

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут

КОРОТЮК Володимир Олександрович

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н., доц.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Виконано студентом групи
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0зdc)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ 7	
1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя особистості.....	7
1.2. Соціальні мережі як сучасний фактор соціалізації молоді	16
1.3. Психологічні особливості використання соціальних мереж молоддю..	24
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДЬ	32
2.1. Позитивний вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді...32	
2.2. Негативний вплив соціальних мереж на емоційне та психічне здоров'я	38
2.3. Фактори формування психологічної залежності від соціальних мереж	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	54
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження	54
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	60
3.3. Практичні рекомендації щодо збереження	67
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТОК А	85
ДОДАТОК Б.....	87
ДОДАТОК В	89
ДОДАТОК Г.....	91

ВСТУП

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодого покоління. Стрімкий розвиток цифрових технологій, доступність мобільного інтернету та популярність онлайн-комунікації суттєво змінили спосіб взаємодії людей, форми отримання інформації, організацію дозвілля та особливості міжособистісних відносин. Для більшості молодих людей соціальні мережі сьогодні виконують не лише комунікативну функцію, а й стають простором для самовираження, навчання, формування самооцінки, емоційної підтримки та соціальної адаптації.

Молодь є найбільш активною категорією користувачів соціальних мереж. Саме в юнацькому віці особистість проходить важливі етапи психологічного становлення, формування цінностей, світогляду та соціальної ідентичності. У цей період значний вплив на психоемоційний стан людини мають зовнішні фактори, серед яких особливе місце займає цифрове середовище. Соціальні мережі здатні як позитивно впливати на психологічне благополуччя молоді, забезпечуючи підтримку, комунікацію та можливості розвитку, так і створювати ризики для психічного здоров'я через інформаційне перевантаження, залежність, кібербулінг, порівняння себе з іншими та зниження самооцінки.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що соціальні мережі дедалі глибше інтегруються у повсякденне життя молодих людей та впливають на їхній емоційний стан, поведінку, рівень тривожності, соціальну активність і психологічне самопочуття. Особливої уваги проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів, високого рівня стресу, нестабільності та зростання психологічного навантаження на молодь. Постійна присутність у

цифровому просторі формує нові моделі поведінки та комунікації, що потребує детального психологічного аналізу.

Соціальні мережі стали не лише засобом спілкування, а й середовищем, у якому формується уявлення молоді про успіх, зовнішність, стосунки та власну цінність. Прагнення відповідати нав'язаним стандартам, отримувати схвалення через вподобання та коментарі, підтримувати онлайн-активність нерідко призводить до емоційного виснаження, підвищення рівня тривожності та виникнення психологічної залежності. Разом із тим соціальні мережі можуть виконувати й позитивну функцію — допомагати молоді підтримувати соціальні контакти, знаходити однодумців, отримувати психологічну підтримку та реалізовувати творчий потенціал.

Проблематика впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки цифровізація суспільства постійно змінює умови соціалізації особистості. Вивчення особливостей цього впливу дозволяє краще зрозуміти психологічні механізми формування емоційного стану молодих людей, визначити ризики надмірного використання соціальних мереж та розробити рекомендації щодо збереження психічного здоров'я.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, педагогами, соціальними працівниками та батьками для профілактики негативного впливу соціальних мереж на молодь, формування навичок безпечної онлайн-поведінки та підтримки психологічного благополуччя в умовах цифрового середовища. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними при розробці програм психологічної підтримки молоді та заходів із профілактики інтернет-залежності.

Таким чином, дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді є важливим та своєчасним напрямом наукового аналізу, що має як теоретичне, так і практичне значення в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Мета магістерської роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді, а також визначенні основних психологічних чинників позитивного та негативного впливу цифрового середовища на емоційний стан молодих людей.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

- дослідити теоретичні підходи до визначення поняття психологічного благополуччя;
- охарактеризувати соціальні мережі як фактор соціалізації сучасної молоді;
- визначити психологічні особливості використання соціальних мереж молодими людьми;
- проаналізувати позитивний та негативний вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді;
- дослідити фактори формування психологічної залежності від соціальних мереж;
- провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді;
- розробити практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя молоді.

Предметом дослідження є вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молодих людей.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень та характер використання соціальних мереж суттєво впливають на психологічне благополуччя молоді: надмірне та неконтрольоване користування соціальними мережами може спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження самооцінки, тоді як помірне та усвідомлене використання цифрового середовища сприяє підтримці соціальних контактів, самовираженню та психологічній підтримці молодих людей.

Методологія дослідження. У процесі дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння та систематизація наукових підходів; емпіричні методи — анкетування, психологічне тестування, спостереження; методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів; статистичні методи обробки даних; метод інтерпретації результатів дослідження.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців у сфері молодіжної політики. Отримані результати можуть бути використані для розробки профілактичних програм щодо запобігання негативному впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді, формування навичок безпечного користування цифровими платформами та підтримки психологічного благополуччя молодих людей. Матеріали дослідження також можуть бути використані у навчальному процесі під час викладання психологічних дисциплін, проведення тренінгів, семінарів та консультативної роботи з молоддю.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 92 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя особистості

У сучасній психологічній науці проблема психологічного благополуччя особистості посідає важливе місце, оскільки саме цей феномен відображає рівень гармонійного функціонування людини, її задоволеність життям, емоційний стан та здатність адаптуватися до змін навколишнього середовища. Психологічне благополуччя є складним багатокомпонентним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні аспекти життєдіяльності людини. У зв'язку з активними соціальними трансформаціями, розвитком цифрових технологій та змінами умов соціалізації молоді дослідження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності.

Поняття психологічного благополуччя розглядається науковцями як одна з ключових характеристик психічного здоров'я людини. У працях сучасних дослідників зазначається, що психологічне благополуччя пов'язане не лише з відсутністю психічних розладів, а й зі здатністю особистості реалізовувати власний потенціал, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та досягати внутрішньої гармонії. На думку багатьох учених, благополуччя людини визначається її суб'єктивним сприйняттям якості власного життя, емоційною стабільністю та рівнем задоволеності основних потреб.

Психологічне благополуччя – це стан емоційного та психологічного добробуту людини. Воно відображається у високому рівні задоволення життям, позитивних емоціях та відчутті власної гармонії. Основа

психологічного благополуччя — емоційне благополуччя (відчуття щастя, задоволеності та позитивних емоцій); соціальне благополуччя (якісні та задоволені стосунки з іншими людьми, підтримка та почуття належності до соціальної спільноти); когнітивне (позитивні переконання, думки та сприйняття), фізичне благополуччя та духовне благополуччя (медитація або розвиток внутрішньої гармонії можуть йому сприяти).

Одним із найпоширеніших напрямів дослідження психологічного благополуччя є гедоністичний підхід, який ґрунтується на вивченні позитивних емоцій, задоволеності життям та відчуття щастя. Представники цього підходу вважають, що психологічне благополуччя безпосередньо залежить від співвідношення позитивних і негативних емоцій у житті людини. Згідно з даною концепцією, високий рівень благополуччя спостерігається тоді, коли людина відчуває емоційний комфорт, задоволення життям та позитивне ставлення до себе і навколишнього світу.

Водночас значного поширення набув евдемоністичний підхід, який розглядає психологічне благополуччя як процес особистісного розвитку, самореалізації та досягнення внутрішньої гармонії. У межах цього підходу важливого значення набувають такі аспекти, як автономність, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та здатність до самоприйняття. Дослідники наголошують, що психологічне благополуччя людини формується не лише через позитивні емоції, а й через усвідомлення сенсу власного життя та реалізацію індивідуальних можливостей.

Як зазначає Н. Волинець, психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою особистості, яка відображає рівень її психологічної стабільності, емоційної врівноваженості та соціальної адаптації [8, с. 52]. Дослідниця підкреслює, що важливими складовими благополуччя є позитивне ставлення людини до себе, здатність до ефективної взаємодії з оточенням та

відчуття життєвої перспективи. У сучасних умовах соціальної нестабільності саме психологічне благополуччя виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я молоді.

Науковці також акцентують увагу на тому, що психологічне благополуччя формується під впливом багатьох зовнішніх та внутрішніх факторів. До внутрішніх факторів належать індивідуально-психологічні особливості особистості, самооцінка, рівень емоційного інтелекту, мотивація та ціннісні орієнтації. Серед зовнішніх факторів важливу роль відіграють соціальне середовище, міжособистісні стосунки, умови навчання та праці, а також сучасний інформаційний простір. Особливий вплив на психологічний стан молоді сьогодні мають соціальні мережі, які здатні як підтримувати емоційний комфорт особистості, так і створювати додаткові психологічні ризики.

На думку О. Лазорко, психологічне благополуччя особистості слід розглядати як динамічний стан внутрішньої рівноваги, що забезпечує ефективне функціонування людини у різних сферах життя [26, с. 117]. Авторка зазначає, що благополуччя безпосередньо пов'язане з рівнем стресостійкості, здатністю особистості долати труднощі та адаптуватися до змін. Особливо актуальним це питання є для молоді, яка перебуває у процесі активного формування особистості та часто стикається з психологічними викликами сучасного суспільства.

Психологічне благополуччя приносить численні користі, оскільки воно має значний вплив на життя людини та на розвиток особистості.

Психологічно здорові люди відчують більше задоволення і радості у повсякденному житті. Вони мають позитивний настрій і високий рівень енергії.

Психологічне благополуччя сприяє гармонійним і задоволеним взаєминам з іншими людьми. Це включає близькі особисті стосунки, сімейні зв'язки та соціальну підтримку.

Люди з високим рівнем психологічного благополуччя мають вищий рівень самосвідомості. Вони краще розуміють свої емоції, потреби, цінності і мають більш чітку картину свого життя.

Психологічно здорові люди володіють стратегіями, які допомагають їм ефективно управляти стресом і впоратися з труднощами. Вони мають більшу резилієнтність і здатність швидко відновлюватися після негативних подій.

Люди, які досягають психологічного благополуччя, мають більшу схильність до ставлення цілей і досягнень. Вони розвивають свій потенціал, мають впевненість у собі та більш високий рівень самооцінки.

Психологічне благополуччя має позитивний вплив на фізичне здоров'я. Люди, які відчують себе психологічно добре, мають знижений ризик розвитку депресії, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань та інших фізичних проблем.

Психологічне благополуччя допомагає людям бути більш задоволеними своїм життям в цілому. Вони більш активно займаються своїми інтересами, мають більш глибоке осмислення життя і відчують себе більш щасливими та задоволеними.

У сучасній психології значна увага приділяється дослідженню взаємозв'язку психологічного благополуччя та цифрового середовища. Постійне використання соціальних мереж, велика кількість інформації та необхідність підтримувати онлайн-комунікацію впливають на емоційний стан молодих людей. Дослідники наголошують, що надмірне перебування у соціальних мережах може призводити до емоційного виснаження, тривожності, порушення самооцінки та психологічної залежності. Разом із тим

цифрові платформи здатні забезпечувати підтримку соціальних контактів, сприяти самовираженню та отриманню емоційної підтримки.

Як зазначає І. Галецька, психологічне благополуччя людини формується в процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем та залежить від рівня задоволеності основних психологічних потреб [11, с. 89]. Дослідниця підкреслює, що важливими показниками благополуччя є емоційна стабільність, позитивне самосприйняття, здатність до побудови гармонійних стосунків та відчуття контролю над власним життям. У сучасному інформаційному суспільстві психологічне благополуччя стає одним із ключових чинників успішної соціалізації молоді.

Таким чином, аналіз наукових підходів до визначення психологічного благополуччя свідчить про багатогранність цього поняття та відсутність єдиного універсального трактування. У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як комплексний показник гармонійного розвитку особистості, що охоплює емоційний комфорт, задоволеність життям, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набуває в умовах активного впливу цифрового простору та соціальних мереж на молоде покоління.

Психологічне благополуччя молоді є важливою складовою гармонійного розвитку особистості та одним із ключових показників психічного здоров'я людини. У сучасних умовах активної цифровізації суспільства, соціальних змін та високого рівня психологічного навантаження проблема збереження психологічного благополуччя молодих людей набуває особливого значення. Молодь є соціальною групою, яка найбільш активно реагує на зміни у суспільстві, інформаційному просторі та системі міжособистісних відносин, тому дослідження структури та критеріїв психологічного благополуччя

дозволяє краще зрозуміти особливості психоемоційного стану сучасного молодого покоління.

Існує досить багато способів покращити своє психологічне благополуччя. Ось для прикладу лише кілька ефективних стратегій:

Займайтесь самозагартуванням. Розвивайте навички самообізнаності та саморефлексії. Вивчайте свої потреби, цінності та межі. Використовуйте техніки релаксації, медитації або їхні аналоги, щоб зменшити стрес і підтримувати емоційний баланс.

Підтримуйте позитивні стосунки. Інвестуйте час і зусилля у розвиток і підтримку здорових стосунків з близькими людьми. Виявляйте емпатію, слухайте інших, будьте готові допомогти і підтримати.

Розвивайте самоствердження. Встановлюйте реалістичні цілі і працюйте над їх досягненням. Розкривайте свій потенціал, розвивайте свої таланти і вміння. Вірте у себе і в свої можливості.

Дотримуйтесь здорового способу життя. Правильне харчування, фізична активність і достатній сон мають велике значення для психологічного благополуччя. Забезпечуйте своє тіло необхідним доглядом, що сприятиме підтримці позитивного настрою та енергії.

Використовуйте підтримку професіоналів. Зверніться до психолога або терапевта, якщо вам потрібна допомога в подоланні емоційних труднощів або розв'язанні проблем. Професіонали, зокрема в напрямку НЛП, можуть надати вам інструменти та підтримку, щоб зміцнити ваше психологічне благополуччя.

Знайдіть власний шлях самореалізації. Займіться тим, що приносить вам задоволення. Розвивайте свої хобі, відкривайте нові інтереси, навчайтесь чогось нового. Знайти себе в творчості, волонтерстві, внесенні вкладу у суспільство або в особистому розвитку.

Ці стратегії можуть допомогти вам покращити своє психологічне благополуччя. Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому виберіть ті підходи, які найкраще відповідають вашим потребам і цінностям.

Методи і практики НЛП можуть стати ефективним інструментом для досягнення психологічного благополуччя. Вони допомагають розуміти свої внутрішні переконання, змінювати шкідливі патерни мислення та емоційні реакції, а також покращувати комунікацію і взаємодію з іншими. Володіння такими навичками може сприяти самосвідомості та зміцненню віри в себе. Це все — інструменти для переробки негативних досвідів, травм або страхів, що допомагають змінити спосіб сприйняття минулого та покращити емоційне благополуччя. НЛП надає методи й техніки для ефективного керування стресом. Це може включати техніки релаксації, візуалізації та зміни сприйняття подій, що допомагають знизити стресові реакції та підтримувати емоційний баланс.

У психологічній науці психологічне благополуччя розглядається як складне багатокomпонентне утворення, яке включає емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний аспекти. На думку сучасних дослідників, благополуччя особистості визначається не лише відсутністю психологічних проблем, а й здатністю людини відчувати внутрішню гармонію, підтримувати позитивні стосунки з оточенням, досягати поставлених цілей та ефективно адаптуватися до умов життя.

Одним із головних компонентів психологічного благополуччя молоді є емоційний компонент. Він характеризується рівнем емоційної стабільності, здатністю контролювати власні емоції, переживати позитивні почуття та справлятися зі стресовими ситуаціями. Емоційне благополуччя безпосередньо пов'язане із загальним психічним станом особистості та впливає на її поведінку, самооцінку й соціальну активність. Молоді люди, які мають

високий рівень емоційного благополуччя, зазвичай демонструють оптимістичне ставлення до життя, впевненість у собі та здатність долати труднощі.

Як зазначає О. Матласевич, емоційна складова психологічного благополуччя відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості молоді та її здатності адаптуватися до соціальних змін [34, с. 43]. Дослідниця наголошує, що саме емоційна стабільність дозволяє особистості ефективно реагувати на життєві труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Важливим компонентом психологічного благополуччя є когнітивний компонент, який охоплює уявлення людини про себе, рівень самосприйняття, самооцінки та задоволеності власним життям. Молоді люди часто оцінюють власне благополуччя через призму соціального успіху, міжособистісних стосунків та особистих досягнень. Саме тому значний вплив на когнітивний аспект благополуччя сьогодні мають соціальні мережі, де молодь постійно порівнює себе з іншими користувачами.

Когнітивний компонент також пов'язаний зі здатністю людини усвідомлювати власні життєві цілі та бачити перспективи особистісного розвитку. За словами Н. Максимчук, психологічне благополуччя молоді значною мірою залежить від сформованості позитивного образу «Я», адекватної самооцінки та відчуття особистої значущості [32, с. 118]. Авторка підкреслює, що нестабільність самооцінки та невпевненість у собі можуть негативно впливати на психоемоційний стан молодих людей та спричиняти розвиток тривожності.

Не менш важливим компонентом є соціальний аспект психологічного благополуччя. Він проявляється у здатності особистості будувати гармонійні міжособистісні стосунки, підтримувати соціальні контакти та відчувати себе

частиною суспільства. Для молоді надзвичайно важливими є підтримка друзів, сім'ї, навчального колективу та можливість соціальної самореалізації. Наявність позитивних соціальних зв'язків сприяє підвищенню рівня психологічного комфорту та формуванню почуття безпеки.

У працях Л. Журавльової зазначається, що соціальна підтримка є одним із ключових критеріїв психологічного благополуччя молоді, оскільки вона допомагає особистості долати стресові ситуації та підтримувати позитивне ставлення до життя [19, с. 74]. Дослідниця вважає, що відсутність якісної комунікації та почуття соціальної ізоляції можуть негативно впливати на психологічний стан молодої людини.

Особливу роль у структурі психологічного благополуччя відіграє мотиваційно-ціннісний компонент. Він пов'язаний із наявністю життєвих цілей, прагненням до самореалізації, розвитком особистісного потенціалу та усвідомленням сенсу життя. Молоді люди, які мають чіткі життєві орієнтири та внутрішню мотивацію до розвитку, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Натомість відсутність життєвих перспектив та невизначеність майбутнього можуть спричиняти внутрішню тривогу, апатію та емоційне виснаження.

Серед основних критеріїв психологічного благополуччя молоді науковці виділяють позитивне самосприйняття, емоційну стабільність, задоволеність життям, наявність життєвих цілей, здатність до самореалізації, ефективну соціальну взаємодію та психологічну стійкість. Важливим критерієм також є здатність особистості підтримувати баланс між реальним та віртуальним життям, особливо в умовах активного використання соціальних мереж.

Як зазначає Т. Титаренко, психологічне благополуччя сучасної молоді значною мірою залежить від здатності особистості адаптуватися до швидких змін соціального середовища та зберігати внутрішню стабільність [55, с. 96].

Авторка наголошує, що важливими умовами психологічного благополуччя є розвиток життєстійкості, навичок емоційної саморегуляції та здатності до усвідомленого прийняття рішень.

У сучасних умовах цифрового суспільства психологічне благополуччя молоді тісно пов'язане з особливостями використання соціальних мереж. Соціальні платформи можуть як позитивно впливати на психоемоційний стан молодих людей, так і спричиняти психологічні проблеми. Постійне перебування в інформаційному просторі, залежність від соціального схвалення, надмірне порівняння себе з іншими користувачами можуть негативно позначатися на самооцінці та емоційному стані молоді. Саме тому одним із важливих критеріїв психологічного благополуччя сьогодні є здатність особистості критично сприймати інформацію та підтримувати психологічну рівновагу в умовах цифрового середовища.

Таким чином, психологічне благополуччя молоді є багатокомпонентним явищем, яке охоплює емоційний, когнітивний, соціальний та мотиваційно-ціннісний аспекти розвитку особистості. Основними критеріями психологічного благополуччя виступають емоційна стабільність, позитивне самосприйняття, задоволеність життям, соціальна адаптація та здатність до самореалізації. В умовах сучасного інформаційного суспільства проблема збереження психологічного благополуччя молоді потребує особливої уваги, оскільки саме молоде покоління найбільше піддається впливу цифрового середовища та соціальних мереж.

1.2. Соціальні мережі як сучасний фактор соціалізації молоді

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із найвпливовіших факторів соціалізації молоді. Стрімкий розвиток цифрових технологій, доступність інтернету та активне використання онлайн-платформ суттєво змінили способи комунікації, отримання інформації та взаємодії між людьми. Для молодого покоління соціальні мережі сьогодні є не лише засобом спілкування, а й важливим середовищем формування особистості, світогляду, поведінкових моделей та системи цінностей.

Процес соціалізації передбачає засвоєння людиною соціального досвіду, норм, правил поведінки та культурних цінностей суспільства. Традиційно основними агентами соціалізації виступали сім'я, навчальні заклади, найближче соціальне оточення та засоби масової інформації. Проте в умовах цифровізації суспільства значна частина соціальної взаємодії молоді перемістилася у віртуальний простір. Саме тому соціальні мережі сьогодні виконують функцію одного з провідних інститутів соціалізації.

Сучасна молодь проводить значну частину свого часу в онлайн-середовищі. Соціальні мережі дозволяють підтримувати комунікацію, обмінюватися інформацією, висловлювати власну думку та брати участь у різних формах соціальної активності. Молоді люди використовують цифрові платформи не лише для розваг, а й для навчання, саморозвитку, професійної орієнтації та формування соціальних контактів. У зв'язку з цим соціальні мережі суттєво впливають на процес формування особистісної та соціальної ідентичності молоді.

Як зазначає Н. Бамбурак, соціальні мережі стали важливим середовищем формування соціальних установок та поведінкових моделей сучасної молоді [1, с. 61]. Дослідниця наголошує, що через онлайн-комунікацію молоді люди засвоюють нові соціальні ролі, норми поведінки та способи взаємодії з іншими людьми. Соціальні мережі створюють умови для швидкого обміну

інформацією та формують новий тип соціальної активності, який значною мірою впливає на світогляд молодого покоління.

Однією з головних особливостей соціалізації у цифровому середовищі є можливість постійної комунікації. Молодь активно використовує соціальні мережі для підтримки міжособистісних стосунків, створення нових знайомств та участі у спільнотах за інтересами. Онлайн-комунікація дозволяє молодим людям отримувати емоційну підтримку, відчувати приналежність до певної соціальної групи та реалізовувати потребу у спілкуванні.

Соціальні мережі також сприяють процесу самовираження особистості. Через публікацію фотографій, відео, дописів та коментарів молодь демонструє власні інтереси, переконання та емоції. Віртуальний простір дозволяє створювати бажаний образ себе, експериментувати з соціальними ролями та отримувати соціальне схвалення у вигляді вподобань і коментарів. Для багатьох молодих людей саме оцінка з боку онлайн-аудиторії стає важливим фактором формування самооцінки та впевненості у собі.

Разом із позитивними аспектами соціалізації соціальні мережі можуть мати й негативний вплив на особистість молодої людини. Надмірне використання цифрових платформ нерідко призводить до залежності від онлайн-комунікації, зниження рівня живого спілкування та формування психологічної залежності від соціального схвалення. Крім того, постійне порівняння себе з іншими користувачами може спричиняти незадоволеність власним життям, зниження самооцінки та розвиток тривожності.

На думку О. Савченко, соціальні мережі істотно впливають на формування ціннісних орієнтацій молоді та їхнє ставлення до соціальної реальності [49, с. 114]. Авторка зазначає, що цифрове середовище створює нові умови соціалізації, у яких молоді люди часто орієнтуються на

популярність, публічне схвалення та візуальну привабливість. Унаслідок цього може змінюватися система життєвих пріоритетів та уявлення про успіх.

Особливу роль соціальні мережі відіграють у процесі інформаційної соціалізації молоді. Саме через онлайн-платформи молоді люди сьогодні отримують значну частину новин, освітнього контенту та суспільно важливої інформації. Соціальні мережі впливають на формування політичних поглядів, громадянської позиції та соціальної активності молодого покоління. Крім того, цифрові платформи дозволяють швидко поширювати суспільно важливі ініціативи, брати участь у волонтерських проєктах та соціальних кампаніях.

Важливо зазначити, що соціалізація у цифровому середовищі має свої психологічні особливості. Віртуальна комунікація часто супроводжується спрощенням міжособистісної взаємодії, зниженням рівня емоційного контакту та труднощами у розвитку навичок живого спілкування. Молоді люди можуть відчувати труднощі у встановленні реальних соціальних зв'язків через надмірне занурення у віртуальний простір.

Як зазначає І. Федоренко, сучасні соціальні мережі формують новий тип соціалізації, який характеризується високим рівнем інформаційної активності, швидкою зміною соціальних ролей та постійною потребою у цифровій взаємодії [57, с. 88]. Дослідник підкреслює, що молодь сьогодні значною мірою формує власне уявлення про світ саме під впливом контенту соціальних мереж, що робить цифрове середовище одним із найпотужніших факторів соціального розвитку особистості.

Соціальні мережі також створюють умови для розвитку творчих здібностей та самореалізації молоді. Онлайн-платформи дозволяють демонструвати власні таланти, брати участь у творчих проєктах, розвивати професійні навички та знаходити однодумців. Для багатьох молодих людей

соціальні мережі стають простором для особистісного розвитку та професійного самовизначення.

Таким чином, соціальні мережі відіграють важливу роль у процесі соціалізації сучасної молоді. Вони впливають на формування особистості, систему цінностей, поведінкові моделі та особливості міжособистісної взаємодії. Соціальні мережі створюють нові можливості для комунікації, самовираження та соціальної активності, проте водночас можуть спричиняти психологічні ризики, пов'язані з емоційною залежністю, зниженням самооцінки та порушенням реального соціального контакту. Саме тому проблема впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді потребує подальшого комплексного дослідження.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією всіх сфер життя людини, що суттєво впливає на способи комунікації молодого покоління. Цифрове середовище стало невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, а соціальні мережі, месенджери, онлайн-платформи та інші інтернет-ресурси перетворилися на основний простір міжособистісної взаємодії. Молоді люди дедалі частіше надають перевагу онлайн-спілкуванню, яке забезпечує швидкий обмін інформацією, постійний контакт із соціальним оточенням та можливість підтримувати комунікацію незалежно від місця перебування.

Комунікація в цифровому середовищі має низку специфічних особливостей, які відрізняють її від традиційного безпосереднього спілкування. Насамперед вона характеризується високою швидкістю передачі інформації, доступністю та інтерактивністю. Молодь може миттєво обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео та іншими видами контенту, що значно спрощує процес взаємодії. Разом із тим така форма

спілкування змінює характер міжособистісних стосунків, впливає на емоційну сферу та особливості соціальної поведінки молодих людей.

Як зазначає А. Коваленко, цифрова комунікація сьогодні є провідною формою соціальної взаємодії молоді та суттєво впливає на процес формування особистості [22, с. 95]. Дослідниця наголошує, що онлайн-спілкування створює нові моделі соціальної поведінки, які характеризуються швидкою зміною інформації, багатозадачністю та постійною потребою підтримувати комунікацію у віртуальному просторі.

Однією з головних особливостей цифрової комунікації є її постійність. Соціальні мережі та месенджери забезпечують цілодобовий доступ до спілкування, через що молодь практично завжди перебуває у стані інформаційної взаємодії. Це створює відчуття постійної соціальної присутності, однак водночас може спричиняти психологічне перенавантаження та емоційне виснаження. Постійна необхідність відповідати на повідомлення, переглядати новини та підтримувати активність у соціальних мережах часто призводить до зниження концентрації уваги та порушення емоційної рівноваги.

Важливою особливістю комунікації молоді у цифровому середовищі є спрощення процесу встановлення контактів. Онлайн-платформи дозволяють легко знаходити нових знайомих, вступати у тематичні спільноти та підтримувати зв'язок із великою кількістю людей. Це особливо важливо для молодих людей, які мають труднощі у реальному спілкуванні або переживають соціальну невпевненість. У цифровому просторі молодь часто почувається більш розкуто та впевнено, оскільки онлайн-комунікація дає можливість контролювати власний образ та обирати форму подання інформації про себе.

На думку В. Кравченко, цифрове середовище сприяє формуванню нових типів соціальної взаємодії, де особливого значення набуває візуальна комунікація та самопрезентація [25, с. 72]. Авторка підкреслює, що сучасна молодь активно використовує фотографії, відео, емодзі та інші візуальні елементи для вираження емоцій та формування власного іміджу в соціальних мережах.

Ще однією характерною рисою цифрової комунікації є анонімність та відсутність безпосереднього емоційного контакту. У процесі онлайн-спілкування молоді люди не завжди можуть правильно інтерпретувати емоції співрозмовника через відсутність невербальних сигналів, таких як міміка, жести чи інтонація. Це може призводити до непорозумінь, конфліктів та труднощів у побудові глибоких міжособистісних стосунків.

Крім того, анонімність цифрового середовища інколи сприяє проявам агресії, нетолерантної поведінки та кібербулінгу. Молоді люди можуть дозволяти собі висловлювання або дії, які у реальному житті були б соціально неприйнятними. Особливо небезпечним це є для підлітків та молоді з нестійкою психікою, оскільки негативний досвід онлайн-комунікації може суттєво впливати на самооцінку та психоемоційний стан.

Як зазначає М. Петренко, комунікація у цифровому середовищі має суперечливий характер, оскільки одночасно розширює можливості соціальної взаємодії та створює ризики для емоційного благополуччя молоді [41, с. 134]. Дослідник вважає, що надмірна залежність від онлайн-спілкування може призводити до зниження навичок реальної комунікації, труднощів у вираженні емоцій та формування поверхневих соціальних зв'язків.

Особливе значення у цифровій комунікації молоді має проблема самопрезентації. Соціальні мережі дозволяють створювати бажаний образ себе, демонструвати власні досягнення, зовнішність та стиль життя. Молоді

люди часто прагнуть отримати схвалення у вигляді вподобань, коментарів та підписників, що впливає на формування самооцінки та психологічного стану. У результаті може виникати залежність від соціального схвалення та потреба постійно підтримувати позитивний онлайн-образ.

Цифрове середовище також впливає на мовленнєву культуру молоді. Онлайн-комунікація сприяє спрощенню мовлення, використанню скорочень, сленгу та візуальних символів. З одного боку, це робить спілкування більш швидким і доступним, а з іншого — може негативно позначатися на розвитку навичок усного та письмового мовлення.

За словами І. Черненко, цифрова комунікація формує новий тип мислення та сприйняття інформації, який характеризується фрагментарністю, швидкою зміною уваги та перевагою візуального контенту [61, с. 57]. Авторка наголошує, що молодь дедалі частіше сприймає інформацію через короткі повідомлення, фото та відео, що впливає на особливості міжособистісного спілкування та когнітивні процеси.

Попри певні ризики, цифрове середовище створює й значні можливості для розвитку молоді. Онлайн-комунікація дозволяє підтримувати соціальні контакти, брати участь у міжнародних проєктах, здобувати нові знання та реалізовувати творчий потенціал. Соціальні мережі сприяють розвитку соціальної активності молоді, поширенню волонтерських ініціатив та формуванню громадянської позиції.

Таким чином, комунікація молоді у цифровому середовищі має комплексний та багатогранний характер. Вона створює нові можливості для взаємодії, самовираження та соціалізації, проте водночас може негативно впливати на емоційний стан, самооцінку та навички реального спілкування молодих людей. У сучасних умовах важливим завданням є формування

культури безпечної цифрової комунікації та розвиток навичок усвідомленого використання соціальних мереж.

1.3. Психологічні особливості використання соціальних мереж молоддю

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді. Вони виконують не лише комунікативну чи інформаційну функцію, а й значною мірою впливають на формування особистості, емоційний стан, поведінкові моделі та систему соціальних взаємин. Активне використання соціальних мереж молодими людьми обумовлюється різними психологічними мотивами, які пов'язані з потребами у спілкуванні, самовираженні, підтримці соціальних контактів, отриманні нової інформації та емоційному задоволенні.

Мотивація використання соціальних мереж є складним психологічним явищем, що формується під впливом як внутрішніх потреб особистості, так і зовнішніх соціальних факторів. Молодь є найбільш активною категорією користувачів цифрових платформ, оскільки саме в юнацькому віці особистість прагне до соціального визнання, самоствердження та побудови міжособистісних зв'язків. Соціальні мережі створюють сприятливі умови для реалізації цих потреб, забезпечуючи швидкий доступ до комунікації та можливість постійної взаємодії з іншими людьми.

Одним із провідних мотивів використання соціальних мереж молодими людьми є комунікативний мотив. Молодь використовує цифрові платформи для підтримки зв'язку з друзями, знайомими, одногрупниками та родичами. Онлайн-комунікація дозволяє швидко обмінюватися інформацією, ділитися емоціями та підтримувати соціальні контакти незалежно від місця

перебування. Особливо актуальним це стало в умовах дистанційного навчання, пандемії та воєнного стану, коли значна частина соціальної взаємодії перейшла у цифровий формат.

Як зазначає Т. Мазур, переважна більшість студентської молоді визначає саме комунікативний мотив як основний у процесі використання соціальних мереж [31, с. 41]. Дослідниця підкреслює, що молоді люди прагнуть відчувати соціальну приналежність, підтримувати активне спілкування та бути включеними у різні соціальні спільноти. Крім того, онлайн-комунікація допомагає молоді задовольняти потребу в емоційній підтримці та соціальному схваленні.

Важливим мотивом використання соціальних мереж є потреба у самовираженні та самопрезентації. Молоді люди активно публікують фотографії, відео, особисті думки та інформацію про власне життя, формуючи бажаний образ себе у віртуальному просторі. Соціальні мережі дозволяють демонструвати власні інтереси, досягнення та стиль життя, а також отримувати реакцію аудиторії у вигляді вподобань, коментарів та підписників.

На думку І. Нохріної, соціальні мережі стали потужним інструментом творчого самовираження та презентації особистості для сучасної молоді [38, с. 48]. Авторка зазначає, що онлайн-платформи сприяють формуванню соціальної успішності молодих людей, однак водночас можуть створювати ризики виникнення залежності від суспільного схвалення та порівняння себе з іншими користувачами.

Ще одним важливим мотивом є інформаційно-пізнавальний мотив. Молодь активно використовує соціальні мережі для отримання новин, освітнього контенту, професійної інформації та корисних порад. Сучасні цифрові платформи дозволяють швидко знаходити необхідну інформацію, навчальні матеріали, брати участь у вебінарах, онлайн-курсах та професійних

спільнотах. Соціальні мережі стали важливим джерелом неформальної освіти та саморозвитку молоді.

Як зазначають А. Гуцало та А. Мітлош, молоді люди часто звертаються до соціальних мереж через потребу у швидкому доступі до інформації та бажання бути в курсі подій [14]. Дослідники наголошують, що інформаційний мотив є одним із найважливіших чинників активного використання цифрових платформ студентською молоддю.

Серед психологічних мотивів також важливе місце займає мотив розваги та емоційного відпочинку. Молодь використовує соціальні мережі для перегляду розважального контенту, відео, мемів, музики та інших форм дозвілля. Онлайн-платформи дозволяють тимчасово відволіктися від проблем, знизити рівень стресу та покращити емоційний стан. Особливо популярними серед молоді є короткі відеоформати та інтерактивний контент, який забезпечує швидке емоційне задоволення.

Водночас надмірна орієнтація на розважальний контент може призводити до формування психологічної залежності від соціальних мереж та зниження продуктивності. Молоді люди нерідко витрачають значну кількість часу на безцільне перегортання стрічки новин, що негативно впливає на концентрацію уваги, навчальну діяльність та психоемоційний стан.

Окремо варто виділити мотив соціального визнання. Для багатьох молодих людей важливим є отримання позитивної оцінки від інших користувачів. Вподобання, коментарі, кількість підписників та переглядів стають своєрідними показниками популярності та соціальної значущості. Це особливо характерно для молоді з нестійкою самооцінкою або високою потребою у схваленні з боку оточення.

Як зазначають О. Шеломовська та І. Мачуліна, соціальні мережі сьогодні функціонують як впливовий соціальний інститут, який суттєво впливає на

процеси ідентифікації та самоствердження особистості [63, с. 52]. Дослідниці підкреслюють, що в умовах сучасного цифрового середовища молодь часто оцінює власну успішність через активність у соціальних мережах та рівень суспільної уваги до власного контенту.

Крім позитивних аспектів, мотивація використання соціальних мереж може мати й негативні психологічні наслідки. Надмірна залежність від онлайн-комунікації, постійна потреба перевіряти повідомлення та прагнення підтримувати цифрову активність можуть призводити до емоційного виснаження, підвищення тривожності та зниження рівня психологічного благополуччя. Особливо небезпечним є формування залежності від соціального схвалення, коли самооцінка молодої людини починає залежати від реакції аудиторії у соціальних мережах.

Важливим аспектом є також мотив уникнення самотності. Для багатьох молодих людей соціальні мережі стають способом компенсувати дефіцит реального спілкування або подолати відчуття ізоляції. Онлайн-комунікація дозволяє відчувати соціальну включеність та підтримувати контакт із соціальним оточенням навіть за відсутності живого спілкування.

Таким чином, мотивація використання соціальних мереж молодими людьми є багатогранною та охоплює комунікативні, інформаційні, емоційні, соціальні та особистісні потреби. Соціальні мережі виконують важливу роль у житті сучасної молоді, забезпечуючи можливості для спілкування, самовираження та самореалізації. Водночас надмірне використання цифрових платформ та залежність від соціального схвалення можуть негативно впливати на психологічний стан молодих людей. Саме тому проблема мотивації використання соціальних мереж потребує подальшого комплексного психологічного дослідження.

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали одним із головних джерел інформації, емоційних переживань та соціальної взаємодії молоді. Щоденне споживання великої кількості контенту суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, формує поведінкові реакції, систему цінностей та особливості сприйняття навколишнього світу. Контент соціальних мереж охоплює широкий спектр інформації — від освітніх матеріалів і новин до розважального контенту, реклами, особистих публікацій та візуальних образів. Саме тому питання впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді є одним із найбільш актуальних напрямів сучасних психологічних досліджень.

Особливість контенту соціальних мереж полягає у його постійній доступності, швидкому оновленні та емоційній насиченості. Молоді люди щодня стикаються з великою кількістю інформаційних повідомлень, які можуть викликати як позитивні, так і негативні емоції. Соціальні мережі здатні формувати емоційний фон людини, впливати на рівень тривожності, самооцінку, настрій та психологічне самопочуття.

Одним із основних факторів впливу соціальних мереж на емоційний стан є візуальний контент. Фотографії, відео та короткі відеоролики формують у молоді певні стандарти зовнішності, успіху та способу життя. Молоді люди часто порівнюють власне життя із контентом інших користувачів, що може спричиняти почуття невдоволення собою, заздрості та емоційної напруги. Особливо небезпечним є формування нереалістичних очікувань щодо зовнішності, матеріального становища чи соціального статусу.

Як зазначає Н. Лісова, надмірне споживання візуального контенту у соціальних мережах може негативно впливати на самооцінку молоді та формувати психологічну залежність від соціального схвалення [29, с. 67].

Дослідниця наголошує, що постійне порівняння себе з іншими користувачами сприяє розвитку емоційної нестабільності та підвищенню рівня тривожності.

Важливий вплив на емоційний стан молоді має інформаційний контент, пов'язаний із негативними новинами, конфліктами, кризами та соціальною нестабільністю. У сучасних умовах молоді люди постійно перебувають у потоці новинної інформації, яка часто має емоційно напружений характер. Надлишок негативних повідомлень може спричиняти психологічне виснаження, хронічний стрес та відчуття небезпеки.

Особливо актуальною ця проблема стала в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності. Молодь щоденно стикається з великою кількістю тривожної інформації, що впливає на її психоемоційний стан. Часте переглядання новин та емоційно важкого контенту нерідко призводить до інформаційної перевтоми, порушення сну та емоційного виснаження.

На думку С. Яремчук, інформаційне перевантаження у соціальних мережах є одним із чинників погіршення психоемоційного стану молоді [65, с. 112]. Авторка зазначає, що постійний потік негативної інформації підвищує рівень психологічної напруги та може провокувати розвиток тривожних станів.

Разом із негативними аспектами контент соціальних мереж може здійснювати й позитивний вплив на емоційний стан особистості. Освітній, мотиваційний та підтримувальний контент здатний сприяти розвитку позитивного мислення, саморозвитку та психологічної стійкості молоді. Багато молодих людей використовують соціальні мережі для отримання психологічної підтримки, пошуку корисної інформації, участі у тематичних спільнотах та спілкування з людьми, які мають схожі інтереси чи проблеми.

Позитивний емоційний ефект також можуть мати творчий та гумористичний контент, який допомагає знижувати рівень стресу та

покращувати настрій. У складних життєвих умовах саме соціальні мережі часто стають джерелом емоційної підтримки та способом збереження соціальних контактів.

Як зазначає О. Плахотнік, соціальні мережі можуть виконувати функцію психологічної підтримки та сприяти емоційній стабілізації молоді за умови свідомого та помірною використання цифрового контенту [42]. Дослідниця підкреслює, що важливу роль відіграє здатність особистості критично сприймати інформацію та контролювати власну цифрову активність.

Одним із важливих психологічних аспектів є залежність емоційного стану молоді від реакції аудиторії у соціальних мережах. Вподобання, коментарі, кількість підписників та переглядів стають для багатьох молодих людей показником соціальної значущості та популярності. У результаті формується залежність від цифрового схвалення, коли настрій та самооцінка людини безпосередньо залежать від активності інших користувачів.

Особливо вразливими до впливу соціальних мереж є молоді люди з нестійкою самооцінкою або високою потребою у соціальному визнанні. Відсутність очікуваної реакції на публікації може викликати розчарування, тривогу та емоційне напруження. Крім того, негативні коментарі або критика в онлайн-середовищі здатні суттєво погіршувати психологічний стан особистості.

Як зазначає В. Бондаренко, контент соціальних мереж має значний вплив на емоційну сферу молоді, оскільки цифрове середовище формує нові механізми оцінки власної особистості та соціальної успішності [6, с. 83]. Автор наголошує, що залежність від соціального схвалення у мережі може негативно впливати на психологічне благополуччя молодих людей та спричиняти емоційне виснаження.

Окрему увагу слід приділити проблемі емоційної залежності від соціальних мереж. Постійна потреба перевіряти новини, переглядати стрічку та отримувати нові емоції від контенту може формувати психологічну залежність, яка супроводжується дратівливістю, тривожністю та труднощами у концентрації уваги. Молоді люди нерідко використовують соціальні мережі як спосіб уникнення негативних емоцій або психологічних труднощів, що лише посилює емоційну нестабільність.

Водночас важливим фактором збереження психологічного благополуччя є формування культури свідомого споживання цифрового контенту. Молодь повинна вміти критично оцінювати інформацію, контролювати час перебування у соціальних мережах та підтримувати баланс між реальним і віртуальним життям. Саме розвиток цифрової грамотності та емоційної саморегуляції є важливими умовами профілактики негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості.

Таким чином, контент соціальних мереж має значний вплив на емоційний стан молоді. Він може як сприяти емоційній підтримці, саморозвитку та соціальній взаємодії, так і провокувати тривожність, емоційне виснаження, зниження самооцінки та психологічну залежність. Характер цього впливу значною мірою залежить від особливостей сприйняття інформації, рівня психологічної стійкості особистості та культури використання цифрового середовища.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДЬ

2.1. Позитивний вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали важливим інструментом підтримки міжособистісних зв'язків та комунікації між людьми. Особливо значущу роль вони відіграють у житті молоді, для якої онлайн-спілкування стало невід'ємною частиною повсякденності. Соціальні мережі забезпечують можливість швидкої взаємодії, обміну інформацією, підтримки емоційного контакту та формування соціального оточення незалежно від територіальних обмежень. Саме тому вони дедалі частіше розглядаються як один із важливих чинників підтримки психологічного благополуччя молодих людей.

Міжособистісні зв'язки є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та її емоційної стабільності. Для молоді особливе значення має відчуття соціальної приналежності, підтримки та прийняття з боку однолітків. Соціальні мережі створюють можливість постійного контакту з друзями, родиною, одногрупниками та іншими людьми, що дозволяє підтримувати соціальну активність навіть за умов фізичної віддаленості.

Завдяки цифровим платформам молоді люди можуть швидко ділитися власними переживаннями, отримувати підтримку, обговорювати важливі події та підтримувати емоційний зв'язок із близькими людьми. Онлайн-комунікація дозволяє компенсувати нестачу живого спілкування та зменшувати відчуття самотності, яке є досить поширеним серед сучасної молоді.

Як зазначає Л. Савчук, соціальні мережі сьогодні виконують важливу соціально-психологічну функцію, забезпечуючи молоді можливість підтримувати стабільні міжособистісні контакти та відчувати соціальну

підтримку [50, с. 91]. Дослідниця підкреслює, що цифрове спілкування особливо важливе для молодих людей у періоди соціальної ізоляції, емоційної напруги або життєвих труднощів.

Однією з головних переваг соціальних мереж є можливість підтримувати зв'язки незалежно від географічного розташування. Молоді люди можуть постійно спілкуватися з друзями та родичами, які перебувають в інших містах або країнах. Це особливо актуально в умовах сучасної мобільності населення, дистанційного навчання та вимушеної міграції. Соціальні мережі дозволяють зберігати емоційну близькість навіть за відсутності фізичного контакту.

Крім того, цифрові платформи створюють можливість для розширення кола соціальних контактів. Молодь активно долучається до тематичних спільнот, професійних груп, волонтерських проєктів та онлайн-ініціатив, що сприяє формуванню нових знайомств та розвитку комунікативних навичок. Соціальні мережі дозволяють знаходити однодумців за інтересами, що позитивно впливає на соціальну адаптацію та самореалізацію особистості.

На думку М. Дяченко, онлайн-комунікація сприяє формуванню нових форм соціальної підтримки, які є особливо важливими для молоді в умовах сучасних суспільних змін [18, с. 73]. Авторка наголошує, що участь у цифрових спільнотах допомагає молодим людям відчувати власну значущість, соціальну включеність та емоційну підтримку.

Соціальні мережі також відіграють важливу роль у підтримці психологічного комфорту молоді. Для багатьох молодих людей можливість поділитися власними переживаннями або отримати підтримку через онлайн-комунікацію стає важливим способом подолання стресу та емоційного напруження. Молодь часто використовує соціальні мережі як простір для вираження емоцій, пошуку порад та обговорення особистих проблем.

Особливої актуальності це набуло під час пандемії COVID-19 та в умовах воєнного стану, коли значна частина соціальної взаємодії перейшла у цифровий формат. Соціальні мережі стали одним із головних засобів підтримки соціальних контактів та психологічної стійкості молоді. Через онлайн-платформи молоді люди отримували інформаційну та емоційну підтримку, брали участь у волонтерських ініціативах та підтримували зв'язок із близькими людьми.

Важливим аспектом є те, що соціальні мережі дозволяють молоді швидко отримувати соціальне схвалення та підтримку. Вподобання, коментарі та позитивні реакції інших користувачів можуть сприяти підвищенню самооцінки та формуванню позитивного емоційного стану. Молоді люди часто відчують психологічний комфорт, коли бачать підтримку з боку свого онлайн-оточення.

Як зазначає О. Романенко, соціальні мережі можуть виступати ефективним інструментом соціальної інтеграції молоді та підтримки позитивних міжособистісних взаємин [46]. Дослідниця вважає, що цифрове середовище створює нові можливості для соціальної взаємодії, самовираження та формування відчуття приналежності до певної спільноти.

Разом із тим важливо враховувати, що ефективність міжособистісної комунікації у соціальних мережах значною мірою залежить від особливостей використання цифрових платформ. Помірне та усвідомлене використання соціальних мереж може позитивно впливати на психологічний стан молоді, тоді як надмірне занурення у віртуальне спілкування іноді призводить до зниження якості реальних соціальних контактів.

Попри це, сучасні дослідження свідчать, що соціальні мережі дійсно можуть виконувати функцію підтримки міжособистісних зв'язків та сприяти емоційному благополуччю молоді. Вони створюють можливість для постійної

взаємодії, соціальної підтримки та підтримання емоційної близькості між людьми. Для багатьох молодих людей соціальні мережі стали важливим простором соціальної адаптації та психологічної підтримки.

Таким чином, соціальні мережі відіграють значну роль у підтримці міжособистісних зв'язків молоді. Вони забезпечують можливість постійної комунікації, формування соціальних контактів, отримання емоційної підтримки та подолання соціальної ізоляції. За умови свідомого використання цифрові платформи можуть позитивно впливати на психологічний стан молодих людей та сприяти їхньому соціальному благополуччю.

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали важливим простором для самовираження та самореалізації молоді. Активний розвиток цифрових технологій суттєво змінив способи презентації особистості, комунікації та творчої діяльності. Молоді люди дедалі частіше використовують соціальні мережі не лише для спілкування чи отримання інформації, а й для демонстрації власних здібностей, творчих ідей, професійних навичок та особистих досягнень. Саме тому соціальні мережі сьогодні розглядаються як один із важливих чинників особистісного розвитку та формування індивідуальності молодого покоління.

Самовираження є важливою психологічною потребою особистості, особливо у молодому віці, коли відбувається активне формування самооцінки, системи цінностей та соціальної ідентичності. Молодь прагне заявити про себе, продемонструвати власні інтереси, погляди та унікальність. Соціальні мережі створюють широкі можливості для реалізації цієї потреби через публікацію фотографій, відео, текстових дописів, творчих робіт та іншого контенту.

Цифрове середовище дозволяє молодим людям формувати власний інформаційний простір, обирати способи самопрезентації та створювати

бажаний образ себе. Для багатьох користувачів соціальні мережі стають платформою, де вони можуть відкрито висловлювати свої думки, демонструвати життєві позиції та ділитися власним досвідом. Це сприяє розвитку впевненості у собі та формуванню почуття особистої значущості.

Як зазначає І. Мельник, соціальні мережі створюють нові умови для особистісного самовираження молоді та розвитку її творчого потенціалу [35, с. 57]. Дослідниця підкреслює, що цифрові платформи дозволяють молодим людям демонструвати власні здібності широкій аудиторії та отримувати соціальне схвалення, яке позитивно впливає на формування самооцінки.

Особливе значення соціальні мережі мають для творчої самореалізації молоді. Онлайн-платформи дозволяють публікувати музичні твори, художні роботи, фотографії, відео, літературні тексти та інший творчий контент. Молоді люди можуть брати участь у творчих конкурсах, співпрацювати з іншими авторами, розвивати власні проєкти та знаходити однодумців. Для багатьох користувачів соціальні мережі стали інструментом професійного розвитку та популяризації власної діяльності.

Завдяки цифровим платформам молодь отримує можливість швидко поширювати результати своєї праці та отримувати зворотний зв'язок від аудиторії. Це сприяє підвищенню мотивації до саморозвитку, формуванню професійних інтересів та розвитку комунікативних навичок. Крім того, соціальні мережі дозволяють молодим людям самостійно створювати інформаційний контент, що сприяє розвитку креативності та ініціативності.

На думку О. Клименко, цифрове середовище сьогодні є важливим ресурсом професійної та творчої самореалізації молоді [21, с. 102]. Авторка зазначає, що соціальні мережі відкривають нові можливості для розвитку особистого бренду, популяризації власних ідей та формування професійної

репутації. Особливо актуальним це є для молодих людей, які прагнуть реалізувати себе у творчих професіях, медіасфері чи підприємстві.

Соціальні мережі також сприяють розвитку громадянської активності молоді. Через онлайн-платформи молоді люди можуть брати участь у соціальних ініціативах, волонтерських проєктах, громадських обговореннях та інформаційних кампаніях. Це дозволяє їм реалізовувати власні соціальні потреби, формувати громадянську позицію та впливати на суспільні процеси.

Важливим аспектом самореалізації у соціальних мережах є можливість навчання та професійного розвитку. Молодь активно використовує цифрові платформи для проходження онлайн-курсів, участі у вебінарах, професійних спільнотах та обміну досвідом. Соціальні мережі забезпечують доступ до великої кількості освітнього контенту та сприяють розвитку навичок самоосвіти.

Разом із позитивними аспектами самовираження у соціальних мережах існують і певні психологічні ризики. Молоді люди можуть надмірно залежати від оцінки аудиторії, кількості вподобань та коментарів. У деяких випадках це призводить до формування залежності від соціального схвалення та прагнення відповідати ідеалізованим стандартам, які поширюються у цифровому просторі.

Крім того, прагнення створити «ідеальний образ» у соціальних мережах може викликати внутрішню напругу, емоційне виснаження та невдоволення собою. Молоді люди нерідко порівнюють власні досягнення з успіхами інших користувачів, що може негативно впливати на самооцінку та психологічний стан особистості.

Як зазначає Т. Бойко, самореалізація молоді у соціальних мережах має подвійний характер: з одного боку, цифрове середовище сприяє розвитку творчого потенціалу та соціальної активності, а з іншого — може формувати

залежність від зовнішнього схвалення та віртуального визнання [4]. Дослідниця наголошує, що важливим чинником психологічного благополуччя є здатність молоді зберігати баланс між реальним життям та цифровою самопрезентацією.

Попри певні ризики, соціальні мережі сьогодні залишаються важливим простором для самовираження та самореалізації молоді. Вони створюють можливості для розвитку творчих здібностей, професійного зростання, соціальної активності та формування особистісної ідентичності. Для багатьох молодих людей цифрове середовище стає платформою для реалізації власного потенціалу та досягнення особистих цілей.

Таким чином, соціальні мережі відіграють важливу роль у процесі самовираження та самореалізації сучасної молоді. Вони сприяють розвитку творчості, комунікативних навичок, професійних інтересів та соціальної активності. Водночас важливою умовою позитивного впливу цифрового середовища є усвідомлене використання соціальних мереж та збереження психологічної рівноваги у процесі онлайн-взаємодії.

2.2. Негативний вплив соціальних мереж на емоційне та психічне здоров'я

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодого покоління. Молодь активно використовує онлайн-платформи для спілкування, отримання інформації, навчання та дозвілля. Водночас поряд із позитивними можливостями цифрове середовище має значний вплив на психоемоційний стан особистості. Однією з найбільш актуальних психологічних проблем сьогодення є вплив соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді. Постійне перебування у цифровому

просторі, залежність від соціального схвалення та надмірне порівняння себе з іншими користувачами можуть негативно впливати на психологічне благополуччя молодих людей.

Тривожність є емоційним станом, який характеризується відчуттям напруги, занепокоєння, невпевненості та очікуванням негативних подій. У помірному прояві тривожність є природною реакцією організму на стресові ситуації, однак її підвищений рівень може негативно впливати на психічне здоров'я та повсякденне функціонування особистості. Сучасні дослідження свідчать, що активне використання соціальних мереж є одним із чинників підвищення тривожності серед молоді.

Однією з причин цього є постійний потік інформації, який молоді люди щодня споживають через цифрові платформи. Велика кількість новин, повідомлень, відео та візуального контенту створює інформаційне перенавантаження, що може викликати емоційне виснаження та психологічну напругу. Особливо негативно на психоемоційний стан молоді впливає контент, пов'язаний із соціальними кризами, війною, насильством чи негативними подіями.

Як зазначає К. Остапенко, постійне перебування у цифровому інформаційному середовищі сприяє формуванню хронічного емоційного напруження та підвищенню рівня тривожності молоді [39, с. 119]. Дослідниця наголошує, що молоді люди часто відчують психологічну втому через необхідність постійно реагувати на інформаційні подразники та підтримувати активність у соціальних мережах.

Важливим фактором негативного впливу соціальних мереж є явище соціального порівняння. Молоді люди регулярно переглядають фотографії, відео та публікації інших користувачів, де демонструються успіх, приваблива зовнішність, матеріальний добробут або «ідеальне життя». У результаті

виникає схильність порівнювати себе з іншими людьми, що нерідко призводить до невдоволення собою, зниження самооцінки та формування комплексу неповноцінності.

Особливо вразливими до такого впливу є підлітки та молоді люди з нестійкою самооцінкою. Вони можуть сприймати контент соціальних мереж як реальне відображення життя інших людей, не усвідомлюючи, що більшість користувачів демонструє лише позитивні сторони свого життя. Це формує викривлене уявлення про соціальні стандарти та власну успішність.

На думку Н. Гончаренко, соціальні мережі сьогодні активно впливають на процес формування самооцінки молоді, оскільки цифрове середовище створює нові критерії соціальної успішності [12, с. 87]. Авторка зазначає, що кількість вподобань, підписників та реакцій у соціальних мережах часто починає сприйматися молодими людьми як показник власної цінності та значущості.

Важливим аспектом є залежність самооцінки від соціального схвалення в онлайн-просторі. Молодь часто очікує позитивної реакції на власні публікації, фотографії чи відео. Відсутність достатньої кількості вподобань або негативні коментарі можуть викликати розчарування, невпевненість у собі та емоційну нестабільність. Для деяких молодих людей соціальні мережі стають основним джерелом зовнішньої оцінки, що створює психологічну залежність від думки інших користувачів.

Крім того, соціальні мережі сприяють формуванню страху пропустити важливу інформацію або події, який у психології отримав назву FOMO (fear of missing out). Молоді люди відчують потребу постійно перевіряти соціальні мережі, щоб не залишитися поза інформаційним простором чи соціальною активністю. Це призводить до підвищення рівня тривожності, порушення концентрації уваги та емоційного виснаження.

Як зазначає В. Кириченко, синдром FOMO є одним із найпоширеніших психологічних наслідків надмірного використання соціальних мереж серед молоді [20]. Дослідник підкреслює, що постійне прагнення бути онлайн та контролювати цифровий простір негативно впливає на психоемоційний стан особистості та підвищує рівень тривожності.

Соціальні мережі також можуть негативно впливати на образ власного тіла та зовнішності. Молоді люди щодня стикаються з великою кількістю відредагованих фотографій, стандартів краси та популярних образів, що формує завищені вимоги до себе. Особливо це впливає на дівчат, які можуть відчувати невдоволення власною зовнішністю через невідповідність цифровим стандартам.

Негативний вплив соціальних мереж на самооцінку проявляється також у зниженні впевненості у власних можливостях та досягненнях. Молодь часто порівнює свої результати з успіхами інших користувачів, не враховуючи індивідуальних особливостей чи життєвих обставин. Це може формувати відчуття невдачі, меншовартості та емоційної нестабільності.

Як зазначає О. Демченко, надмірне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням рівня психологічної стійкості молоді та підвищенням емоційної вразливості [16, с. 66]. Авторка наголошує, що особливо негативно на психічне здоров'я впливає залежність від онлайн-схвалення та постійне прагнення відповідати соціальним очікуванням цифрового середовища.

Водночас важливо зазначити, що вплив соціальних мереж на тривожність та самооцінку залежить не лише від кількості часу, проведеного онлайн, а й від характеру використання цифрових платформ. Усвідомлене та помірне користування соціальними мережами, критичне сприйняття інформації та розвиток емоційної саморегуляції можуть знижувати ризики негативного психологічного впливу.

Важливу роль у профілактиці негативних наслідків відіграє формування цифрової грамотності молоді, розвиток навичок емоційного контролю та підтримка позитивної самооцінки. Молоді люди повинні усвідомлювати, що соціальні мережі часто демонструють лише вибіркиму частину життя користувачів, яка не відображає повної реальності.

Таким чином, соціальні мережі мають значний вплив на рівень тривожності та самооцінку молоді. Постійне соціальне порівняння, інформаційне перевантаження, залежність від онлайн-схвалення та страх пропустити важливі події можуть негативно впливати на психоемоційний стан молодих людей. Водночас за умови свідомого використання цифрового середовища та розвитку психологічної стійкості можливо мінімізувати негативні наслідки впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали важливим середовищем комунікації молоді, однак поряд із позитивними можливостями вони створюють і нові психологічні ризики. Однією з найгостріших проблем сучасного онлайн-простору є кібербулінг — форма психологічного насильства, яка здійснюється за допомогою цифрових технологій та соціальних мереж. Поширення кібербулінгу серед молоді викликає серйозне занепокоєння, оскільки його наслідки можуть негативно впливати на емоційний стан, самооцінку, психічне здоров'я та соціальну адаптацію особистості.

Кібербулінг являє собою систематичне приниження, переслідування, образи, поширення неправдивої інформації, погроз або психологічного тиску через цифрові платформи. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг має низку особливостей: анонімність агресора, швидке поширення інформації, постійну доступність контенту та можливість психологічного впливу

незалежно від місця перебування жертви. Саме ці фактори роблять кібербулінг особливо небезпечним для психоемоційного стану молоді.

Сучасна молодь проводить значну частину часу у соціальних мережах, тому цифровий простір стає важливою частиною їхнього соціального життя. Для багатьох молодих людей онлайн-комунікація має таке ж значення, як і реальне спілкування. Саме тому негативний досвід у соціальних мережах може суттєво впливати на психологічне благополуччя особистості.

Як зазначає І. Барановська, кібербулінг є однією з найбільш поширених форм психологічного насильства у молодіжному цифровому середовищі [2, с. 102]. Дослідниця наголошує, що постійний доступ до соціальних мереж робить жертву кібербулінгу психологічно вразливою, оскільки негативний вплив може тривати цілодобово без можливості повністю уникнути контакту з агресором.

Однією з головних причин поширення кібербулінгу є відчуття безкарності та анонімності в онлайн-просторі. Соціальні мережі дозволяють користувачам приховувати власну особистість або використовувати фальшиві акаунти, що сприяє проявам агресивної поведінки. У багатьох випадках агресори не усвідомлюють серйозності психологічних наслідків своїх дій або сприймають онлайн-образи як форму розваги.

Кібербулінг може проявлятися у різних формах: образливі повідомлення, публічне приниження, поширення чуток, виключення із соціальних груп, створення фальшивих профілів, погрози чи шантаж. Особливо небезпечним є поширення особистої інформації або фотографій без згоди людини, що може призводити до серйозної психологічної травматизації.

На думку Н. Поліщук, кібербулінг негативно впливає на формування самооцінки та психологічної стійкості молоді [43, с. 58]. Авторка зазначає, що

молоді люди, які стають жертвами онлайн-переслідування, часто переживають почуття безпорадності, сорому, страху та соціальної ізоляції.

Одним із найпоширеніших психологічних наслідків кібербулінгу є підвищення рівня тривожності. Постійне очікування нових образ чи принижень формує у молодій людини емоційне напруження та відчуття небезпеки. Жертви кібербулінгу можуть боятися користуватися соціальними мережами, уникати спілкування або відчувати постійний психологічний дискомфорт.

Крім тривожності, кібербулінг часто призводить до розвитку депресивних станів, зниження самооцінки та втрати впевненості у собі. Молоді люди починають сумніватися у власній цінності, відчують себе неприйнятими або соціально відкинутими. У деяких випадках психологічні наслідки можуть бути настільки серйозними, що спричиняють емоційне виснаження, апатію та навіть суїцидальні думки.

Особливо небезпечним є те, що кібербулінг має тривалий характер психологічного впливу. Інформація, опублікована в інтернеті, може залишатися доступною протягом тривалого часу, а негативний контент швидко поширюється серед великої кількості користувачів. Це посилює почуття приниження та беззахисності у жертви.

Як зазначає О. Чепурна, наслідки кібербулінгу можуть негативно впливати не лише на емоційний стан молоді, а й на її соціальну активність, навчальну мотивацію та міжособистісні стосунки [60]. Дослідниця наголошує, що молоді люди, які пережили онлайн-цькування, часто уникають соціальної взаємодії та демонструють ознаки психологічної дезадаптації.

Кібербулінг також негативно впливає на соціалізацію молоді. Жертви онлайн-агресії можуть втрачати довіру до інших людей, уникати нових знайомств та закриватися у собі. Це ускладнює процес побудови

міжособистісних стосунків та формування соціальних навичок. У деяких випадках молоді люди починають ізолюватися від суспільства, що лише погіршує їхній психологічний стан.

Важливим аспектом проблеми є недостатній рівень психологічної готовності молоді до протидії кібербулінгу. Багато молодих людей не знають, як правильно реагувати на онлайн-агресію, куди звертатися по допомогу або як захистити себе у цифровому середовищі. Через страх осуду чи нерозуміння вони часто приховують проблему навіть від близьких людей.

Як зазначає Т. Вороніна, ефективна профілактика кібербулінгу потребує розвитку цифрової грамотності, емоційної стійкості та навичок безпечної поведінки у соціальних мережах [9, с. 140]. Авторка підкреслює, що важливу роль у профілактиці онлайн-насилюства відіграють психологічна підтримка молоді, формування навичок конструктивної комунікації та підвищення обізнаності щодо ризиків цифрового середовища.

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню безпечного цифрового середовища у навчальних закладах та соціальних спільнотах. Молодь повинна отримувати інформацію про ознаки кібербулінгу, його психологічні наслідки та способи захисту від онлайн-агресії. Важливим є також розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та підтримки позитивного психологічного клімату у молодіжному середовищі.

Таким чином, кібербулінг є серйозною психологічною проблемою сучасного цифрового суспільства, яка негативно впливає на емоційний стан та психічне здоров'я молоді. Онлайн-цькування може спричиняти підвищення тривожності, депресивні стани, зниження самооцінки, соціальну ізоляцію та емоційне виснаження. Саме тому проблема кібербулінгу потребує комплексного психологічного дослідження, профілактики та створення безпечного цифрового середовища для молодого покоління.

2.3. Фактори формування психологічної залежності від соціальних мереж

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали важливою складовою повсякденного життя молоді. Вони забезпечують можливість комунікації, отримання інформації, навчання, самовираження та організації дозвілля. Проте поряд із позитивними можливостями активне використання соціальних мереж може призводити до формування психологічної залежності. Проблема залежності від соціальних мереж сьогодні є однією з найбільш актуальних у сфері психології, оскільки надмірне перебування у цифровому середовищі негативно впливає на психоемоційний стан, поведінку, соціальні контакти та психологічне благополуччя молоді.

Психологічна залежність від соціальних мереж характеризується нав'язливою потребою постійно перебувати онлайн, перевіряти повідомлення, переглядати стрічку новин та підтримувати активність у цифровому просторі. Людина поступово втрачає контроль над часом використання соціальних мереж, а відсутність доступу до них може викликати тривожність, дратівливість або емоційний дискомфорт. Особливо вразливою до формування цифрової залежності є молодь, оскільки саме у молодому віці активно формуються механізми саморегуляції, самооцінка та соціальні потреби.

Однією з основних психологічних причин виникнення залежності від соціальних мереж є потреба у соціальному схваленні. Молоді люди прагнуть отримувати позитивну оцінку з боку інших користувачів через вподобання, коментарі, перегляди та кількість підписників. Соціальне схвалення в онлайн-середовищі поступово починає сприйматися як підтвердження власної

значущості та успішності. У результаті формується емоційна залежність від реакції аудиторії.

Як зазначає Ю. Харченко, залежність від соціальних мереж часто виникає через надмірну орієнтацію молоді на зовнішню оцінку та потребу у постійному соціальному підтвердженні [59, с. 74]. Дослідниця підкреслює, що нестійка самооцінка та невпевненість у собі значно підвищують ризик формування цифрової залежності.

Важливою психологічною причиною є також потреба у спілкуванні та страх самотності. Для багатьох молодих людей соціальні мережі стають основним засобом підтримки соціальних контактів. Онлайн-комунікація дозволяє відчувати приналежність до певної соціальної групи, підтримувати зв'язок із друзями та отримувати емоційну підтримку. Проте поступово людина може почати замінювати реальне спілкування віртуальним, що сприяє формуванню залежності від цифрового середовища.

Особливо небезпечним є використання соціальних мереж як способу уникнення психологічних труднощів або негативних емоцій. Молодь нерідко звертається до цифрового простору для тимчасового зниження рівня стресу, тривоги чи внутрішнього напруження. Перегляд розважального контенту, спілкування у мережі чи постійне оновлення стрічки новин допомагають відволіктися від проблем, однак не вирішують їх. У результаті формується звичка використовувати соціальні мережі як механізм психологічного захисту.

На думку І. Ткаченко, соціальні мережі можуть виступати своєрідним способом емоційної компенсації для молоді, яка переживає внутрішню тривогу, стрес або труднощі у реальному спілкуванні [56, с. 93]. Авторка зазначає, що в таких випадках цифрове середовище поступово починає виконувати функцію психологічної втечі від реальності.

Ще одним важливим фактором є особливості функціонування цифрових платформ. Соціальні мережі побудовані таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувачів. Постійне оновлення контенту, система сповіщень, короткі відео та алгоритми рекомендацій стимулюють бажання регулярно перевіряти стрічку новин. У психології це пояснюється механізмом швидкого отримання позитивного емоційного підкріплення.

Молоді люди особливо чутливі до таких стимулів через особливості емоційної сфери та потребу у нових враженнях. Часте отримання позитивних емоцій від перегляду контенту або реакції інших користувачів формує стійку звичку постійного використання соціальних мереж.

Як зазначає О. Нестеренко, цифрові платформи сьогодні активно використовують психологічні механізми залучення уваги користувачів, що сприяє розвитку залежної поведінки [37]. Дослідник наголошує, що особливо небезпечним є поєднання інформаційної перенасиченості з емоційною залежністю від цифрової активності.

Важливу роль у формуванні залежності відіграє також синдром FOMO — страх пропустити важливу інформацію чи події. Молоді люди відчують постійну потребу бути онлайн, щоб не втратити зв'язок із соціальним середовищем або не пропустити новини, повідомлення чи активність друзів. Це сприяє нав'язливому використанню соціальних мереж та підвищує психологічну залежність від цифрового простору.

Крім того, розвитку залежності сприяють індивідуально-психологічні особливості особистості. Молоді люди з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, труднощами у міжособистісному спілкуванні або недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції мають вищий ризик розвитку залежної поведінки. Для таких користувачів соціальні мережі стають способом компенсації внутрішніх психологічних труднощів.

Як зазначає Н. Кравець, психологічна залежність від соціальних мереж безпосередньо пов'язана з рівнем емоційної зрілості та здатністю особистості контролювати власну поведінку [24, с. 128]. Авторка наголошує, що недостатній розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості значно підвищує ризик формування цифрової залежності серед молоді.

Психологічна залежність від соціальних мереж негативно впливає на різні сфери життя молоді. Надмірне перебування онлайн може призводити до порушення режиму сну, зниження концентрації уваги, погіршення навчальної діяльності та соціальної ізоляції. Молоді люди часто втрачають інтерес до реального спілкування, фізичної активності та інших форм дозвілля, поступово замінюючи їх цифровою активністю.

Важливо зазначити, що профілактика залежності від соціальних мереж потребує комплексного підходу. Молодь повинна розвивати навички самоконтролю, критичного мислення та усвідомленого використання цифрових технологій. Важливу роль також відіграє підтримка психологічного благополуччя, розвиток реальних соціальних контактів та формування здорових способів подолання стресу.

Таким чином, психологічна залежність від соціальних мереж формується під впливом комплексу психологічних факторів, серед яких потреба у соціальному схваленні, страх самотності, прагнення уникнути негативних емоцій, синдром FOMO та особливості цифрового середовища. Особливу вразливість до розвитку залежності демонструє молодь, що обумовлює необхідність подальшого вивчення цієї проблеми та розробки ефективних профілактичних заходів.

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді. Вони забезпечують можливість комунікації, навчання, самовираження та доступу до інформації. Проте надмірне використання

цифрових платформ дедалі частіше стає причиною психологічних, емоційних та соціальних проблем. Сучасні дослідження свідчать, що тривале перебування у соціальних мережах може формувати залежну поведінку, негативно впливати на психічне здоров'я та погіршувати якість життя молодих людей. Саме тому проблема ознак та наслідків надмірного використання соціальних мереж є актуальною у сучасній психологічній науці.

Надмірне використання соціальних мереж характеризується неконтрольованою потребою постійно перебувати онлайн, перевіряти повідомлення, переглядати новини та підтримувати активність у цифровому середовищі. Людина поступово починає приділяти соціальним мережам значну частину свого часу, нехтуючи навчанням, роботою, відпочинком та реальним спілкуванням. У результаті соціальні мережі стають одним із головних центрів життєвої активності особистості.

Однією з основних ознак надмірного використання соціальних мереж є нав'язливе бажання постійно перевіряти телефон або оновлювати стрічку новин. Молоді люди часто відчують психологічний дискомфорт, якщо не мають доступу до інтернету або не можуть контролювати події у цифровому просторі. Таке явище супроводжується підвищеною тривожністю, дратівливістю та емоційним напруженням.

Як зазначає А. Литвиненко, нав'язливий контроль соціальних мереж є одним із перших проявів формування залежної поведінки у молоді [28, с. 95]. Дослідниця підкреслює, що постійна потреба бути онлайн негативно впливає на здатність людини концентрувати увагу та підтримувати емоційну рівновагу.

Ще однією характерною ознакою є втрата контролю над часом, проведеним у соціальних мережах. Молоді люди нерідко планують провести у цифровому середовищі кілька хвилин, однак фактично витрачають на це

кілька годин. Соціальні мережі поступово витісняють інші форми діяльності, зокрема навчання, фізичну активність, реальне спілкування та хобі.

Надмірне використання цифрових платформ часто супроводжується порушенням режиму сну. Молодь активно користується соціальними мережами у вечірній та нічний час, що негативно впливає на якість сну та загальний фізичний стан. Недостатній сон, у свою чергу, призводить до втоми, дратівливості, зниження працездатності та емоційної нестабільності.

На думку С. Дорошенко, порушення режиму сну є одним із найпоширеніших фізіологічних наслідків надмірного використання соціальних мереж серед молоді [17, с. 81]. Авторка наголошує, що постійна цифрова активність у нічний час негативно впливає на когнітивні процеси та психоемоційний стан особистості.

Суттєвим наслідком надмірного використання соціальних мереж є підвищення рівня тривожності та емоційного виснаження. Постійний потік інформації, велика кількість повідомлень та необхідність підтримувати онлайн-активність створюють психологічне перенавантаження. Молоді люди часто відчують втому від надлишку інформації та емоційного тиску цифрового середовища.

Крім того, надмірне перебування у соціальних мережах може сприяти розвитку депресивних станів. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, залежність від соціального схвалення та незадоволеність власним життям негативно впливають на самооцінку та психологічне благополуччя молоді. Людина починає сприймати життя інших як більш успішне та щасливе, що викликає внутрішню напругу та емоційний дискомфорт.

Як зазначає В. Руденко, надмірне використання соціальних мереж часто супроводжується зниженням самооцінки та формуванням негативного образу

власної особистості [47]. Дослідник вважає, що цифрове середовище створює умови для постійного соціального порівняння, яке негативно впливає на емоційний стан молоді.

Важливим наслідком є також погіршення реальних міжособистісних стосунків. Молоді люди, які значну частину часу проводять у соціальних мережах, нерідко зменшують кількість живого спілкування та віддаляються від реального соціального оточення. Онлайн-комунікація поступово починає замінювати реальні соціальні контакти, що може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у побудові міжособистісних взаємин.

Особливо небезпечним є формування емоційної залежності від цифрового простору. Молоді люди починають використовувати соціальні мережі як основний спосіб отримання позитивних емоцій або уникнення стресу. У результаті виникає психологічна потреба постійно перебувати онлайн, а відсутність доступу до соціальних мереж викликає дискомфорт і тривогу.

Як зазначає Н. Шевченко, надмірне використання соціальних мереж може призводити до порушення емоційної саморегуляції та формування психологічної залежності від цифрової активності [62, с. 109]. Авторка підкреслює, що молоді люди поступово втрачають здатність ефективно відпочивати та долати стрес без використання цифрових платформ.

Надмірне використання соціальних мереж негативно впливає також на навчальну діяльність молоді. Постійне переключення уваги між повідомленнями, відео та стрічкою новин знижує концентрацію, погіршує пам'ять та ускладнює процес засвоєння інформації. Молоді люди стають менш уважними, швидше втомлюються та мають труднощі з тривалим виконанням інтелектуальної роботи.

Важливим наслідком є і розвиток інформаційної залежності, коли людина відчуває постійну потребу споживати новий контент. Це призводить до перевантаження нервової системи та формування поверхневого сприйняття інформації. Молодь поступово звикає до швидкої зміни контенту та втрачає здатність до глибокого аналізу та тривалої концентрації уваги.

Як зазначає О. Яковенко, надмірне використання соціальних мереж змінює особливості мислення молоді, сприяючи формуванню кліпового сприйняття інформації та зниженню когнітивної стійкості [64]. Дослідниця наголошує, що цифрове перенавантаження негативно впливає на розвиток уваги, пам'яті та критичного мислення.

Водночас важливо зазначити, що негативні наслідки надмірного використання соціальних мереж можуть бути зменшені за умови розвитку цифрової грамотності та навичок самоконтролю. Молодь повинна вміти усвідомлено організовувати власний цифровий простір, контролювати час перебування онлайн та підтримувати баланс між віртуальним і реальним життям.

Таким чином, надмірне використання соціальних мереж має низку характерних ознак, серед яких нав'язлива потреба бути онлайн, втрата контролю над часом, емоційна залежність та порушення режиму сну. Наслідками такої поведінки можуть бути підвищення тривожності, емоційне виснаження, зниження самооцінки, погіршення міжособистісних стосунків та порушення когнітивних процесів. Саме тому проблема надмірного використання соціальних мереж потребує подальшого психологічного дослідження та розробки ефективних профілактичних заходів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді проводилося з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між активністю молодих людей у цифровому середовищі та їхнім психоемоційним станом. Актуальність проведення такого дослідження обумовлена стрімким зростанням ролі соціальних мереж у житті молоді та необхідністю глибшого розуміння психологічних наслідків надмірного використання цифрових платформ.

У сучасних умовах соціальні мережі стали одним із провідних середовищ соціалізації молоді. Молоді люди активно використовують цифрові платформи для спілкування, навчання, самовираження та дозвілля. Разом із позитивними можливостями цифрового середовища виникають ризики для психологічного благополуччя, зокрема підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності, залежності від соціального схвалення та погіршення самооцінки. Саме тому емпіричне дослідження дозволяє більш детально проаналізувати особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років на базі закладів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 18 до 25 років, серед яких були студенти різних спеціальностей. До вибірки увійшли 38 дівчат та 22 хлопці. Усі учасники дослідження є активними користувачами соціальних мереж та регулярно використовують цифрові платформи у повсякденному житті.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі респондентів у дослідженні. Перед початком опитування учасники були ознайомлені з метою дослідження, умовами конфіденційності та принципами анонімності отриманих результатів. Усі респонденти надали добровільну згоду на участь у дослідженні.

Як зазначає О. Гуменюк, якість емпіричного психологічного дослідження значною мірою залежить від правильного формування вибірки та дотримання принципів репрезентативності [13, с. 58]. Авторка підкреслює, що молодь є найбільш доцільною категорією для дослідження впливу соціальних мереж, оскільки саме ця соціальна група демонструє найвищий рівень цифрової активності.

У процесі дослідження особлива увага приділялася рівню активності молоді у соціальних мережах, тривалості перебування онлайн, емоційному ставленню до цифрового середовища та особливостям психологічного благополуччя респондентів. Для отримання більш об'єктивних результатів було враховано стать, вік, характер використання соціальних мереж та рівень соціальної активності учасників дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Було опрацьовано сучасні психологічні дослідження, наукові статті та електронні ресурси, присвячені проблемам цифрової залежності, психологічного благополуччя, тривожності та особливостей комунікації молоді у цифровому середовищі.

На другому етапі здійснювався підбір психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження. Основними критеріями вибору методик були їхня валідність, надійність та відповідність меті дослідження. Також було

розроблено анкету для вивчення особливостей використання соціальних мереж молодими людьми.

На третьому етапі проводилося безпосереднє опитування респондентів та збір емпіричних даних. Учасники дослідження проходили психологічне тестування та відповідали на запитання анкети щодо особливостей користування соціальними мережами, рівня емоційного комфорту, самооцінки та психологічного самопочуття.

На думку Н. Слободянюк, важливим етапом психологічного дослідження є забезпечення психологічного комфорту респондентів та створення умов для отримання достовірних результатів [53, с. 92]. Дослідниця зазначає, що анонімність та добровільність участі сприяють більш відкритим відповідям молоді під час психологічного опитування.

Четвертий етап дослідження передбачав обробку та аналіз отриманих результатів. Для цього використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Було здійснено узагальнення результатів анкетування, порівняння показників психологічного благополуччя та рівня активності молоді у соціальних мережах.

На завершальному етапі дослідження проводилася інтерпретація результатів та формулювання висновків щодо впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Отримані результати дозволили визначити основні психологічні тенденції, пов'язані з використанням соціальних мереж, а також окреслити практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу цифрового середовища на молодь.

Як зазначає І. Синиця, комплексний підхід до організації емпіричного дослідження дозволяє отримати більш об'єктивні результати та глибше проаналізувати психологічні особливості досліджуваного явища [52]. Автор наголошує, що поєднання анкетування, психодіагностичних методик та

статистичного аналізу є ефективним способом дослідження психологічного стану молоді в умовах цифрового середовища.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була спрямована на всебічне вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Проведене дослідження дозволило отримати емпіричні дані щодо особливостей використання соціальних мереж молодими людьми, їхнього емоційного стану, самооцінки та рівня психологічного комфорту. Важливе значення для достовірності результатів мали правильний підбір вибірки, послідовність етапів дослідження та використання сучасних психодіагностичних методик.

Для дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді важливе значення має правильний вибір психодіагностичних методик. Саме використання валідних та надійних методів дозволяє отримати об'єктивну інформацію про психоемоційний стан респондентів, рівень їхньої тривожності, самооцінки, психологічного комфорту та особливостей використання соціальних мереж.

У сучасній психологічній науці існує значна кількість методик, спрямованих на дослідження психологічного благополуччя особистості. Для даного емпіричного дослідження було обрано комплекс методів, які дозволяють всебічно оцінити психологічний стан молоді та визначити взаємозв'язок між активністю у соціальних мережах і показниками психологічного благополуччя.

Одним із основних методів дослідження стало анкетування. Авторська анкета була розроблена з метою визначення особливостей використання соціальних мереж молодими людьми. Анкета містила запитання щодо тривалості перебування у соціальних мережах, найпопулярніших цифрових платформ, емоційного ставлення до онлайн-комунікації, частоти перевірки

соціальних мереж та впливу цифрового середовища на емоційний стан респондентів.

Анкетування дозволило отримати загальну інформацію про характер використання соціальних мереж молоддю та виявити основні поведінкові тенденції у цифровому середовищі. Крім того, цей метод сприяв визначенню суб'єктивної оцінки молодими людьми впливу соціальних мереж на власний психологічний стан.

Як зазначає Т. Левченко, анкетування є одним із найбільш ефективних методів збору психологічної інформації у дослідженнях молодіжного середовища [27, с. 103]. Дослідниця підкреслює, що цей метод дозволяє швидко отримати великий обсяг емпіричних даних та визначити особливості поведінки респондентів.

Для оцінки рівня психологічного благополуччя молоді було використано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації українських дослідників. Дана методика дозволяє оцінити такі складові психологічного благополуччя, як самоприйняття, автономність, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими людьми, наявність життєвих цілей та здатність управляти власним життям.

Використання цієї методики дозволило визначити загальний рівень психологічного благополуччя респондентів та виявити особливості їхнього психоемоційного стану залежно від інтенсивності використання соціальних мереж.

Для дослідження рівня тривожності було використано методику «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера — Ю. Ханіна. Ця методика дозволяє оцінити як ситуативний рівень тривоги, пов'язаний із конкретними обставинами, так і особистісну тривожність як стійку психологічну характеристику.

На думку О. Тимошенко, використання методик оцінки тривожності є важливим елементом дослідження психологічного стану молоді в умовах цифрового середовища [54]. Авторка наголошує, що соціальні мережі можуть суттєво впливати на рівень емоційної напруги та психологічного комфорту молодих людей.

Для оцінки самооцінки респондентів було використано методику діагностики самооцінки Дембо — Рубінштейн. Вона дозволяє визначити рівень самооцінки, впевненості у собі та ступінь задоволеності власними особистісними характеристиками.

Важливим елементом дослідження також стало спостереження за поведінковими особливостями респондентів у процесі проходження анкетування та тестування. Метод спостереження дозволив оцінити емоційні реакції молоді, рівень зацікавленості дослідженням та особливості ставлення до проблеми використання соціальних мереж.

Як зазначає В. Павленко, комплексне використання психодіагностичних методик дозволяє забезпечити об'єктивність результатів та глибше дослідити психологічні особливості особистості [40, с. 77]. Дослідник підкреслює, що поєднання тестування, анкетування та спостереження є ефективним підходом у дослідженні молоді.

Для статистичної обробки результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Здійснювалося узагальнення результатів, порівняння показників та виявлення взаємозв'язку між рівнем активності у соціальних мережах та психологічним благополуччям респондентів.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічного дослідження. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, а отримані результати використовувалися виключно в

узагальненому вигляді. Анонімність та конфіденційність персональних даних учасників були повністю забезпечені.

Як зазначає Л. Марченко, дотримання етичних стандартів є необхідною умовою проведення психологічних досліджень серед молоді [33]. Авторка наголошує, що забезпечення психологічного комфорту респондентів позитивно впливає на достовірність отриманих результатів.

Таким чином, для дослідження психологічного благополуччя молоді було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно оцінити психоемоційний стан респондентів, рівень тривожності, самооцінки та особливості використання соціальних мереж. Поєднання анкетування, тестування, спостереження та статистичного аналізу забезпечило об'єктивність та достовірність результатів емпіричного дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було проведено аналіз особливостей використання соціальних мереж молодими людьми та визначено основні тенденції цифрової активності сучасної молоді. Дослідження проводилося серед респондентів віком від 18 до 25 років, які є активними користувачами соціальних мереж та регулярно використовують цифрові платформи у повсякденному житті.

Основною метою даного етапу дослідження було виявлення рівня активності молоді у соціальних мережах, тривалості перебування онлайн, найбільш популярних цифрових платформ, а також визначення емоційного ставлення молодих людей до використання соціальних мереж. Для цього було

проведено анкетування респондентів за допомогою спеціально розробленої анкети.

Отримані результати свідчать про високий рівень залученості молоді до цифрового середовища. Практично всі респонденти зазначили, що користуються соціальними мережами щоденно. Більшість опитаних повідомили, що проводять у соціальних мережах від 3 до 6 годин на добу, а значна частина молоді — понад 6 годин щоденно. Лише незначний відсоток респондентів використовує соціальні мережі менше двох годин на день.

Детальні результати розподілу респондентів за тривалістю використання соціальних мереж представлені у Додатку А.

Аналіз результатів показав, що найбільш популярними соціальними мережами серед молоді є Instagram, TikTok, Telegram та YouTube. Значна частина респондентів використовує одночасно кілька цифрових платформ для різних цілей: комунікації, перегляду розважального контенту, навчання та отримання новин. При цьому Instagram та TikTok переважно використовуються для розваг і самовираження, тоді як Telegram — для спілкування та отримання інформації.

Як зазначає М. Савенко, сучасна молодь характеризується високим рівнем цифрової активності та багатоплатформністю використання соціальних мереж [48, с. 85]. Дослідниця наголошує, що цифрове середовище стало основним простором соціальної взаємодії молодих людей та суттєво впливає на їхню повсякденну поведінку.

Під час дослідження було також визначено основні мотиви використання соціальних мереж молоддю. Найбільша кількість респондентів вказала, що використовує соціальні мережі для спілкування з друзями та знайомими. Значна частина молоді зазначила, що соціальні мережі є для них джерелом новин, способом проведення дозвілля та засобом емоційного відпочинку. Крім

того, частина опитаних використовує цифрові платформи для навчання, саморозвитку та професійної діяльності.

Отримані результати свідчать, що соціальні мережі виконують для молоді не лише комунікативну, а й психологічну функцію. Значна кількість респондентів повідомила, що використання соціальних мереж допомагає їм відволіктися від стресу, покращити настрій або знизити емоційне напруження. Водночас частина молодих людей зазначила, що після тривалого перебування у цифровому середовищі вони відчують втому, емоційне виснаження та труднощі з концентрацією уваги.

На думку О. Бурлаки, соціальні мережі сьогодні є одним із ключових психологічних інструментів емоційної компенсації молоді, проте їх надмірне використання може призводити до психоемоційного перевантаження [7, с. 111]. Авторка підкреслює, що цифрова активність молоді має суперечливий характер та поєднує як позитивні, так і негативні психологічні наслідки.

У процесі дослідження було встановлено, що значна частина молоді перевіряє соціальні мережі одразу після пробудження та безпосередньо перед сном. Також багато респондентів повідомили про звичку постійно переглядати повідомлення та оновлювати стрічку новин протягом дня. Такі результати свідчать про високий рівень психологічної залученості молоді до цифрового середовища.

Особливу увагу в дослідженні було приділено емоційному ставленню респондентів до соціальних мереж. Частина опитаних зазначила, що відчуває дискомфорт або тривожність у випадках відсутності доступу до інтернету чи неможливості перевіряти соціальні мережі. Це може свідчити про формування окремих ознак психологічної залежності від цифрового середовища.

Крім того, результати анкетування показали, що молоді люди часто порівнюють власне життя із контентом інших користувачів. Значна частина

респондентів повідомила, що після перегляду фотографій або публікацій інших людей іноді відчуває невдоволення собою чи власними досягненнями. Такі результати підтверджують наявність впливу соціального порівняння на емоційний стан молоді.

Узагальнені результати анкетування та показники рівня цифрової активності респондентів представлені у Додатку Б.

Як зазначає І. Рибак, надмірне використання соціальних мереж серед молоді поступово формує нові моделі поведінки, які пов'язані з постійною потребою у цифровій взаємодії та інформаційному контролі [45]. Дослідник наголошує, що тривале перебування у цифровому середовищі може негативно впливати на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію молодих людей.

Результати дослідження також показали, що молодь переважно усвідомлює як позитивні, так і негативні аспекти використання соціальних мереж. Більшість респондентів вважає соціальні мережі важливим засобом комунікації, навчання та самовираження, однак водночас визнає, що надмірне використання цифрових платформ може спричиняти втому, зниження концентрації уваги та емоційне виснаження.

На думку Т. Гаврилюк, сучасна молодь демонструє високий рівень адаптації до цифрового середовища, проте часто недооцінює психологічні ризики надмірного використання соціальних мереж [10, с. 73]. Авторка зазначає, що саме усвідомлене використання цифрових платформ є важливою умовою збереження психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про високий рівень використання соціальних мереж серед молоді та значну інтеграцію цифрового середовища у повсякденне життя молодих людей. Соціальні мережі виконують важливі комунікативні, інформаційні та емоційні функції, проте

надмірна цифрова активність може негативно впливати на психоемоційний стан молоді. Отримані результати підтверджують необхідність подальшого дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості та розробки рекомендацій щодо безпечного використання цифрового середовища.

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем активності молоді у соціальних мережах та показниками психологічного благополуччя. У сучасних умовах цифрове середовище суттєво впливає на емоційний стан, самооцінку, міжособистісні стосунки та загальний психологічний комфорт молодих людей. Саме тому важливим напрямом дослідження стало виявлення того, як інтенсивність використання соціальних мереж пов'язана з психологічним самопочуттям респондентів.

Для проведення аналізу було враховано результати анкетування, показники рівня психологічного благополуччя, тривожності та самооцінки респондентів. Особлива увага приділялася тривалості використання соціальних мереж, частоті перевірки цифрових платформ, емоційному ставленню молоді до соціальних мереж та рівню психологічного комфорту.

У результаті аналізу було встановлено, що між рівнем цифрової активності та психологічним благополуччям молоді існує певний взаємозв'язок. Респонденти, які проводили у соціальних мережах понад 6 годин на добу, частіше демонстрували підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та зниження самооцінки. Натомість молоді люди з помірним рівнем використання соціальних мереж частіше характеризувалися більш стабільним емоційним станом та вищими показниками психологічного благополуччя.

Детальні результати порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя та рівня цифрової активності респондентів представлені у Додатку В.

Отримані результати свідчать, що надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психоемоційний стан молоді. Респонденти з високою цифровою активністю частіше повідомляли про втому, труднощі з концентрацією уваги, емоційне напруження та відчуття психологічного виснаження. Крім того, значна частина таких учасників дослідження відзначала залежність настрою від реакції інших користувачів у соціальних мережах.

Як зазначає В. Лозова, надмірна активність у цифровому середовищі може сприяти розвитку емоційної нестабільності та зниженню рівня психологічного благополуччя молоді [30, с. 90]. Дослідниця наголошує, що тривале перебування у соціальних мережах часто супроводжується психологічним перевантаженням та формуванням залежності від онлайн-комунікації.

У процесі аналізу було також встановлено, що молоді люди, які постійно порівнюють себе з іншими користувачами соціальних мереж, мають нижчий рівень задоволеності собою та власним життям. Соціальне порівняння негативно впливає на самооцінку та формує почуття невпевненості у власних можливостях. Особливо це проявлялося серед респондентів, які активно використовують Instagram та TikTok, де переважає візуальний контент та демонстрація «ідеального способу життя».

Водночас результати дослідження показали, що помірне та усвідомлене використання соціальних мереж може мати і позитивний вплив на психологічне благополуччя молоді. Частина респондентів зазначила, що соціальні мережі допомагають підтримувати соціальні контакти, отримувати

емоційну підтримку, знаходити однодумців та знижувати рівень самотності. Такі молоді люди частіше демонстрували вищий рівень соціальної активності та позитивніше оцінювали власний емоційний стан.

На думку Н. Бойчук, характер впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості значною мірою залежить від способу використання цифрових платформ та рівня психологічної стійкості людини [5]. Авторка зазначає, що помірنا цифрова активність може сприяти підтримці соціальної взаємодії та психологічного комфорту, тоді як надмірне перебування онлайн підвищує ризик емоційного виснаження.

Особливо важливим результатом дослідження стало виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та частотою перевірки соціальних мереж. Молоді люди, які постійно контролювали повідомлення та оновлення стрічки новин, демонстрували вищий рівень емоційного напруження та психологічної залежності від цифрового середовища. У таких респондентів також частіше спостерігалися ознаки порушення емоційної саморегуляції.

Крім того, результати дослідження показали, що молодь із високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовує соціальні мережі з конкретною метою — для навчання, спілкування або професійного розвитку. Натомість респонденти з нижчими показниками психологічного комфорту частіше використовували цифрові платформи без чіткої мети, переважно для уникнення нудьги або емоційних труднощів.

Як зазначає І. Федорчук, одним із важливих факторів психологічного благополуччя молоді є здатність контролювати власну цифрову поведінку та підтримувати баланс між віртуальним і реальним життям [58, с. 118]. Дослідник наголошує, що усвідомлене використання соціальних мереж сприяє зниженню ризику розвитку психологічної залежності та емоційного виснаження.

Під час дослідження було також виявлено, що молоді люди з активним реальним соціальним життям демонструють нижчий рівень залежності від соціальних мереж та більш стабільний емоційний стан. Це підтверджує важливість підтримки реальних міжособистісних контактів та соціальної активності поза межами цифрового середовища.

Отримані результати підтверджують, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді є неоднозначним та залежить від багатьох факторів: тривалості використання цифрових платформ, психологічних особливостей особистості, рівня самооцінки, емоційної стійкості та характеру онлайн-активності.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між активністю у соціальних мережах та психологічним благополуччям молоді. Помірне використання соціальних мереж може сприяти підтримці соціальних контактів та емоційного комфорту, тоді як надмірна цифрова активність пов'язана з підвищенням рівня тривожності, емоційним виснаженням та зниженням самооцінки. Отримані результати підкреслюють важливість формування культури усвідомленого використання соціальних мереж та розвитку психологічної стійкості молоді в умовах сучасного цифрового суспільства.

3.3. Практичні рекомендації щодо збереження

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді. Вони забезпечують можливість спілкування, навчання, самовираження та отримання інформації. Водночас активне використання цифрових платформ супроводжується низкою психологічних

ризиків, серед яких емоційне виснаження, підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки, формування залежності та погіршення психологічного благополуччя. Саме тому особливо важливим є формування навичок безпечного та усвідомленого користування соціальними мережами.

Психологічна безпека у цифровому середовищі передбачає здатність особистості контролювати власну цифрову поведінку, критично сприймати інформацію, підтримувати емоційну рівновагу та уникати негативного впливу онлайн-простору. Молоді люди повинні усвідомлювати, що соціальні мережі є лише частиною реального життя, а надмірне занурення у цифрове середовище може негативно позначатися на психічному здоров'ї.

Однією з основних рекомендацій щодо безпечного користування соціальними мережами є контроль часу перебування онлайн. Молоді люди повинні вміти обмежувати тривалість використання цифрових платформ та уникати постійного перегляду стрічки новин чи повідомлень. Важливо дотримуватися режиму дня та залишати достатньо часу для навчання, відпочинку, фізичної активності та живого спілкування.

Як зазначає К. Мельничук, усвідомлений контроль цифрової активності є важливою умовою збереження психологічного благополуччя молоді [36, с. 73]. Дослідниця наголошує, що обмеження часу перебування у соціальних мережах сприяє зниженню емоційного перенавантаження та профілактиці психологічної залежності.

Важливою рекомендацією є формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж. Молодь повинна усвідомлювати, що значна частина інформації у цифровому просторі є відредагованою, перебільшеною або не відображає реальної картини життя. Порівняння себе з іншими користувачами часто негативно впливає на самооцінку та емоційний стан особистості.

Для підтримки психологічного комфорту важливо уникати надмірного соціального порівняння та залежності від онлайн-схвалення. Молоді люди повинні розуміти, що кількість вподобань, підписників чи коментарів не визначає реальну цінність особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток адекватної самооцінки та впевненості у собі.

На думку О. Білан, одним із головних чинників психологічної безпеки у цифровому середовищі є розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції [3]. Авторка зазначає, що молодь повинна навчитися контролювати власні емоційні реакції на інформацію у соціальних мережах та не допускати формування залежності від цифрової активності.

Важливою умовою безпечного користування соціальними мережами є дотримання інформаційної гігієни. Молоді люди повинні свідомо обирати контент, який вони споживають, уникати надлишку негативної інформації та обмежувати перегляд контенту, що викликає тривогу або емоційне напруження. Особливо важливо контролювати інформаційне навантаження у вечірній час, оскільки надмірне використання соціальних мереж перед сном негативно впливає на якість відпочинку та емоційний стан.

Крім того, важливим аспектом психологічної безпеки є розвиток навичок реального спілкування. Молодь повинна підтримувати живі міжособистісні контакти, брати участь у соціальній діяльності, займатися спортом, творчістю та іншими видами активності поза цифровим середовищем. Це сприяє збереженню емоційної рівноваги та зниженню ризику формування психологічної залежності від соціальних мереж.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці кібербулінгу та негативної онлайн-комунікації. Молоді люди повинні знати, як реагувати на прояви агресії у цифровому середовищі, вміти захищати особисті кордони та звертатися по допомогу у випадку психологічного тиску. Важливим є також

дотримання правил безпечної поведінки в інтернеті та відповідальне ставлення до поширення особистої інформації.

Як зазначає І. Самойленко, формування культури безпечного користування соціальними мережами є важливим напрямом психологічної профілактики серед молоді [51, с. 119]. Дослідник підкреслює, що розвиток цифрової грамотності та навичок психологічного самозахисту допомагає молодим людям зберігати емоційну стабільність та ефективно взаємодіяти у цифровому середовищі.

Важливим практичним кроком є також використання функцій цифрового контролю часу, які доступні у більшості сучасних смартфонів та соціальних мереж. Встановлення часових обмежень допомагає молоді краще контролювати власну цифрову активність та уникати надмірного перебування онлайн.

Для підтримки психологічного благополуччя рекомендується регулярно організовувати «цифровий відпочинок» — періоди свідомої відмови від соціальних мереж та використання гаджетів. Це дозволяє знизити рівень емоційного перенавантаження, покращити концентрацію уваги та відновити психологічні ресурси.

Важливо також розвивати навички емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Молодь повинна вміти справлятися з негативними емоціями без постійного звернення до соціальних мереж як способу психологічної втечі. Ефективними методами можуть бути фізична активність, творчість, живе спілкування, медитація та інші способи емоційного відновлення.

Таким чином, безпечне користування соціальними мережами є важливою умовою збереження психологічного благополуччя молоді. Контроль часу перебування онлайн, розвиток критичного мислення, емоційної

стійкості, інформаційної гігієни та навичок реального спілкування сприяють зниженню негативного впливу цифрового середовища на психічне здоров'я молодих людей. Формування культури усвідомленого використання соціальних мереж є важливим напрямом психологічної профілактики в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Стрімкий розвиток цифрових технологій та активне поширення соціальних мереж суттєво змінили спосіб життя сучасної молоді. Соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації, навчання, самовираження та організації дозвілля. Водночас надмірне використання цифрового середовища може негативно впливати на психічне здоров'я молодих людей, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, залежність від соціального схвалення, порушення сну та інші психологічні проблеми. Саме тому проблема профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді є надзвичайно актуальною у сучасних умовах.

Профілактика негативного впливу соціальних мереж повинна мати комплексний характер та охоплювати психологічні, соціальні, освітні й поведінкові аспекти. Важливу роль у цьому процесі відіграє формування у молоді навичок усвідомленого користування цифровими технологіями, розвитку емоційної стійкості та підтримки психологічного благополуччя.

Одним із головних напрямів профілактики є підвищення рівня цифрової грамотності молоді. Молоді люди повинні вміти критично оцінювати інформацію, розуміти механізми впливу соціальних мереж на емоційний стан та усвідомлювати ризики надмірного перебування у цифровому середовищі. Важливим є формування навичок безпечної поведінки в інтернеті та відповідального ставлення до власної цифрової активності.

Як зазначає Н. Ковальчук, розвиток цифрової грамотності є одним із ключових чинників профілактики психологічних ризиків серед молоді [23, с. 81]. Дослідниця наголошує, що усвідомлене використання соціальних мереж сприяє зниженню рівня емоційної залежності та психологічного перенавантаження.

Важливим напрямом профілактики є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Молоді люди повинні навчитися контролювати власні емоційні реакції на інформацію у соціальних мережах та не допускати надмірного впливу цифрового контенту на психоемоційний стан. Особливе значення має формування здатності конструктивно справлятися зі стресом без постійного звернення до соціальних мереж як способу психологічної втечі.

Ефективними засобами профілактики є розвиток фізичної активності, творчої діяльності, живого спілкування та інших форм дозвілля, які сприяють психологічному відновленню. Молодь повинна підтримувати баланс між віртуальним і реальним життям, приділяючи достатньо уваги міжособистісним контактам, саморозвитку та відпочинку поза цифровим середовищем.

Особливу увагу необхідно приділяти профілактиці психологічної залежності від соціальних мереж. Для цього важливо навчати молодь контролювати час перебування онлайн, уникати безцільного перегляду контенту та формувати навички самоконтролю. Доцільним є використання спеціальних функцій цифрового контролю часу та організація періодичного «цифрового детоксу» — тимчасового обмеження користування соціальними мережами.

У процесі дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді, які представлені у Додатку Г.

На думку О. Приходько, важливим елементом психологічної профілактики є формування стійкої позитивної самооцінки молоді та зниження залежності від соціального схвалення у цифровому середовищі [44, с. 98]. Авторка зазначає, що молоді люди повинні вміти оцінювати власну особистість незалежно від кількості вподобань, коментарів чи реакцій у соціальних мережах.

Важливим напрямом профілактичної роботи є також інформаційна гігієна. Молоді люди повинні свідомо обирати контент, який вони споживають, уникати надлишку негативної інформації та обмежувати перегляд матеріалів, що викликають тривожність або емоційне напруження. Особливо важливо контролювати використання соціальних мереж перед сном, оскільки надмірна цифрова активність у вечірній час негативно впливає на якість сну та загальний психоемоційний стан.

Профілактика негативного впливу соціальних мереж також передбачає розвиток навичок безпечної онлайн-комунікації. Молодь повинна вміти протидіяти кібербулінгу, психологічному тиску та маніпуляціям у цифровому середовищі. Важливим є формування навичок захисту особистих кордонів та відповідального використання персональної інформації.

Значну роль у профілактиці психологічних проблем відіграє психологічна підтримка молоді з боку родини, педагогів та психологів. Відкрите обговорення проблем цифрової залежності, емоційних труднощів та ризиків соціальних мереж допомагає молодим людям краще усвідомлювати власний психологічний стан та своєчасно звертатися по допомогу.

Як зазначає І. Данилюк, ефективна профілактика негативного впливу соціальних мереж можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує психологічну просвіту, розвиток емоційної компетентності та підтримку здорового способу життя [15]. Дослідник підкреслює, що важливо

не лише обмежувати використання соціальних мереж, а й формувати у молоді культуру безпечної цифрової поведінки.

Важливою складовою профілактики є проведення психологічних тренінгів, інформаційних занять та просвітницьких заходів для молоді. Такі заходи можуть бути спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, критичного мислення та формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Крім того, доцільним є впровадження програм психологічної підтримки у закладах освіти, спрямованих на профілактику цифрової залежності та підтримку психічного здоров'я молоді. Такі програми можуть включати психологічне консультування, групові заняття, тренінги емоційної стійкості та розвиток навичок конструктивної комунікації.

Таким чином, профілактика негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді є важливим напрямом сучасної психологічної практики. Формування цифрової грамотності, розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та культури усвідомленого використання соціальних мереж сприяють збереженню психологічного благополуччя молодих людей. Комплексний підхід до профілактики дозволяє мінімізувати психологічні ризики цифрового середовища та забезпечити гармонійний розвиток особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Актуальність обраної теми обумовлена стрімким розвитком цифрового середовища, активним поширенням соціальних мереж та їх значним впливом на психоемоційний стан, поведінку й міжособистісні стосунки сучасної молоді. Соціальні мережі стали важливою складовою повсякденного життя молодих людей, виконуючи комунікативну, інформаційну, розважальну та соціалізаційну функції. Водночас надмірне використання цифрових платформ може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було визначено, що психологічне благополуччя є складним багатокomпонентним явищем, яке охоплює емоційний комфорт, позитивне самосприйняття, здатність до самореалізації, психологічну стійкість та задоволеність життям. Встановлено, що на психологічне благополуччя молоді суттєво впливають соціальні фактори, особливості міжособистісної взаємодії та умови цифрового середовища.

У роботі проаналізовано особливості соціалізації молоді в умовах цифрового суспільства та визначено роль соціальних мереж у процесі формування особистості. Встановлено, що соціальні мережі сприяють підтримці міжособистісних зв'язків, самовираженню, розвитку комунікативних навичок та отриманню соціальної підтримки. Молоді люди активно використовують цифрові платформи для спілкування, навчання, самореалізації та організації дозвілля.

Водночас дослідження показало, що соціальні мережі можуть негативно впливати на емоційний стан та психічне здоров'я молоді. Надмірне

перебування у цифровому середовищі часто супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційним виснаженням, зниженням самооцінки та формуванням психологічної залежності. Особливу небезпеку становлять соціальне порівняння, залежність від онлайн-схвалення, інформаційне перенавантаження та проблема кібербулінгу.

У процесі дослідження було встановлено, що молоді люди часто використовують соціальні мережі як спосіб емоційної компенсації, психологічного відпочинку або уникнення негативних переживань. Водночас така поведінка може сприяти формуванню залежності від цифрового середовища та погіршенню психологічного благополуччя.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано особливості використання соціальних мереж молоддю та визначено взаємозв'язок між рівнем цифрової активності й показниками психологічного благополуччя. Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів активно використовує соціальні мережі щоденно та проводить у цифровому середовищі значну частину свого часу.

Було встановлено, що молоді люди, які проводять у соціальних мережах понад 6 годин на добу, частіше демонструють підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, труднощі з концентрацією уваги та ознаки психологічної залежності. Крім того, у таких респондентів спостерігається нижчий рівень задоволеності реальним спілкуванням та більш виражена залежність самооцінки від реакцій інших користувачів у соціальних мережах.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що надмірне використання соціальних мереж негативно впливає на психологічне благополуччя молоді та пов'язане зі зниженням емоційної стабільності, підвищенням тривожності та формуванням ознак психологічної залежності.

Водночас встановлено, що помірне та усвідомлене використання соціальних мереж може мати позитивний вплив на психологічний стан молоді. Соціальні мережі сприяють підтримці соціальних контактів, отриманню емоційної підтримки, самореалізації та розвитку комунікативних навичок. Таким чином, характер впливу соціальних мереж на особистість залежить від тривалості використання цифрових платформ, особливостей особистості та рівня психологічної стійкості молодої людини.

У роботі було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Основними напрямками профілактики визначено формування цифрової грамотності, розвиток емоційної саморегуляції, підтримку реального спілкування, дотримання інформаційної гігієни та контроль часу перебування у цифровому середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, педагогами, соціальними працівниками та фахівцями у сфері молодіжної політики для розробки профілактичних програм, психологічних тренінгів та рекомендацій щодо безпечного використання соціальних мереж молоддю.

Отже, соціальні мережі є важливим фактором сучасного молодіжного середовища, який може як позитивно, так і негативно впливати на психологічне благополуччя особистості. Саме тому важливого значення набуває формування культури усвідомленого користування цифровими платформами та підтримка психічного здоров'я молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н. М. Соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді. Габітус. 2021. Вип. 28. С. 58–63.
2. Барановська І. М. Кібербулінг як соціально психологічна проблема сучасної молоді. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 99–104.
3. Білан О. М. Емоційна стійкість особистості в умовах цифрового середовища. Психологічний часопис. 2022. № 11(65). С. 96–101.
4. Бойко Т. М. Самореалізація особистості в умовах цифрового суспільства. Молодий вчений. 2024. № 2(126). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6451> (дата звернення: 19.04.2026).
5. Бойчук Н. О. Соціальні мережі та емоційний стан сучасної молоді. Психологічний часопис. 2022. № 10(64). С. 95–101.
6. Бондаренко В. М. Психоемоційний вплив цифрового контенту на сучасну молодь. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2024. № 2. С. 79–85. URL: <https://visnyk-psychology.uzhnu.edu.ua/article/view/303214> (дата звернення: 25.03.2026).
7. Бурлака О. В. Соціальні мережі як фактор емоційного стану молоді. Психологічний часопис. 2022. № 9(63). С. 108–113.
8. Волинець Н. В. Психологічне благополуччя особистості як проблема сучасної психології. Габітус. 2021. Вип. 24. С. 50–54.
9. Вороніна Т. О. Профілактика кібербулінгу в умовах цифрового освітнього середовища. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2024. № 1. С. 136–141.

10. Гаврилюк Т. С. Вплив соціальних мереж на повсякденне життя сучасної молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. № 3. С. 69–74.
11. Галецька І. І. Психологічне благополуччя та якість життя особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 86–91.
12. Гончаренко Н. М. Самооцінка молоді в умовах цифрового суспільства. Психологічний часопис. 2022. № 7(61). С. 84–89.
13. Гуменюк О. Є. Організація психологічного дослідження молоді в умовах цифрового суспільства. Габітус. 2022. Вип. 44. С. 55–60.
14. Гуцало А., Мітлош А. Мотиви звернення студентської молоді до соціальних мереж. Information, its impact on social and technical processes. 2020. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/47/324> (дата звернення: 21.01.2026).
15. Данилюк І. М. Профілактика негативного впливу цифрового середовища на психічне здоров'я молоді. Молодий вчений. 2024. № 5(129). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6684> (дата звернення: 01.03.2026).
16. Демченко О. І. Психологічні ризики надмірного використання соціальних мереж молоддю. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 3. С. 62–67.
17. Дорошенко С. В. Вплив цифрової активності на режим сну сучасної молоді. Психологічний часопис. 2023. № 4(60). С. 78–83.
18. Дяченко М. О. Соціальна підтримка молоді в умовах цифрової комунікації. Психологічний часопис. 2023. № 3(59). С. 70–76.
19. Журавльова Л. П. Соціальна підтримка як умова психологічного благополуччя студентської молоді. Габітус. 2020. Вип. 20. С. 71–76.

20. Кириченко В. О. Синдром FOMO як психологічний наслідок використання соціальних мереж. Молодий вчений. 2024. № 3(127). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6572> (дата звернення: 28.04.2026).
21. Клименко О. С. Цифрове середовище як ресурс самореалізації молоді. Психологічний часопис. 2022. № 6(58). С. 98–104.
22. Коваленко А. С. Особливості цифрової комунікації сучасної молоді. Габітус. 2021. Вип. 25. С. 92–97.
23. Ковальчук Н. В. Цифрова грамотність як чинник психологічної безпеки молоді. Габітус. 2023. Вип. 54. С. 78–83.
24. Кравець Н. С. Емоційна саморегуляція як чинник профілактики залежності від соціальних мереж. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. № 4. С. 124–129.
25. Кравченко В. М. Віртуальна комунікація як чинник формування особистості молоді. Психологічний часопис. 2022. № 5(49). С. 69–75.
26. Лазорко О. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальних змін. Психологічний часопис. 2022. № 8(52). С. 113–120.
27. Левченко Т. О. Метод анкетування у психологічних дослідженнях молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 2. С. 100–105.
28. Литвиненко А. О. Ознаки формування залежності від соціальних мереж у молоді. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 92–97.
29. Лісова Н. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді. Психологічний часопис. 2021. № 7(51). С. 64–69. URL: <https://psyj.org.ua/index.php/psyj/article/view/1045> (дата звернення: 14.02.2026).
30. Лозова В. М. Психологічне благополуччя молоді в умовах цифрової активності. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 87–92.

31. Мазур Т. В. Вплив соціальних інтернет мереж на соціалізацію молоді. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 39–44. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/29-2021/9.pdf> (дата звернення: 18.12.2025).
32. Максимчук Н. П. Самооцінка як чинник психологічного благополуччя молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. № 4. С. 115–120.
33. Марченко Л. І. Етичні стандарти психологічного дослідження особистості. Молодий вчений. 2021. № 9(97). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4308> (дата звернення: 03.02.2026).
34. Матласевич О. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах сучасного суспільства. Психологія: реальність і перспективи. 2021. Вип. 16. С. 40–46.
35. Мельник І. В. Соціальні мережі як простір самовираження сучасної молоді. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 54–59.
36. Мельничук К. О. Психологічні аспекти безпечного використання соціальних мереж молоддю. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 70–75.
37. Нестеренко О. П. Цифрова залежність молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства. Молодий вчений. 2024. № 1(125). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6398> (дата звернення: 17.12.2025).
38. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2024. № 1. С. 46–53. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51528/1/I_Nokhrina_SRPON_1_FPSRSO.pdf (дата звернення: 09.01.2026).

39. Остапенко К. В. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності сучасної молоді. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 116–121.
40. Павленко В. С. Використання психодіагностичних методик у сучасних психологічних дослідженнях. Психологічний часопис. 2022. № 5(59). С. 74–79.
41. Петренко М. О. Психологічні особливості спілкування молоді в цифровому середовищі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 2. С. 130–136.
42. Плахотнік О. В. Соціальні мережі як чинник психологічного благополуччя молоді. Молодий вчений. 2023. № 4(116). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5856> (дата звернення: 11.03.2026).
43. Поліщук Н. В. Психологічні наслідки кібербулінгу серед молоді. Психологічний часопис. 2023. № 5(61). С. 54–60.
44. Приходько О. С. Психологічна профілактика залежності від соціальних мереж у молодіжному середовищі. Психологічний часопис. 2022. № 12(66). С. 94–100.
45. Рибак І. О. Психологічні особливості поведінки молоді у цифровому середовищі. Молодий вчений. 2024. № 4(128). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6621> (дата звернення: 16.02.2026).
46. Романенко О. І. Роль соціальних мереж у підтримці соціальних контактів сучасної молоді. Молодий вчений. 2021. № 10(98). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4381> (дата звернення: 07.04.2026).
47. Руденко В. І. Соціальні мережі та проблема емоційного виснаження молоді. Молодий вчений. 2021. № 12(100). URL:

<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4519> (дата звернення: 06.01.2026).

48. Савенко М. І. Цифрова активність сучасної молоді в умовах розвитку соціальних мереж. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 82–87.

49. Савченко О. С. Вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій молоді. Психологічний журнал. 2022. № 6(58). С. 110–116.

50. Савчук Л. В. Соціальні мережі як засіб міжособистісної взаємодії молоді. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 88–93.

51. Самойленко І. В. Формування цифрової грамотності молоді як засіб профілактики психологічних ризиків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2024. № 3. С. 115–120.

52. Синиця І. В. Комплексний підхід до емпіричних досліджень психологічного благополуччя молоді. Молодий вчений. 2024. № 1(125). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6407> (дата звернення: 22.01.2026).

53. Слободянюк Н. М. Етичні аспекти проведення психологічних досліджень серед молоді. Психологічний часопис. 2023. № 2(58). С. 89–94.

54. Тимошенко О. В. Дослідження рівня тривожності молоді в умовах цифрового середовища. Габітус. 2023. Вип. 47. С. 112–117.

55. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я та благополуччя особистості в умовах соціальних змін. Проблеми сучасної психології. 2023. № 1. С. 92–98.

56. Ткаченко І. М. Соціальні мережі як спосіб психологічної компенсації емоційних труднощів молоді. Психологічний часопис. 2022. № 8(62). С. 89–95.

57. Федоренко І. В. Цифрове середовище як простір соціалізації молодого покоління. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 84–89.
58. Федорчук І. С. Вплив цифрового середовища на психологічну стійкість молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 2. С. 114–119.
59. Харченко Ю. В. Психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж у молоді. Габітус. 2023. Вип. 50. С. 71–76.
60. Чепурна О. С. Вплив онлайн цькування на психоемоційний стан молоді. Молодий вчений. 2021. № 11(99). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4425> (дата звернення: 05.05.2026).
61. Черненко І. В. Вплив цифрового середовища на міжособистісну комунікацію молоді. Проблеми сучасної психології. 2020. № 2. С. 53–59.
62. Шевченко Н. М. Психологічні наслідки надмірного використання соціальних мереж. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 1. С. 105–110.
63. Шеломовська О. М., Мачуліна І. І. Особливості використання соціальних мереж як складових сучасного соціуму. Габітус. 2024. Вип. 57. С. 51–56. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/9.pdf> (дата звернення: 02.02.2026).
64. Яковенко О. С. Вплив цифрового середовища на когнітивні процеси молоді. Габітус. 2023. Вип. 49. С. 145–150.
65. Яремчук С. О. Інформаційне перевантаження як психологічна проблема сучасної молоді. Габітус. 2022. Вип. 35. С. 109–114. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/35-2022/20.pdf> (дата звернення: 26.02.2026).

ДОДАТОК А

А.1 Розподіл респондентів за тривалістю використання соціальних мереж протягом доби

Тривалість використання соціальних мереж	Кількість респондентів	Відсоток (%)
До 1 години	4	6,7 %
Від 1 до 3 годин	12	20 %
Від 3 до 6 годин	27	45 %
Понад 6 годин	17	28,3 %
Усього	60	100 %

А.2 Найпопулярніші соціальні мережі серед молоді

Соціальна мережа	Кількість користувачів	Відсоток (%)
Instagram	56	93,3 %
TikTok	51	85 %
Telegram	48	80 %
YouTube	44	73,3 %
Facebook	19	31,7 %
X (Twitter)	11	18,3 %

А.3 Основні мотиви використання соціальних мереж молоддю

Мотив використання	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Спілкування	54	90 %
Перегляд розважального контенту	49	81,7 %
Отримання новин та інформації	42	70 %
Навчання та саморозвиток	31	51,7 %
Самовираження	28	46,7 %
Професійна діяльність	14	23,3 %

А.4 Частота перевірки соціальних мереж протягом дня

Частота перевірки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Постійно протягом дня	29	48,3 %
Кожні 30–60 хвилин	18	30 %
Кілька разів на день	10	16,7 %
Рідко	3	5 %

Висновок до Додатку А

Отримані результати свідчать про високий рівень цифрової активності молоді та значну інтеграцію соціальних мереж у повсякденне життя респондентів. Більшість опитаних використовує соціальні мережі понад 3 години на добу, а основними мотивами цифрової активності є спілкування, розваги та отримання інформації. Найпопулярнішими платформами серед молоді залишаються Instagram, TikTok та Telegram.

ДОДАТОК Б

Б.1 Результати самооцінки впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді

Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Переважно позитивний вплив	18	30 %
І позитивний, і негативний вплив	34	56,7 %
Переважно негативний вплив	8	13,3 %
Усього	60	100 %

Б.2 Рівень емоційного дискомфорту у разі відсутності доступу до соціальних мереж

Рівень емоційного дискомфорту	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	21	35 %
Помірний	27	45 %
Низький	9	15 %
Відсутній	3	5 %

Б.3 Частота порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж

Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Часто	26	43,3 %
Іноді	24	40 %
Рідко	8	13,3 %
Ніколи	2	3,4 %

Б.4 Основні емоції, які виникають після тривалого використання соціальних мереж

Емоційний стан	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Втома	38	63,3 %
Тривожність	24	40 %
Погіршення настрою	17	28,3 %
Емоційне виснаження	21	35 %
Позитивні емоції	19	31,7 %

Б.5 Самооцінка рівня залежності від соціальних мереж

Варіант відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Вважають себе залежними	29	48,3 %
Частково помічають залежність	22	36,7 %
Не вважають себе залежними	9	15 %

Висновок до Додатку Б

Результати дослідження свідчать, що соціальні мережі мають значний вплив на емоційний стан молоді. Більшість респондентів зазначає як позитивні, так і негативні аспекти використання цифрових платформ. Значна частина молодих людей відчуває емоційний дискомфорт у разі відсутності доступу до соціальних мереж, часто порівнює себе з іншими користувачами та помічає ознаки психологічної залежності від цифрового середовища. Основними негативними емоційними наслідками тривалого використання соціальних мереж є втома, тривожність та емоційне виснаження.

ДОДАТОК В

Результати аналізу взаємозв'язку між рівнем активності у соціальних мережах та показниками психологічного благополуччя молоді

Показники	До 1 години на добу	1–3 години на добу	3–6 годин на добу	Понад 6 годин на добу
Кількість респондентів	4	12	27	17
Середній рівень психологічного благополуччя	Високий	Достатній	Середній	Низький
Рівень ситуативної тривожності	Низький	Помірний	Підвищений	Високий
Рівень особистісної тривожності	Низький	Помірний	Підвищений	Високий
Рівень самооцінки	Високий	Адекватний	Середній	Занижений
Частота емоційного виснаження	Низька	Помірна	Висока	Дуже висока
Частота порівняння себе з іншими у соціальних мережах	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
Залежність настрою від реакції у соціальних мережах	Відсутня	Незначна	Помірна	Висока
Відчуття тривоги без доступу до соціальних мереж	Відсутнє	Незначне	Помірне	Виражене
Рівень задоволеності реальним спілкуванням	Високий	Високий	Середній	Низький
Наявність ознак психологічної залежності	Не виявлено	Поодинокі ознаки	Помірно виражені	Виражені
Порушення концентрації уваги	Відсутні	Незначні	Помірні	Виражені
Порушення режиму сну	Відсутні	Рідко	Часто	Дуже часто
Рівень соціальної активності поза мережею	Високий	Достатній	Середній	Низький
Основна мета використання соціальних мереж	Комунікація, навчання	Спілкування, новини	Розваги, спілкування	Безцільне перегортання контенту

Емоційний стан після тривалого використання соціальних мереж	Стабільний	Переважно стабільний	Втома, дратівливість	Емоційне виснаження, тривожність
--	------------	----------------------	----------------------	----------------------------------

Висновок до Додатку В

Результати дослідження демонструють чіткий взаємозв'язок між рівнем активності молоді у соціальних мережах та показниками психологічного благополуччя. Респонденти, які використовують соціальні мережі понад 6 годин на добу, частіше мають підвищений рівень тривожності, ознаки психологічної залежності, емоційне виснаження та знижену самооцінку. Водночас помірне використання соціальних мереж пов'язане з більш стабільним емоційним станом та вищим рівнем психологічного комфорту. Отримані результати підтверджують необхідність формування культури усвідомленого використання цифрового середовища серед молоді.

ДОДАТОК Г

Комплекс профілактичних заходів для збереження психологічного благополуччя молоді в умовах
активного використання соціальних мереж

Напрямок профілактики	Зміст рекомендацій	Очікуваний психологічний результат
Контроль часу використання соціальних мереж	Встановлення часових обмежень на використання соціальних мереж; використання функцій контролю екранного часу; організація «цифрових пауз» протягом дня	Зниження рівня емоційного перенавантаження, профілактика психологічної залежності
Формування цифрової грамотності	Навчання критичному сприйняттю інформації; аналіз ризиків цифрового середовища; усвідомлене використання соціальних мереж	Розвиток критичного мислення, зниження впливу маніпулятивного контенту
Інформаційна гігієна	Обмеження перегляду негативного контенту; відмова від перегляду соціальних мереж перед сном; вибір корисного інформаційного контенту	Покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності
Підтримка реального спілкування	Збільшення кількості живих соціальних контактів; участь у спільних заходах; розвиток навичок міжособистісної комунікації	Зменшення соціальної ізоляції, покращення психологічного благополуччя
Розвиток емоційної саморегуляції	Використання технік релаксації, медитації, дихальних вправ; навчання управлінню емоціями	Підвищення емоційної стійкості та психологічної стабільності
Профілактика кібербулінгу	Навчання безпечній поведінці у мережі; розвиток навичок захисту особистих кордонів; інформування про способи звернення по допомогу	Зниження ризику психологічної травматизації та емоційного стресу
Підтримка позитивної самооцінки	Формування впевненості у собі; зниження залежності від онлайн-схвалення; розвиток адекватного самосприйняття	Покращення самооцінки та емоційного самопочуття
Організація активного дозвілля	Залучення до спорту, творчості, волонтерської діяльності, хобі	Зниження залежності від цифрового середовища, покращення психоемоційного стану

Психологічна просвіта молоді	Проведення тренінгів, лекцій та інформаційних заходів щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я	Підвищення обізнаності молоді щодо психологічних ризиків цифрового середовища
Психологічна підтримка	Консультації молоді, підтримка з боку психологів, педагогів та батьків	Своєчасне виявлення психологічних проблем та підтримка психічного здоров'я

Висновок до Додатку Г

Запропонований комплекс профілактичних заходів спрямований на збереження психологічного благополуччя молоді в умовах активного використання соціальних мереж. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме розвитку цифрової грамотності, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та відповідального користування цифровими платформами. Комплексний підхід до профілактики дозволяє мінімізувати негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молодих людей та підтримувати їхній гармонійний особистісний розвиток.