

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

«Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді»

Виконала: здобувач 4 курсу, 5 групи

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Марищак Ангеліна Степанівна

Керівник: доцент кафедри психології, кандидат
медичних наук, доцент Кравченко Тетяна Юріївна

Рецензент: доцент кафедри психології, кандидат
психологічних наук, доцент Татьянчиков Андрій
Олександрович

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідуюча кафедрою
психології
 д.ю.н., канд. психол.н., проф.
 О.М.Цільмак

«___» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

Маришак Ангеліна Степанівна

1. Тема роботи «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді»,
 Керівник роботи доцент кафедри психології, кандидат медичних наук, доцент Кравченко Тетяна Юріївна
 затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» ____ 2026 року № _____
2. Строк подання здобувачем роботи _____ 2026 року
3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу М.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу М.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	лютий, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	квітень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

_____ (ініціал та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

_____ (ініціал та прізвище)

АННОТАЦІЯ

Марищак Ангеліна Степанівна. Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді. Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У представленій роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив тривалого використання соціальних мереж на психологічне, емоційне та соціальне благополуччя молоді

Актуальність дослідження зумовлена фундаментальною суперечністю сучасного етапу розвитку суспільства: з одного боку, соціальні мережі стали невід'ємним інструментом соціалізації, комунікації та самореалізації молоді, з іншого - накопичено значний обсяг емпіричних даних, які свідчать про кореляцію між інтенсивним використанням цифрових платформ і погіршенням психічного здоров'я. Період молодості є сенситивним для формування ідентичності, самооцінки та соціальних зв'язків, саме в цей час молодь виявляється найбільш вразливою до механізмів соціального порівняння та тиску «ідеальних» цифрових образів.

У рамках проведеної роботи було здійснено аналіз наявних наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя особистості та особливостей використання соціальних мереж молоддю. Визначено вплив тривалого та неконтрольованого використання соціальних мереж на підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, погіршення самооцінки та формування залежної поведінки. Роль усвідомленого та помірного використання цифрових платформ як чинника збереження психологічного благополуччя була детально висвітлена.

Методологічна база дослідження представлена сукупністю взаємопов'язаних методів: теоретичними (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння), емпіричними (анкетування, психодіагностичне тестування, спостереження), а також інтерпретаційними та математико-

статистичними методами обробки отриманих даних. Такий багатогранний підхід гарантував всебічність та достовірність досягнутих результатів.

У процесі дослідження застосовувалася розроблена автором анкета, призначена для вивчення особливостей використання соціальних мереж та їх впливу на благополуччя молоді. Крім того, були використані стандартизовані психодіагностичні інструменти: тест на інтернет-залежність К. Янг та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Отримані дані дозволили ідентифікувати рівень інтернет-залежності, а також визначити показники автономії, управління середовищем, особистісного зростання, позитивних відносин, життєвих цілей та самоприйняття респондентів.

У цій праці розроблено практичні рекомендації, спрямовані на збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах активного використання соціальних мереж. Ці рекомендації ставлять за мету формування навичок цифрової гігієни, розвиток критичного мислення щодо контенту соціальних мереж, підвищення самооцінки, зниження залежності від зовнішньої соціальної оцінки та розвиток навичок саморегуляції.

Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій практичними психологами, соціальними педагогами, викладачами закладів вищої та фахової передвищої освіти для розроблення та впровадження психопрофілактичних, просвітницьких і тренінгових програм, спрямованих на формування навичок безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж. Результати дослідження можуть бути застосовані для підвищення рівня психологічного благополуччя молоді та профілактики негативних наслідків надмірного перебування в онлайн-середовищі, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері цифрової поведінки та психологічного здоров'я молоді.

Ключові слова: соціальні мережі, молодь, психологічне благополуччя, інтернет-залежність, тривале використання, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цифрова гігієна, саморегуляція.

ABSTRACT

Marishchak Angelina Stepanivna. The impact of prolonged social media use on youth well-being.

Bachelor's pre-study project for the development of bachelor's degree in specialization 053 «Psychology». National University «Odessa Law Academy», Odessa, 2026

The robot's presentation has been theoretically grounded and empirically investigated the influx of the significant impact of social influences on the psychological, emotional and social well-being of young people.

The relevance of the study is due to the fundamental super-urgency of the current stage of development of marriage: on the one hand, social measures have become an invisible tool of socialization, communication and self-realization of young people, on the other hand, a significant amount of empirical data has been accumulated, which can be confirmed about the correlation between intense abuse of digital platforms and declines in mental health. The period of youth is sensitive for the formation of identity, self-esteem and social connections, and at this time young people are most susceptible to the mechanisms of social leveling and the pressure of «ideal» digital image

As part of the work carried out, an analysis of obvious scientific approaches was carried out to understand the psychological well-being of young people and the peculiarities of their social life. An influx of distressed and uncontrollable social influences has been identified to increase the level of anxiety, emotional distress, loss of self-esteem and the formation of stale behavior. The role of an informed and active user of digital platforms as an official in preserving psychological well-being has been clarified in detail.

The methodological basis of the research is represented by a set of interrelated methods: theoretical (analysis, synthesis, organization, systematization,

identification), empirical (questionnaire, psychodiagnostic testing, surveillance), as well as Using interpretative and mathematical-statistical methods for processing the obtained data. Such a rich approach guarantees the universality and reliability of the achieved results.

During the research process, a questionnaire was divided up by the author, designed to identify the peculiarities of the development of social measures and their influx on the well-being of young people. In addition, there were standardized psychodiagnostic tools: the Internet addiction test by K. Young and the psychological well-being scale by K. Riff. The removal of data made it possible to identify the level of Internet usage, as well as to identify indicators of autonomy, management of the environment, special growth, positive contributions, life goals and self-acceptance of respondents.

This article contains practical recommendations aimed at saving and promoting the level of psychological well-being of young people in the minds of active and socially responsible people. These recommendations include the development of digital hygiene skills, the development of critical thinking about the content of social networks, increased self-esteem, and a decrease in the importance of current social assessments and developments. a beginner in self-regulation.

The practical value of the results lies in the possibility of extensive development of recommendations by practical psychologists, social educators, and contributions of valuable and advanced information for development and advancement psychoprophylactic, educational and training programs aimed at developing safe and informed social measures. The results of the research can be used to improve the level of psychological well-being of young people and prevent the negative consequences of overworldly exposure to online environments, and also serve as the basis for further scientific research in the field digital behavior and psychological health of young people.

Keywords: social measures, youth, psychological well-being, Internet dependence, trivale abuse, autonomy, environment management, special growth, digital hygiene, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	14
1.1. Етапи проведення емпіричного дослідження.....	14
1.2. Обґрунтування та вибір методів дослідження.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	21
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	21
2.2. Практичні рекомендації щодо збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах активного використання соціальних мереж.....	36
ВИСНОВОК.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність теми зумовлена фундаментальною суперечністю сучасного етапу розвитку суспільства: з одного боку, соціальні мережі стали невід'ємним інструментом соціалізації, комунікації та самореалізації молоді, з іншого - накопичено значний обсяг емпіричних даних, які свідчать про кореляцію між інтенсивним використанням цифрових платформ і погіршенням психічного здоров'я.

Проблема набуває особливої гостроти через те, що період молодості є сенситивним для формування ідентичності, самооцінки та соціальних зв'язків. Саме в цей період молодь виявляється найбільш вразливою до механізмів соціального порівняння, зворотного зв'язку у вигляді «лайків» та тиску «ідеальних» цифрових образів. Крім того, стрімкий розвиток алгоритмічних стрічок створює нові, раніше не досліджені ризики для когнітивного та емоційного благополуччя.

Таким чином, актуальність роботи полягає у необхідності теоретичного осмислення та систематизації знань про механізми впливу соціальних мереж на благополуччя молоді, а також у визначенні факторів, які пом'якшують або посилюють цей вплив.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях вітчизняних науковців значна увага приділяється вивченню впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості. Так, А. В. Вознесенська встановила, що надмірне використання соціальних мереж, особливо понад 4–5 годин на добу, пов'язане з підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки, порушенням сну та розвитком прокрастинації. Водночас авторка зазначає, що використання соціальних мереж із навчальною або комунікативною метою за умови дотримання часових обмежень не має вираженого негативного впливу

на особистість [8]. Подібної позиції дотримується Н. О. Нохріна, яка наголошує, що надмірне перебування в соціальних мережах сприяє емоційному виснаженню, формуванню залежної поведінки та зниженню рівня психологічного благополуччя студентської молоді [19].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням феномену залежності від соціальних мереж. Ю. Асєєва зазначає, що надмірне використання Instagram може спричиняти розвиток кіберкомунікативної залежності, яка проявляється у постійній потребі перебувати онлайн, тривожності за відсутності доступу до мережі, зниженні самооцінки через соціальне порівняння та погіршенні якості реального спілкування [2]. Аналогічні висновки містяться у працях В. В. Стачинського, який виявив високий рівень тривожності та погіршення самопочуття серед підлітків, що проводять у соціальних мережах понад чотири години на день [21].

Проблема соціального порівняння є однією з найбільш досліджуваних у сучасній психології цифрового середовища. Л. Березовська зазначає, що соціальні мережі можуть одночасно виконувати як позитивну, так і негативну функцію: з одного боку, вони забезпечують комунікацію та підтримку соціальних зв'язків, а з іншого - створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, що може сприяти виникненню почуття меншовартості, незадоволеності власним життям і посиленню тривожності [3]. Подібні результати отримали О. В. Гречановська, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк, які підкреслюють, що прагнення отримувати схвалення у вигляді лайків і коментарів часто стає пріоритетним для молодих людей і негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття [10].

Вагомий внесок у дослідження проблеми зробили зарубіжні науковці. Зокрема, Е. А. Vogel зі співавторами довели, що пасивне використання соціальних мереж, яке полягає переважно у перегляді чужих профілів та досягнень, сприяє посиленню соціального порівняння та зниженню самооцінки користувачів [30]. Результати дослідження китайських студентів також показали, що висхідне соціальне порівняння в мережі негативно

впливає на психологічне благополуччя через зниження самооцінки та погіршення емоційної регуляції [27].

Низка досліджень присвячена аналізу взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах та психологічним благополуччям молоді. Л. І. Березовська встановила, що інтенсивність використання соціальних мереж пов'язана з особливостями емоційного стану та рівнем задоволеності життям молодих людей [4]. А. В. Кривенко доводить, що рівень психологічного благополуччя суттєво залежить від типу поведінки користувача у соціальних мережах, а Н. В. Вірста виявила, що молодь із нижчим рівнем онлайн-активності демонструє вищі показники психологічного благополуччя, хоча активні користувачі часто характеризуються більшою впевненістю у собі та відкритістю до спілкування [7; 17].

Теоретичні аспекти психологічного благополуччя розкрито в роботах Л. І. Березовської, О. Гринів, Л. Б. Джаббарової та Ю. І. Кашлюк. Автори розглядають психологічне благополуччя як складне інтегральне утворення, що охоплює самоприйняття, автономію, позитивні міжособистісні стосунки, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та здатність ефективно керувати власним життям і навколишнім середовищем [5; 11; 13; 15]. Саме ці компоненти найчастіше використовуються як критерії оцінювання психологічного благополуччя в сучасних емпіричних дослідженнях.

Важливими є також дослідження, присвячені позитивним аспектам використання соціальних мереж. Ю. Холмакова, Ю. Рибінська та М. Амірханова наголошують, що соціальні мережі сприяють підтримці міжособистісних контактів, забезпечують швидкий доступ до інформації та можуть виконувати функцію соціальної підтримки [23]. Л. І. Березовська та А. І. Фегер зазначають, що цифрові платформи створюють додаткові можливості для самовираження, навчання та розвитку особистості, однак ефективність їх використання значною мірою залежить від рівня медіаграмотності користувачів [6].

Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують наявність зв'язку між проблемним використанням соціальних мереж та погіршенням психічного здоров'я. Зокрема, у дослідженні грецької молоді встановлено позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж, тривожністю та депресивними проявами [26]. Систематичний огляд лонгітюдних досліджень визначає серед основних чинників ризику проблемного використання соціальних мереж страх пропустити важливу інформацію (FoMO), негативні емоції, низьку якість соціальних відносин та схильність до соціального порівняння [28]. У звіті Королівського товариства громадського здоров'я Великої Британії також підкреслюється, що різні соціальні мережі мають неоднаковий вплив на психічне здоров'я молоді, а найбільш негативний вплив серед досліджених платформ було зафіксовано для Instagram [29].

Проведений аналіз наукової літератури свідчить, що тривале та неконтрольоване використання соціальних мереж може негативно впливати на психологічне благополуччя молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, погіршення самооцінки та формування залежної поведінки. Водночас за умови помірного та усвідомленого використання соціальні мережі можуть виконувати важливі комунікативні, інформаційні та підтримувальні функції. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді залишається актуальною та потребує подальшого емпіричного вивчення з урахуванням сучасних тенденцій цифрової поведінки.

Мета дослідження. Полягає у теоретичному обґрунтуванні та систематизації знань про механізми впливу тривалого використання соціальних мереж на психологічне, соціальне та емоційне благополуччя молоді, а також у визначенні модеруючих факторів, які опосередковують цей зв'язок.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості та особливостей використання соціальних мереж молоддю.
2. Розробити програму емпіричного дослідження впливу тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію.
3. Емпірично дослідити особливості використання соціальних мереж молоддю та визначити їхній вплив на показники благополуччя.
4. Проаналізувати та інтерпретувати результати проведеного дослідження.
5. Розробити практичні рекомендації щодо збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя молоді.

Предмет дослідження - вплив тривалого використання соціальних мереж на психологічне, емоційне та соціальне благополуччя молоді.

Методологічна база дослідження: у підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано наступні наукові підходи:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури (синтез та критична оцінка існуючих концепцій, виявлення прогалин у дослідженнях); систематизація (впорядкування та структурування інформації для виявлення закономірностей); класифікація (розподіл об'єктів дослідження за певними ознаками); узагальнення отриманих результатів (формулювання загальних висновків на основі окремих фактів); порівняльний аналіз (зіставлення теоретичних моделей з емпіричними даними, отриманими в ході дослідження); формування обґрунтованих висновків (синтез результатів та формулювання основних положень).

- емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження (фіксація проявів досліджуваних явищ у реальних умовах); тестування (застосування

стандартизованих психометричних інструментів для оцінки досліджуваних характеристик).

- інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження (розгляд отриманих даних з метою виявлення глибинних зв'язків та закономірностей); концептуальне тлумачення (інтеграція результатів дослідження в існуючий теоретичний контекст, розширення та уточнення наявних знань); компаративний аналіз (зіставлення результатів дослідження з попередніми науковими даними, представленими в психологічній літературі, виявлення схожостей та відмінностей).

- математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних (обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики).

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження:

1. Авторська анкета «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді » [1].
2. Тест на Інтернет-залежність (К. Янг) [22].
3. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [24].

Практичне значення одержаних результатів. Полягає у можливості використання отриманих даних у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, викладачів закладів вищої та фахової передвищої освіти. Результати дослідження можуть бути основою для розроблення та впровадження психопрофілактичних, просвітницьких і тренінгових програм, спрямованих на формування навичок безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж, розвиток цифрової грамотності, підвищення рівня психологічного благополуччя молоді та профілактику негативних наслідків надмірного перебування в онлайн-середовищі. Матеріали дослідження також можуть бути використані під час проведення

психологічного консультування, виховної роботи та організації заходів із підтримки психічного здоров'я молоді.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 46 сторінок. Список використаної літератури налічує 30 найменування, а також робота містить 2 таблиці та 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

Дослідження з теми «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді» проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу дослідження.

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що тривале використання соціальних мереж негативно пов'язане з психологічним благополуччям молоді, зокрема зі зниженням рівня автономії, позитивних міжособистісних відносин, самоприйняття та життєвої цілеспрямованості, а також супроводжується підвищеним ризиком формування ознак інтернет-залежності.

З метою емпіричного дослідження впливу тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді було розроблено авторську анкету «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді», спрямовану на вивчення частоти та тривалості користування соціальними мережами, основних мотивів їх використання, особливостей онлайн-активності, а також суб'єктивного сприйняття впливу соціальних мереж на емоційний стан, навчальну діяльність, соціальні взаємодії та якість життя

загалом (див. Додаток А). Анкета була адаптована для проведення у Google Forms, що забезпечило зручність збору емпіричних даних та анонімність відповідей респондентів [1].

Базою проведення дослідження став Національний університет «Одеська юридична академія». Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі та гарантії конфіденційності, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів.

Наступним етапом стало проведення психодіагностичного обстеження, у межах якого було здійснено підбір валідних та стандартизованих методик відповідно до мети дослідження. Серед них було обрано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф [24] та тест на інтернет-залежність К. Янг [22].

Методика К. Ріфф спрямована на оцінку рівня психологічного благополуччя особистості та дозволяє визначити такі ключові компоненти, як автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей і самоприйняття. Вона дає змогу комплексно оцінити суб'єктивне відчуття благополуччя молоді в різних сферах життя.

Тест на інтернет-залежність К. Янг використовується для виявлення рівня схильності до надмірного та проблемного використання Інтернету, зокрема соціальних мереж. Методика дозволяє визначити ступінь сформованості залежної поведінки та її потенційний вплив на повсякденне функціонування особистості.

При відборі методик враховувалися їхні психометричні характеристики, зокрема валідність, надійність та стандартизованість. Валідність забезпечує відповідність методик предмету дослідження, надійність гарантує стабільність результатів, а стандартизованість — однакові умови проведення діагностики для всіх респондентів.

Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиць і діаграм, що дало змогу здійснити їх подальший аналіз, визначити

особливості використання соціальних мереж та встановити специфіку їхнього зв'язку з рівнем психологічного благополуччя та інтернет-залежності молоді.

Наступним етапом дослідження став аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою авторської анкети, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та тесту інтернет-залежності К. Янг. Після проведення кількісного аналізу даних було здійснено їхню інтерпретацію, що дозволило виявити психологічні особливості впливу соціальних мереж на благополуччя досліджуваних та основні тенденції їхньої цифрової поведінки.

Нами було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику надмірного використання соціальних мереж та збереження психологічного благополуччя молоді з урахуванням виявлених особливостей їхньої онлайн-активності.

На завершальному етапі дослідження було здійснено узагальнення отриманих теоретичних та емпіричних результатів. Проведений аналіз дозволив частково або повністю підтвердити висунуту гіпотезу та виявити особливості взаємозв'язку між тривалим використанням соціальних мереж, рівнем інтернет-залежності та показниками психологічного благополуччя молоді. На основі отриманих даних сформульовано загальні висновки дослідження, у яких відображено основні закономірності впливу цифрового середовища на психічне благополуччя особистості, визначено практичне значення результатів для психологічної науки та практики, а також окреслено перспективи подальших досліджень у сфері цифрової поведінки та психологічного здоров'я молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

1.2. Обґрунтування та вибір методів дослідження

Детальний розгляд обґрунтування та вибір методик, застосованих у дослідженні:

1. Авторська анкета «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді» (дод. А).

Авторська анкета у даному дослідженні використовується як допоміжний інструмент, спрямований на отримання первинної емпіричної інформації щодо особливостей користування соціальними мережами, тривалості та частоти онлайн-активності, мотивів перебування в соціальних мережах, а також суб'єктивного оцінювання впливу цифрового середовища на емоційний стан, навчальну діяльність, соціальні взаємини та загальний рівень психологічного благополуччя молоді.

Застосування авторської анкети є методично доцільним, оскільки стандартизовані психодіагностичні методики дозволяють оцінити загальний рівень психологічного благополуччя та інтернет-залежності, однак не завжди враховують специфіку індивідуального досвіду використання соціальних мереж, особливості цифрової поведінки та суб'єктивне сприйняття їхнього впливу на повсякденне життя молоді.

Структура анкети є логічно узгодженою з метою дослідження .

Перший блок анкети включає соціально-демографічні показники: вік, стать. Включення цих змінних зумовлене необхідністю врахування можливих вікових та гендерних особливостей у характері використання соціальних мереж та рівні психологічного благополуччя.

Другий блок анкети спрямований на виявлення особливостей користування соціальними мережами. Він охоплює показники тривалості щоденного перебування онлайн, частоти використання соціальних мереж, основних платформ, а також провідних мотивів. Дані показники дозволяють визначити інтенсивність цифрової активності та її поведінкові патерни.

Третій блок анкети спрямований на оцінку суб'єктивного впливу соціальних мереж на психологічний стан респондентів. Він включає питання щодо емоційного самопочуття після використання соціальних мереж, рівня стресу, відчуття втоми, зниження концентрації уваги, а також впливу на

навчальну та соціальну активність. Це дає змогу отримати цілісне уявлення про індивідуальне сприйняття цифрового середовища.

Таким чином, авторська анкета виступає важливим інструментом дослідження, що дозволяє врахувати контекстуальні особливості використання соціальних мереж та інтегрувати суб'єктивний досвід респондентів у загальний аналіз впливу цифрової активності на психологічне благополуччя молоді.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для комплексної оцінки рівня психологічного функціонування особистості. Її використання у даному дослідженні є теоретично обґрунтованим, оскільки психологічне благополуччя розглядається як один із ключових показників впливу тривалого використання соціальних мереж на особистість молодшої людини.

Методика базується на багатовимірній моделі психологічного благополуччя та включає такі основні компоненти:

Автономія - здатність самостійно приймати рішення та протистояти соціальному тиску.

Управління середовищем - ефективність у взаємодії з життєвими обставинами.

Особистісне зростання - відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу.

Позитивні стосунки з іншими - якість міжособистісних взаємин та соціальної підтримки.

Мета в житті - наявність життєвих цілей та смислової спрямованості.

Самоприйняття - позитивне ставлення до себе та власного життя.

Процедура передбачає оцінювання тверджень за шкалою з градацією відповідей, що дозволяє кількісно визначити рівень кожного компонента та загальний показник психологічного благополуччя.

Перевагою методики є її висока психометрична надійність, валідність та широке міжнародне використання у дослідженнях психологічного здоров'я.

Вона дозволяє отримати цілісну характеристику функціонування особистості та є чутливою до змін, зумовлених зовнішніми соціальними чинниками, зокрема цифровим середовищем.

3. Тест на інтернет-залежність К. Янг використовується для діагностики рівня залежності від Інтернету та надмірного використання цифрових технологій, зокрема соціальних мереж. Застосування цієї методики у дослідженні є методично виправданим, оскільки тривале перебування в соціальних мережах може набувати ознак адиктивної поведінки та негативно впливати на психологічне благополуччя молоді.

Теоретичною основою методики є концепція поведінкової залежності, відповідно до якої надмірне використання Інтернету розглядається як форма компульсивної поведінки, що супроводжується втратою контролю, емоційною залученістю та зниженням здатності до саморегуляції.

Тест складається з ряду тверджень, які оцінюють такі аспекти:

- частота та тривалість користування Інтернетом;
- труднощі контролю часу онлайн;
- вплив інтернет-активності на навчання, роботу та соціальне життя;
- емоційна реакція на неможливість доступу до мережі;
- використання Інтернету як засобу уникнення реальних проблем.

Результати інтерпретуються за сумарним балом, що дозволяє визначити рівень інтернет-залежності: від нормального використання до вираженої адиктивної поведінки.

Методика характеризується достатнім рівнем валідності та надійності, широко застосовується у психологічних дослідженнях цифрової поведінки та дозволяє виявити ризики формування залежності від соціальних мереж.

Таким чином, обраний комплекс методик є теоретично та методично обґрунтованим.

Їх поєднання забезпечує багаторівневий аналіз досліджуваного феномену:

1. Авторська анкета дозволяє врахувати індивідуальні особливості використання соціальних мереж та суб'єктивне сприйняття їхнього впливу.

2. Шкала К. Ріфф забезпечує оцінку загального рівня психологічного благополуччя молоді.

3. Тест К. Янг дозволяє визначити рівень інтернет-залежності та ризики формування адиктивної поведінки.

Комплексне застосування зазначених методик підвищує валідність дослідження, забезпечує повноту емпіричних даних і дозволяє сформулювати науково обґрунтовані висновки щодо впливу тривалого використання соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для перевірки висунутої гіпотези було проведено другий етап дослідження, який передбачав аналіз результатів авторського анкетування та здійснення психодіагностичного обстеження респондентів.

З цією метою розроблено авторську анкету, що містила 15 запитань, спрямованих на вивчення впливу тривалого використання соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді [1]. Для зручності проведення опитування анкета була створена в Google Forms. У дослідженні взяли участь 40 респондентів із числа здобувачів освіти.

Базою емпіричного дослідження виступив один із закладів вищої освіти міста Одеси - Національний університет «Одеська юридична академія».

1. Ваш вік:

40 ОТВЕТОВ

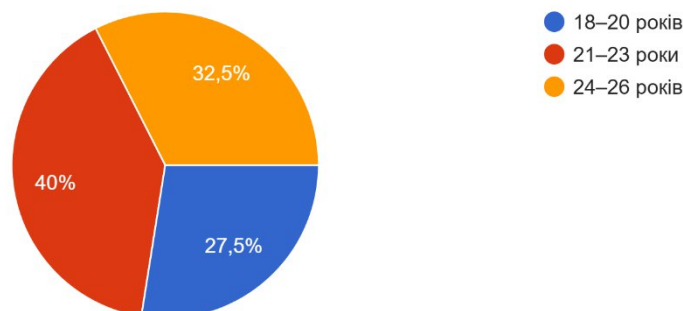


Рисунок 1.1. Дані щодо віку досліджуваних.

Аналізуючи рисунок 1.1. , вік респондентів становив 21-23 роки (40%), 24-26 (32,5%), 18-20 років (27,5%).

2. Ваша стать:

40 ответов

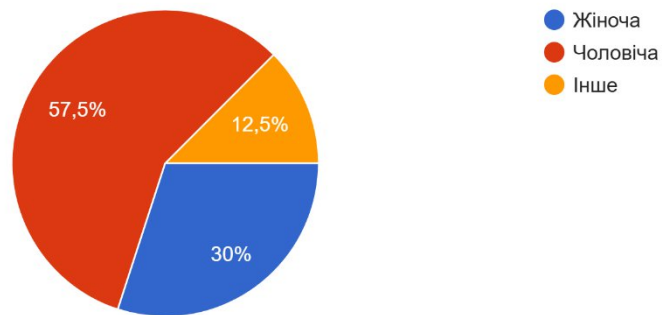


Рисунок 1.2. Дані щодо статі досліджуваних.

В результаті аналізу отриманих даних за рис. 1.2. більша кількість респондентів чоловічої статі (57,5%), жіночої (30%), інше (12,5%).

3. Скільки часу в середньому на день Ви проводите в соціальних мережах?

40 ответов

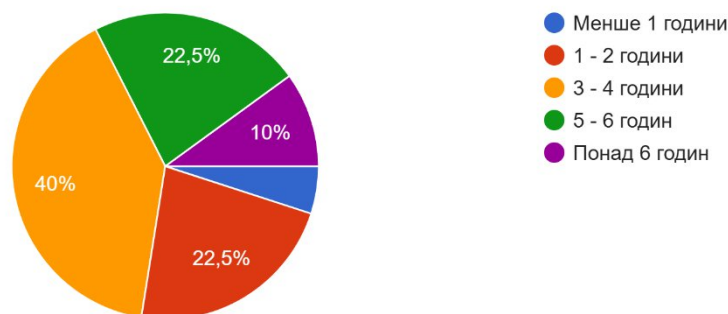


Рисунок 1.3. Дані щодо проведення часу в соціальних мережах досліджуваних.

На рисунку 1.3 представлено розподіл респондентів за часом проведення в соціальних мережах. Результати опитування свідчать, що (40%) респондентів проводять від 3 до 4 годин в соціальних мережах на день, тоді як по (22,5%) респондентів від 1 до 2 годин та від 5 до 6 годин на день проводять час в соціальних мережах, (10%) - понад 6 годин, (5%) менше 1 години.

4. Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше?

40 ответов

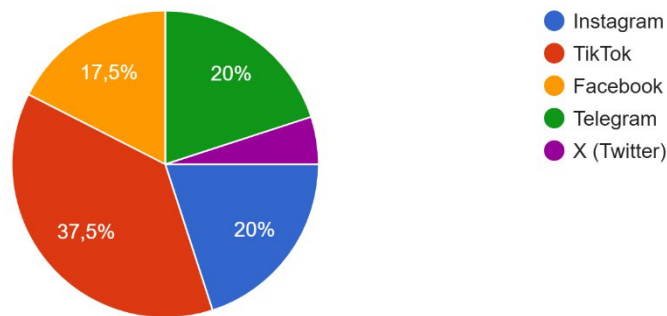


Рисунок 1.4. Дані щодо яких соціальних мереж використовують досліджувані.

На рисунку 1.4 представлено розподіл респондентів, якими соціальними мережами вони користуються. Згідно з отриманими результатами (37,5%) обирають TikTok, по (20%) обрали Telegram та Instagram, ще (17,5%) - Facebook та (5%) X (Twitter).

5. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі протягом дня?

40 ответов

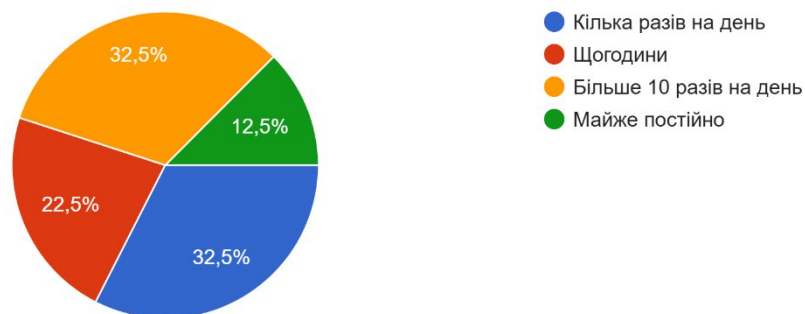


Рисунок 1.5. Дані щодо частоти перевірки соціальних мереж досліджуваними.

На рис. 1.5 представлено результати опитування щодо частоти перевірки соціальних мереж протягом дня. Так, по (32,5%) респондентів зазначили, що перевіряють соціальні мережі кілька разів на день та більше ніж 10 разів на день, (22,5%) - роблять це щогодини, а (12,5%) - майже постійно перебувають у режимі перевірки соціальних мереж. Результати свідчать про високу інтенсивність використання соціальних мереж серед значної частини опитаних.

6. Чи відчуваєте Ви потребу перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження?

40 ответов

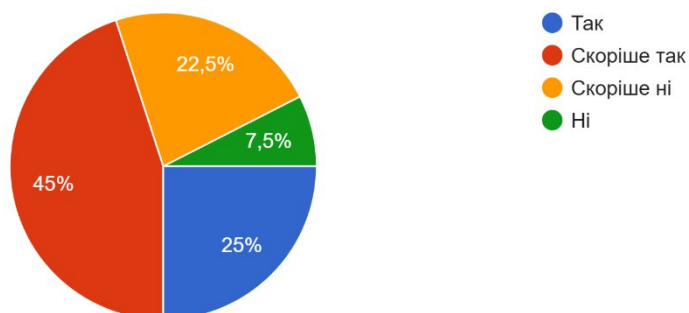


Рисунок 1.6. Дані щодо потреби перевірки соціальних мереж після пробудження досліджуваних.

На рис. 1.6 представлено результати опитування щодо потреби перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження. Так, найбільша частка респондентів (45%) зазначила, що скоріше відчуває таку потребу, (25%) відповіли ствердно, а (22,5%) - скоріше не відчувають потреби перевіряти соціальні мережі після пробудження. Водночас (7,5%) опитаних зовсім не мають такої звички.

7. Чи трапляється так, що Ви проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?

40 ответов

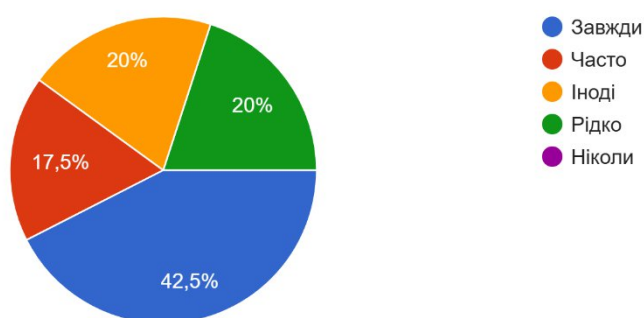


Рисунок 1.7. Дані щодо проведення в соціальних мережах багато часу.

На рис. 1.7 представлено результати опитування щодо перевищення запланованого часу перебування в соціальних мережах. Так, (42,5%) респондентів зазначили, що завжди проводять у соціальних мережах більше часу, ніж планували, (20%) - іноді перевищують запланований час, ще (20%)

- рідко стикаються з такою ситуацією. Водночас (17,5%) опитаних вказали, що часто перевищують запланований час перебування в соціальних мережах. Результати свідчать про поширеність труднощів із самоконтролем часу використання соціальних мереж серед значної частини респондентів.

8. Як часто використання соціальних мереж заважає Вашому навчанню або роботі?

40 ответов

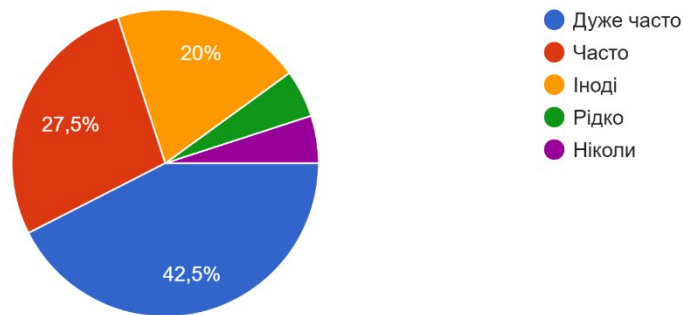


Рисунок 1.8. Дані щодо заважання соціальних мереж навчанню досліджуваних.

На рис. 1.8 представлено результати опитування щодо того, чи заважає використання соціальних мереж навчанню або роботі респондентів. Так, (42,5%) опитаних зазначили, що соціальні мережі дуже часто заважають їхній навчальній або професійній діяльності, (27,5%) вказали, що це трапляється часто, а (20%) - іноді. Водночас (5%) респондентів повідомили, що соціальні мережі рідко заважають, і ще (5%) зазначили, що зовсім не відчують їхнього негативного впливу на навчання чи роботу.

9. Чи впливає перегляд контенту в соціальних мережах на Ваш емоційний стан?

40 ответов

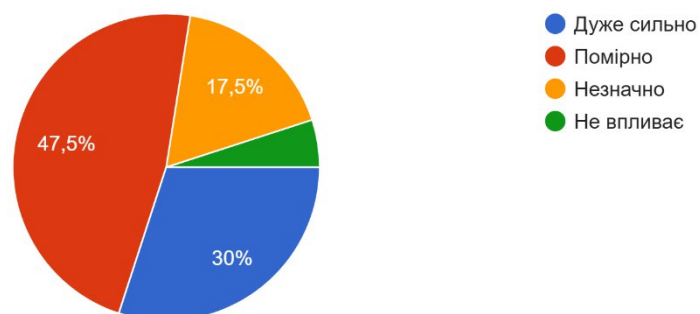


Рисунок 1.9. Дані щодо впливу контенту соц. мереж на емоційний стан досліджуваних.

На рис. 1.9 представлено результати опитування щодо впливу контенту соціальних мереж на емоційний стан респондентів. Так, (47,5%) опитаних зазначили, що контент соціальних мереж помірно впливає на їхній емоційний стан, (30%) вказали на дуже сильний вплив, (17,5%) респондентів обрали варіант «незначно впливає», а (5%) зазначили, що контент соціальних мереж зовсім не впливає на їхні емоції.

10. Як часто після використання соціальних мереж Ви відчуваєте втоми або емоційне виснаження?
40 ответов

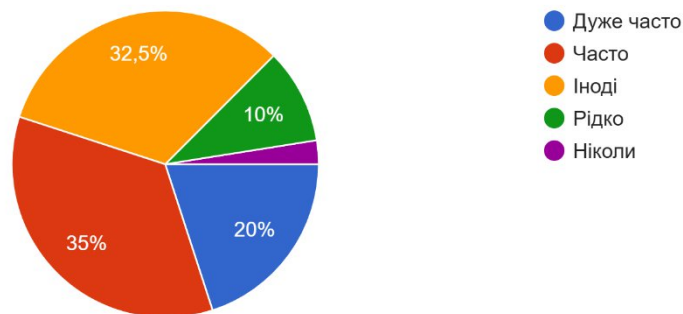


Рисунок 1.10. Дані щодо частоти відчуття втоми чи емоційного виснаження досліджуваних.

На рис. 1.10 представлено результати опитування щодо частоти виникнення втоми або емоційного виснаження після використання соціальних мереж. Так, (35%) респондентів зазначили, що часто відчувають утому після перебування у соціальних мережах, (32,5%) - іноді стикаються з подібними відчуттями, а ще (20%) вказали, що дуже часто відчувають емоційне виснаження. Водночас (10%) опитаних рідко помічають у собі такі прояви, а (2,5%) повідомили, що ніколи не відчувають утому після використання соціальних мереж. Дані свідчать про те, що значна частина молоді відчуває певний психологічний дискомфорт після активного користування соціальними мережами.

11. Чи порівнюєте Ви своє життя з життям інших користувачів соціальних мереж?
40 ответов

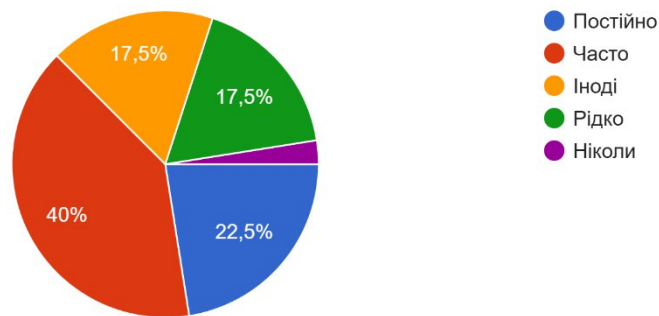


Рисунок 1.11. Дані щодо порівняння життя з іншими досліджуваними.

На рис. 1.11 подано результати опитування щодо порівняння власного життя респондентів із життям інших користувачів соціальних мереж. Так, (40%) опитаних зазначили, що часто порівнюють себе з іншими, (22,5%) - постійно здійснюють таке порівняння, по (17,5%) респондентів обрали варіанти «іноді» та «рідко», а (2,5%) повідомили, що ніколи не порівнюють себе з іншими користувачами соціальних мереж.

12. Наскільки Ви задоволені своїм життям загалом?
40 ответов

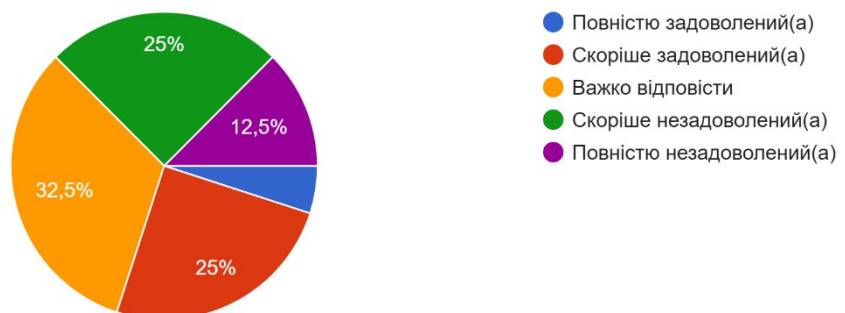


Рисунок 1.12. Дані щодо задоволеності життям досліджуваних.

На рис. 1.12 відображено результати опитування щодо рівня задоволеності власним життям респондентів. Так, (32,5%) опитаних зазначили, що їм важко дати однозначну відповідь, (25%) - скоріше задоволені своїм життям, ще (25%) - скоріше незадоволені. Водночас (12,5%)

респондентів повністю незадоволені своїм життям, і лише (5%) - повністю задоволені.

13. Чи допомагають соціальні мережі підтримувати Ваші соціальні контакти та спілкування?

40 ОТВЕТОВ

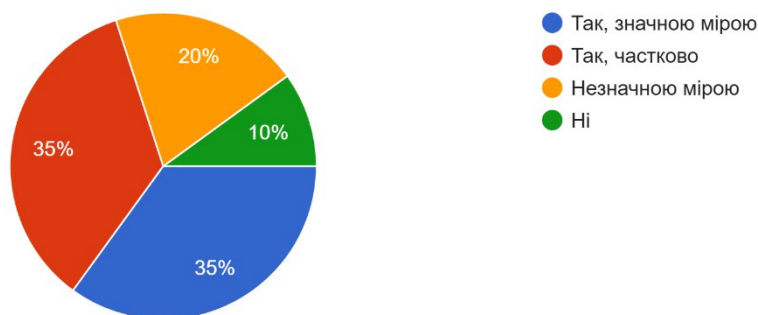


Рисунок 1.13. Дані щодо ролі соціальних мереж у підтримці соціальних контактів досліджуваних.

На рис. 1.13 подано результати опитування щодо ролі соціальних мереж у підтримці соціальних контактів та спілкування. Так, по (35%) респондентів зазначили, що соціальні мережі відіграють значну роль у підтримці їхніх соціальних контактів, а також що вони сприяють спілкуванню лише частково. Ще (20%) опитаних вказали, що соціальні мережі впливають на підтримку контактів незначною мірою, а (10%) - що не відіграють такої ролі взагалі.

14. Чи помічали Ви погіршення настрою через негативні новини або контент у соціальних мережах?

40 ОТВЕТОВ

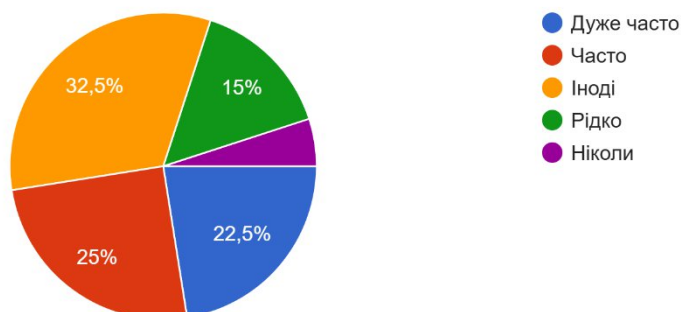


Рисунок 1.14. Дані щодо погіршення настрою через негативний контент досліджуваних.

На рис. 1.14 представлено результати опитування щодо погіршення настрою під впливом негативного контенту в соціальних мережах. Так, (32,5%) респондентів зазначили, що іноді відчують погіршення настрою, (25%) - часто, (22,5%) - дуже часто. Водночас (15%) опитаних повідомили, що рідко стикаються з такими проявами, і лише (5%) - ніколи не відчують погіршення настрою через негативний контент.

15. Як Ви оцінюєте загальний вплив соціальних мереж на Ваше психологічне благополуччя?
40 ответов

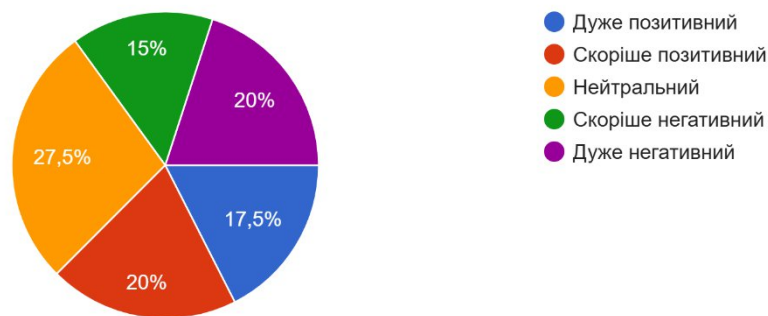


Рисунок 1.15. Дані щодо оцінки впливу соц. мереж на психологічне благополуччя досліджуваних.

На рис. 1.15 показано результати оцінки впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя респондентів. Так, (27,5%) опитаних зазначили нейтральний вплив соціальних мереж, по (20%) – скоріше позитивний та дуже негативний вплив, (17,5%) – дуже позитивний, а (15%) – скоріше негативний.

Результати анкетування засвідчили наявність виражених індивідуально-психологічних відмінностей у здобувачів щодо особливостей навчальної та когнітивної діяльності, зокрема у стилях виконання завдань, рівні соціальної взаємодії, способах відновлення ресурсів і характері емоційного реагування. Отримані дані вказують на неоднорідність вибірки та значну варіативність поведінкових і пізнавальних стратегій респондентів.

Узагальнені результати анкетування стали основою для подальшого емпіричного аналізу особливостей поведінки інтровертів та екстравертів у

процесі розв'язання когнітивних завдань, а також для встановлення можливих взаємозв'язків між типологічними характеристиками особистості та специфікою пізнавальної діяльності здобувачів.

З психодіагностичного інструментарію для дослідження були обрані наступні методики:

- 1) Тест на Інтернет-залежність (К. Янг) [22].
- 2) Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [24].

Зазначені психодіагностичні методики всесвітньо відомі, стандартизовані, валідні та надійні дозволяють комплексно дослідити особливості впливу тривалого використання соціальних мереж на психологічне функціонування молоді, зокрема рівень сформованості інтернет-залежної поведінки та показники психологічного благополуччя особистості.

Тест К. Янг дає змогу визначити ступінь схильності респондентів до надмірного та неконтрольованого використання інтернету і соціальних мереж, що є ключовим показником ризику формування залежної поведінки. У свою чергу, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяє оцінити базові компоненти позитивного функціонування особистості, зокрема автономію, самоприйняття, наявність життєвих цілей, особистісне зростання, управління життєвими обставинами та якість міжособистісних стосунків.

Респонденти були попередньо проінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі та гарантії конфіденційності отриманих даних. Це сприяло створенню психологічно комфортних умов під час проходження діагностики та підвищенню достовірності отриманих результатів.

Результати психодіагностичного обстеження представлені у вигляді кількісних показників за відповідними шкалами, що дає можливість проаналізувати рівень інтернет-залежності та показники психологічного благополуччя у кожного респондента. Це, у свою чергу, дозволяє встановити особливості взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем психологічного благополуччя молоді, а також виявити загальні тенденції впливу цифрового середовища на емоційне самопочуття, життєву

задоволеність, соціальну адаптацію та особистісне функціонування здобувачів.

У цьому розділі здійснено аналіз отриманих емпіричних даних, визначено основні групи респондентів та охарактеризовано їх залежно від рівня інтенсивності використання соціальних мереж та ступеня вираженості інтернет-залежної поведінки. Також проаналізовано показники психологічного благополуччя, зокрема автономії, самоприйняття, наявності життєвих цілей, особистісного зростання, позитивних міжособистісних стосунків та здатності до управління життєвими обставинами, а також встановлено можливі взаємозв'язки між тривалістю використання соціальних мереж і рівнем психологічного благополуччя респондентів.

Таблиця 2.1 містить результати психодіагностичного обстеження за тестом на інтернет-залежність К. Янг [22], який використовується для визначення рівня залежної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням інтернету та соціальних мереж. Методика дозволяє встановити ступінь порушення контролю над часом онлайн, рівень емоційної залученості до цифрового середовища та вплив інтернет-активності на повсякденне функціонування особистості.

Обробка результатів здійснюється за рівневим принципом: низький, середній, високий рівень інтернет-залежності, що дає змогу класифікувати респондентів за ступенем ризику формування адиктивної поведінки. Такий підхід дозволяє визначити особливості цифрової активності молоді та її потенційний вплив на психологічне благополуччя, зокрема на емоційний стан, задоволеність життям, якість соціальних взаємодій та здатність до саморегуляції.

- Низький рівень інтернет-залежності (20–49 балів)
- Середній рівень інтернет-залежності (50–79 балів)
- Високий рівень інтернет-залежності (80–100 балів)

Таблиця 2.1

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Рівні	Кількість респондентів	%
Низький рівень	16	40%
Середній рівень	19	47,5%
Високий рівень	5	12,5%

Аналіз результатів таблиці 2.1. встановлено, що переважає середній рівень інтернет-залежності, який виявлено у 19 осіб (47,5%). Це свідчить про наявність помірної залученості до використання інтернету та цифрових технологій, коли респонденти активно користуються мережею у повсякденному житті, однак контроль над тривалістю та метою використання загалом збережений. Для цієї групи характерними можуть бути періодичні труднощі з регуляцією часу онлайн, схильність до частішого перебування в мережі, ніж планувалося, а також використання інтернету як засобу відпочинку або емоційної розрядки, але без вираженої втрати контролю.

Низький рівень інтернет-залежності зафіксовано у 16 респондентів (40%), що вказує на відносно здорове та контрольоване використання інтернет-ресурсів. Представники цієї групи, як правило, використовують цифрові технології переважно з навчальною, професійною або комунікативною метою, здатні чітко регулювати час перебування онлайн та не демонструють ознак компульсивної поведінки. Вони менш схильні до надмірного занурення в онлайн-середовище та краще зберігають баланс між віртуальною та реальною активністю.

Високий рівень інтернет-залежності виявлено у 5 респондентів (12,5%), що свідчить про наявність виражених ознак проблемного використання інтернету. Для цієї групи характерними є труднощі з контролем часу перебування в мережі, часте перевищення запланованого часу онлайн, емоційна залученість до інтернет-активності та можливе використання мережі як основного способу регуляції емоційного стану. У таких респондентів може спостерігатися зниження продуктивності у навчальній або професійній

діяльності, а також порушення режиму відпочинку та соціальної взаємодії в реальному житті.

Загалом отримані результати свідчать про те, що у вибірці домінує середній рівень інтернет-залежності, що можна розглядати як прикордонний стан між контрольованим користуванням і ризиком формування залежної поведінки. Водночас наявність значної частки респондентів із низьким рівнем (40%) вказує на відносно здорову цифрову поведінку частини вибірки, тоді як група з високим рівнем (12,5%) потребує уваги з точки зору профілактики формування стійкої інтернет-залежної поведінки та розвитку навичок саморегуляції у цифровому середовищі.

Таблиця 2.2 містить результати психологічного обстеження за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) [24].

Таблиця 2.2

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Шкали	Кількість респондентів		
	Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини	8	22	10
Автономія	10	20	10
Управління середовищем	12	20	8
Особистісний ріст	6	18	16
Мета у житті	9	21	10
Самоприйняття	11	19	10
Психологічне благополуччя	9	23	8

У результаті аналізу Таблиці 2.2. встановлено переважання середнього рівня майже за всіма шкалами, що свідчить про загалом помірно сприятливий, але неоднорідний стан психологічного функціонування здобувачів.

За шкалою «Позитивні відносини» більшість респондентів демонструє середній рівень (22 особи), що вказує на достатню, але не стабільно високорозвинену здатність до побудови довірливих і підтримувальних міжособистісних стосунків. Високий рівень (10 осіб) свідчить про наявність

групи респондентів із добре сформованими соціальними навичками, емоційною відкритістю та здатністю до емпатійної взаємодії. Низький рівень (8 осіб) може вказувати на труднощі у встановленні близьких контактів, певну соціальну дистанційованість або обмеженість соціальної підтримки.

За шкалою «Автономія» переважає середній рівень (20 осіб), що відображає відносну самостійність у прийнятті рішень, однак із частковою залежністю від зовнішніх оцінок. Рівномірний розподіл низького та високого рівнів (по 10 осіб) свідчить про контрастність вибірки: частина респондентів проявляє високу незалежність і внутрішній локус контролю, тоді як інша частина схильна до зовнішнього впливу та труднощів у відстоюванні власної позиції.

Шкала «Управління середовищем» характеризується переважанням середнього рівня (20 осіб), що свідчить про загалом достатню, але нестійку здатність ефективно керувати життєвими обставинами, організовувати повсякденну діяльність і досягати поставлених цілей. Водночас відносно велика частка низького рівня (12 осіб) може вказувати на труднощі адаптації, знижену впевненість у власних можливостях та обмежену ефективність у вирішенні проблемних ситуацій. Високий рівень (8 осіб) характерний для респондентів із вираженою життєвою компетентністю та організованістю.

За шкалою «Особистісний ріст» спостерігається найбільш позитивна тенденція: переважає середній рівень (18 осіб), однак значна частка високого рівня (16 осіб) свідчить про виражену мотивацію до саморозвитку, відкритість новому досвіду, прагнення до самовдосконалення та активну життєву позицію. Низький рівень (6 осіб) може відображати певну стагнацію особистісного розвитку або знижену навчальну та життєву мотивацію.

За шкалою «Мета у житті» більшість респондентів має середній рівень (21 особа), що свідчить про наявність життєвих орієнтирів, однак недостатню їх чіткість і структурованість. Високий рівень (10 осіб) характерний для респондентів із чітко сформованою системою цілей, внутрішньою мотивацією та усвідомленістю життєвого шляху. Низький рівень (9 осіб) може вказувати

на невизначеність життєвих планів, відсутність довгострокової перспективи або труднощі у постановці цілей.

За шкалою «Самоприйняття» також домінує середній рівень (19 осіб), що відображає загалом адекватне, але нестійке ставлення до себе. Високий рівень (10 осіб) свідчить про позитивну самооцінку, внутрішню гармонійність і прийняття власних сильних і слабких сторін. Низький рівень (11 осіб) є дещо підвищеним і може вказувати на наявність внутрішніх конфліктів, критичного або негативного ставлення до себе, а також знижену впевненість.

Узагальнений показник психологічного благополуччя демонструє переважання середнього рівня (23 респонденти), що свідчить про загалом нормативний, але не високий рівень психологічного функціонування більшості вибірки. Низький рівень (9 осіб) вказує на наявність групи ризику щодо емоційного неблагополуччя, зниженої адаптації та труднощів у саморегуляції. Високий рівень (8 осіб) характерний для респондентів із більш гармонійним функціонуванням, високою життєвою компетентністю та позитивним самосприйняттям.

Таким чином, результати свідчать про переважання середнього рівня психологічного благополуччя у вибірці, при цьому найбільш вираженими ресурсними компонентами є особистісний ріст, тоді як відносно слабшими залишаються автономія та управління середовищем, що може бути пов'язано з віковими особливостями вибірки та специфікою навчальної діяльності.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок про те, що досліджувана вибірка характеризується неоднорідністю показників як у сфері використання інтернет-ресурсів, так і в структурі психологічного благополуччя. Виявлено, що домінує середній рівень інтернет-залежності, який відображає помірну залученість до цифрового середовища при загалом збереженому контролі поведінки. Водночас наявність респондентів із високим рівнем інтернет-залежності свідчить про існування групи ризику, для якої характерні труднощі саморегуляції, емоційна залежність від онлайн-активності та потенційне порушення балансу між віртуальною і реальною

діяльністю. Низький рівень у значної частини вибірки вказує на наявність відносно адаптивних моделей використання інтернету.

Аналіз показників психологічного благополуччя засвідчив переважання середнього рівня за всіма основними шкалами, що свідчить про загалом нормативний, але не високий рівень психологічного функціонування більшості респондентів. Найбільш вираженим ресурсним компонентом виступає особистісний ріст, що відображає достатньо високий рівень мотивації до саморозвитку та відкритості новому досвіду. Водночас відносно слабшими сторонами є автономія та управління середовищем, що може свідчити про часткову залежність від зовнішніх обставин, труднощі у самостійному прийнятті рішень і недостатню ефективність у подоланні життєвих труднощів.

Отримані дані дозволяють констатувати наявність взаємозв'язку між інтенсивністю використання інтернету та окремими компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, надмірна залученість до онлайн-середовища може супроводжуватися зниженням емоційної стабільності, ускладненням саморегуляції та послабленням відчуття життєвої компетентності. У цілому результати дослідження вказують на необхідність впровадження цілеспрямованих психологічних заходів, спрямованих на розвиток цифрової гігієни, підвищення рівня саморегуляції та зміцнення компонентів психологічного благополуччя молоді.

2.2. Практичні рекомендації щодо збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах активного використання соціальних мереж

Здійснений нами науковий аналіз результатів анкетування та інтерпретація даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, показали, що існують виражені особливості у використанні соціальних мереж серед молоді, які безпосередньо пов'язані з рівнем їх психологічного благополуччя.

Зокрема, виявлено схильність значної частини респондентів до частого та тривалого перебування в соціальних мережах, що супроводжується труднощами самоконтролю часу, порушенням балансу між навчальною діяльністю та онлайн-активністю, а також підвищеною емоційною залученістю до контенту соціальних платформ. Окремо встановлено наявність тенденції до емоційного виснаження після використання соціальних мереж, частого порівняння себе з іншими користувачами, а також впливу негативного контенту на настрій і загальний психоемоційний стан. Такі особливості можуть опосередковано знижувати рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, ускладнювати процес емоційної регуляції та підвищувати ризик формування залежної поведінки в цифровому середовищі.

Додатково встановлено, що частина респондентів демонструє недостатньо сформовані навички цифрової саморегуляції, що проявляється у спонтанному та імпульсивному використанні соціальних мереж, зокрема перевірці стрічки одразу після пробудження, а також у надмірному збільшенні часу перебування онлайн понад заплановані межі. Подібні поведінкові патерни можуть формувати стійку звичку до постійного інформаційного стимулювання, що, у свою чергу, знижує здатність до концентрації уваги, погіршує відновлення психічних ресурсів та негативно впливає на загальне функціонування особистості в навчальній діяльності.

Отримані результати зумовили необхідність розроблення психологічного втручання, спрямованого на розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня усвідомленого користування соціальними мережами та зміцнення компонентів психологічного благополуччя молоді. Основними напрямками такого втручання є формування цифрової гігієни, розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня самооцінки, зниження залежності від зовнішньої соціальної оцінки та формування більш адаптивних способів подолання стресових ситуацій.

Практичні рекомендації передбачають комплексний, системний підхід, що включає індивідуальний, груповий та освітній рівні впливу. На

індивідуальному рівні важливим є формування чітких часових меж користування соціальними мережами, впровадження режиму «цифрової гігієни», використання технік самоконтролю (тайм-менеджмент, планування онлайн-активності, встановлення лімітів часу використання застосунків), а також розвиток навичок усвідомленого споживання інформації. Рекомендується поступове зменшення частоти перевірки соціальних мереж упродовж дня, особливо в ранковий та вечірній час, коли психіка є найбільш чутливою до інформаційного навантаження.

Окрему увагу доцільно приділити формуванню навичок критичного мислення щодо контенту соціальних мереж, оскільки надмірна довіра до візуально привабливих або емоційно забарвлених публікацій може посилювати тенденцію до соціального порівняння та знижувати самооцінку. У цьому контексті ефективними є вправи на когнітивну переоцінку, аналіз власних автоматичних думок та формування більш реалістичних уявлень про соціальну взаємодію в онлайн-просторі.

На груповому та освітньому рівнях доцільним є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічного благополуччя, стресостійкості, емоційної регуляції та навичок міжособистісного спілкування. Такі програми можуть включати інтерактивні вправи, групові дискусії, моделювання проблемних ситуацій, а також психоедукаційні блоки щодо впливу цифрового середовища на психіку людини. Важливим є також створення умов для розвитку реальної соціальної взаємодії, що сприяє формуванню підтримувальних зв'язків і зменшенню залежності від віртуального спілкування.

Додатковим напрямом є формування позитивної самооцінки та зниження рівня емоційної вразливості до зовнішніх оцінок. Для цього можуть використовуватися техніки ведення щоденників досягнень, вправи на самоприйняття, розвиток усвідомленості (mindfulness), а також систематична робота з негативними установками щодо себе. Це дозволяє поступово

стабілізувати емоційний стан та підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації мають на меті не лише зменшення негативного впливу соціальних мереж, але й формування стійких психологічних ресурсів особистості, які забезпечують ефективне функціонування молоді в умовах сучасного інформаційного середовища та сприяють гармонійному розвитку її психологічного благополуччя.

ВИСНОВОК

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження теми «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді» було зроблено такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості та особливостей використання соціальних мереж молоддю показав, що психологічне благополуччя є складним інтегральним утворенням, яке охоплює самоприйняття, автономію, позитивні міжособистісні стосунки, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та здатність ефективно керувати власним життям і навколишнім середовищем. Встановлено, що тривале та неконтрольоване використання соціальних мереж може негативно впливати на психологічне благополуччя молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, погіршення самооцінки та формування залежної поведінки. Водночас за умови помірного та усвідомленого використання соціальні мережі можуть виконувати важливі комунікативні, інформаційні та підтримувальні функції.

2. За результатами авторського анкетування встановлено, що більшість респондентів проводять у соціальних мережах від 3 до 4 годин на день (40%), при цьому значна частина опитаних (32,5%) перевіряє соціальні мережі більше 10 разів на день, а (12,5%) - майже постійно. Виявлено, що (45%) респондентів скоріше відчують потребу перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження, а (42,5%) завжди проводять у соціальних мережах більше часу, ніж планували. Також встановлено, що (42,5%) опитаних зазначили, що соціальні мережі дуже часто заважають їхній навчальній або професійній діяльності.

3. Емпіричне дослідження з використанням тесту на інтернет-залежність К. Янг показало, що у вибірці переважає середній рівень інтернет-залежності (47,5%) респондентів, що свідчить про помірну залученість до цифрового середовища при загалом збереженому контролі поведінки. Низький рівень інтернет-залежності виявлено у (40%) респондентів, що вказує на відносно

здорову та контрольовану цифрову поведінку. Високий рівень інтернет-залежності зафіксовано у (12,5%) опитаних, що свідчить про наявність групи ризику, для якої характерні труднощі саморегуляції, емоційна залежність від онлайн-активності та потенційне порушення балансу між віртуальною і реальною діяльністю.

4. За результатами дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф встановлено переважання середнього рівня за всіма основними шкалами, що свідчить про загалом нормативний, але не високий рівень психологічного функціонування більшості респондентів. Найбільш вираженим ресурсним компонентом виявився особистісний ріст (високий рівень у 40% респондентів), що відображає достатньо високу мотивацію до саморозвитку та відкритість новому досвіду. Відносно слабшими сторонами є автономія та управління середовищем, де низький рівень зафіксовано у (25%) та (30%) респондентів відповідно, що може свідчити про часткову залежність від зовнішніх обставин, труднощі у самостійному прийнятті рішень і недостатню ефективність у подоланні життєвих труднощів. Узагальнений показник психологічного благополуччя демонструє переважання середнього рівня (57,5%) респондентів, низький рівень виявлено у (22,5%) опитаних, що вказує на наявність групи ризику щодо емоційного неблагополуччя та зниженої адаптації.

5. Отримані результати частково підтвердили гіпотезу дослідження про те, що тривале використання соціальних мереж негативно пов'язане з психологічним благополуччям молоді. Виявлено, що надмірна залученість до онлайн-середовища супроводжується зниженням емоційної стабільності, ускладненням саморегуляції та послабленням відчуття життєвої компетентності. Респонденти з вищими показниками інтернет-залежності демонструють нижчі рівні автономії, управління середовищем та загального психологічного благополуччя.

6. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в

умовах активного використання соціальних мереж, які включають: формування чітких часових меж користування соціальними мережами; впровадження режиму «цифрової гігієни»; розвиток навичок усвідомленого споживання інформації; формування навичок критичного мислення щодо контенту соціальних мереж; впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічного благополуччя, стресостійкості, емоційної регуляції та навичок міжособистісного спілкування; формування позитивної самооцінки та зниження рівня емоційної вразливості до зовнішніх оцінок.

Отже, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, гіпотезу підтверджено частково. Отримані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, викладачів закладів вищої та фахової передвищої освіти для розроблення та впровадження психопрофілактичних, просвітницьких і тренінгових програм, спрямованих на формування навичок безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж, розвиток цифрової грамотності, підвищення рівня психологічного благополуччя молоді та профілактику негативних наслідків надмірного перебування в онлайн-середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді» URL: <https://forms.gle/TMngR8WFeyXL1NXX7> (дата звернення 20.04.2026)
2. Асєєва Ю. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді: Габітус. 2020. № 14. С. 152-157.
3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості: Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55 (2). С. 28-36. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>. (дата звернення 17.05.2026).
4. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Л. І. Березовська: Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 2 (72). 21-28 с. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>.
5. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс: Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2019. № 3 (53). С. 24-32.
6. Березовська Л. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. Л. І. Березовська, А. І. Фегер. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції. 2020. 13-17 с.
7. Вірста Н. В. Психологічне благополуччя молоді з різною активністю у соціальних мережах: кваліфікаційна робота магістра. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2024. 100 с. URL: <https://ena.lpnu.ua/items/57fc447b-7e16-496c-bd25-76920a6274ff> (дата звернення: 04.05.2026).
8. Вознесенська А. В. Вплив соціальних мереж на формування споживчих уподобань молоді. У: Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти: зб. тез доп. III Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф.

(Полтава, 24–26 квіт. 2025 р.). Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 120-122 с.

9. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді: Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 6. 1-5 с.

10. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді: Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. 60-66 с. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11> (дата звернення 17.05.2026).

11. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Т. 19, № 1. 25-34 с.

12. Гудімова А. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків: Габітус. 2020. Вип. 12. 98-102 с.

13. Джаббарова Л. Б. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2019. 251 с.

14. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості: монографія за ред. М. Й. Варій, О. А. Ліщинська, Л. І. Березовська, А. В. Олійник, Г. М. Закалик. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.

15. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. 170-186 с.

16. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Науковий вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2018. Т. 23, № 2 (48). 58-63 с. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643) (дата звернення 18.05.2026).

17. Кривенко А. В. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів: кваліфікаційна робота бакалавра. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2022. 87 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2240/1/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf (дата звернення 05.05.2026)
18. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 2 (70). 201-208 с. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/589/637> (дата звернення: 11.05.2026).
19. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціально-правові студії. 2024. Вип. 1. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/191> (дата звернення: 09.05.2026).
20. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді: Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти, Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 2, 2022. 42-55 с. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.07> (дата звернення 18.05.2026).
21. Стачинський В. В. Значення соціальних мереж у формуванні особистості у юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 79 с.
22. Тест на Інтернет-залежність (К. Янг) URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovna-godina-test-na-internet-zaleznist-k-ang-91761.html> (дата звернення 20.04.2026)
23. Холмакова Ю., Рибінська Ю., Амірханова М. Вплив соцмереж на емоційний стан студентів. Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. Вища освіта

в Україні у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. 2021. Т. 1, № 88. 204-212 с.

24. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/#google_vignette (дата звернення 20.04.2026)

25. Яремчук І. О. Вплив медіа та соціальних мереж на психічне здоров'я молоді: кваліфікаційна робота бакалавра. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2024. 75 с.

26. Galanis, P., et al. Social Media Addiction and Its Correlation with Anxiety, Depression, and Sleepiness in Young Adults. International Journal of Caring Sciences, 2025, 18(1), 460-467 с. DOI: <https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/42.galanis.pdf> (дата звернення 12.05.2026).

27. Li, X., & Zhang, Y. Cyber upward social comparison and well-being among college students: the chain mediating roles of self-esteem and emotional regulation. BMC Psychology, 2025, 13, 1202. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03521-2> (дата звернення 13.05.2026).

28. Potzel, K., & Spiegler, O. Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies. Adolescent Research Review, 2025, 10, 237-253 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4> (дата звернення 16.05.2026).

29. Status of Mind: Social media and young people's mental health: report. Royal Society for Public Health. London: RSPH, 2017. 31 p.

30. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture. 2014. Vol. 3, no. 4. 206-222 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Вплив тривалого використання соціальних мереж на благополуччя молоді»

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

1. Ваш вік:

- a) 18-20 років
- b) 21-23 роки
- c) 24-26 років

2. Ваша стать:

- a) Жіноча
- b) Чоловіча
- c) Інше

3. Скільки часу в середньому на день Ви проводите в соціальних мережах?

- a) Менше 1 години
- b) 1-2 години
- c) 3-4 години
- d) 5-6 годин
- e) Понад 6 годин

4. Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше?

- a) Instagram
- b) TikTok
- c) Facebook
- d) Telegram
- e) X (Twitter)

5. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі протягом дня?

- a) Кілька разів на день
- b) Щогодини
- c) Більше 10 разів на день

d) Майже постійно

6. Чи відчуваєте Ви потребу перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження?

- a) Так
- b) Скоріше так
- c) Скоріше ні
- d) Ні

7. Чи трапляється так, що Ви проводите в соціальних мережах більше часу, ніж планували?

- a) Завжди
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

8. Як часто використання соціальних мереж заважає Вашому навчанню або роботі?

- a) Дуже часто
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

9. Чи впливає перегляд контенту в соціальних мережах на Ваш емоційний стан?

- a) Дуже сильно
- b) Помірно
- c) Незначно
- d) Не впливає

10. Як часто після використання соціальних мереж Ви відчуваєте втому або емоційне виснаження?

- a) Дуже часто
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

11. Чи порівнюєте Ви своє життя з життям інших користувачів соціальних мереж?

- a) Постійно
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

12. Наскільки Ви задоволені своїм життям загалом?

- a) Повністю задоволений(а)
- b) Скоріше задоволений(а)
- c) Важко відповісти
- d) Скоріше незадоволений(а)
- e) Повністю незадоволений(а)

13. Чи допомагають соціальні мережі підтримувати Ваші соціальні контакти та спілкування?

- a) Так, значною мірою
- b) Так, частково
- c) Незначною мірою
- d) Ні

14. Чи помічали Ви погіршення настрою через негативні новини або контент у соціальних мережах?

- a) Дуже часто
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

15. Як Ви оцінюєте загальний вплив соціальних мереж на Ваше психологічне благополуччя?

- a) Дуже позитивний
- b) Скоріше позитивний
- c) Нейтральний
- d) Скоріше негативний
- e) Дуже негативний

