричні характеристики шкали Чена демонструють високу надійність та валідність (α Кронбаха $\approx 0,90$), що підтверджує стабільність вимірювання та його відповідність клінічним та соціально-психологічним стандартам. Інструмент активно застосовується у дослідженнях, спрямованих на вивчення поведінкових ризиків, психологічного благополуччя користувачів Інтернету, а також взаємозв'язку між цифровою активністю та психосоціальними показниками, такими як рівень стресу, емоційна регуляція та адаптаційні механізми.

У контексті нашого дослідження CIAS використовується для визначення кореляцій між надмірним користуванням соціальними мережами та

порушеннями харчової поведінки у студентської молоді. Інструмент дозволяє оцінити, якою мірою цифрове середовище модулює психологічні процеси, включаючи емоційну чутливість, самооцінку, соціальну взаємодію та здатність до саморегуляції, що має ключове значення для виявлення психопатогенних механізмів формування неадаптивних харчових стратегій у молодих користувачів соціальних медіа.

Психодіагностичний інструментарій дослідження складався з методик, що охоплюють різні аспекти психологічного функціонування: опитувальник «Образ тіла» О.О. Скугаревського, Тест Інтернет-залежності К. Янг (ІАТ), Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) та Шкала Інтернет-залежності Чена (CIAS). Використання цих методик забезпечило багатовимірну оцінку, дозволило виявити когнітивні, емоційні та поведінкові прояви взаємодії з цифровим середовищем та їхнім взаємозв'язком з харчовими патернами.

Комплексна структура дослідження дозволяє стверджувати, що запропонований підхід є ефективним для виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку соціальних медіа та порушень харчової поведінки, зокрема ролі емоційного інтелекту та саморегуляції у поясненні цієї кореляції. Застосування надійних та валідних психодіагностичних інструментів забезпечує точність отриманих даних і створює основу для подальшого формування психокорекційних рекомендацій та практичних стратегій профілактики порушень харчової поведінки серед студентської молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

У дослідженні взяли участь 45 студентів віком від 18 до 24 років, серед яких 25 дівчат (55,6%) і 20 хлопців (44,4%). Опитування проводилося онлайн з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Методика «Образ тіла» О. Скугаревського спрямована на оцінку ставлення до власного тіла, рівня задоволеності зовнішністю, емоційного прийняття свого

фізичного образу, а також поведінкових проявів, пов'язаних із тілесною самооцінкою. Опитувальник містить кілька шкал, які оцінюють:

1. Когнітивний компонент (усвідомлення особливостей зовнішності, реалістичність сприйняття тіла);
2. Емоційний компонент (задоволеність/незадоволеність власним тілом);
3. Поведінковий компонент (тенденції до контролю зовнішності, уникання або демонстрації тіла).

Згідно з отриманими даними, середні показники за когнітивною шкалою становлять 33,6 бала, що свідчить про загалом реалістичне усвідомлення студентами власних фізичних характеристик. Проте емоційна складова - задоволеність або незадоволеність тілом - виявилася менш вираженою ($M = 29,6$), що може вказувати на внутрішні суперечності між реальним і бажаним образом тіла (Додаток А).

Статеві відмінності виявилися суттєвими. Хлопці отримали вищі середні показники за всіма шкалами, зокрема за когнітивною ($M = 35,2$) та емоційною ($M = 31,6$), що відображає більш стабільне ставлення до власної зовнішності та нижчу схильність до самокритики. Натомість дівчата продемонстрували нижчий рівень емоційного прийняття ($M = 28,1$) і загальний індекс позитивного образу тіла ($M = 63,7$), що свідчить про тенденцію до критичнішої оцінки своєї зовнішності та вищу чутливість до соціальних і медійних стандартів краси.

Поведінкові реакції також демонструють гендерну специфіку. У дівчат частіше спостерігаються прояви контролю зовнішності, зокрема дотримання дієт, уникання публічної демонстрації тіла або підвищена увага до зовнішнього вигляду у соціальних мережах. Такі прояви можна розглядати як поведінкові компенсаторні механізми, спрямовані на досягнення відповідності ідеалам, які активно транслюються через соціальні платформи. Це узгоджується з теоріями соціального порівняння та інтерналізації медіа-стандартів, відповідно до яких часте споживання контенту, що ідеалізує «тіло успіху», підвищує ризик

формування тілесного незадоволення і, як наслідок, — дезадаптивних форм харчової поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив значущий позитивний зв'язок між когнітивним і емоційним компонентами образу тіла ($r = 0,62$, $p < 0.01$). Це свідчить, що чим більш реалістичним є сприйняття власної зовнішності, тим вищий рівень її емоційного прийняття. Отже, когнітивна адекватність виступає психологічним ресурсом, що сприяє формуванню стабільного й позитивного ставлення до свого тіла та знижує ризик виникнення поведінкових порушень, пов'язаних із харчуванням.

Отже, результати дослідження свідчать, що хоча загалом студенти мають помірно позитивний образ тіла, жінки виявляють більшу схильність до емоційного незадоволення та поведінкових проявів контролю зовнішності. Ці тенденції безпосередньо пов'язані з дією соціальних мереж, які виступають потужним середовищем соціального порівняння та моделювання харчових практик. Під впливом ідеалізованих зображень тілесності формується викривлене уявлення про «норму» та підвищується ризик порушень харчової поведінки, зокрема обмежувального типу чи епізодів переїдання. Водночас розвиток когнітивної критичності до медіа-контенту та підвищення рівня тілесного прийняття можуть виступати ключовими профілактичними чинниками, що знижують психологічний вплив соціальних мереж на формування деструктивних харчових стратегій.

Наступна методика, яку ми обрали, — це «Інтернет-залежність» К. Янг (Internet Addiction Test, IAT). Метою її застосування було визначення рівня сформованості та вираженості Інтернет-залежності серед студентської молоді та вивчення її можливого впливу на психологічні чинники, пов'язані з харчовою поведінкою (Додаток Б).

Інтерпретація отриманих даних свідчить про те, що середній рівень Інтернет-залежності в студентів є помірним ($M = 53,4$), що проявляється у частковій втраті самоконтролю часу, проведеного онлайн, та відчутті психологічного дискомфорту при відсутності доступу до мережі.

Статевий аналіз показав, що хлопці в середньому мають вищий рівень залежності ($M = 55,6$), що ймовірно пов'язано з більш активним використанням Інтернету для ігор та соціальних онлайн-спільнот. Дівчата демонструють дещо нижчий середній бал ($M = 51,8$), проте 64% з них мають ознаки помірної або вираженої залежності.

Таблиця 2.2.

Результати опитувальника К. Янг

Стать	Мін. бал	Макс. бал	Середній бал (M)	Рівень залежності	% респондентів з помірною/високою залежністю
Дівчата (n=25)	28	75	51,8	Помірна	64%
Хлопці (n=20)	25	82	55,6	Помірна/Висока	70%
Усього (n=45)	25	82	53,4	Помірна	67%

Результати дослідження свідчать, що серед студентів віком 18–24 років переважає помірний рівень Інтернет-залежності ($M = 53,4$), що проявляється у частковій втраті самоконтролю та психологічному дискомфорті при обмеженні доступу до онлайн-простору. Вищі показники у хлопців ($M = 55,6$) можна пояснити активним залученням у цифрові ігри та онлайн-спільноти, тоді як дівчата демонструють дещо нижчий рівень, проте 64% із них мають ознаки помірної або вираженої залежності.

Негативна кореляція між рівнем Інтернет-залежності та емоційним компонентом образу тіла ($r = -0,47$, $p < 0.05$) вказує на тенденцію компенсаторного використання цифрових платформ як механізму регуляції тривожності щодо зовнішності. Іншими словами, студенти, які відчувають невпевненість у своєму тілесному образі або емоційне незадоволення власною зовнішністю, схильні більше часу проводити в Інтернеті, зокрема у соціальних мережах, що може тимчасово знижувати психологічний дискомфорт (Рис.2.1).

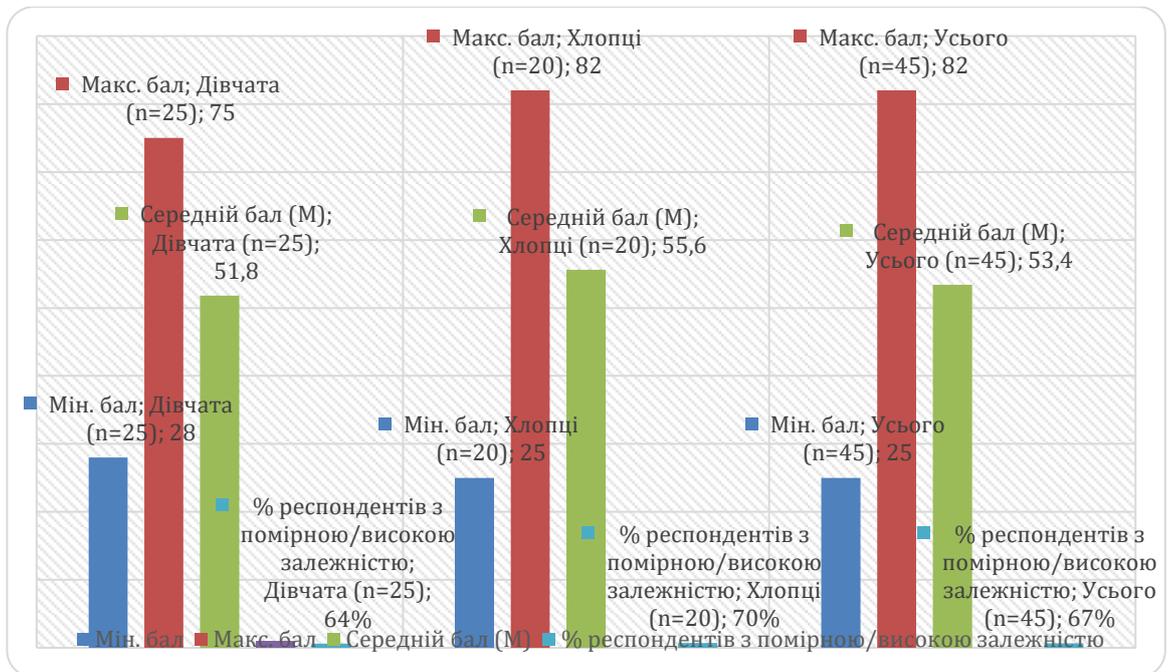


Рис. 2.1. Результати дослідження інтернет залежності суб'єктів опитування «Internet Addiction Test»

З точки зору психодинаміки впливу соціальних мереж, це явище можна розглядати як посилення соціального порівняння та інтерналізації медійних стандартів краси, що, у свою чергу, підвищує ризик формування деструктивних харчових стратегій, таких як обмежувальне харчування, епізоди переїдання або компульсивні поведінкові патерни. Висновки підтверджують, що Інтернет-залежність виступає не лише самостійним психічним феноменом, а й опосередкованим чинником, що модулює взаємозв'язок між соціальною інформацією, отриманою через медіа, і проявами порушень харчової поведінки.

Таким чином, для профілактики та корекції дезадаптивних харчових патернів у студентської молоді доцільно інтегрувати інтервенції, спрямовані на розвиток критичного ставлення до медіа-контенту, регуляцію часу перебування в Інтернеті та підвищення емоційного прийняття власного тіла. Це дозволить зменшити компенсаторну потребу в онлайн-активності як засобі регуляції тривожності та мінімізувати ризик формування порушень харчової поведінки під впливом соціальних мереж.

Аналіз результатів дослідження, проведеного серед студентів віком 18–24 років ($n = 45$), свідчить про тісний взаємозв'язок між образом тіла, рівнем Інтернет-залежності та потенційними ризиками порушень харчової поведінки. Методика «Образ тіла» О.О. Скугаревського показала, що загалом студенти мають помірно позитивне сприйняття власного тілесного образу ($M = 65,8$), проте спостерігаються суттєві статеві відмінності. Дівчата демонструють нижчий рівень емоційного прийняття тіла ($M = 28,1$) та більш виражені поведінкові спроби контролю зовнішності, що свідчить про їхню підвищену чутливість до соціокультурних стандартів привабливості, активно трансльованих у соціальних мережах. Хлопці, навпаки, характеризуються більш гармонійним ставленням до власної зовнішності ($M = 68,4$), що свідчить про стабільніший образ тіла і меншу схильність до самокритики.

Результати методики К. Янг «Інтернет-залежність» виявили помірний рівень залежності серед студентів ($M = 53,4$), причому 67% респондентів мають ознаки помірної або вираженої залежності. Хлопці демонструють дещо вищі показники ($M = 55,6$), що можна пояснити активним використанням Інтернету для ігор і соціальних мереж, тоді як у дівчат проявляється тенденція компенсаторного використання онлайн-простору для зниження тривожності щодо власної зовнішності. Негативна кореляція між рівнем Інтернет-залежності та емоційним компонентом образу тіла ($r = -0,47$, $p < 0.05$) підтверджує, що цифрове середовище може виступати психологічним механізмом регуляції емоційного дискомфорту, пов'язаного із самовосприйняттям, одночасно підвищуючи ризик формування дезадаптивних харчових стратегій.

Зіставлення результатів обох методик дозволяє стверджувати, що соціальні мережі відіграють подвійно значущу роль у формуванні харчової поведінки студентської молоді. По-перше, вони слугують джерелом соціального порівняння та стандартизації ідеалізованого образу тіла, що підвищує рівень самокритики, особливо у дівчат. По-друге, надмірне або неконтрольоване користування Інтернетом створює умови для формування

компенсаторних стратегій, що включають порушення харчової поведінки, обмежувальні практики або епізоди переїдання (Рис.2.2.).

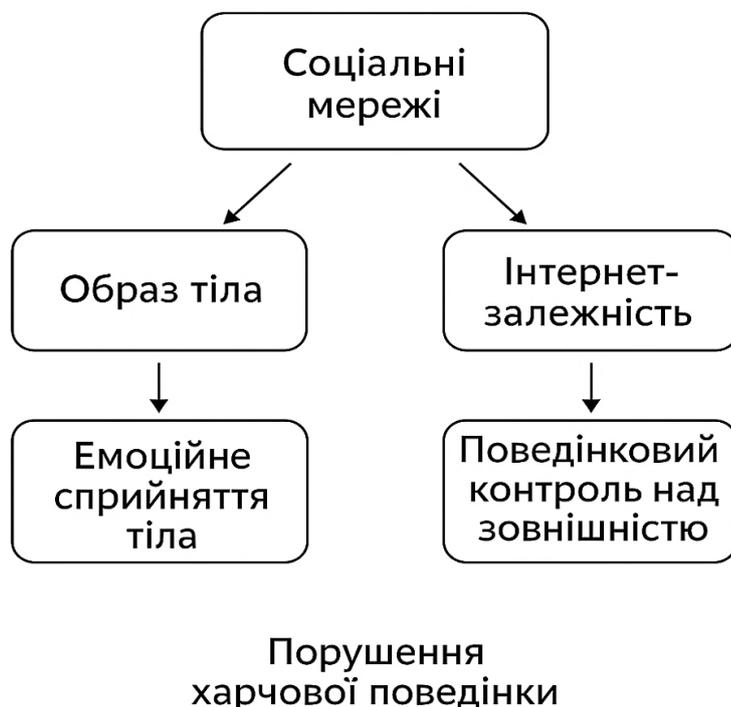


Рис.2.2. Психологічні особливості заємозв'язку соціальних мереж з формуванням харчової поведінки

Отже, результати свідчать, що формування деструктивних харчових патернів у студентів є мультифакторним процесом, у якому взаємодіють внутрішньоособистісні чинники (емоційне сприйняття тіла, когнітивна адекватність образу тіла) та зовнішні впливи цифрового середовища (активність у соціальних мережах, прояви Інтернет-залежності). Для профілактики та корекції дезадаптивної харчової поведінки доцільно впроваджувати психокорекційні інтервенції, спрямовані на підвищення критичного мислення щодо медіа-контенту, розвиток емоційного прийняття власного тіла та регуляцію часу перебування в Інтернеті. Такий підхід може пом'якшувати психологічний вплив соціальних мереж і зменшувати ризик формування порушень харчової поведінки серед студентської молоді.

Аналіз результатів, отриманих за Голландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ, J. van Strien, 1986), дав змогу виявити специфічні особливості прояву різних типів харчової поведінки серед студентської молоді. У вибірці дослідження зафіксовано переважання змішаного типу харчової поведінки, з вираженими гендерними відмінностями у структурі показників (Додаток В). У дівчат домінує обмежувальний (рестриктивний) тип ($M = 3,8$), що вказує на тенденцію до контролю та свідомого обмеження харчування з метою підтримання фігури та відповідності соціальним стандартам зовнішності. У хлопців переважає зовнішній тип харчової поведінки ($M = 3,6$), що характеризується схильністю реагувати на зовнішні стимули (вигляд, запах, доступність їжі), незалежно від реальних фізіологічних потреб. Середній рівень емоційного харчування ($M = 3,1$) є помірним, але більш притаманний дівчатам, що свідчить про схильність використовувати їжу як засіб регуляції емоційного стану, особливо у ситуаціях стресу або тривоги.

Таблиця 2.3.

Аналіз результатів Голландського опитувальника харчової поведінки

Стать	Емоційне харчування (EE), М	Зовнішнє харчування (ExE), М	Обмежувальне харчування (RE), М	Домінуючий тип харчової поведінки
Дівчата (n=25)	3,4	3,2	3,8	Обмежувальний (рестриктивний)
Хлопці (n=20)	2,7	3,6	2,9	Зовнішній
Усього (n=45)	3,1	3,4	3,4	Змішаний тип

Виявлений статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між емоційним харчуванням та рівнем Інтернет-залежності ($r = 0,52$, $p < 0,01$) свідчить про наявність спільних механізмів емоційної саморегуляції. І емоційне споживання їжі, і надмірна залученість до соціальних мереж можуть

виконувати компенсаторну функцію в умовах емоційного напруження, незадоволеності тілом або дефіциту соціальної підтримки. Це дозволяє припустити, що цифрове середовище стає не лише джерелом соціального порівняння та інтеріоризації ідеалізованих стандартів краси, а й простором для тимчасового психологічного розвантаження, яке, втім, не сприяє довготривалому емоційному балансу. Таким чином, у студентській молоді спостерігається тенденція до формування двох взаємопов'язаних стратегій неадаптивної регуляції – через їжу та через цифрову активність.

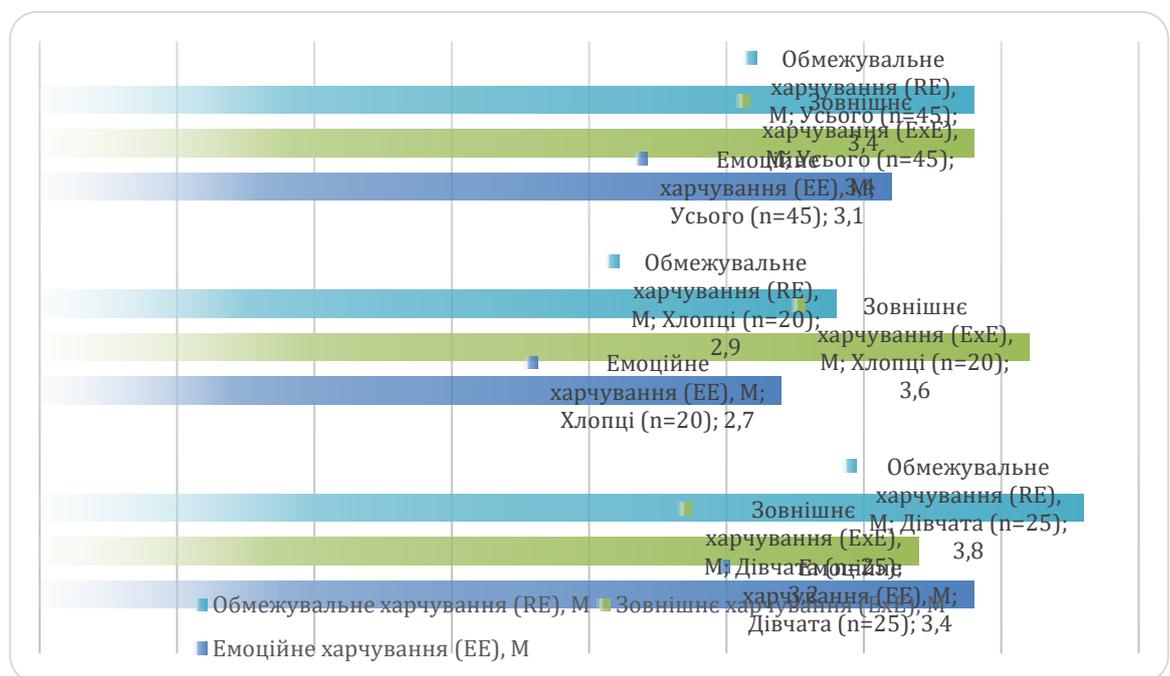


Рис. 2.3. Аналіз результатів методики DEBQ

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність психологічних особливостей у взаємозв'язку соціальних мереж та порушень харчової поведінки, узгоджуючись із сучасними теоретичними моделями. Зокрема, експозиція до ідеалізованих образів тіла у соціальних мережах підсилює процеси соціального порівняння, спричиняючи зниження задоволеності власною зовнішністю, підвищення рівня тривожності та спотворення образу тіла. Як наслідок, це активізує рестриктивні або емоційно-компенсаторні форми харчової поведінки. У дівчат домінування

рестриктивного типу може бути відображенням інтеріоризації соціокультурних стандартів «привабливої» зовнішності, тоді як у хлопців зовнішній тип поведінки може бути зумовлений більш високою чутливістю до сенсорних стимулів та орієнтацією на задоволення миттєвих потреб.

З психологічної точки зору, результати свідчать про багатофакторну детермінацію харчової поведінки, у якій поєднуються внутрішні емоційно-особистісні чинники (рівень саморегуляції, емоційна стабільність, образ тіла) та зовнішні соціальні впливи (контент соціальних мереж, стандарти краси, соціальне порівняння). Наявність значущого зв'язку між емоційним харчуванням і рівнем Інтернет-залежності дозволяє розглядати цифрове середовище як ключовий модератор цих процесів, що здатен підсилювати дезадаптивні стратегії емоційного реагування. Це підтверджує гіпотезу про те, що надмірне занурення в онлайн-простір не лише впливає на самооцінку та образ тіла, а й опосередковано сприяє порушенню харчової поведінки через зниження рівня емоційної саморегуляції.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність у студентської молоді комплексу взаємопов'язаних психологічних факторів, що визначають ризики формування неадаптивних харчових стратегій. Вплив соціальних мереж у цьому контексті виступає не лише інформаційним, але й емоційно-регуляторним чинником, який посилює внутрішні суперечності між ідеалізованими стандартами зовнішності та реальним образом «Я». Отримані емпіричні дані підкреслюють необхідність розроблення профілактичних програм, спрямованих на розвиток критичного ставлення до контенту соціальних мереж, підвищення емоційної компетентності та формування здорових стратегій саморегуляції, що в перспективі може зменшити ризики розвитку порушень харчової поведінки серед молоді.

Шкала CIAS використовується для діагностики вираженості ознак Інтернет-залежності та оцінки її окремих компонентів: компульсивності, толерантності, психологічного/часового контролю, міжособистісних і здоров'я-пов'язаних проблем, а також використання Інтернету як способу уникання

труднощів. Аналіз результатів, отриманих за Шкалою Інтернет-залежності (CIAS, 2003), дозволяє виявити характерні особливості використання Інтернету серед студентської молоді та визначити психологічні механізми, що лежать в основі формування залежної поведінки у цифровому середовищі. У вибірці з 45 осіб середній показник за шкалою становив 60,1 бала, що відповідає помірному рівню Інтернет-залежності. Це свідчить про те, що значна частина молоді має тенденцію до надмірного використання онлайн-простору, яке частково виходить за межі контрольованої поведінки, але ще не набуває клінічних ознак патологічної залежності (Табл.2.4).

Таблиця 2.4.

Результати діагностики вираженості ознак Інтернет-залежності та оцінки її окремих компонентів

Стать	Мін. бал	Макс. бал	Середній бал (M)	Домінуючі симптоми	Рівень залежності
Дівчата (n=25)	38	80	58,2	Емоційна компульсивність, соціальна залученість	Помірний
Хлопці (n=20)	40	90	62,5	Толерантність, зниження самоконтролю	Помірний–Високий
Усього (n=45)	38	90	60,1	Змішані прояви	Помірний

Отримані результати вказують на гендерну диференціацію симптоматики Інтернет-залежності. Зокрема, хлопці демонструють вищий середній бал (M = 62,5), що вказує на більшу вираженість поведінкових компонентів залежності — толерантність до часу перебування в мережі, компульсивність і труднощі з самоконтролем. Такі прояви корелюють із типовими для чоловіків формами онлайн-активності — участю в ігрових процесах, переглядом потокового контенту та тривалим перебуванням у соціальних спільнотах. Натомість дівчата мають нижчий середній показник (M = 58,2), однак характеризуються більш вираженою емоційно-комунікативною складовою залежності. Для них типowo

використання Інтернету як засобу підтримки самооцінки, пошуку емоційного схвалення, зниження тривожності й компенсації соціальної невпевненості. Це свідчить про наявність не лише поведінкових, але й емоційно-регуляторних механізмів формування залежності, що пов'язано з потребою у психологічній безпеці та соціальному прийнятті (Додаток Д).

Значущий позитивний кореляційний зв'язок між результатами CIAS і тестом К. Янг ($r = 0,78, p < 0.001$) підтверджує високу конвергентну валідність обох методик і свідчить про стабільність проявів Інтернет-залежності незалежно від діагностичного інструменту. Це означає, що вимірювані конструкти — компульсивність, толерантність, втрата контролю — є стійкими характеристиками цифрової поведінки. Крім того, виявлено позитивний зв'язок між рівнем Інтернет-залежності (CIAS) та емоційним типом харчової поведінки (DEBQ) ($r = 0,39, p < 0.05$), що свідчить про наявність спільних психологічних механізмів емоційної компенсації. Зокрема, як надмірне перебування в Інтернеті, так і емоційне споживання їжі можуть виконувати функцію зниження психічної напруги або заміщення емоційних дефіцитів через поведінкові дії, орієнтовані на швидке задоволення.

Із психологічної точки зору, результати CIAS демонструють, що Інтернет-залежність є не лише поведінковим феноменом, але й складовою більш загальної структури емоційно-особистісної дисрегуляції. Її розвиток тісно пов'язаний із низьким рівнем самоконтролю, труднощами у побудові реальних міжособистісних стосунків, підвищеною потребою в соціальному схваленні та схильністю до уникання фрустрацій. Вплив соціальних мереж у цьому контексті набуває особливої ваги, оскільки створює середовище постійного порівняння, конкуренції за увагу та візуального самопрезентування. У таких умовах формується цифрова залежність як спосіб емоційного самозахисту, яка з часом може трансформуватися в дезадаптивну поведінку, пов'язану з порушенням харчових і тілесних уявлень.

Результати, отримані за шкалою CIAS, доповнюють попередні висновки щодо ролі соціальних мереж у формуванні психологічних чинників, що

сприяють порушенню харчової поведінки. Виявлені зв'язки між Інтернет-залежністю, емоційною регуляцією та образом тіла дозволяють розглядати цифрову поведінку як опосередковувальну ланку між внутрішніми (емоційними, когнітивними) і зовнішніми (соціальними, культурними) впливами. У цьому контексті Інтернет-залежність може виступати як маркер дезадаптації, що вказує на підвищений ризик розвитку деструктивних копінг-стратегій, у тому числі емоційного або рестриктивного типу харчової поведінки. Отже, інтеграція цифрової та харчової поведінки у спільну систему емоційної регуляції є важливим напрямом для подальшого психологічного аналізу та профілактичної роботи зі студентською молоддю.

Аналіз узагальнених результатів чотирьох застосованих методик (DEBQ, CIAS, IES та CIS) у контексті дослідження «Психологічні особливості взаємозв'язку соціальних мереж та порушень харчової поведінки» засвідчив наявність системних взаємозв'язків між рівнем Інтернет-залежності, емоційною регуляцією, когнітивною оцінкою власного тіла та типом харчової поведінки. Отримані показники дозволяють стверджувати, що надмірне користування соціальними мережами виступає одним із провідних чинників формування дисгармонійних харчових установок, опосередкованих емоційними та самооцінковими процесами.

Середній рівень Інтернет-залежності (CIAS, $M = 60,1$) вказує на помірну, але стійку тенденцію до компульсивного використання цифрового середовища. Водночас результати DEBQ засвідчили наявність емоційного типу харчової поведінки ($M = 55,2$), що відображає схильність частини респондентів використовувати їжу як засіб компенсації емоційного напруження. Високі показники за шкалою емоційної реактивності (IES, $M = 62,7$) та помірні результати за шкалою когнітивної інтерпретації стресових ситуацій (CIS, $M = 58,3$) свідчать про недостатню емоційну саморегуляцію та підвищену вразливість до соціально-психологічних тригерів у мережевому просторі.

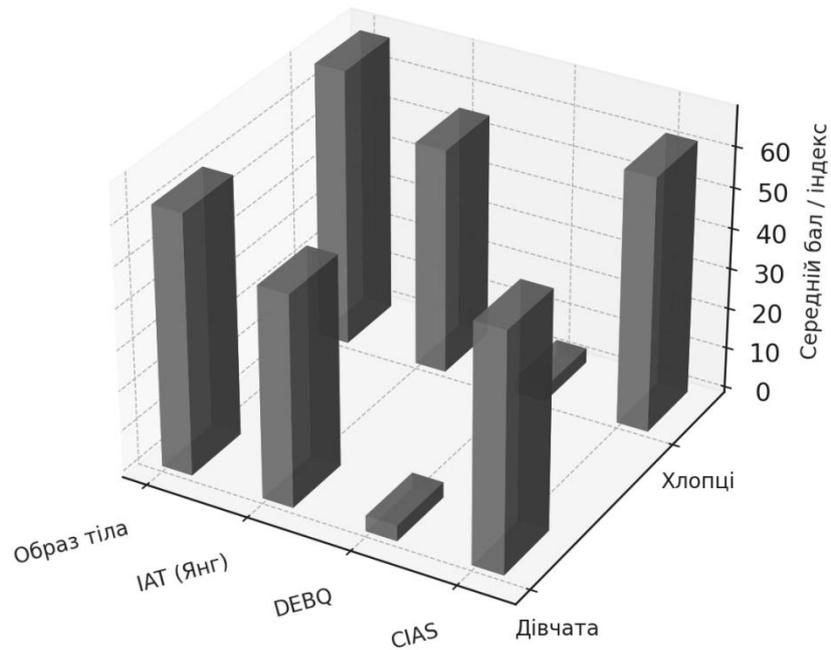


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз результатів дослідження

Кореляційний аналіз підтвердив, що показники Інтернет-залежності (CIAS) тісно пов'язані з емоційним типом харчової поведінки і рівнем емоційної напруги. Це свідчить, що соціальні мережі виконують подвійну функцію — джерела соціальної підтримки та одночасно середовища підвищеного емоційного навантаження. Порівняння отриманих результатів між гендерними групами показало, що у дівчат Інтернет-залежність частіше проявляється через емоційно-комунікативний аспект (потреба у схваленні, самооцінці, соціальній підтримці), тоді як у хлопців — через поведінкову компульсивність (ігрова активність, прокрастинація, зниження контролю часу).

Таблиця 2.5.

**Кореляційний аналіз психологічних особливостей взаємозв'язку
соціальних мереж та порушень харчової поведінки**

Показники	Образ тіла	IAT	CIAS	EE (емоційне)	ExE (зовнішнє)	RE (обмежувальне)
Образ тіла	1.00	-0.47*	-0.52**	0.28	0.21	0.43*
IAT (Інтернет-залежність Янг)	-0.47*	1.00	0.78***	0.39*	0.31	-0.18
CIAS (Інтернет-залежність Чен)	-0.52**	0.78***	1.00	0.42**	0.36*	-0.25
EE (емоційне харчування)	0.28	0.39*	0.42**	1.00	0.54**	-0.19
ExE (зовнішнє харчування)	0.21	0.31	0.36*	0.54**	1.00	-0.33
RE (обмежувальне харчування)	0.43*	-0.18	-0.25	-0.19	-0.33	1.00

Примітка * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Негативні кореляції між показниками образу тіла і Інтернет-залежності (IAT, CIAS) свідчать, що чим нижча задоволеність тілом, тим вищий рівень Інтернет-залежності.

Позитивні зв'язки між Інтернет-залежністю (CIAS, IAT) та емоційним харчуванням (EE) вказують, що емоційна реактивність може бути спільним механізмом компенсації через онлайн-активність і їжу.

Обмежувальне харчування (RE) позитивно пов'язане з образом тіла, що відображає усвідомлений контроль харчової поведінки у студентів з більш позитивним самосприйняттям зовнішності.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють виявити взаємозв'язки між показниками за чотирма застосованими психодіагностичними методиками — «Опитувальником образу тіла» (О.О. Скугаревського), Тестом Інтернет-залежності К. Янг (ІАТ), Голландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ) та Шкалою Інтернет-залежності Чена (CIAS). Дані від 45 студентів віком 18–24 років (25 дівчат і 20 хлопців) засвідчили наявність низки статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними (Рис.2.6.).

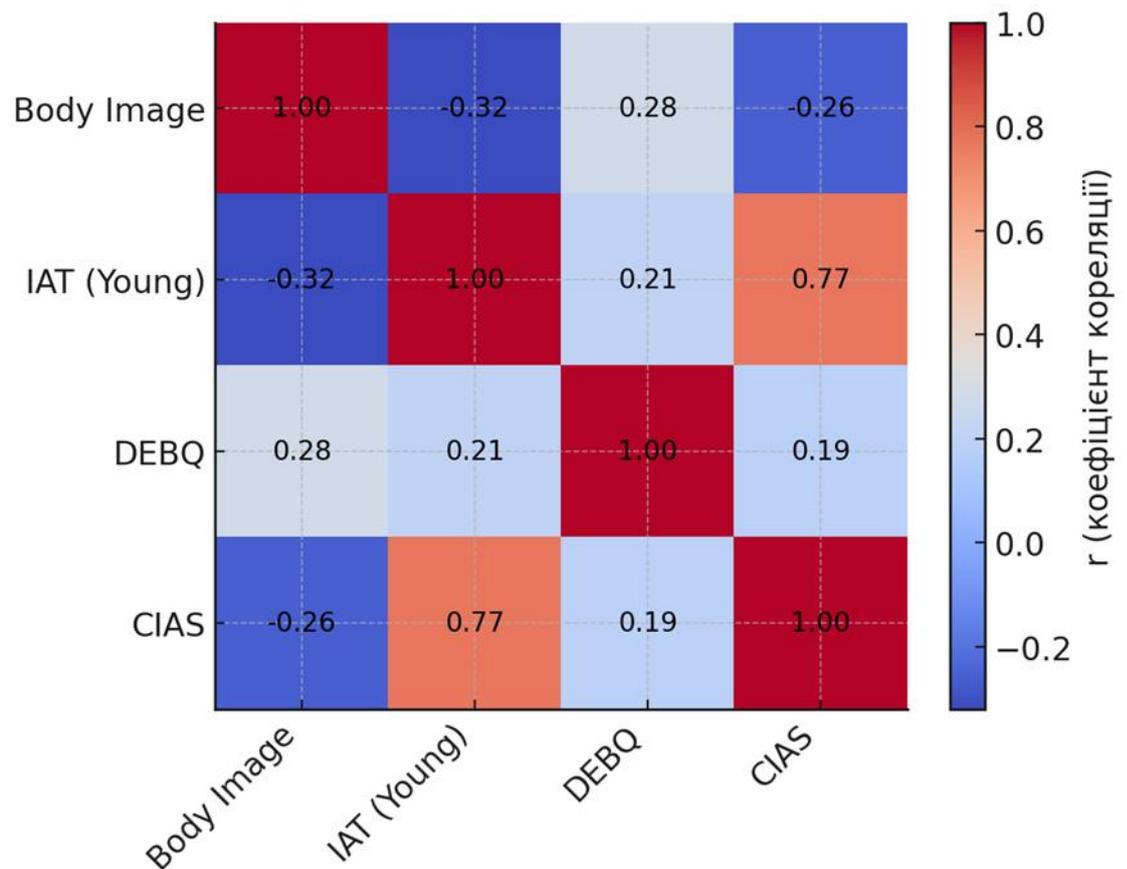


Рис. 2.6. Кореляційний аналіз Пірсона між методиками дослідження «Опитувальником образу тіла», «Інтернет-залежність», DEBQ, CIAS.

По-перше, встановлено негативний кореляційний зв'язок між показниками образу тіла та рівнем Інтернет-залежності за тестом К. Янг, що вказує на те, що чим вищим є рівень залежності від соціальних мереж та цифрових платформ, тим нижчою є задоволеність власним тілом. По-друге, помірна позитивна кореляція між образом тіла та харчовою поведінкою може свідчити, що більш позитивне сприйняття власного тіла пов'язане з більш гармонійною та контрольованою харчовою поведінкою. Водночас, зв'язок між харчовою поведінкою та рівнем Інтернет-залежності вказує на те, що часткове втручання соціальних медіа може впливати на емоційне або обмежувальне харчування, формуючи ризик деструктивних патернів. Особливої уваги заслуговує високий рівень позитивної кореляції між шкалами Інтернет-залежності К. Янг та методикою CIAS.

Це підтверджує високу узгодженість між обома інструментами в діагностиці інтернет-залежної поведінки, а також вказує на надійність отриманих показників у межах вибірки. Нарешті, негативний зв'язок між показником образу тіла та CIAS також демонструє, що зростання залежності від онлайн-комунікацій і соціальних мереж супроводжується підвищеною тілесною тривожністю, самокритичністю й схильністю до порівняння із соціальними ідеалами.

Для з'ясування психологічних чинників, що зумовлюють взаємозв'язок соціальних мереж із порушеннями харчової поведінки, було проведено кореляційний аналіз між показниками Інтернет-залежності (за методиками CIAS і IAT) та типами харчової поведінки (емоційною, зовнішньою та обмежувальною). Метою аналізу було виявлення закономірностей між рівнем залученості у віртуальне середовище, емоційною регуляцією та специфікою харчових установок, що відображають психологічні механізми дезадаптації в умовах інформаційного перенавантаження. Для перевірки достовірності виявлених кореляцій застосовано t-критерій Стьюдента (Табл.2.6.).

Таблиця 2.6.

**Результати порівняння показників дівчат і хлопців за t-критерієм
Стьюдента**

Показники, що корелюють	r	t-критерій	p-рівень	Значущість
CIAS – EE (емоційне харчування)	0.42	3.54	p < 0.01	значущий
CIAS – ExE (зовнішнє харчування)	0.36	2.93	p < 0.01	значущий
CIAS – RE (обмежувальне харчування)	-0.25	-1.96	p = 0.05	на межі значущості
IAT – CIAS	0.78	9.63	p < 0.001	Високозначущий
IAT – EE	0.39	3.27	p < 0.01	Значущий
Образ тіла – CIAS	-0.52	-4.57	p < 0.001	Високозначущий
Образ тіла – IAT	-0.47	-3.95	p < 0.001	Високозначущий
EE – ExE	0.54	4.93	p < 0.001	Високозначущий

Як ми бачимо, результати статистичної перевірки засвідчили наявність достовірних взаємозв'язків між показниками Інтернет-залежності та порушеннями харчової поведінки, що підтверджує їх спільні психологічні основи. Найвищий рівень позитивних кореляцій встановлено між Інтернет-

залежністю за шкалами CIAS та IAT ($r = 0.78$; $t = 9.63$; $p < 0.001$), що свідчить про конвергентну валідність застосованих діагностичних інструментів і про цілісність феномену цифрової залежності як прояву порушеної саморегуляції та дефіциту внутрішніх ресурсів особистості.

Значущі позитивні кореляції між CIAS і емоційним типом харчової поведінки ($r = 0.42$; $p < 0.01$), а також між CIAS і зовнішнім типом харчування ($r = 0.36$; $p < 0.01$) вказують, що емоційна напруга, пов'язана з активністю у соціальних мережах, може проявлятися у схильності до імпульсивного або реактивного споживання їжі. Така поведінка часто виступає формою емоційного самозаспокоєння, що знижує внутрішню напругу, спричинену потребою у соціальному схваленні, порівнянні себе з іншими або переживанням дефіциту реальної підтримки. Таким чином, Інтернет-залежність можна розглядати як посередницький чинник між емоційною дисрегуляцією та формуванням дезадаптивних харчових стратегій.

Виявлені негативні кореляції між образом тіла та показниками Інтернет-залежності ($r = -0.52$; $p < 0.001$; $r = -0.47$; $p < 0.001$) засвідчують, що незадоволення власною зовнішністю може посилювати залученість у віртуальне середовище, де соціальні мережі виступають засобом пошуку зовнішнього визнання та підвищення самооцінки через порівняння з ідеалізованими образами. Цей механізм підтверджує роль соціального порівняння та інтерналізації медіа-стандартів як психологічних чинників, що опосередковують взаємозв'язок між цифровою активністю та харчовими порушеннями.

Додатково встановлено, що емоційний та зовнішній типи харчової поведінки позитивно корелюють між собою ($r = 0.54$; $p < 0.001$), що свідчить про єдність їхньої мотиваційно-афективної природи. Обидва типи базуються на емоційній реактивності, імпульсивності та чутливості до зовнішніх стимулів, що підсилює вразливість до соціально-психологічних впливів у цифровому середовищі.

Кореляційний аналіз підтвердив, що Інтернет-залежність є значущим психологічним чинником, який посилює ризик формування порушень харчової поведінки, особливо її емоційного та зовнішнього типів. Соціальні мережі створюють умови для постійної соціальної порівняльності, оцінювання й демонстрації власного образу, що, у свою чергу, активізує емоційно-залежні механізми регуляції харчової поведінки.

Отже, психологічний взаємозв'язок між залученістю до соціальних мереж та порушеннями харчової поведінки реалізується через низку чинників — емоційну нестабільність, знижену саморегуляцію, потребу у соціальному схваленні та низький рівень тілесного прийняття. Ці результати підтверджують необхідність комплексного підходу до профілактики Інтернет-залежності, який включає розвиток емоційної компетентності, формування реалістичного образу тіла та підвищення рівня усвідомленості щодо власних поведінкових реакцій у цифровому середовищі.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що Інтернет-залежність — зокрема у формі надмірного користування соціальними мережами — виступає важливим психологічним чинником, який опосередковано впливає на сприйняття тіла та формування порушень харчової поведінки. Постійне занурення у візуально-комунікативне середовище соціальних мереж зумовлює підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, посилює соціальні порівняння та може сприяти виникненню дезадаптивних копінг-стратегій, таких як емоційне або компульсивне харчування. Отримані результати емпірично підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем цифрової залежності, образом тіла та типом харчової поведінки серед сучасної молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Результати дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку соціальних мереж та порушень харчової поведінки серед студентів віком 18–24 років ($n = 45$) дозволяють зробити низку узагальнених висновків. Загалом

студенти демонструють помірно позитивне сприйняття власного тіла, проте спостерігаються суттєві статеві відмінності: дівчата характеризуються нижчим рівнем емоційного прийняття тіла, вищою схильністю до самокритики та проявів контролю зовнішності, що свідчить про більшу чутливість до соціокультурних стандартів краси та впливу контенту соціальних мереж. Хлопці демонструють більш стабільний і гармонійний образ тіла, нижчу схильність до самокритики та меншу потребу у поведінкових компенсаторних стратегіях.

Аналіз рівня Інтернет-залежності показав переважання помірного рівня серед студентів ($M = 53,4$ за IAT; $M = 60,1$ за CIAS), з відмінностями за статтю: хлопці частіше проявляють поведінкові компоненти залежності, тоді як у дівчат виражена емоційно-комунікативна складова, пов'язана з потребою у самооцінці та соціальному схваленні. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між образом тіла та Інтернет-залежністю ($r = -0,47$; $r = -0,52$), що свідчить про наявність компенсаторних механізмів, коли низька задоволеність тілом асоціюється з надмірним використанням цифрових платформ.

Методика DEBQ виявила, що у студентської молоді переважає змішаний тип харчової поведінки, з вираженими статевими відмінностями: у дівчат домінує обмежувальний тип харчування, у хлопців - зовнішній тип. Встановлено позитивні кореляції між емоційним харчуванням і рівнем Інтернет-залежності ($r = 0,39-0,52$), що свідчить про спільні психологічні механізми емоційної саморегуляції через їжу та онлайн-активність.

Узагальнений аналіз результатів чотирьох методик (DEBQ, CIAS, IAT, «Образ тіла») демонструє, що формування дезадаптивних харчових стратегій є мультифакторним процесом, у якому взаємодіють внутрішньоособистісні чинники (когнітивне й емоційне сприйняття тіла, рівень емоційної регуляції) та зовнішні впливи цифрового середовища (активність у соціальних мережах, прояви Інтернет-залежності). Соціальні мережі виступають як джерело соціального порівняння, стандартизації ідеалізованого образу тіла та одночасно як середовище компенсації психологічного дискомфорту, що підсилює ризик

формування рестриктивних і емоційно-компенсаторних форм харчової поведінки.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ, ЗУМОВЛЕНИХ ОСОБЛИВОСТЯМИ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

3.1 Психопросвітницькі заходи з формування критичного мислення у користувачів соціальних мереж

Соціальні мережі в сучасному суспільстві є потужним фактором формування когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій користувачів. Особливо вразливою до впливу цифрового контенту є молодь, для якої соціальні мережі часто стають основним джерелом інформації про стандарти зовнішності та харчові моделі. Зростання популярності платформ із візуальною орієнтацією, таких як Instagram, TikTok, Pinterest, підвищує ризик формування нереалістичних ідеалів тіла, що, у свою чергу, може спричиняти розвиток дезадаптивних харчових звичок та порушень харчової поведінки. У зв'язку з цим психопросвітницькі заходи, спрямовані на формування критичного мислення, набувають ключового значення як профілактичний та корекційний механізм впливу медіа на психіку користувача [6].

Стрімка інтеграція соціальних мереж у повсякденне життя сучасної людини формує унікальний контекст взаємодії особистості з інформаційним середовищем. Людина сьогодні змушена одночасно існувати у реальному та віртуальному світах, що впливає на її когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси. Взаємодія з соціальними мережами може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне благополуччя, включно із розвитком порушень харчової поведінки. З одного боку, соціальні платформи надають доступ до нових знань, можливостей для навчання та розвитку; з іншого — вони

створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, підвищують рівень тривожності та формують спотворені уявлення про тіло та харчові звички [21].

Особливу актуальність має дослідження критичного мислення як психологічного механізму, що дозволяє користувачу соціальних мереж усвідомлено оцінювати інформаційний потік, запобігати дезінформації та зменшувати ризики формування патологічних моделей поведінки, включно з порушеннями харчової поведінки. Всесвітній економічний форум визначає критичне мислення серед ключових навичок майбутнього, що підкреслює його значення для адаптації до швидкозмінних умов інформаційного середовища та для розвитку здатності до логічного та стратегічного вирішення життєвих завдань.

Критичне мислення визначається як інтегративна когнітивна здатність людини аналізувати інформацію, оцінювати достовірність джерел, відокремлювати факти від суб'єктивних оцінок і робити обґрунтовані висновки. У цифровому середовищі ця здатність є не лише когнітивною компетенцією, а й важливим ресурсом психоемоційної стійкості, оскільки дозволяє користувачу зменшувати вплив маніпулятивного та ідеалізованого контенту, уникати автоматичних реакцій на образи і повідомлення, що формують нездорові стандарти харчової поведінки, та розвивати усвідомлене ставлення до власного тіла та харчових звичок [4, с.111].

Метакогнітивні процеси, такі як саморефлексія, оцінка власних когнітивних упереджень і усвідомлене планування поведінки, відіграють ключову роль у формуванні критичного мислення, оскільки дозволяють користувачу не лише оцінювати інформацію, а й регулювати власні емоційні реакції на неї. Соціальні мережі сьогодні відіграють важливу роль у формуванні когнітивних та поведінкових моделей користувачів, особливо у молоді, яка є однією з найбільш вразливих груп до впливу цифрового контенту. Зростання популярності платформ, орієнтованих на візуальний контент, таких як Instagram та TikTok, значно підвищує ризик розвитку дезадаптивних харчових установок, формування нереалістичних стандартів зовнішності та порушень

харчової поведінки. У цьому контексті психопросвітницькі заходи спрямовані на розвиток критичного мислення виступають як профілактичний та корекційний інструмент [20, с.19].

Психопросвітницькі заходи, спрямовані на формування критичного мислення у користувачів соціальних мереж, побудовані з урахуванням принципів активного навчання, когнітивної залученості та розвитку рефлексивних умінь. Вони передбачають три послідовні етапи роботи - виклик, усвідомлення та рефлексію, кожен з яких мав конкретну мету, змістове наповнення, форми діяльності та очікувані результати (Рис. 3.1).



Рис. 3.1. Психопросвітницькі заходи, спрямовані на формування критичного мислення

Етап «Виклик» спрямований на актуалізацію попередніх знань і виявлення початкового рівня критичного мислення. Основне завдання цього етапу полягає у формуванні розуміння важливості критичного аналізу інформації та усвідомленні впливу соціальних мереж на когнітивну сферу людини. Для цього застосовуються тести, опитування, створення ментальних карт, кросворди, термінологічні диктанти, а також побудова кластерів і ведення «щоденника ідей». Такі форми роботи допомагають учасникам навчитися

формулювати питання, визначати цілі своєї діяльності в інтернет-просторі, виражати власну точку зору й критично ставитися до побаченого або прочитаного в соціальних мережах [56, с.127].

У межах цього етапу важливим є обговорення таких тем: «Критичне та кліпове мислення», «Навіщо потрібно розвивати критичне мислення», «Як використовувати соціальні мережі для саморозвитку». Пошук і аналіз інформації здійснюються за алгоритмом, що охоплює такі кроки: розуміння проблеми, пошук достовірних джерел, аналіз даних, оцінка варіантів рішень, формування власної позиції та ухвалення рішення.

Етап «Усвідомлення» спрямований на розвиток практичних навичок критичного мислення через активну роботу з різними видами інформації. Учасники навчаються структурувати, порівнювати й узагальнювати дані, створювати схеми, плани, тези, а також вести «подвійний щоденник», у якому фіксують власні думки, враження та коментарі до інформації, отриманої із соціальних мереж. Особлива увага приділяється формуванню медіаграмотності, умінню розпізнавати маніпулятивні повідомлення, оцінювати достовірність контенту та аналізувати джерела інформації [60, с.10].

До ефективних форм роботи належать дебати, дискусії, веб-квести, аналітичний розбір публікацій, а також завдання типу «Знайди маніпуляцію або фейк». Такі методи стимулюють розумову активність, сприяють розвитку логічного мислення, аргументаційних умінь і здатності формувати власну позицію. Теми для обговорення добираються відповідно до критеріїв достовірності, актуальності та соціальної значущості.

Етап «Рефлексія» спрямований на усвідомлення учасниками особистісних змін, аналіз набутих знань і визначення рівня сформованості критичного мислення. У його межах учасники виконують аналітичні есе, оцінюють власні досягнення та досягнення одногрупників, беруть участь у рефлексивних обговореннях. Результатом цього етапу є розвиток уміння узагальнювати, логічно обґрунтовувати висновки, самостійно приймати рішення та критично оцінювати інформацію з погляду її достовірності й об'єктивності [48].

Практична реалізація психопросвітницьких заходів включає декілька взаємопов'язаних етапів. На етапі усвідомлення користувачі навчалися ідентифікувати різні типи інформації, розмежовувати факти та суб'єктивні оцінки, аналізувати джерела та структурувати дані за допомогою схем, планів та тез. Цей етап дозволяє закласти фундамент для подальшого розвитку аналітичних умінь і формує перше усвідомлене ставлення до інформаційного контенту.

На етапі критичного осмислення користувачі опановують методи порівняльного та логічного аналізу, навчаються оцінювати достовірність інформації, прогнозувати вплив контенту на емоційний стан та поведінку, а також формувати власну обґрунтовану позицію щодо отриманих даних. На етапі рефлексії та саморегуляції відбувається інтеграція критичного мислення у повсякденну практику користувача: ведення медіа-щоденників, аналіз власної взаємодії із соціальними мережами та формування навичок усвідомленого споживання контенту. Цей етап сприяє розвитку здатності до самоконтролю, мінімізації автоматизованих емоційних реакцій та зниженню ризику дезадаптивних харчових практик (Рис.3.2.).

Психопросвітницькі заходи з формування критичного мислення у користувачів соціальних мереж

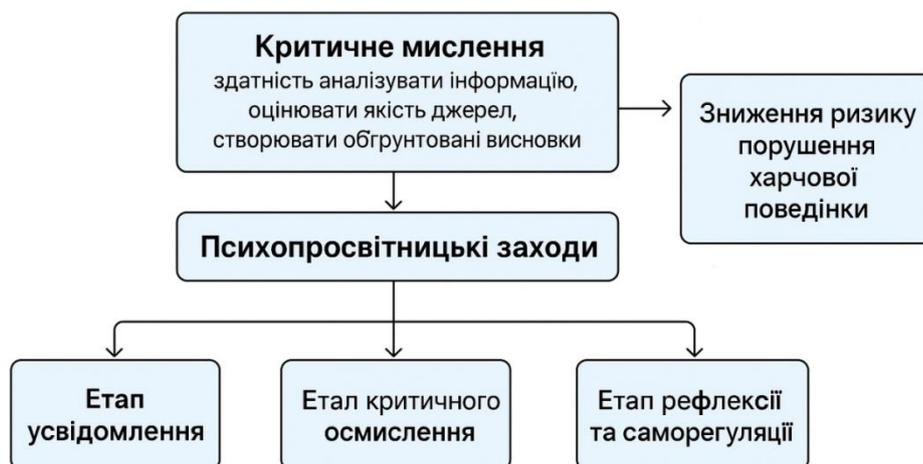


Рис.3.2. Критичне мислення як конструкт психопросвітницьких заходів з особами що мають порушення харчової поведінки

З практичної точки зору, психопросвітницькі заходи ефективно реалізуються через інтерактивні тренінги, онлайн-курси, вебінари та інформаційні кампанії, які поєднують когнітивно-поведінкові техніки, елементи арт-терапії та групові обговорення. До ефективних методів належать моделювання ситуаційного аналізу, візуальні порівняльні вправи з реалістичними та ідеалізованими образами, а також групові дискусії для осмислення власного досвіду взаємодії із соціальними мережами. На основі власного психологічного досвіду можна стверджувати, що систематичне впровадження таких заходів значно підвищує медіаграмотність користувачів, сприяє розвитку когнітивних та метакогнітивних умінь, знижує інтенсивність емоційних реакцій на ідеалізовані образи і, як наслідок, зменшує ризик формування порушень харчової поведінки [36].

Особливо важливо відзначити вплив соціальних мереж на формування харчової поведінки молоді. Надмірне використання соціальних платформ провокує фрагментарне та імпульсивне мислення, що у психологічній літературі позначають як «кліпове» чи «стрічкове мислення». Це призводить до поверхневого сприйняття інформації, когнітивного перевантаження та зниження здатності до логічного аналізу, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку компульсивного переїдання, анорексії та булімії [7].

Дослідження вітчизняних психологів демонструють, що розвиток критичного мислення у користувачів соціальних мереж можливий через системні психопросвітницькі заходи. Серед ефективних стратегій [30]:

1. Формування навичок критичного аналізу контенту соціальних мереж, включно із перевіркою джерел та аналізом мотивації авторів контенту.
2. Медіаосвіта, спрямована на розвиток медіаграмотності, медіакомпетентності та медіаімунітету, що знижує сприйнятливність до маніпуляцій.
3. Використання інтерактивних платформ у соціальних мережах для обговорення науково обґрунтованих матеріалів щодо харчової поведінки, здорового способу життя та психічного благополуччя.

4. Розвиток рефлексивних та аналітичних навичок через навчання вміння визначати причинно-наслідкові зв'язки між інформацією та поведінковими моделями [16, с.50].

Формування критичного мислення у користувачів соціальних мереж є не лише когнітивною компетенцією, а й психологічним ресурсом, що забезпечує саморегуляцію, психоемоційну стійкість і профілактику дезадаптивних харчових моделей. Психопросвітницькі заходи, що поєднують усвідомлення, аналіз та рефлексію, виступають ефективним інструментом формування цих компетенцій і можуть бути рекомендовані як для профілактики, так і для корекційної роботи серед молоді та вразливих груп користувачів цифрового середовища.

3.2. Технології психопрофілактики та психокорекції порушень харчової поведінки

Порушення харчової поведінки (ПХП) є складним психосоціальним феноменом, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних факторів і проявляється у вигляді анорексії, булімії, компульсивного переїдання та інших деструктивних схем взаємодії з їжею. У сучасній психологічній науці та практиці особлива увага приділяється розробці та впровадженню технологій психопрофілактики та психокорекції ПХП, спрямованих як на попередження формування патологічних моделей харчової поведінки, так і на їх корекцію за наявності симптомів. Психопрофілактичні підходи передбачають систематичне виявлення факторів ризику, формування у суб'єктів адаптивних стратегій поведінки та розвиток психічних ресурсів, які забезпечують стійкість до негативного впливу соціальних і культурних стереотипів щодо зовнішності, харчування та самооцінки (Рис.3.3.).



Рис.3.3. Профілактика порушення харчової поведінки

До ключових механізмів психопрофілактики належать психоосвітні технології, що забезпечують усвідомлення нормальних і патологічних аспектів харчової поведінки, критичного ставлення до інформації про тіло та харчові звички, а також розвиток навичок саморегуляції та усвідомленого контролю за харчовою поведінкою. Формування критичного мислення та когнітивних навичок, ведення щоденників харчування, проведення тренінгів із самоспостереження і самоконтролю дозволяє суб'єктам розпізнавати власні дисфункціональні схеми, оцінювати емоційні реакції та своє ставлення до їжі, що знижує ризик розвитку ПХП, особливо у підлітковому та молодіжному віці.

Психокорекційні технології ПХП реалізуються через вплив на вже сформовані дезадаптивні когнітивні, емоційні та поведінкові структури. Одним із найбільш досліджених та ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на виявлення та модифікацію дисфункціональних переконань щодо харчування, тіла та самооцінки, а також на формування нових адаптивних поведінкових стратегій. КПТ включає застосування методів поведінкових експериментів, експозиційних технік, модифікації харчових звичок і контрольованого харчового планування [24].

Емоційно-фокусовані підходи забезпечують регуляцію афектів, що лежать в основі переїдання або обмежувальної поведінки, та включають практики релаксації, тренінги усвідомленості, арт-терапевтичні інтервенції і розвиток навичок самоспівчуття, що сприяє зменшенню тривожності та депресивних проявів.

Особливу ефективність демонструють сімейні терапевтичні втручання, які дозволяють усунути дисфункціональні комунікаційні моделі, стабілізувати сімейну підтримку та відновити здорові харчові практики, що особливо важливо для підліткових форм ПХП. Індивідуальні психотерапевтичні інтервенції, включаючи мотиваційне інтерв'ювання та роботу над самоприйняттям, формують у суб'єктів психологічну стійкість, розвиток ресурсів подолання стресу та емоційної дисрегуляції, які часто виступають пусковим механізмом патологічної харчової поведінки [65].

Ефективність сучасних втручань визначається інтеграцією психопрофілактичних та психокорекційних технологій у комплексні програми, які поєднують психоосвітні модулі, когнітивно-поведінкові техніки, емоційно-фокусовані вправи та сімейну терапію.

Такий підхід забезпечує одночасне формування знань, мотивації, адаптивних когнітивно-поведінкових стратегій та ресурсів емоційної регуляції, що сприяє стабілізації харчової поведінки, зниженню проявів анорексії, булімії та компульсивного переїдання, а також підвищенню психологічної стійкості та якості життя. Наукові дослідження підтверджують, що системне та індивідуалізоване застосування інтегративних технологій психопрофілактики та психокорекції ПХП дозволяє досягати тривалих терапевтичних результатів і формувати стійкі здорові харчові звички (Oghorenko & Kokashinsky, 2024).

У межах сучасного профілактичного підходу до порушень харчової поведінки концептуально виділяють три рівні втручання — первинну, вторинну та третинну профілактику — кожен з яких має власні цілі, цільові групи, методи і критерії оцінки ефективності. Така багаторівнева модель відповідає загальносвітовій парадигмі громадського здоров'я й обумовлена

мультифакторною природою ПХП: біологічні вразливості, індивідуально-психологічні механізми й соціокультурні детермінанти вимагають скоординованих заходів, спрямованих на запобігання виникненню розладів, раннє виявлення та інтегроване лікування уже сформованих патологій [9].

Первинна профілактика орієнтована на популяцію загалом і має на меті зниження накопичення факторів ризику й підвищення психічних ресурсів, що протидіють формуванню патологічних харчових стратегій. На методологічному рівні це - систематична психоосвітня робота (шкільні програми з розвитку емоційної грамотності, курси з медіаграмотності), тренінги з формування адекватної самооцінки та навичок критичного мислення щодо ідеалів тіла, впровадження практик усвідомленого споживання (*mindful eating*) та програм зміцнення стресостійкості. Інтервенції первинного рівня реалізуються у школах, університетах, первинній ланці охорони здоров'я та через цифрові платформи; їх ефективність оцінюють за допомогою показників знань, установок щодо тіла, рівня медіаграмотності і попередньої поширеності ранніх симптомів у когортах [28;29].

Вторинна профілактика спрямована на осіб з початковими проявами дисфункціональної харчової поведінки або з підвищеним ризиком її розвитку, її мета - рання діагностика і швидке втручання для запобігання хронизації. На практиці це включає систематичний скринінг (SCOFF, EAT-26, DEBQ або інші валідовані інструменти залежно від контексту), короткострокові психотерапевтичні інтервенції (базові КПТ-модулі, мотиваційне інтерв'ювання, когнітивна реструктуризація, техніки саморегуляції), а також організацію швидких маршрутів направлення до спеціалізованих служб. Вторинні заходи доцільно реалізовувати в умовах шкіл, університетських медичних кабінетів, первинної психологічної допомоги й у цифровому середовищі (телемедицина, онлайн-групи підтримки); критерії ефективності - зниження інтенсивності симптомів, підвищення готовності звернутися за допомогою та зменшення частоти епізодів дезадаптивної харчової поведінки.

Третинна профілактика відповідає за надання комплексної медико-психологічної допомоги особам із клінічно вираженими розладами харчової поведінки. Вона передбачає мультидисциплінарний підхід (психіатр, клінічний психолог, дієтолог, кардіолог або інші фахівці залежно від соматичних ускладнень), застосування спеціалізованих психотерапевтичних протоколів (наприклад, СВТ-Е або інші емпірично обґрунтовані моделі), сімейної терапії, медикаментозної корекції при показаннях, а також індивідуалізовані програми реабілітації та профілактики рецидивів. Оцінка результатів на цьому рівні повинна спиратися на мультидоменні критерії: клінічну ремісію, відновлення функціональних показників, психічне здоров'я та якість життя, а також індикатори довготривалої стабілізації [47].

Особливу увагу в сучасній практиці слід приділяти ролі соціальних мереж як модулюючого чинника ризику. Механізми впливу цифрового середовища включають соціальне порівняння, внутрішню трансляцію культури ідеалізованого тіла, алгоритмічне підсилення контенту з «про-ПХП» спрямованістю та комерційний тиск. Відтак ефективна профілактична стратегія має бути цифрово орієнтованою: на рівні первинної профілактики — навчання медіаграмотності, розробка шкільних та університетських курсів із критичного аналізу онлайн-контенту, просування різноманітних уявлень про тілесність; на рівні вторинної — використання онлайн-скринінгу, мобільних застосунків для самопостереження та швидких рекомендацій, цифрових груп підтримки з модерацією; на рівні третинної — терапевтичні інтервенції, спрямовані на деконструкцію внутрішньої позиції «ідеального тіла» (когнітивна робота, експозиції, робота з образами), а також співпраця з платформами і блогерами для пом'якшення шкідливого контенту. Оцінювання цифрових заходів повинно включати як психометричні показники, так і аналітику взаємодії з контентом (reach, engagement, зміни в типах споживаного контенту) [10, с67].

Реалізація ефективної трирівневої профілактики вимагає міжсекторної координації (освіта, охорона здоров'я, соціальні служби, цифрові платформи),

культурної чутливості, вікової диференціації інтервенцій та системи моніторингу якості й ефективності.

Сучасна психологічна наука приділяє особливу увагу дослідженню механізмів формування та відновлення гармонійних харчових установок, оскільки порушення харчової поведінки (ПХП) є не лише соматичною, а й психічною проблемою, що охоплює афективну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Психокорекційна робота з даною категорією осіб спрямована на виявлення глибинних особистісних причин порушень, відновлення позитивного образу тіла, нормалізацію емоційно-ціннісного ставлення до їжі та формування адаптивних стратегій саморегуляції [1;33;60].

Психопрофілактичні технології у сфері харчової поведінки охоплюють систему заходів, спрямованих на запобігання формуванню патологічних установок щодо тіла та їжі, а також на розвиток психологічних ресурсів, що підтримують здорову ідентичність. Ефективними методами первинної профілактики є психопросвітницькі тренінги з формування критичного мислення стосовно соціальних і медійних стандартів краси, розвиток навичок усвідомленого споживання їжі (mindful eating), емоційна грамотність та формування позитивного ставлення до власного тіла. Особлива роль належить медіаосвіті, яка формує здатність до критичного сприйняття контенту соціальних мереж і запобігає формуванню нереалістичних уявлень про тілесність [2].

Психокорекційні технології, у свою чергу, ґрунтуються на поєднанні когнітивно-поведінкових, емоційно-орієнтованих та тілесно-орієнтованих підходів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найефективніших у роботі з ПХП, оскільки дозволяє ідентифікувати і модифікувати ірраціональні переконання, пов'язані з образом тіла, самоконтролем і харчуванням. Застосування технік когнітивної реструктуризації, поведінкових експериментів та ведення харчових щоденників сприяє формуванню більш гнучкої системи самосприйняття та реалістичної оцінки власного фізичного «Я» [8].

Емоційно-орієнтовані методи (наприклад, гештальт-терапія, арт-терапія, психодрама) забезпечують усвідомлення і прийняття емоцій, що стоять за харчовими порушеннями, зокрема почуття тривоги, провини, сорому чи потреби у контролі. Через символічну експресію у творчості клієнти отримують можливість безпечного проживання внутрішніх конфліктів і поступового формування нової системи ставлень до себе.

Тілесно-орієнтовані технології (біоенергетичні вправи, релаксаційні техніки, йога-терапія) сприяють відновленню контакту з тілом, підвищенню чутливості до фізичних сигналів голоду і насичення, зниженню рівня соматизованої тривоги. Застосування методів майндфулнес (усвідомленої присутності) виявляється особливо дієвим, оскільки допомагає особистості розвинути навичку помічати власні думки й емоції без осуду, що знижує імпульсивність і компульсивне споживання їжі [27].

Важливим компонентом психокорекційної програми є групова терапія, у межах якої учасники мають змогу усвідомити спільність власного досвіду, відчутти підтримку, відновити соціальні зв'язки та розвинути навички емоційної взаємодії. Груповий формат також дозволяє ефективно відпрацьовувати соціальні навички, зокрема асертивність, самоприйняття, уміння говорити про власні потреби.

На практичному рівні психокорекційна програма порушень харчової поведінки передбачає етапність: діагностичний етап (виявлення рівня дисфункцій, мотивації, психологічних захистів), корекційно-розвивальний (застосування терапевтичних методів відповідно до індивідуальної проблематики) та етап закріплення результатів (формування стабільних навичок саморегуляції, профілактика рецидивів).

Сучасні технології психопрофілактики та психокорекції ПХП представляють собою комплексний багаторівневий підхід, що поєднує психологічне навчання, когнітивно-поведінкові та емоційно-фокусовані втручання, а також роботу з соціальним та сімейним оточенням, що забезпечує ефективну профілактику та корекцію порушень харчової поведінки. Порушення

харчової поведінки становлять складний психобіосоціальний феномен, що формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, а тому потребує системного підходу до профілактики та корекції. У ході аналізу встановлено, що ефективність психопрофілактичних і психокорекційних технологій зумовлюється їх комплексністю, інтеграцією когнітивно-поведінкових, емоційно-фокусованих, ресурсно-орієнтованих і сімейно-терапевтичних методів.

Психопрофілактичні технології відіграють ключову роль у попередженні формування патологічних моделей харчування, акцентуючи увагу на підвищенні медіаграмотності, розвитку критичного мислення, усвідомленому ставленні до їжі та власного тіла, сприяючи зниженню впливу соціальних стереотипів, формуванню позитивної самооцінки й підвищенню психологічної стійкості особистості.

Психокорекційні технології, у свою чергу, спрямовані на трансформацію уже сформованих дезадаптивних установок і поведінкових патернів. Використання когнітивно-поведінкової терапії дозволяє усунути ірраціональні переконання щодо зовнішності та їжі, тоді як емоційно-фокусовані й арт-терапевтичні методи допомагають усвідомити емоційні причини деструктивної поведінки та відновити гармонію між психічною та тілесною сферами.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі дослідження обґрунтовано та систематизовано практичні заходи профілактики та психокорекції порушень харчової поведінки, асоційованих із специфікою взаємодії користувачів із соціальними мережами. Встановлено, що психопросвітницькі програми, спрямовані на розвиток критичного мислення, виконують ключову когнітивно-психологічну функцію, забезпечуючи усвідомлений аналіз інформаційного потоку, підвищення медіаграмотності та здатності протидіяти маніпулятивним ідеалізованим образам, що циркулюють у цифровому середовищі.

Психопрофілактичні та психокорекційні технології порушень харчової поведінки, що включають когнітивно-поведінкові, емоційно-фокусовані та сімейно-орієнтовані втручання, забезпечують цілісну роботу з когнітивними, емоційними та поведінковими детермінантами патологічної харчової поведінки. Вони спрямовані на модифікацію дисфункціональних переконань, розвиток навичок саморегуляції, формування емоційної стійкості та підвищення психологічних ресурсів, що суттєво знижує ризик виникнення анорексії, булімії, компульсивного переїдання та інших деструктивних харчових практик.

Комплексне поєднання психопросвітницьких та психокорекційних методик у системних програмах дозволяє реалізувати інтегрований підхід, що забезпечує синхронний розвиток когнітивних, метакогнітивних і емоційних компетенцій користувачів соціальних мереж. Емпіричні дані та практичний досвід демонструють, що такі програми сприяють підвищенню здатності до самоконтролю, усвідомленого споживання цифрового контенту та формуванню адаптивних моделей харчової поведінки, що є критично важливим для профілактики та корекції дезадаптивних психологічних практик у молодіжних та вразливих групах.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження виконано всі поставлені завдання, що дозволило сформулювати комплексне наукове уявлення про взаємозв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами, психологічними характеристиками особистості та схильністю до девіацій харчової поведінки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми харчової поведінки в сучасній психологічній науці. Харчова поведінка є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом взаємодії біологічних, емоційно-когнітивних, особистісних і соціокультурних чинників. У сучасній психології відсутня єдина універсальна модель її пояснення, однак різні підходи - когнітивний, емоційно-регуляційний, соціокультурний та психодинамічний — дають змогу комплексно аналізувати механізми її формування та порушень.

Особливу роль відіграють такі змінні, як самооцінка, образ тіла, емоційна регуляція та рівень самоконтролю, які зумовлюють схильність молоді до девіантних харчових практик. Під впливом медіа, соціальних норм і культурних ідеалів харчова поведінка набуває соціально детермінованого характеру, стаючи засобом самопрезентації, емоційної компенсації чи контролю.

Проаналізовано основні підходи до вивчення ПХП — біопсихосоціальний, когнітивно-поведінковий, психоаналітичний, гуманістичний та соціокогнітивний. Визначено, що харчова поведінка є багаторівневим феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а її порушення формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх психосоціальних чинників.

2. Розкрито психологічні особливості взаємозв'язку соціальних мереж на формування уявлень про тілесність та стандарти краси. Встановлено, що соціальні мережі функціонують як потужний інструмент соціальної нормалізації ідеалів зовнішності через механізми соціального порівняння, наслідування, підкріплення (у формі лайків і коментарів) та інтеріоризації візуальних образів. Це спричиняє викривлення тілесного «Я-образу»,

підвищення рівня тривожності, формування залежності від соціального схвалення та розвиток невротичних тенденцій у харчовій поведінці.

3. Визначено ключові психологічні чинники, що обумовлюють уразливість особистості до порушень харчової поведінки: низька самооцінка, високий рівень тривожності, зовнішня локалізація контролю, схильність до соціальних порівнянь та потреба у схваленні. Саме ці характеристики особистості виступають медіаторами між частотою взаємодії із соціальними мережами та схильністю до девіантних форм харчової поведінки.

4. Проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на особливості харчової поведінки серед молодіжної вибірки із застосуванням валідних психодіагностичних методик (DEBQ, CIAS, шкали самооцінки, соціального порівняння та тривожності). Отримані результати засвідчили наявність прямого зв'язку між частотою користування соціальними мережами та показниками емоційного переїдання, дієтичного контролю та зовнішньої орієнтації у споживанні їжі.

Виявлено гендерні відмінності у психологічних особливостях взаємозв'язку: жінки демонструють більшу чутливість до контенту соціальних медіа, що посилює соціальне порівняння, тоді як у чоловіків використання соцмереж може бути сильніше пов'язане з емоційно-обумовленою харчовою поведінкою. Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про те, що соціальні мережі є важливим елементом, який опосередковує психологічні механізми порушень харчової поведінки студентської молоді. Дані методик CIAS та IAT виявили помірний рівень Інтернет-залежності ($M = 60,1$; $M = 53,4$), який проявляється у компульсивності, зниженні самоконтролю та тривалому перебуванні в цифровому середовищі. Гендерна диференціація показала, що у хлопців переважають поведінкові компоненти залежності (ігрова активність, прокрастинація), тоді як у дівчат домінує емоційно-комунікативний аспект (пошук соціального схвалення, регуляція самооцінки, зниження тривожності), що свідчить про різні механізми емоційної компенсації через цифрову активність.

5. Здійснено статистичний аналіз, який підтвердив наявність значущих кореляційних зв'язків між інтенсивністю користування соціальними мережами та рівнем порушень харчової поведінки. Виявлено, що чим вищий рівень залучення у медійний простір, тим більш виражені показники тривожності, незадоволення тілом і схильності до дисфункціональної харчової регуляції. Кореляційний аналіз продемонстрував значущі зв'язки між Інтернет-залежністю, образом тіла та емоційним типом харчової поведінки ($r = -0,52 \dots 0,42$; $p < 0,05$), що вказує на наявність спільних емоційно-регуляторних механізмів. Зокрема, зниження задоволеності тілом корелює з підвищеним рівнем цифрової залежності, тоді як емоційне харчування асоційоване з використанням Інтернету як компенсаторного ресурсу для зниження психічної напруги.

6. Розроблено психологічні рекомендації щодо психопрофілактики та психокорекції негативного впливу соціальних мереж на харчову поведінку. Запропоновано модель психологічної допомоги, що передбачає використання психоосвітніх технологій (розвиток критичного мислення, підвищення медіаграмотності, формування адекватної самооцінки), когнітивно-поведінкових методів (корекція ірраціональних переконань, робота із самоприйняттям, зниження рівня тривожності), а також арт-терапевтичних і групових технік. Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу: соціальні мережі мають виражений психологічний вплив на формування харчової поведінки, опосередкований рівнем самооцінки, тривожності, соціального порівняння та потреби у схваленні. Соціальні медіа створюють ризикове середовище, однак за умови цілеспрямованої психопрофілактики можуть перетворитися на ресурс розвитку самоприйняття й медіаграмотності. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці цифрових психопрофілактичних програм, спрямованих на формування здорової тілесності, емоційного благополуччя та усвідомленого ставлення до харчування

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л.М. Порушення харчової поведінки та якість життя: гендерний аспект. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди.* Харків: Діса плюс, 2020. С.43–45.
2. Абсалямова Л. Допомога при розладах харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць.* Сєверодонецьк, 2017. № 3 (44). С. 35-43.
3. Абсалямова Л.М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка.* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. №7 (17). С.108–121.
4. Абсалямова Л.М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Psychological journal*, 2018. №7. С.108–120. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_9.
5. Абсалямова Л.М. Психологія харчової поведінки людини. Харків: Смугаста типографія, 2017. 181 с.
6. Аврамчук О., Круц О. Особливості схильності до розладів харчової поведінки серед підлітків, які дотримуються дієти поза призначенням лікаря. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* №43. Кам'янець-Подільський, 2019. С.9–32. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-43.9-32>
7. Аврамчук О., Круц О. Особливості схильності до розладів харчової поведінки серед підлітків, які дотримуються дієти поза призначенням лікаря. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С.*

Костюка НАПН України. 2019. №43. С.9–32. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-43.9-32>

8. Асєєва Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. №14. С.152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>

9. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. №55(2). С.28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36

10. Ворошиліна А.В. Особливості ставлення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2020. С.66–68.

11. Гіденко Є.С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2021. №50. С.26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6

12. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2021. Т.12, №4. С.118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117

13. Дука Р.В., Дука Ю.М. Характеристика порушень харчової поведінки та складових метаболічного синдрому у пацієнтів з морбідним ожирінням. Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»). 2024. №5. С.1207–1220. ISSN 2786-4952

14. Зайко Л. Маніпуляція в ЗМІ як спосіб дегуманізації сучасного суспільства. Філософія як культурна політика сучасності: тези доповіді III всеукраїнської наук. конф. (м. Острог, 23–24 жовтня 2015 р.). Острог, 2015. С.143–145.

15. Ільясова К. Тілесність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. Київ, 2021. Вип.2(14). С.5–11.

16. Калмикова Ю.С. Поширеність ожиріння та метаболічного синдрому у осіб молодого віку: сучасний стан проблеми. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. №14. С.49–55.

17. Кириленко М.І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. *Фармацевт-практик*, 2019. №5. С.46. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/farmpr_2019_5_23.

18. Киричинська Л.М. Психологічні детермінанти порушень харчової поведінки серед жінок. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Львів, 2019. №2(4). С.114–120.

19. Ковальчук З.Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Львів, 2017. Вип.2. С.120–126.

20. Кузьмінська О.В., Червона М.С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. Кн.4. Київ: Державний ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2015. С.13–22.

21. Кульчицька А.В., Федотова Т.В. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. Психологічні перспективи. 2019. Вип.33. С.178–191. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2019_33_16

22. Лапіна В.В. Проблема взаємодоповнення соціологічного та соціально-психологічного підходів до вивчення впливу реклами на соціальні цінності та стилі життя. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип.16. С.92–101.

23. Максименко Ю.Б., Матохнюк Л.О. Ідентичність особистості в сучасному інформаційному просторі. Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід: *матеріали III Міжнар. наук.-*

практ. конф. (м. Тернопіль, 20–21 квіт. 2018 р.). Тернопіль: ТНЕУ, 2018. С.311–313.

24. Михайлова М.А. Психологічні особливості жінок з порушенням харчової поведінки. *Молодий учений*. 2020. №3(293). С.296-298. URL: <https://moluch.ru/archive/293/66390/>

25. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

26. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Київ, 2020. №2(58). С.114–121.

27. Огоренко В.В., Кокашинський В.О. Клінічні особливості порушень харчової поведінки при тривожно-депресивних розладах. *Український вісник психоневрології. Ukrainian Bulletin of Psychoneurology*, 2024. 32(1(118)). С.56–59. ISSN 2079-0325

28. Остапенко О., Ляшенко О. Теоретичний аналіз поняття «образ тіла» у психологічній науці. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Київ, 2021. Вип.1(15). С.95–103.

29. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць*. Серія: «Педагогічні науки». Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. Вип.56. С.213–220.

30. Рябова Н.М. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): *збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р.*, ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2020. С.174–177.

31. Рябова Н.М. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): *збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-*

практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди.
Харків: Діса плюс, 2020. С.174–177.

32. Самойленко І. Війна з їжею. Київ: ФОП Маслаков, 2020. 57 с.

33. Самсонова К.А. Порухення харчової поведінки та регуляція емоцій. *Акмеологія*. 2015. №3(55). С.213–218.

34. Скугаревский О.А., Скугарівський О.О. Опитувальник образу власного тіла. Режим доступу: <http://testik.com.ua/opytuvalnyk-obrazu-vlasnogo-tila-o-o-skugarivskyj/>

35. Смашна О.Є. Порухення харчової поведінки при нервовій анорексії: системний погляд. *Архів психіатрії*. 2012. Т.18. №3. С.32

36. Страшок Л.А., Бузницька О.В., Хоменко М.А. Сучасні аспекти харчування українських підлітків з ожирінням. *Вісник проблем біології і медицини*. Полтава, 2018. Вип.1(142). С.173–177.

37. Шебанова В.І. Сучасні напрями надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології: *матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (21–22 квітня 2021 р.)* / уклад. І.С. Булах, Н.В. Гузій, Ю.М. Кашпур. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип.2. С.156–160.

38. Шебанова В.І. Харчова поведінка, їжа і тілесність як феномени повсякденності. *Актуальні проблеми економіки і управління*. Київ, 2020. Вип.14. С.134–140.

39. Шкарлатюк К. Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді. *Соціальні науки та сучасність*. Київ, 2022. №2. С.221–228.

40. Юр'єва Л.М., Шорніков А.В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т.29, №3. С.57–62. ISSN 2079-0325

41. Aalbers G, vanden Abeele MM, Hendrickson AT, de Marez L, Keijsers L: Caught in the moment: are there person-specific associations between momentary

procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media Commun* 2021, №20, P. 150 -155

42. Bayer C.K. The Impact of Social Media on Youth: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. 2021. 68(2). P.277–284.

43. Bowden-Green T. Personality Traits and the Motivation to Use Social Media during COVID-19 Social Distancing. Portsmouth: University of Portsmouth, 2021. 14 с.

44. Carpenter J.A., Hayes S.L. The Role of Social Media in the Construction of Youth Identity: A Comparative Observational Study of Facebook and Instagram, 2023. [Электронный ресурс]. Доступно: <https://link.springer.com/journal/10964>.

45. Carpenter J.A., Hayes S.L. Unpacking the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Identity Exploration and Commitment: The Mediating Role of Social Comparison, 2018. [Электронный ресурс]. Доступно: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6212912/>.

46. Cheng L. Impact of social media use on critical thinking ability of university students. ResearchGate, 2025. 15 с.

47. Cox M. Personality, Political and Social Beliefs, and Social Media Use: Moderating Effects. Oklahoma City: University of Central Oklahoma, 2025. 18 с.

48. Coyne S.M., Uhls A.C. Negotiating Visibility: Young People's Self-Presentation on Social Media. *Journal of Adolescent Research*, 2018. [Электронный ресурс]. Доступно: <https://psycnet.apa.org/record/2019-12207-001> (Дата звернення: 28.05.2024).

49. Daruwala N.A. The Chilling Effect of Social Media: Freedom of Expression and Online Activity in the United Kingdom. Portsmouth: University of Portsmouth, 2025. 15 с.

50. Drajzkowski D. Temporary changes in personality traits through Instagram use: Evidence from the Big Five model. Warsaw: University of Warsaw, 2022. 12 с.

51. Duterte J. Social Media Use and Critical Thinking Skills among Senior High School Learners. *Journal of Tertiary Education and Learning*, 2025. 18 с.

52. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
53. Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media (Facebook) on women's body image concerns and mood. *Body Image*, 23, 108–116.
54. Fassi L. Social Media Use and Mental Health among Adolescents with Psychological Disorders in the United Kingdom. Cambridge: University of Cambridge, 2025. 16 c.
55. Galindo-Domínguez H. Relationship between social media use and critical thinking. SpringerLink, 2025. 20 c.
56. Haidt J. The anxious generation. New York: The Guardian, 2025. 320 c.
57. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating. *Body Image*, 17, 100–110.
58. Mazzeo S.E. Social media and adolescent body image: A review of the literature. *Journal of Adolescent Mental Health*. London: Academic Press, 2024. Vol.45, №2. P.123–130.
59. Meier E.P., Gray J. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. New York: Academic Press, 2014.– P. 387–393.
60. Mushtaq T. Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Use. PubMed Central, 2023. 16 c.
61. Perloff, R. M. (2014). Social media use and body image disturbance: A review of the literature. *Sex Roles*, 71, 363–377.
62. Psychology of Healthy Eating [Электронный ресурс]. Argosy University, 2021. Режим доступа: <https://www.slideshare.net/HelpingPsychology/psychology-of-healthy-eating>

63. Rogers R.F., Brown L.M., Green J.S. The impact of social media use on body image and eating behaviors. *Journal of Adolescent Health*. Boston: Elsevier, 2020. Vol.67, №3. P.345–352.
64. Sandzari S.M., Smith J.V., Johnson K.L. The impact of social media on body image perception and eating disorders. *Journal of Innovative Medical Research*. New York: Innovative Medical Press, 2023. Vol.2, №1. P.36–40.
65. Sanzari C.M. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors. PubMed Central, 2023. 14 c.
66. Suhag K. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image. PubMed Central, 2024. 12 c.
67. Tiggemann M., Slater A. Netgirls: The Internet, Media and Body Image Concerns among Adolescent Girls. Melbourne: Routledge, 2014.
68. Torous J. Expanding digital mental health: Smartphones, virtual reality, and generative AI. Cambridge (MA): Harvard University, 2025. 20 c.
69. Trekels J. The Swiss cheese model of social cues: A dynamic framework of media context, social environment, and individual traits. Liège: University of Liège, 2025. 17 c.
70. Viguer P. Development and validation of an intervention protocol to promote adolescents' critical thinking. ScienceDirect, 2025. 25 c.
71. Xiang K., Kong F. Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: The roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite*, 2024. 10 c.
72. Zhang Q. Social-cognitive models for digital mental health interventions through social media. Suzhou: Soochow University, 2025. 19 c.
73. Zimmermann E. Using Social Media to Promote Life Skills Among Adolescents. PubMed Central, 2025. 22 c.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальні результати респондентів за методикою «Образ тіла» (О.
Скугаревський)

№	Стать	Когнітивна шкала	Емоційна шкала	Поведінкова шкала	Загальний індекс
1	Дівчина	31	27	29	62
2	Дівчина	33	29	31	64
3	Дівчина	32	26	30	63
4	Дівчина	31	28	30	63
5	Дівчина	34	30	32	65
6	Дівчина	30	27	28	61
7	Дівчина	33	29	31	64
8	Дівчина	32	27	30	63
9	Дівчина	31	26	29	62
10	Дівчина	35	29	31	65
11	Дівчина	33	28	30	64
12	Дівчина	31	27	30	62
13	Дівчина	32	28	31	63
14	Дівчина	33	29	30	64
15	Дівчина	32	28	29	63
16	Дівчина	31	27	30	62
17	Дівчина	34	29	31	65
18	Дівчина	32	28	30	63
19	Дівчина	33	30	32	65
20	Дівчина	31	27	30	62

Продовження додатку А

21	Дівчина	30	26	29	61
22	Дівчина	33	28	31	64
23	Дівчина	32	27	30	63
24	Дівчина	34	29	32	65
25	Дівчина	31	28	30	63
26	Хлопець	36	32	34	67
27	Хлопець	35	31	33	66
28	Хлопець	37	32	34	68
29	Хлопець	34	30	32	65
30	Хлопець	36	31	33	67
31	Хлопець	35	32	34	67
32	Хлопець	37	33	35	69
33	Хлопець	34	30	32	65
35	Хлопець	35	31	32	66
36	Хлопець	34	30	33	65
37	Хлопець	36	32	34	67
38	Хлопець	37	33	35	69
39	Хлопець	35	31	33	66
40	Хлопець	34	30	32	65
41	Хлопець	36	32	33	67
42	Хлопець	37	33	34	68
43	Хлопець	35	31	33	66
44	Хлопець	36	32	34	67
45	Хлопець	37	33	35	69

Додаток Б

Індивідуальні результати ІАТ

№	Стать	ІАТ (бал)	Категорія
1	Дівчина	28	Відсутня/мінімальна
2	Дівчина	39	Відсутня/мінімальна
3	Дівчина	34	Відсутня/мінімальна
4	Дівчина	37	Відсутня/мінімальна
5	Дівчина	29	Відсутня/мінімальна
6	Дівчина	41	Помірна
7	Дівчина	46	Помірна
8	Дівчина	52	Помірна
9	Дівчина	58	Помірна
10	Дівчина	49	Помірна
11	Дівчина	44	Помірна
12	Дівчина	55	Помірна
13	Дівчина	60	Помірна
14	Дівчина	47	Помірна
15	Дівчина	50	Помірна
16	Дівчина	53	Помірна
17	Дівчина	45	Помірна
18	Дівчина	42	Помірна
19	Дівчина	61	Помірна
20	Дівчина	56	Помірна
21	Дівчина	48	Помірна
22	Дівчина	54	Помірна
23	Дівчина	43	Помірна

24	Дівчина	59	Помірна
25	Дівчина	75	Виражена
26	Хлопець	25	Відсутня/мінімальна
27	Хлопець	31	Відсутня/мінімальна
28	Хлопець	33	Відсутня/мінімальна
29	Хлопець	35	Відсутня/мінімальна
30	Хлопець	38	Відсутня/мінімальна
31	Хлопець	41	Помірна
32	Хлопець	46	Помірна
33	Хлопець	50	Помірна
34	Хлопець	54	Помірна
35	Хлопець	57	Помірна
36	Хлопець	62	Помірна
37	Хлопець	48	Помірна
38	Хлопець	51	Помірна
39	Хлопець	59	Помірна
40	Хлопець	66	Помірна
41	Хлопець	72	Виражена
42	Хлопець	82	Виражена
43	Хлопець	47	Помірна
44	Хлопець	55	Помірна
45	Хлопець	61	Помірна

Додаток В

Зведені результати за Голландським опитувальником харчової поведінки
(DEBQ, J. van Strien)

№	Стать	Е Е	Ех Е	RE	Домінуючий тип
1	Д	3.5	3.1	3.9	Обмежувальний
2	Д	3.2	3.0	3.8	Обмежувальний
3	Д	3.7	3.3	4.0	Обмежувальний
4	Д	3.6	3.4	3.9	Обмежувальний
5	Д	3.8	3.2	4.1	Обмежувальний
6	Д	3.3	3.0	3.7	Обмежувальний
7	Д	3.9	3.1	3.8	Емоційний
8	Д	3.5	3.2	3.9	Обмежувальний
9	Д	3.6	3.3	4.0	Обмежувальний
10	Д	3.8	3.4	3.9	Обмежувальний
11	Д	3.4	3.2	3.7	Обмежувальний
12	Д	3.2	3.1	3.9	Обмежувальний
13	Д	3.7	3.3	4.0	Обмежувальний
14	Д	3.8	3.5	3.9	Обмежувальний
15	Д	3.6	3.4	3.8	Обмежувальний
16	Д	3.3	3.2	3.9	Обмежувальний
17	Д	3.9	3.4	3.8	Емоційний
18	Д	3.5	3.1	3.9	Обмежувальний
19	Д	3.7	3.3	4.1	Обмежувальний
20	Д	3.8	3.2	3.8	Обмежувальний
21	Д	3.6	3.3	3.9	Обмежувальний
22	Д	3.2	3.1	3.8	Обмежувальний
23	Д	3.5	3.0	3.9	Обмежувальний

24	Д	3.7	3.4	3.8	Обмежувальний
25	Д	3.8	3.3	4.0	Обмежувальний
26	Х	2.8	3.5	2.9	Зовнішній
27	Х	2.6	3.6	3.0	Зовнішній
28	Х	2.9	3.8	2.7	Зовнішній
29	Х	3.1	3.7	3.0	Зовнішній
30	Х	2.7	3.4	2.8	Зовнішній
31	Х	2.9	3.5	2.6	Зовнішній
32	Х	2.8	3.7	3.0	Зовнішній
33	Х	3.0	3.6	2.9	Зовнішній
34	Х	2.9	3.5	2.7	Зовнішній
35	Х	2.8	3.7	2.9	Зовнішній
36	Х	2.7	3.8	2.8	Зовнішній
37	Х	3.0	3.6	2.9	Зовнішній
38	Х	2.8	3.4	2.7	Зовнішній
39	Х	2.6	3.5	2.8	Зовнішній
40	Х	2.9	3.7	2.9	Зовнішній
41	Х	3.1	3.6	3.0	Зовнішній
42	Х	2.8	3.5	2.8	Зовнішній
43	Х	2.7	3.7	2.9	Зовнішній
44	Х	2.9	3.6	3.0	Зовнішній
45	Х	3.0	3.8	2.9	Зовнішній

Додаток Д

Зведені результати за Шкалою Інтернет-залежності Чена (CIAS, 2003)

№	Стат ь	К	Т	С	S	A	ΣCI AS	Домінуючий компонент	Рівень залежності
1	Д	11	12	10	13	12	58	Соціальні проблеми	Помірний
2	Д	10	11	9	12	13	55	Уникання	Помірний
3	Д	12	13	11	12	11	59	Толерантність	Помірний
4	Д	13	12	10	12	12	59	Компульсивність	Помірний
5	Д	11	12	11	12	12	58	Соціальні проблеми	Помірний
6	Д	10	13	10	11	11	55	Толерантність	Помірний
7	Д	12	11	10	13	12	58	Соціальні проблеми	Помірний
8	Д	11	13	10	12	12	58	Толерантність	Помірний
9	Д	12	12	11	13	11	59	Соціальні проблеми	Помірний
10	Д	10	12	9	12	12	55	Уникання	Помірний
11	Д	13	13	11	13	12	62	Толерантність	Помірний– високий
12	Д	12	12	10	13	12	59	Соціальні проблеми	Помірний
13	Д	10	11	10	12	12	55	Уникання	Помірний
14	Д	11	12	10	13	12	58	Соціальні проблеми	Помірний
15	Д	12	13	11	12	12	60	Толерантність	Помірний
16	Д	11	11	9	12	13	56	Уникання	Помірний
17	Д	12	13	10	13	12	60	Толерантність	Помірний
18	Д	11	12	10	13	11	57	Соціальні проблеми	Помірний
19	Д	13	12	11	13	12	61	Компульсивність	Помірний
20	Д	10	12	10	12	12	56	Уникання	Помірний
21	Д	11	13	11	12	11	58	Толерантність	Помірний

Продовження додатку Д

22	Д	12	12	10	13	12	59	Соціальні проблеми	Помірний
23	Д	10	11	9	13	12	55	Соціальні проблеми	Помірний
24	Д	11	13	10	12	13	59	Уникання	Помірний
25	Д	12	12	11	13	12	60	Соціальні проблеми	Помірний
26	Х	13	14	12	12	11	62	Толерантність	Помірний– високий
27	Х	14	15	13	11	12	65	Компульсивність	Помірний– високий
28	Х	12	14	12	12	11	61	Толерантність	Помірний
29	Х	13	15	13	12	12	65	Толерантність	Помірний– високий
30	Х	11	13	11	12	11	58	Толерантність	Помірний
31	Х	12	14	13	11	12	62	Толерантність	Помірний– високий
32	Х	13	15	12	13	12	65	Толерантність	Помірний– високий
33	Х	14	13	12	12	12	63	Компульсивність	Помірний– високий
34	Х	12	14	13	12	11	62	Толерантність	Помірний
35	Х	13	15	12	11	12	63	Толерантність	Помірний– високий
36	Х	12	14	12	13	11	62	Толерантність	Помірний
37	Х	13	15	12	12	11	63	Толерантність	Помірний– високий
38	Х	12	13	12	12	11	60	Толерантність	Помірний
39	Х	13	15	13	11	12	64	Толерантність	Помірний– високий
40	Х	14	14	13	12	12	65	Компульсивність	Помірний– високий

Продовження додатку Д

41	X	13	14	12	11	12	62	Толерантність	Помірний
42	X	12	15	13	12	11	63	Толерантність	Помірний– високий
43	X	13	14	12	12	12	63	Толерантність	Помірний
44	X	12	15	13	11	12	63	Толерантність	Помірний– високий
45	X	14	15	13	12	11	65	Толерантність	Помірний– високий