

Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 18 березня 2026

Прийнято до друку: 18 березня 2026

email: yevheniia.rodina@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-99-105>

Родіна С. Д. Теоретико-методологічні засади застосування метакогнітивної терапії у подоланні дезадаптивних когнітивних патернів користувачів соцмереж. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 99–105.

УДК: 159.9

Родіна Євгенія Дмитрівна,
аспірантка кафедри психології,
Національний університет «Острозька академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0006-8033-3930>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАКОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ДЕЗАДАПТИВНИХ КОГНІТИВНИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ СОЦМЕРЕЖ

У статті здійснено теоретичний аналіз застосування метакогнітивної терапії для корекції дезадаптивної поведінки користувачів соціальних мереж та обґрунтовано метакогнітивні механізми формування румінацій. За допомогою теоретичного та порівняльного аналізу охарактеризовано основні підходи до вивчення румінацій, яка є неконтрольованим циклічним нав'язливим процесом мислення, в основі якого фіксація на негативних переживаннях та повторювані негативні думки. Розкрито специфіку румінацій як особливої форми когнітивних патернів, що підтримується специфічними метапереконаннями (позитивними і негативними). Досліджено та обґрунтовано роль когнітивно-уважного синдрому (CAS) у формуванні психологічного дискомфорту, викликаного тривалим та неконтрольованим користуванням соціальними мережами. У роботі представлено та теоретично адаптовано модель S-REF Е. Веллса до специфіки соцмереж. Особливу увагу приділено аналізу структурних компонентів моделі S-REF. Обґрунтовано, що емоційні дезадаптивні стани, такі як тривога, депресія тощо у цифровому середовищі за допомогою румінацій схильні перетворюватися на предиктори формування нових циклів дезадаптації. Перспективами подальших досліджень визначено вивчення взаємодії румінацій з вольовими, мотиваційними, емоційними та когнітивними процесами, вплив соціального середовища та можливих психотерапевтичних інструментів на її регуляцію, та формування метакогнітивної моделі та програми для зниження цифрових румінацій.

Ключові слова: метакогнітивна терапія, румінації, соціальні мережі, когнітивно-уважний синдром (CAS), метапереконання.

Yevheniia Rodina,
PhD student at the Department of Psychology,
National University of Ostroh Academy,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0006-8033-3930>

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE APPLICATION OF METACOGNITIVE THERAPY IN OVERCOMING MALADAPTIVE COGNITIVE PATTERNS AMONG SOCIAL MEDIA USERS

The article provides a theoretical analysis of the application of metacognitive therapy for correcting the maladaptive behavior of social media users and substantiates the metacognitive mechanisms of rumination formation. The relevance of the study is driven by the increase in psycho-emotional disorders among youth associated with active digital interaction, where ruminations act as a key factor in cognitive maladaptation. Through theoretical and comparative analysis, the main approaches to studying rumination are characterized as an uncontrollable, cyclical, and intrusive thinking process based on fixation on negative experiences and repetitive negative thoughts. The specifics of ruminations as a particular form of cognitive patterns supported by specific metacognitive beliefs (positive and negative) are revealed. The role of the cognitive-attentional syndrome (CAS) in the formation of psychological discomfort caused by prolonged and uncontrolled social media use is researched and substantiated. The work presents and theoretically adapts A. Wells' S-REF model to the specifics of social media. Particular attention is paid to the analysis of the structural components of the S-REF model. It is substantiated that emotional maladaptive states, such as anxiety, depression, etc., in the digital environment, through ruminations, tend to transform into predictors for the formation of new cycles of maladaptation. Prospects for further research are identified as the study of the interaction of rumination with volitional, motivational, emotional, and cognitive processes, the influence of the social environment and possible psychotherapeutic tools on its regulation, and the formation of a metacognitive model and program to reduce digital ruminations.

Keywords: metacognitive therapy, ruminations, social media, cognitive-attentional syndrome (CAS), metacognitive beliefs.

Постановка проблеми. Однією з головних тенденцій сучасного світу та суспільства є стрімка цифровізація і застосування нових інформаційних технологій, яка доступна широкому загалу користувачів. Особливе місце посідає мережа Інтернет і особливо, соціальні мережі як засіб комунікації, об'єднання

людей зі спільними інтересами, відпочинку, самовираження, обміну інформацією та творчості. Більшість користувачів соціальними мережами складають молодь та підлітки. Наукові праці та дослідження зазначають як позитивний вплив так і негативний вплив на емоційне благополуччя молодих людей, тому актуальність цієї проблеми залишається високою.

Сучасна молодь активно використовує соціальні мережі, які беззаперечно, мають позитивний вплив, а саме, саморозвиток, активна соціалізація, пошук односторонніх, навчання та освітній розвиток, професійне зростання, налагодження соціальних контактів тощо. Але важливим є дослідження та усвідомлення негативного впливу соцмереж на психічний стан, емоційну стійкість. Науковці наголошують, що особи які активно проводять час у соціальних мережах, можуть відсторонюватися від соціальних контактів та дистанціюватися від реальності, занурюючись у віртуальний світ як відкладання та ігнорування нагальних потреб та питань (Marino et al., 2019). У віртуальному середовищі виникають потенційні загрози кібербулінгу, а також соціальне порівняння, пошук визнання та підтримки від соціуму через систему лайків, коментарів, негативні думки про своє життя в контексті цього порівняння, негативно впливають на психоемоційний стан молоді та знижують рівень емоційної саморегуляції (Kelly et al., 2019). Все це є підґрунтям для формування страхів, апатії та тривожності, відчуженості та соціальної ізоляції, депресивних відчуттів.

Ці прояви в своїй більшості ґрунтуються на когнітивних дезадаптивних паттернах поведінки користувачів соціальних мереж, а саме, румінації. Румінаціями визначають повторювані фіксації на негативних переживаннях, що знижує здатність до психологічної гнучкості, адаптивності та емоційної регуляції. Характерними маркерами румінації є повторюваність, мимовільність виникнення думок та нав'язливість (Parageorgiou, C., & Wells, A., 2001). Водночас, соціальна підтримка здатна значно пом'якшити вплив румінації, тому в контексті користувачів соціальних мереж, здорова та підтримуюча спільнота, самовираження та прийняття особистості іншими користувачами має і позитивний вплив наряду з можливими ризиками.

Феномен румінації активно розглядається в сучасних наукових роботах, але незважаючи на численні дослідження та інтерес наукової спільноти до цього явища, ще залишається недостатньо вивченим. Особливо можна говорити про важливість дослідження та коригування румінацій серед користувачів соціальних мереж, які є специфічним та новим простором сучасного світу і грають важливу роль у формуванні загального емоційного фону та переживань у молоді, тож важливістю розробки теми є нагальні потреби вирішення цих негативних наслідків, психологічна просвіта населення та формування ефективних стратегій подолання та попередження цих явищ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові роботи та дослідження показують інтерес науковців до даної теми і активно висвітлюють румінацію як ключовий психологічний чинник, що впливає на здатність відслідковувати та регулювати емоції, зберігати стійкість у стресових ситуаціях. Дослідники висвітлюють питання соціального порівняння, а саме порівняння свого реального життя з ідеалізованими образами життя інших, які транслують користувачі соціальних мереж, а також тривожність користувачів через сприйняття власного образу іншими в просторі цифрового середовища. Дослідження нижченаведених авторів як показують, що надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж може сприяти розвитку підвищеної тривожності та депресивних проявів, знижує самооцінку та викликає занадто високі та невиправдані очікування від власного життя і як наслідок, незадоволеність їм, порівняно з недосяжними стандартами успішності в соціальних мережах.

Теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан людини, зокрема молоді, розглядали такі науковці Горбатюк Т. (2018), Тропіна М. (2019), Глущенко та ін. (2021), Шинкарук О. (2018), Мглоблїшвілі А. (2023). Негативні наслідки користування соціальними мережами, такі як депресивні прояви, підвищення рівня тривожності та страхів емоційна нестабільність та невротичні прояви описують такі автори як Новікова Ж. та Големб'ювська Е. (Новікова Ж 2022; Големб'ювська Е. 2024). Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. зосереджуються на аналізі негативного впливу соціальних платформ (на прикладі Facebook) на рівень суб'єктивного благополуччя індивідів (Marino et al. 2018). Шевчук О.В. зазначає, що соціальні мережі є фактором маніпулювання емоційним станом молоді через механізми соціального схвалення та прийняття, що може призводити до стресу та тривожних розладів (Шевчук О.В. 2025).

Вікову психологію підліткового та юнацького віку в контексті онлайн – спілкування досліджують такі науковці як Kelly та ін. (2019), Березовська (2023), Стьопкіна (2021), Грекова та ін. (2025), Гречановська та ін. (2023). Питання румінацій та нав'язливих деструктивних думок розглядає широке коло авторів, які представлені як закордонними, так і сучасними дослідниками. Wells, A., & Matthews, G. (1994), які є засновниками метакогнітивної теорії, визначають румінації як складові когнітивно-уважного синдрому (CAS – синдром), який запускається через позитивні чи негативні метапереконання. Parageorgiou et al. (2001) зосереджуються на питанні позитивних переконань, що призводять до румінацій.

Вітчизняні автори, які досліджують тему метакогніцій, метакогнітивного моніторингу, саморегуляції та румінацій – це представники Острозької психологічної школи, а саме І. Пасічник (2014), Р. Каламаж (2024), Августюк М. (2024) та ін.

Метою статті є теоретичне обґрунтування механізмів виникнення та підтримки румінацій у користувачів соціальних мереж, а також визначення головних аспектів та перспектив застосування методів метакогнітивної терапії для їх корекції.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових праць на проблему впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості та обґрунтувати роль румінацій як головного чинника когнітивної дезадаптації.

2. Описати компоненти когнітивно-уважного синдрому (CAS) у користувачів соціальних мереж згідно з метакогнітивною концепцією Е.Веллса.

3. Виокремити та систематизувати типові позитивні та негативні метапереконання, що активують і підтримують румінативний процес в умовах онлайн-комунікації.

4. Адаптувати модель саморегуляційної виконавчої функції Е. Веллса (S-REF) до специфіки взаємодії особистості з цифровим середовищем та здійснити аналіз структурних компонентів моделі S-REF у контексті формування румінацій у користувачів соціальних мереж.

Для реалізації запропонованих завдань були використані наступні методи: теоретичний аналіз, синтез та моделювання (на основі моделі S-REF Е. Веллса).

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел та досліджень дозволяє стверджувати, що користувачі соціальних мереж використовують їх для соціальної взаємодії, пошуку та обміну інформацією, проведення часу, відпочинку, розваг і обміну своїми думками (Whiting & Williams, 2013). Вплив соціальних мереж на особистість двозначний. З одного боку, науковці визначають такі позитивні прояви як можливість обміну інформацією та швидкого спілкування (Primack et al., 2017), участі в позитивних соціальних взаємодіях між сім'єю, друзями та іншими джерелами соціальної підтримки (Bessière et al., 2010) та покращення самопочуття при спілкуванні із значущими людьми (Burke & Kraut, 2016). Таким чином, можна дійти висновку про позитивний зв'язок між кількістю друзів у соціальних мережах, підтримуючою взаємодією, сприйнятою соціальною підтримкою, почуттям належності до суспільства та задоволеністю життям. Інші дослідження (Augner & Hacker, 2012; Huang, 2017; Kross et al., 2013; Nabi et al., 2013; Shakya & Christakis, 2017; Tromholt, 2016; Verduyn et al., 2017) висвітлюють зв'язок використання соцмереж із хронічним стресом, низькою емоційною стійкістю, депресією, зниженням задоволення життям та низьким психологічним благополуччям.

Методологічною основою дослідження виступила модель саморегуляційної виконавчої функції (модель S-REF), розроблена Е. Веллсом та Дж. Метьюзом. Згідно з цією моделлю S-REF (Wells & Matthews, 1994), ключовим фактором активації і підтримки дезадаптивних станів особистості є когнітивно-уважний синдром (CAS). Сучасні дослідження (Casale et al., 2018) підтверджують, що у користувачів соціальних мереж CAS активується позитивними метапереконаннями щодо користі постійного моніторингу стрічки новин. Метапереконання є фундаментальним принципом S-REF моделі, яка пояснює основний принцип формування румінації як внутрішнього механізму психіки, а саме, причиною є не зміст чи наявність думок, а те як людина ними керує. Таким чином, румінація не залежить від конкретної думки, в через механізм психологічної детермінації будь-яка думка може перетворитися на повторювану та нав'язливу.

Румінація виникає у випадку, коли людина свідомо чи несвідомо фіксує увагу і визначає ту або іншу дію сигналом загрози, який і запускає механізм моніторингу цієї загрози, що і буде проявлятися як румінація. У контексті соціальних мереж цими сигналами може стати негативний коментар під фото, дизлайк, критичне повідомлення тощо. Далі формуються метакогнітивні переконання, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні – це переконання щодо користі румінації. Користувач вірить, що постійне обдумування, планування, мисленнєве програвання сценаріїв майбутніх онлайн-взаємодій, власних реакцій та відповідей на можливу критику є корисним. Прикладами позитивних можуть бути наступні: “аналіз помилок в соцмережах допоможе не бути самотнім та зберегти кількість підписників”, “аналіз причин, чому допис не отримав підтримки допоможе зрозуміти свої помилки та покращити наступні”, “Якщо я буду думати про цей конфлікт, я знайду кращий аргумент” тощо.

Негативні метапереконання стосуються неконтрольованості власних думок та керування ними. Прикладами можуть слугувати наступні: “Я не можу припинити реагувати на кожне сповіщення, ця звичка сильніша за мене”, “якщо я не буду це обдумувати, я втрачу контроль над соціальним життям”, “я не можу припинити думати про цей коментар, навіть якщо дуже захочу”. Негативні метапереконання і роблять цикл обдумування нескінченним і викликають мета-тривогу (вторинну тривогу через деструктивні думки, яка ще більше виснажує когнітивні та емоційні ресурси особистості).

Таким чином, CAS-синдром має три компоненти: занепокоєння, обдумування (румінації), та моніторинг загрози та неадаптивні стратегії саморегуляції, і його ключовим предиктором є дисфункціональні

переконання. Ілюстрацією механізму виникнення цього синдрому буде активація будь-якого стимулу, що відбувся в цифровому середовищі і подальше позитивне метапереконання, через що активується процес румінації. Через деякий час моніторингу цієї загрози, що виникає через стимул (постійне оновлення сторінки, пошук нових позитивних реакцій на свої фото, дописи тощо) з'являється негативне метапереконання про небезпеку та неконтрольованість цих думок, внаслідок якого увага фіксується на цьому переконанні і виникає емоційне виснаження.

Думка, що виникає, оцінюється як така, що має надзвичайну цінність, і румінацією є спроба мислення не відпускати цю думку, а намагатися вирішити проблему, яка часто такою і не є. Таким чином відбувається фіксація на думці, формується ефект “замкненого кола”, і думки стають повторюваними, в отже, причиною нових румінацій стають попередні румінації. Прикладами румінацій в контексті соціальних мереж можуть бути постійне оновлення сторінки, уявні діалоги з опонентами в конфліктах, порівняння свого життя із щасливим та успішним життям інших тощо.

Для візуалізації механізму виникнення румінацій, розглянемо основні компоненти моделі S-REF:

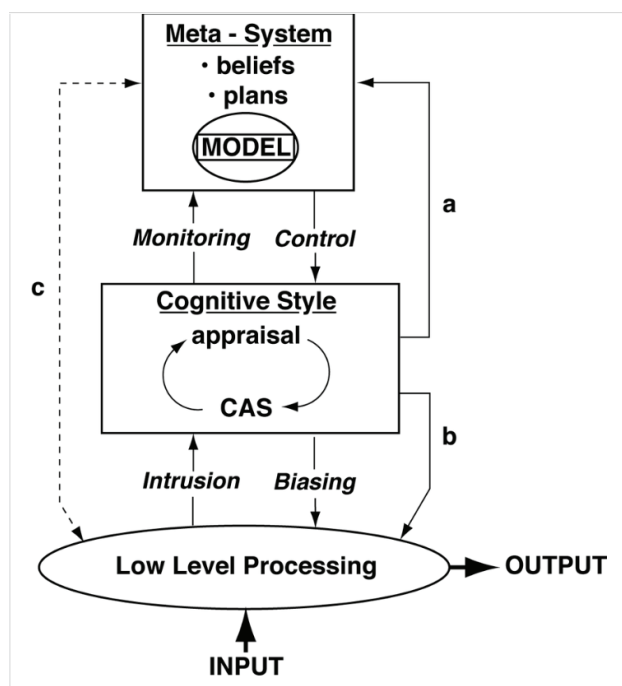


Рис. 1. Схематичне представлення моделі саморегуляційної виконавчої функції (S-REF)
[Адаптовано за: Wells, 2009]

На рисунку відображена складна ієрархія моделі S-REF, де плани і метапереконання визначають, чи перетворюються випадкові думки на особистісну невдачу та тривалу румінацію, яка призводить до емоційного виснаження.

На даній візуалізації моделі є три основні рівні:

1. Нижній рівень, на якому фіксуються вхідні сигнали з навколишнього середовища, а в контексті соціальних мереж – сигнали із цифрового середовища та автоматичні думки, що виникають у відповідь на них.

2. Середній рівень, де формується CAS-синдром, фіксується увага на певній загрозі та розвивається румінація.

3. Верхній рівень характеризується знанням, де знаходяться метапереконання, як позитивні, так і негативні.

Перший рівень описує інформаційні сигнали (Input), як зовнішні так і внутрішні, які надходять із зовнішнього цифрового середовища чи формуються самою людиною у зв'язку з досвідом її існування та взаємодії в соціальних мережах. Зовнішніми сигналами можуть слугувати подразники з інформаційного середовища, такі як нове сповіщення, викладення допису, коментар, перегляд фото знайомих, кількість або відсутність очікуваних позитивних реакцій на власні дописи (лайки, репости, коментарі) тощо. Внутрішніми сигналами будуть власні автоматичні думки чи емоційні реакції, зокрема почуття тривоги чи гіркоти та туги після гортання стрічки або соматичні маркери, зокрема тахікардія, затримка дихання, м'язова напруга, тремор рук, сухість в роті тощо.

Вхідний інформаційний сигнал розпізнається мозком як цінне чи неважливе, і якщо сигнал стає важливим, то з'являється результат (Output), який може проявлятися в наступних формах:

- емоційний симптом (почуття задрожів, тривоги або роздратування, занепокоєності чи пригніченості, тривале відчуття самотності, депресивні прояви);
- поведінкова реакція (компульсивна перевірка телефону кожні 3-5 хвилин, виправдання на негативні коментарі, уникнення спілкування та ізоляція в реальному житті тощо);
- когнітивні зміни (виснаження когнітивних ресурсів, а саме уваги, та емоційних ресурсів внаслідок румінації).

В основі даної метакогнітивної моделі є динамічний безперервний процес переробки інформації, а саме цифрове середовище забезпечує неперервний потік вхідних сигналів (inputs), які через метапереконання трансформуються у користувача в негативний результат (output), формуючи замкнене коло дезадаптації, і таким чином, румінації повторюються.

Другий рівень метакогнітивної моделі представляє безпосередньо саморегуляційну виконавчу функцію та демонструє інтерпретацію та оцінювання інформаційного сигналу, що надійшов на першому рівні. Процес трансформації первинного сигналу (input) у румінацію відбувається через механізм когнітивної оцінки, яка оцінюючи нав'язливу думку як значущої та цінної активує когнітивно-уважний синдром (CAS). На цьому етапі замість адаптації до подразника запускається механізм румінації, як повторюваного та нав'язливого аналізу інформаційного сигналу, що надійшов. Спроби уникнути дискомфорту, який сформувався вмикають механізм моніторингу загроз (як механізму майбутнього попередження подібних ситуацій, і певні стратегії поведінки, як спробу вирішити дискомфортну ситуацію).

Третій рівень представлений метакогнітивними переконаннями, а саме уявленням про власні думки, які сформувалися у відповідь на первинні інформаційні подразники. Ці самопереконання формують самооцінку особистості, її ідентичність та самоставлення. Також на цьому рівні представлені плани обробки, конкретні рішення та дії для вирішення проблемної ситуації. Важливим уточненням для представленої моделі буде, що на цьому рівні відбувається метакогнітивна оцінка самої думки, і вже на ній можуть формуватися різні види реагування. Це є ключовим визначенням, яке показує чому у одних людей на одне й те саме явище в цифровому середовищі формуються різні реакції.

Підсумовуючи аналіз моделі S-REF у контексті соціальних мереж, можна стверджувати, що дезадаптація користувача будується на трьох взаємопов'язаних етапах:

1. Активация: зовнішні цифрові стимули та сигнали (відсутність соціально позитивного підкріплення у вигляді лайків, коментарів, поширення тощо) та внутрішні (почуття тривоги, занепокоєння, зниження самооцінки та погіршення самоставлення тощо) оцінюються індивідом як загроза. Це запускає механізм вирішення даної загрози через позитивні метапереконання в користі роздумів і міркувань про ці стимули та сигнали.

2. CAS- синдром (когнітивно-атенційний синдром/когнітивно-уважний синдром): вмикає режим активної румінації та моніторингу загрози (перевірка профілю/реагування на push-повідомлення/прояви номофобії тощо). Увага індивіда стає ригідною через зниження когнітивної гнучкості, до якої призводить румінація.

3. Цикл самопідкріплення: емоційний результат (тривога, дратівливість, втома, депресивний фон) через негативні метапереконання («я не контролюю свої думки») стає новим вхідним сигналом.

Таким чином, система S-REF переходить у режим замкненого циклу, де причиною тривоги стає вже не контент соцмережі, а сам процес нескінченного обдумування і факт наявності неприємних думок, і відповідно, кожен цикл румінації робить наступну румінацію ще сильнішою.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене теоретичне дослідження підтвердило, що високі рівні румінації негативно впливають на емоційну регуляцію, самоусвідомлення та відношення до себе у молоді, а отже, у користувачів соціальних мереж, що в більшості є представниками даного віку. Вплив на психічне, емоційне та соціальне благополуччя молоді є питанням, яке потребує комплексного рішення, так як з одного боку, соціальні мережі мають позитивний вплив і в ряді випадків будуть відігравати позитивну та допоміжну роль, надаючи можливість спілкуватися, самовиражатися, дізнаватися нове та розвивати інтереси. З іншого боку, надмірне та неконтрольоване використання соцмереж має негативні наслідки як в психоемоційній, так і поведінковій сфері, а саме тривога, депресивні розлади, коливання та нестійкість настрою, проблеми зі сном, харчуванням, залежність від соціальних мереж, соціальної оцінки, а також кібербулінг, переслідування та цькування.

Соціальні мережі в сучасному світі відіграють роль цінного інструменту, але потребують уважного та відповідального відношення як з боку користувачів, так і з боку представників допомагаючих професій, психологів, вчителів, вихователів. Водночас стає зрозумілим та обґрунтованим використання принципів метакогнітивної терапії для боротьби з явищем та наслідками румінацій серед користувачів соціальних мереж. Модель Е. Веллса ілюструє механізм виникнення румінацій і дозволяє змістити фокус із пошуку зовнішніх причин психоемоційних проблем користувачів соціальних мереж (контент соціальних мереж,

взаємодія в спільнотах та система соціального заохочення у вигляді лайків) на аналіз внутрішніх метакогнітивних причин та чинників.

Модель пояснює закономірності між метапереконаннями людини та виникненням румінаційного мислення, тобто зациклювання і доводить, що румінація не є наслідком надлишку інформації, а є результатом невдалих способів саморегуляції, а саме спроб індивіда подолати цифрову тривожність і занепокоєння стосовно власної позиції та хнучущості в цифровому просторі через стратегію тривалого і повторюваного аналізу власних думок. Це дозволяє нам стверджувати, що психокорекція румінацій у користувачів соціальних мереж має бути спрямована не стільки на корекцію взаємодії індивіда та цифрового простору, скільки на модифікацію метапереконань та розвиток когнітивної гнучкості. Перспективами подальшої розробки теми є формування, тестування та імплементація психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної регуляції, стійкості, адаптації та формування патернів здорової взаємодії в царині цифрового середовища.

Подальші дослідження мають на меті сформуувати метакогнітивну модель та практично-орієнтовану програму для вирішення проблеми румінацій у користувачів соціальних мереж. Спираючись на отримані результати, ми вважаємо, що МКТ є перспективним інструментом терапії саме для цифрового простору і володіє потужним потенціалом для розробки ефективних психологічних інтервенцій. Наступним етапом дослідження буде емпірична перевірка ефективності програми та формування рекомендацій за результатами психологічного втручання.

Література:

1. Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*. 57(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
2. Bessière, K., Pressman, S., Kiesler, S., & Kraut, R. (2010). Effects of internet use on health and depression: A longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 12(1), Article e6. <https://doi.org/10.2196/jmir.1149>
3. Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 21(2), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
4. Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
5. Kalamazh, R., Voloshyna-Narozhna, V., Tymoshchuk, Y., & Balashov, E. (2024). Coping Styles and Self-Regulation Abilities as Predictors of Anxiety. *Insight: the psychological dimensions of society*. 12. 96–114. <https://doi.org/10.32999/2663-9084/2024-12-7>
6. Kelly Y., Zilanawala A., Booker C. & Sacker A. (2019). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 6. 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
7. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*. 8(8), Article e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
8. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 226. 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
9. Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 16(10), 721–727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
10. Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*. 32(1), 13–26. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80043-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80043-0)
11. Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*. 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
12. Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*. 185(3), 203–211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
13. Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 19(11), 661–666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
14. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
15. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203871133>
16. Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315806495>

17. Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
18. Августюк М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 22. 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>
19. Августюк М. М. Метакогнітивний моніторинг як складова метапізнання. (2014). *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 30. 3–7.
20. Березовська Л. (2023). Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 72(2). 21–28. <https://doi.org/10.33099/2617-1775/2023-72-2-21-28>
21. Голембювська Е. (2024). Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 13. 50–58. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2024.136>
22. Горбатюк Т. (2018). Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*. 295. 198–206. <https://doi.org/10.31548/hhumanitas2018.295.198>
23. Грекова, А. В., Литвиненко, О. Д., Рудінська, О. В., & Князькова, В. Я. (2025). Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 1. 6–11. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.14412>
24. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапук, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73)(4), 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/10>
25. Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2(70). 201–208. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-70-201-208>
26. Новікова, Ж. (2022). Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 109(9). 48–53. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-9-109-10>
27. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В. & Августюк М. М. (2014). Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 28. 3–16.
28. Стьопкіна, А. (2021). Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 108(4). 362–372. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2021.04/362-372>
29. Тропіна, М. (2019). Дослідження соціальних мереж як нового феномену сучасного світу. *Наукові записки Малої академії наук України. Серія: Педагогічні науки*. (16). 57–63. <https://doi.org/10.38138/2618-0340-2019-16-57-63>
30. Шевчук, О. В. (2025). Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. (1). 98–101. <https://doi.org/10.31891/swp-2025-1-18>
31. Шинкарук, О. (2018). Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 42(2). 13–24. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>
32. Якущенко, Ю., & Глущенко, К. (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. В *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції* (с. 413–417). Сумський державний університет.