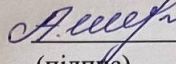


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Рішенням засідання кафедри
психології та здоров'я людини
Протокол № 7 від 30.03 2026р.
завідувач кафедри

 **Антоніна ШЕВЧЕНКО**
(підпис)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
на тему:

**«ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬ-
НИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія. Організаційна психологія»

Виконавець:

Дорошенко Карина Ігорівна,
студент 4 курсу, групи 053-22-1Б(д)

Керівник:

Шевченко Антоніна Михайлівна, кандидат
психологічних наук, старший викладач кафедри
психології та здоров'я людини Білоцерківського
національного аграрного університету

Біла Церква – 2026

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології та здоров'я людини

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія. Організаційна психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.пс.н., Шевченко А. М.

«26» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Дорошенко Карині Ігорівні

1. Тема роботи: «Організаційно-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді».

керівник роботи: Шевченко Антоніна Михайлівна, кандидат психологічних наук.

затверджені наказом БНАУ від «11» листопада 2025 року №502/с

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «01» травня 2026р.

3. Вихідні дані до роботи: результати аналізу наукової психологічної, соціально-психологічної, організаційно-психологічної та науково-методичної літератури з проблеми психологічного благополуччя особистості та впливу соціальних мереж на студентську молодь; результати емпіричного дослідження особливостей використання соціальних мереж студентами-психологами та показників їхнього психологічного благополуччя; дані, отримані за допомогою авторської анкети «Особливості використання соціальних мереж студентами», методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенка), а також результати статистичної обробки емпіричних даних із використанням кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та узагальнити сучасні наукові дослідження щодо впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді.

2. Дослідити особливості використання соціальних мереж та рівень психологічного благополуччя студентів-психологів.

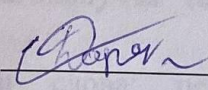
3. Встановити взаємозв'язок між особливостями використання соціальних мереж і показниками психологічного благополуччя студентів-психологів та розробити практичні рекомендації щодо підтримки їхнього психологічного благополуччя.

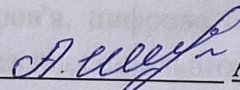
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Шевченко А.М., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету	15.10.2025	15.01.2026
2	Шевченко А.М., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету	10.02.2026	22.03.2026

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	вересень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	Вересень-жовтень	Виконано
3	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень-листопад	Виконано
4	Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	Жовтень-грудень	Виконано
5	Виконання розділу 1	Грудень-січень	Виконано
6	Виконання розділу 2	Лютий-березень	Виконано
7	Формулювання висновків	квітень	Виконано
8	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	Виконано
9	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент  К. І. Дорошенко

Керівник роботи  А. М. Шевченко

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 76 сторінок, 6 таблиць, 7 рисунків, 1 додаток, 39 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити організаційно-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді, а також встановити особливості взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і показниками психологічного благополуччя студентів-психологів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження: організаційно-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя та впливу соціальних мереж на особистість; емпіричні методи: авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж студентами»; методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенка); методи математико-статистичної обробки даних.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження для розроблення та впровадження програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на формування навичок безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами та кураторами академічних груп закладів вищої освіти для проведення психопрофілактичної, консультативної та просвітницької роботи зі студентами.

Результати дослідження можуть слугувати основою для створення тренінгових програм, психологічних практикумів, інформаційно-просвітницьких заходів та рекомендацій щодо профілактики надмірної залученості до соціальних мереж, розвитку навичок саморегуляції, підвищення рівня психологічного благополуччя та збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: психологічне благополуччя, соціальні мережі, психологічне здоров'я, цифрове середовище, соціальний капітал, соціальна ізоляція, залежність від соціальних мереж, особистісне зростання, самооцінка, психологічна адаптація, онлайн-комунікація, психоемоційний стан.

ABSTRACT

Qualification work: 76 pages, 6 tables, 7 figures, 1 appendix, 39 literary sources.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the organizational and psychological aspects of the influence of social networks on the psychological well-being of student youth, as well as to establish the features of the relationship between the intensity of use of social networks and indicators of psychological well-being of student psychologists.

Object of the study: psychological well-being of student youth.

Subject of the study: organizational and psychological aspects of the influence of social networks on the psychological well-being of student psychologists.

To achieve the goal and solve the tasks set, a set of complementary research methods was used: theoretical methods: analysis, synthesis, generalization, systematization and comparison of scientific literature on the problem of psychological well-being and the influence of social networks on the personality; empirical methods: author's questionnaire «Features of the use of social networks by students»; methodology "Psychological Well-being Scale" K. Riff (adaptation of T. Shevelenkova and P. Fesenko); methods of mathematical and statistical data processing.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using research materials to develop and implement programs of psychological support for student youth, aimed at forming skills for safe and conscious use of social networks. The results obtained can be used by practical psychologists, teachers and curators of academic groups of higher education institutions to conduct psychoprophylactic, consultative and educational work with students.

The results of the study can serve as the basis for creating training programs, psychological workshops, information and educational activities and recommendations for preventing excessive involvement in social networks, developing self-regulation skills, increasing the level of psychological well-being and preserving the mental health of student youth. ▯

Keywords: psychological well-being, social networks, psychological health, digital environment, social capital, social isolation, social media addiction, personal growth, self-esteem, psychological adaptation, online communication, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	11
1.1. Поняття психологічного благополуччя особистості та його структура.....	11
1.2. Теоретичне узагальнення проблеми психологічного благополуччя особистості.....	21
1.3. Сучасні наукові дослідження психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж.....	31
Висновки до розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	45
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.....	45
2.2. Аналіз особливостей використання соціальних мереж студентами-психологами.....	48
2.3. Дослідження показників психологічного благополуччя студентів-психологів.....	53
2.4. Аналіз взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та психологічним благополуччям студентів-психологів.....	57
Висновки до розділу 2.....	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та цифровізація всіх сфер суспільного життя зумовили суттєві зміни у способах міжособистісної взаємодії, отримання інформації та організації повсякденної діяльності молоді. Особливого поширення в сучасному соціальному просторі набули соціальні мережі, які стали невід'ємною складовою життя студентської молоді. Вони забезпечують можливості для спілкування, навчання, професійного розвитку, самопрезентації та підтримання соціальних контактів. Водночас зростання часу перебування в онлайн-середовищі та інтенсивності використання цифрових платформ актуалізує проблему їхнього впливу на психологічний стан особистості.

Студентський вік є важливим етапом особистісного та професійного становлення людини, формування світогляду, системи цінностей, життєвих цілей і професійної ідентичності. Саме в цей період молодь найбільш активно використовує соціальні мережі, що робить її особливо чутливою до позитивних і негативних наслідків цифрової взаємодії. З одного боку, соціальні мережі сприяють розширенню кола спілкування, отриманню соціальної підтримки, доступу до освітніх ресурсів та розвитку соціального капіталу. З іншого боку, надмірна залученість до віртуального простору може призводити до розвитку залежності від соціальних мереж, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, соціального порівняння, погіршення самооцінки та зниження психологічного благополуччя [4].

Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя студентської молоді набуває в умовах сучасних суспільних викликів, пов'язаних із воєнним станом в Україні, соціально-економічною нестабільністю, високим рівнем невизначеності та постійним інформаційним навантаженням.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про наявність значної кількості праць, присвячених вивченню психологічного благополуччя особистості (Е. Дінер, М. Селігман, К. Ріфф, Т. Титаренко, Л. Березовська та ін.) та

особливостей використання соціальних мереж молоддю. Водночас питання організаційно-психологічних аспектів впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді залишається недостатньо дослідженим, особливо в контексті сучасних суспільних трансформацій та умов цифрового середовища.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю, визначення характеру їхнього впливу на психологічне благополуччя особистості, а також потребою розроблення практичних рекомендацій щодо формування культури безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж як важливої умови збереження психологічного здоров'я, особистісного розвитку та успішної соціальної адаптації студентів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження: організаційно-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити організаційно-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді, а також встановити особливості взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і показниками психологічного благополуччя студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та узагальнити сучасні наукові дослідження щодо впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді.

2. Дослідити особливості використання соціальних мереж та рівень психологічного благополуччя студентів-психологів.

3. Встановити взаємозв'язок між особливостями використання соціальних мереж і показниками психологічного благополуччя студентів-психологів та розробити практичні рекомендації щодо підтримки їхнього

психологічного благополуччя.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження**:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя та впливу соціальних мереж на особистість;
- емпіричні методи: авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж студентами»; методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенка);
- методи математико-статистичної обробки даних: обчислення середніх значень, відсотковий аналіз, ранжування показників, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r), що дозволив встановити взаємозв'язки між показниками використання соціальних мереж та рівнем психологічного благополуччя студентів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння психологічного благополуччя як складного багатокомпонентного феномена, узагальнено теоретичні положення щодо психологічних наслідків використання соціальних мереж та визначено основні чинники, які впливають на психологічний стан студентів в умовах цифрового середовища. Результати дослідження розширюють наукові знання про взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентської молоді, а також можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі організаційної, соціальної та вікової психології.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження для розроблення та впровадження програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на формування навичок безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами та кураторами академічних

груп закладів вищої освіти для проведення психопрофілактичної, консультативної та просвітницької роботи зі студентами.

Результати дослідження можуть слугувати основою для створення тренінгових програм, психологічних практикумів, інформаційно-просвітницьких заходів та рекомендацій щодо профілактики надмірної залученості до соціальних мереж, розвитку навичок саморегуляції, підвищення рівня психологічного благополуччя та збереження психічного здоров'я студентської молоді. Крім того, матеріали дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, а також при викладанні навчальних дисциплін «Організаційна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія здоров'я» та інших фахових курсів психологічного спрямування.

Апробація результаті дослідження. Результати дослідження було представлено під час участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «Молодь – аграрній науці і виробництву» (18 березня 2026 року) на якій опубліковано наукові тези:

1. Гармазонова К.М., Соловійов В.С., Дорошенко І.В. Організаційна культура як чинник суб'єктивного благополуччя та ефективного управління конфліктами в освітньому середовищі. Актуальні питання законодавства, *Ad linguas et culturas per cognitionem* (до мов і культур через пізнання) та «Психологія організаційного розвитку та управління персоналом»: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти. 18 березня 2026 року. Білоцерківський НАУ. С. 185-187.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський національний аграрний університет.

Структура та обсяг роботи. Робота має чітку й послідовну структуру та включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. З метою підвищення наочності викладеного матеріалу й полегшення його сприйняття у тексті подано 7 рисунків та 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття психологічного благополуччя особистості та його структура

У сучасній психологічній науці проблема психологічного благополуччя посідає важливе місце та привертає дедалі більшу увагу дослідників. Інтерес до цього феномена зумовлений його значущістю для гармонійного розвитку особистості, ефективного функціонування людини в різних сферах життя та підтримання психічного здоров'я. Водночас поняття благополуччя є багатогранним і розглядається представниками різних наукових галузей крізь призму власних дослідницьких підходів.

Так, в економічних науках благополуччя часто пов'язується з матеріальним достатком, фінансовою стабільністю та рівнем економічного розвитку суспільства. У сфері охорони здоров'я акцент робиться на фізичному стані людини, профілактиці захворювань і збереженні здоров'я населення. Представники соціальних наук розглядають благополуччя через доступність соціальних благ, освітніх можливостей, медичного обслуговування, а також забезпечення принципів соціальної справедливості та рівності [12].

Психологічний підхід до вивчення благополуччя зосереджується насамперед на суб'єктивному сприйнятті людиною власного життя. У цьому контексті психологічне благополуччя розуміється як внутрішній стан задоволеності життям, відчуття щастя, самореалізації, особистісного розвитку та позитивного функціонування в системі міжособистісних відносин, професійної діяльності й соціальної взаємодії.

Разом із тим питання визначення сутності психологічного благопо-

луччя залишається одним із найбільш дискусійних у сучасній науці. Складність цього феномена обумовлена його багатовимірністю та залежністю від індивідуальних, соціальних і культурних чинників. Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набула в умовах глобальних суспільних викликів останніх років, серед яких пандемія COVID-19, воєнні дії в Україні та інші міжнародні конфлікти. Ці події істотно вплинули на емоційний стан людей, їхню життєву стабільність і відчуття безпеки. Проте навіть за умов тривалої невизначеності та стресу психологічне благополуччя продовжує розглядатися як важливий ресурс особистості, що забезпечує її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати позитивне ставлення до життя [33].

Систематичне наукове вивчення психологічного благополуччя набуло особливого розвитку в другій половині XX століття, насамперед у США. Саме в цей період дослідники почали активно поєднувати теоретичні підходи з результатами емпіричних досліджень, що сприяло формуванню сучасних уявлень про структуру та зміст цього феномена [4].

Одним із вагомих напрямів досліджень стало виявлення основних складових психологічного благополуччя на основі аналізу суб'єктивних переживань людей. Зокрема, результати емпіричних досліджень засвідчили, що психологічне благополуччя може бути представлене через такі компоненти, як переживання щастя, емоційна рівноваженість та відчуття особистісної компетентності й самодостатності. Це дало змогу розглядати благополуччя не лише як емоційний стан, а як складне багатовимірне утворення, що охоплює різні аспекти функціонування особистості.

Значний внесок у розвиток концепції психологічного благополуччя зробили Е. Дінер та його колеги, які пов'язували цей феномен із суб'єктивною оцінкою людиною якості власного життя [9]. На думку вчених, психологічне благополуччя відображає ступінь задоволеності життям, переважання позитивних емоцій над негативними, а також відчуття особистісної реалізації та значущості життєвого досвіду. У межах цього

підходу особлива увага приділяється тому, як людина сама оцінює своє життя, незалежно від об'єктивних умов її існування.

Подальший розвиток досліджень пов'язаний із працями М. Селігмана, засновника позитивної психології [134]. Учений запропонував розглядати психологічне благополуччя як комплексне утворення, що включає декілька взаємопов'язаних складових: позитивні емоції, залученість до діяльності, наявність життєвого сенсу, якісні міжособистісні стосунки та досягнення поставлених цілей. На думку дослідника, саме гармонійне поєднання цих елементів створює підґрунтя для повноцінного та успішного життя людини.

Важливим положенням концепції М. Селігмана є твердження про те, що психологічне благополуччя не обмежується лише відсутністю негативних переживань або психологічних проблем. Навпаки, воно передбачає активний розвиток особистісних ресурсів, сильних сторін характеру, здатності до самореалізації та конструктивної взаємодії з навколишнім світом. У цьому контексті благополуччя виступає показником позитивного функціонування особистості та її здатності досягати внутрішньої гармонії [34].

Отже, сучасні наукові підходи розглядають психологічне благополуччя як багатовимірний феномен, що поєднує емоційний комфорт, задоволеність життям, відчуття особистісної ефективності, наявність життєвих цілей і позитивних соціальних зв'язків. Такий підхід дозволяє комплексно оцінювати якість життя людини та рівень її психологічного функціонування.

Вагомий внесок у дослідження проблеми психологічного благополуччя зробила Т. Титаренко [41], яка розглядає його крізь призму подолання складних життєвих обставин та наслідків психотравмуючих подій. Науковиця наголошує, що переживання кризових ситуацій не завжди призводить виключно до негативних наслідків для особистості. У багатьох випадках процес адаптації до нових умов життя може супроводжуватися позитивними особистісними змінами, переосмисленням життєвих цінностей, зміцненням внутрішніх ресурсів і розширенням можливостей для

саморозвитку [41].

У цьому контексті особливої уваги набуває феномен посттравматичного зростання, який розуміється як позитивна трансформація особистості, що виникає внаслідок подолання складних життєвих випробувань. Дослідники зазначають, що після переживання травматичних подій людина може не лише відновити попередній рівень функціонування, а й досягти вищого рівня особистісної зрілості, усвідомлення життєвих пріоритетів та психологічної стійкості. Такі зміни можуть проявлятися у зміцненні міжособистісних відносин, підвищенні цінності життя, розвитку внутрішньої сили та здатності ефективно долати труднощі. Тому посттравматичне зростання можна розглядати як один із проявів психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах криз та соціальних потрясінь.

Сучасні українські дослідники також підкреслюють складний і багатовимірний характер психологічного благополуччя. Зокрема, О. Гуляєва розглядає його як інтегральне утворення, яке поєднує суб'єктивні переживання людини та об'єктивні показники її успішного функціонування. Такий підхід дозволяє оцінювати психологічне благополуччя не лише через емоційний стан особистості, а й через рівень реалізації її потенціалу, здатність досягати поставлених цілей та ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем [8].

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричних досліджень дослідниця виокремлює три взаємопов'язані компоненти психологічного благополуччя: емоційний, когнітивний та поведінковий. Емоційний компонент відображає систему переживань людини, її позитивне або негативне ставлення до себе, власної діяльності та життєвих обставин. Когнітивний компонент пов'язаний із процесами осмислення та оцінювання власного життя, ступенем задоволеності ним, а також усвідомленням особистісних досягнень і перспектив розвитку. Поведінковий компонент характеризує здатність особистості використовувати власні ресурси для досягнення життєвих цілей, самореалізації, подолання труднощів та підтримання

продуктивної життєдіяльності.

Таким чином, психологічне благополуччя постає як комплексний феномен, що охоплює емоційну сферу, особливості самосприйняття та оцінки власного життя, а також активність особистості у процесі реалізації свого потенціалу. Саме взаємодія цих компонентів забезпечує гармонійний розвиток людини та її здатність успішно адаптуватися до змінних умов сучасного суспільства.

Серед численних наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя особливе місце посідає концепція К. Ріфф, яка розглядає цей феномен як показник повноцінного функціонування особистості, її розвитку та самореалізації. На відміну від підходів, що акцентують увагу переважно на переживанні щастя або задоволеності життям, дослідниця пов'язує благополуччя із здатністю людини реалізовувати свій потенціал та досягати особистісної зрілості [18].

У межах своєї теоретичної моделі К. Ріфф виокремила шість основних складових психологічного благополуччя: самоприйняття, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими людьми та наявність життєвих цілей [18]. Сукупність цих компонентів відображає здатність людини позитивно ставитися до себе, самостійно приймати рішення, ефективно організовувати власне життя, розвиватися, підтримувати конструктивні соціальні контакти та усвідомлювати сенс свого існування.

Самоприйняття передбачає позитивне ставлення особистості до себе та власного життєвого досвіду. Автономія характеризує здатність діяти незалежно від зовнішнього тиску та керуватися власними переконаннями. Управління середовищем відображає вміння контролювати життєві обставини та ефективно використовувати наявні можливості. Особистісне зростання пов'язане з прагненням до самовдосконалення та розвитку своїх здібностей. Позитивні взаємини визначають якість міжособистісних контактів, заснованих на довірі, підтримці та взаєморозумінні. Наявність

життєвих цілей забезпечує відчуття спрямованості та осмисленості життя.

Важливість і практична цінність моделі К. Ріфф підтверджуються результатами досліджень, проведених на українській вибірці. Зокрема, Н. Шишко здійснила емпіричну перевірку цієї моделі серед представників юнацького віку. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що структура психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, адекватно відображає особливості розвитку молоді. У відповідях респондентів простежувалися характерні для цього вікового періоду орієнтація на майбутнє, формування життєвих планів, становлення системи цінностей, розвиток світоглядних уявлень та осмислення соціальної реальності. Це дозволило зробити висновок про доцільність використання даної моделі для вивчення психологічного благополуччя молодих людей [18].

Водночас значний вплив на розвиток сучасних уявлень про психологічне благополуччя мали праці М. Селігмана та його колег. У межах позитивної психології вони розглядали благополуччя як результат поєднання позитивних емоцій і активної залученості до значущої діяльності. Відповідно до цього підходу, високий рівень психологічного благополуччя властивий людям, які не лише відчують задоволення від життя, а й беруть активну участь у діяльності, що має для них особистісний сенс і цінність [23].

Отже, сучасні наукові концепції свідчать про багатокomпонентний характер психологічного благополуччя. Воно охоплює як емоційні переживання людини, так і особливості її особистісного розвитку, соціальної взаємодії, самореалізації та здатності знаходити сенс у власному житті. Саме тому психологічне благополуччя розглядається сьогодні як один із ключових показників гармонійного розвитку особистості та її успішного функціонування в суспільстві.

Подальший розвиток досліджень психологічного благополуччя сприяв розширенню його структури та уточненню чинників, які забезпечують високий рівень позитивного функціонування особистості. Сучасні науковці дедалі частіше наголошують, що психологічне благополуччя не можна пояснити

лише позитивними емоціями або задоволеністю життям. Воно формується під впливом комплексу взаємопов'язаних особистісних, соціальних та середовищних факторів.

Зокрема, у науковій літературі підкреслюється важливість таких складових, як якість міжособистісних взаємин, особистісний розвиток, відчуття життєвого сенсу та реалізація власного потенціалу. Саме ці характеристики забезпечують людині можливість не лише адаптуватися до умов навколишнього середовища, а й активно впливати на них, досягаючи психологічної рівноваги та життєвої задоволеності.

Дослідження свідчать, що рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Серед них особливу роль відіграють такі риси, як відкритість новому досвіду, відповідальність, сумлінність, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції. Особи, які характеризуються цими якостями, як правило, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, краще долають труднощі та ефективніше адаптуються до змін [11].

Водночас важливими детермінантами психологічного благополуччя виступають умови соціального середовища. Наявність підтримувальних міжособистісних зв'язків, сприятливого соціального оточення, безпечного життєвого простору та можливостей для самореалізації позитивно впливає на психоемоційний стан людини. Особливого значення набуває соціальна підтримка, яка сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню відчуття захищеності й приналежності до спільноти.

Окремі дослідження також акцентують увагу на значенні самоприйняття як важливого чинника психологічного благополуччя. Здатність людини приймати власні сильні та слабкі сторони, уникати надмірного порівняння себе з іншими та підтримувати позитивне ставлення до себе створює підґрунтя для внутрішньої гармонії та емоційної стабільності. Постійне соціальне порівняння, навпаки, може знижувати рівень задоволеності життям і негативно позначатися на психологічному стані особистості.

У сучасних підходах до вивчення психологічного благополуччя дедалі більшого значення набуває також соціальний інтелект. Він розглядається як здатність людини розуміти інших людей, ефективно взаємодіяти з ними та будувати конструктивні соціальні відносини. Розвинений соціальний інтелект сприяє успішній адаптації до соціального середовища та підвищує якість міжособистісної взаємодії. Поряд із цим дослідники підкреслюють важливість часової перспективи особистості, тобто особливостей сприйняття власного минулого, теперішнього та майбутнього, що також впливає на рівень психологічного благополуччя.

Узагальнення результатів наукових досліджень дозволяє виділити низку ключових складових психологічного благополуччя. Насамперед до них належить задоволеність життям, яка відображає загальну позитивну оцінку людиною власного життєвого шляху. Важливе значення мають позитивні емоції, що забезпечують відчуття радості, щастя та внутрішнього комфорту. Не менш суттєвим є низький рівень негативних переживань, зокрема тривоги, розчарування та пригніченості, оскільки їх надмірна інтенсивність може негативно впливати на психічне здоров'я.

Серед важливих характеристик психологічного благополуччя також виокремлюють автономію, яка забезпечує незалежність у прийнятті рішень і реалізації власних життєвих цілей; позитивні міжособистісні взаємини, що створюють відчуття підтримки та емоційної близькості; наявність життєвої мети, яка надає життю сенс і спрямованість; а також особистісне зростання, що відображає прагнення людини до розвитку, самовдосконалення та розкриття власного потенціалу [1].

Таким чином, психологічне благополуччя є складним багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом особистісних характеристик, соціального середовища та індивідуального життєвого досвіду. Його структура охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості, забезпечуючи її гармонійний розвиток і психологічну стійкість.

Психологічне благополуччя є складним інтегральним утворенням, яке відображає рівень позитивного функціонування особистості та її здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Воно охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний аспекти життєдіяльності людини, характеризуючи не лише її ставлення до власного життя, а й можливість реалізувати особистісний потенціал, досягати поставлених цілей та підтримувати внутрішню гармонію [38].

Упродовж останніх десятиліть проблема психологічного благополуччя залишається одним із провідних напрямів психологічних досліджень. Значна увага приділяється вивченню чинників, які сприяють його формуванню, підтриманню та розвитку в різних вікових і соціальних групах. Результати наукових досліджень свідчать, що психологічне благополуччя формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості та є важливою передумовою її психічного здоров'я й успішної адаптації.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити основні складові психологічного благополуччя. До них належать задоволеність життям, переважання позитивних емоцій над негативними, автономність у прийнятті рішень, наявність конструктивних міжособистісних взаємин, усвідомлення життєвих цілей і прагнення до особистісного розвитку. Ці компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку та забезпечують відчуття внутрішньої цілісності, психологічної стійкості й життєвої реалізованості.

Сучасні дослідження також свідчать про ефективність різних практик, спрямованих на підтримання та підвищення рівня психологічного благополуччя. Зокрема, позитивний вплив мають техніки усвідомленості, медитативні практики, дихальні вправи та йога. Їх застосування сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню загальної задоволеності життям. Значну результативність у покращенні психологічного благополуччя демонструє також когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає людині змінювати

деструктивні переконання та формувати більш адаптивні способи реагування на життєві труднощі.

Важливим чинником підтримання психологічного благополуччя є фізична активність. Наукові дані підтверджують, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на психоемоційний стан людини, сприяють зменшенню тривожності та напруження, підвищують самооцінку й рівень життєвої енергії. Крім того, фізична активність розглядається як ефективний засіб профілактики та подолання депресивних станів, оскільки сприяє покращенню настрою та загального самопочуття.

Отже, психологічне благополуччя можна визначити як динамічний стан гармонійного функціонування особистості, що забезпечує узгодженість її потреб, цілей, цінностей і можливостей із вимогами соціального середовища. Воно проявляється у здатності людини усвідомлювати сенс власного життя, підтримувати позитивні взаємини з іншими, відповідально приймати рішення, ефективно долати труднощі та реалізовувати свій потенціал. Високий рівень психологічного благополуччя сприяє особистісному розвитку, психологічній стійкості та успішній самореалізації в різних сферах життєдіяльності, що особливо важливо в умовах сучасних суспільних викликів і швидких соціальних змін.

Аналіз наукових підходів засвідчує, що психологічне благополуччя є складним і багатовимірним феноменом, формування якого залежить від поєднання особистісних характеристик людини та впливу соціального середовища. Його рівень визначається не лише емоційним станом особистості, а й особливостями її самосприйняття, міжособистісних взаємин, життєвих цілей, можливостей для самореалізації та здатності ефективно долати життєві труднощі.

Результати сучасних досліджень свідчать, що підтриманню та розвитку психологічного благополуччя сприяють різноманітні психологічні й поведінкові практики. Серед них особливе значення мають техніки усвідомленості, когнітивно-поведінкові методи, регулярна фізична

активність, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підтримання позитивних соціальних контактів. Застосування таких підходів позитивно впливає на психоемоційний стан людини, підвищує її стресостійкість та сприяє формуванню відчуття життєвої задоволеності [24].

Водночас проблема психологічного благополуччя залишається актуальним напрямом наукового пошуку. Динамічні зміни сучасного суспільства, поширення цифрових технологій, соціальні трансформації та кризові події висувають нові вимоги до вивчення чинників, що впливають на психологічний стан особистості. Тому подальші дослідження мають бути спрямовані на поглиблене вивчення механізмів формування психологічного благополуччя, виявлення його детермінант та розроблення ефективних засобів його підтримки й розвитку в різних соціальних і вікових групах населення.

1.2. Теоретичне узагальнення проблеми психологічного благополуччя особистості

Проведений аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою особистості, яка відображає рівень її позитивного функціонування, задоволеності життям та здатності до самореалізації. Сучасні дослідники розглядають цей феномен як результат взаємодії внутрішніх ресурсів людини та умов соціального середовища, в якому вона здійснює свою життєдіяльність [5; 19].

У наукових працях психологічне благополуччя трактується не лише як переважання позитивних емоцій над негативними, а й як наявність життєвих цілей, сформованого самоприйняття, автономності, особистісного зростання та здатності підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини [19; 27]. Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя як комплексний показник психологічного здоров'я, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

Особливого значення в забезпеченні психологічного благополуччя набувають особистісні ресурси людини, серед яких важливе місце посідають емоційна стійкість, соціальний інтелект, здатність до саморегуляції та адаптації до мінливих умов життя [8; 23]. Водночас суттєвий вплив на його формування здійснюють соціальна підтримка, якість міжособистісних відносин, сприятливе середовище розвитку та можливості для реалізації особистісного потенціалу [32].

Наукові дослідження також підтверджують ефективність різноманітних практик і методів, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя. Зокрема, позитивні результати демонструють практики усвідомленості, когнітивно-поведінкові технології, фізична активність та інші форми діяльності, які сприяють розвитку емоційної рівноваги, зниженню рівня стресу та підвищенню життєвої задоволеності [24; 29].

Таким чином, психологічне благополуччя слід розглядати як багатовимірний феномен, що характеризує гармонійне поєднання внутрішніх можливостей особистості з вимогами соціального середовища. Попри значну кількість наукових праць, присвячених цій проблематиці, питання механізмів формування та підтримання психологічного благополуччя залишається актуальним. Особливої уваги потребує вивчення впливу сучасних соціокультурних чинників, зокрема цифрового середовища та соціальних мереж, на психологічний стан молоді, що обумовлює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень у цьому напрямі [18; 29].

Особливу увагу дослідники приділяють вивченню взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями особистості та специфікою використання соціальних мереж. Одним із найбільш поширених підходів до аналізу таких зв'язків є модель особистості «Велика п'ятірка», яка включає екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, відкритість до нового досвіду та емоційну стабільність.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що окремі особистісні характеристики суттєво впливають на інтенсивність і способи використання

соціальних мереж. Зокрема, встановлено, що особи з високим рівнем екстраверсії значно частіше використовують соціальні медіа для підтримання контактів, розширення кола спілкування та самопрезентації. Для них соціальні мережі виступають додатковим простором соціальної взаємодії та комунікації. Водночас користувачі з високою відкритістю до нового досвіду активно використовують цифрові платформи для пошуку нової інформації, знайомства з різноманітними ідеями та розширення власного соціального досвіду [25].

Дослідники також відзначають, що надмірна активність у соціальних мережах може бути пов'язана з окремими особистісними особливостями. Зокрема, більш інтенсивне використання соціальних медіа нерідко супроводжується підвищеною потребою в соціальному схваленні, демонстративністю поведінки та схильністю до емоційної залежності від реакцій інших користувачів. Крім того, встановлено, що жінки загалом частіше користуються соціальними мережами, більше часу проводять онлайн та активніше залучаються до створення й поширення власного контенту [25].

Дослідження сучасних зарубіжних авторів підтверджують, що екстраверсія є одним із найважливіших предикторів активності в соціальних мережах. Особи, які легко встановлюють контакти, отримують задоволення від спілкування та прагнуть соціальної взаємодії, частіше використовують цифрові платформи для підтримання зв'язків, пошуку однодумців та участі в різноманітних онлайн-спільнотах [3].

Поряд із цим виявлено, що доброзичливість і сумлінність також позитивно пов'язані з використанням соціальних мереж. Користувачі з високим рівнем емпатії, відповідальності та організованості частіше застосовують соціальні медіа для підтримання соціальних контактів, отримання корисної інформації та конструктивної взаємодії з іншими людьми. Натомість особи з високою емоційною стабільністю зазвичай демонструють меншу залежність від соціальних мереж і рідше використовують їх як основне джерело комунікації чи емоційної підтримки [3].

Окрему роль відіграє відкритість до нового досвіду. Люди з високими показниками цієї риси схильні активно використовувати соціальні мережі для пошуку нових вражень, ідей, знань та міжкультурної взаємодії. Водночас вони меншою мірою орієнтовані на використання соціальних платформ виключно як джерела політичної чи суспільно значущої інформації, надаючи перевагу різноманітності контенту та можливостям особистісного розвитку [3].

Таким чином, результати наукових досліджень свідчать, що особистісні характеристики виступають важливим чинником, який визначає мотивацію, інтенсивність та особливості використання соціальних мереж. Риси особистості впливають не лише на частоту перебування в цифровому середовищі, а й на способи взаємодії користувачів із контентом та іншими учасниками онлайн-комунікації.

Подальші дослідження особливостей використання соціальних мереж підтверджують існування взаємозв'язку між активністю в цифровому середовищі та окремими особистісними характеристиками користувачів. Так, результати дослідження, проведеного серед студентської молоді, засвідчили, що більш активними користувачами соціальних мереж є особи з високим рівнем сумлінності, відкритості до нового досвіду та загальної задоволеності життям. Отримані дані також показали значну поширеність щоденного використання платформ для онлайн-комунікації серед молодих людей, що свідчить про важливу роль соціальних мереж у сучасному студентському середовищі [31].

Водночас дослідники не виявили переконливих доказів існування прямого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та такими рисами особистості, як екстраверсія, доброзичливість чи нейротизм. Це дозволяє припустити, що характер взаємодії людини із соціальними мережами визначається не окремими рисами особистості, а їх комплексним поєднанням, а також мотивацією користувача та особливостями його соціального середовища [31].

Особливу увагу сучасні науковці приділяють феномену залежності від соціальних мереж, який набуває дедалі більшого поширення в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій. Дослідження свідчать, що схильність до надмірного використання соціальних платформ може бути пов'язана з потребою в соціальному схваленні, прагненням отримати позитивну оцінку від інших людей та підтримати бажаний образ власної особистості. Встановлено, що залежність від соціальних мереж може супроводжуватися посиленням нарцистичних тенденцій, зростанням концентрації на власній публічній репрезентації та підвищеною чутливістю до реакцій аудиторії [58].

У зв'язку з цим дослідники наголошують на необхідності врахування широкого спектра особистісних характеристик під час аналізу впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Особливого значення набуває вивчення мотивів онлайн-активності, способів самопрезентації та рівня залежності від соціального схвалення, оскільки саме ці чинники можуть визначати як позитивні, так і негативні наслідки використання цифрових платформ.

Поряд із потенційними ризиками соціальні мережі можуть виконувати й позитивні функції. Дослідники відзначають, що онлайн-платформи здатні сприяти формуванню соціального капіталу, розширенню кола соціальних контактів, підтриманню міжособистісних зв'язків та отриманню корисної інформації. Для окремих користувачів соціальні мережі можуть виступати додатковим ресурсом підвищення самооцінки, відчуття соціальної підтримки та включеності до спільноти [21].

Зокрема, результати досліджень свідчать, що особи з високим рівнем екстраверсії частіше долучаються до різноманітних онлайн-спільнот і груп за інтересами. Однак сама по собі участь у цифрових спільнотах не завжди забезпечує задоволення потреби в безпосередньому міжособистісному спілкуванні. Саме тому користувачі можуть надавати перевагу різним платформам залежно від своїх комунікативних потреб, цілей взаємодії та очікуваних результатів онлайн-комунікації [31].

Таким чином, сучасні наукові дослідження демонструють неоднозначний характер впливу соціальних мереж на особистість. З одного боку, вони створюють нові можливості для спілкування, отримання інформації та соціальної підтримки, а з іншого – можуть сприяти формуванню залежної поведінки, посиленню потреби в зовнішньому схваленні та виникненню певних психологічних ризиків. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення механізмів взаємодії між особистісними характеристиками користувачів і особливостями їхньої поведінки в цифровому середовищі.

Результати сучасних досліджень свідчать, що особливості використання соціальних мереж можуть залежати не лише від індивідуальних рис особистості, а й від специфіки самих цифрових платформ. Так, окремі науковці зазначають, що такі популярні соціальні мережі, як Instagram і TikTok, частіше приваблюють користувачів, які характеризуються високою відкритістю до нового досвіду, прагненням до самовираження та підвищеною увагою до власного публічного образу. Це пояснюється тим, що зазначені платформи орієнтовані переважно на візуальну самопрезентацію, творчість та демонстрацію особистих досягнень, що створює сприятливі умови для реалізації відповідних психологічних потреб користувачів [33].

Окремим напрямом досліджень є аналіз мовленнєвої поведінки користувачів соціальних мереж як індикатора їхніх особистісних характеристик. Наукові дані свідчать, що особливості мовлення, які проявляються в публікаціях, коментарях та інших формах онлайн-комунікації, можуть відображати окремі риси особистості. Зокрема, встановлено зв'язок між характером мовленнєвих висловлювань користувачів і параметрами моделі «Великої п'ятірки». Наприклад, більш часте використання особових займенників, емоційно забарвленої лексики чи певних тематичних категорій слів може бути пов'язане з рівнем екстраверсії, доброзичливості або емоційної стабільності людини [13].

Разом із тим дослідники наголошують, що мовна активність у соціальних мережах не може розглядатися як універсальний показник особис-

тісних особливостей. Поведінка людини в онлайн-просторі часто залежить від контексту спілкування, особливостей конкретної платформи та прагнення створити бажаний соціальний образ. Тому результати аналізу мовленнєвих характеристик доцільно розглядати лише як один із можливих індикаторів особистості, а не як її повне відображення [13].

Значну увагу вчені приділяють також гендерним особливостям використання соціальних мереж. Дослідження показують, що між чоловіками та жінками існують певні відмінності як у частоті використання соціальних платформ, так і в мотивах онлайн-активності. Зокрема, встановлено, що для жінок більш характерним є регулярне використання соціальних мереж незалежно від індивідуальних особистісних характеристик. При цьому високий рівень екстраверсії та відкритості до нового досвіду додатково підвищує інтенсивність їхньої активності в цифровому середовищі [35].

Для чоловіків використання соціальних мереж частіше пов'язане з особливостями емоційної сфери. Зокрема, виявлено, що чоловіки з підвищеним рівнем емоційної нестабільності схильні активніше користуватися соціальними платформами, розглядаючи їх як засіб соціальної підтримки, самоствердження або підвищення самооцінки через взаємодію з іншими користувачами [35].

Окремі дослідження студентської молоді також засвідчують наявність гендерних відмінностей у змісті онлайн-комунікації. Встановлено, що студенти чоловічої статі частіше використовують соціальні мережі для обговорення суспільно значущих тем, зокрема політики, науки та актуальних подій. Водночас для студенток більш характерним є використання соціальних платформ з метою підтримання міжособистісних контактів та соціальної взаємодії. Такі відмінності свідчать про існування різних моделей цифрової поведінки залежно від статі користувачів [26].

Таким чином, результати наукових досліджень підтверджують, що використання соціальних мереж є складним соціально-психологічним явищем, яке визначається взаємодією особистісних характеристик, гендерних

особливостей, комунікативних потреб та функціональних можливостей конкретних цифрових платформ. Розуміння цих закономірностей є важливим для подальшого вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді.

Окремий напрям сучасних досліджень присвячений вивченню взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та переживанням соціальної ізоляції. Результати наукових праць свідчать про наявність стійкого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних платформ і суб'єктивним відчуттям самотності та відокремленості від інших людей. При цьому характер такого зв'язку значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей користувачів [5].

Зокрема, встановлено, що особи з високим рівнем екстраверсії та доброзичливості зазвичай демонструють нижчі показники соціальної ізоляції. Це пояснюється їхньою схильністю до активного спілкування, підтримання міжособистісних контактів та пошуку соціальної підтримки. Натомість користувачі з вираженими проявами нейротизму частіше повідомляють про почуття самотності, соціальної відчуженості та незадоволеності якістю соціальних взаємин. Також виявлено, що більш високий рівень сумлінності пов'язаний із меншою схильністю до соціальної ізоляції та більш збалансованим використанням соціальних мереж [5].

Важливим чинником є не лише частота використання соціальних платформ, а й характер отриманого в них соціального досвіду. Дослідження студентської молоді показали, що позитивна взаємодія в соціальних мережах лише помірно знижує відчуття соціальної ізоляції, тоді як негативний досвід має значно сильніший вплив на його посилення. Зокрема, такі явища, як кібербулінг, соціальне порівняння, ігнорування з боку інших користувачів або відчуття виключення з онлайн-спільнот, можуть спричиняти зростання почуття самотності та психологічного дискомфорту [25].

Науковці наголошують, що постійне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж може формувати занижену самооцінку, від-

чуття меншовартості та переконання у власній соціальній неспішності. У результаті людина може відчувати себе ізольованою навіть за наявності великої кількості онлайн-контактів. Таким чином, кількість соціальних зв'язків у цифровому просторі не завжди свідчить про високу якість міжособистісних відносин або задоволення потреби в соціальній підтримці [25].

Попри численні переваги соціальних мереж, зокрема можливість підтримувати контакти, отримувати інформацію та знаходити однодумців, негативний досвід онлайн-взаємодії може суттєво погіршувати психологічний стан користувачів. Особливо вразливими до таких впливів є молоді люди, які перебувають на етапі активного формування самооцінки, соціальної ідентичності та системи міжособистісних відносин.

Українські дослідження також підтверджують наявність зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя. Так, результати дослідження Л. Березовської засвідчили, що молоді люди, які проводять у соціальних мережах помірну кількість часу, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та позитивного емоційного стану порівняно з тими, хто проводить в онлайн-просторі значну частину свого часу [1; 33]. Такі користувачі характеризуються більшою активністю, зацікавленістю життям, кращим настроєм та вищою психологічною адаптованістю.

Отже, результати сучасних досліджень свідчать про неоднозначний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. З одного боку, вони створюють можливості для соціальної підтримки та комунікації, а з іншого – можуть посилювати відчуття соціальної ізоляції, особливо за наявності негативного досвіду взаємодії. Це вказує на необхідність більш детального вивчення механізмів впливу соціальних мереж на психологічний стан студентської молоді та факторів, які визначають позитивні або негативні наслідки їх використання.

Результати українських досліджень підтверджують значну роль соціальних мереж у житті сучасної молоді та їхній вплив на різні аспекти

психологічного функціонування особистості. Зокрема, встановлено, що більшість молодих людей одночасно користуються кількома соціальними платформами, інтегруючи їх у повсякденне спілкування, дозвілля та отримання інформації. Найчастіше соціальні мережі використовуються як засіб підтримання комунікації з друзями та знайомими, рідше – для пошуку нових контактів, отримання новин або розважального контенту [21].

Важливим є те, що значна частина молоді усвідомлює вплив соціальних мереж на різні сфери власного життя. Респонденти відзначають, що цифрові платформи можуть впливати на міжособистісні взаємини, фізичне та психічне здоров'я, стиль життя, систему цінностей і загальний рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про зростання розуміння молодими людьми ролі соціальних мереж як одного з чинників формування особистості в сучасному інформаційному суспільстві [21].

Особливий інтерес становлять дослідження, проведені в період пандемії COVID-19, коли онлайн-комунікація стала одним із основних способів підтримання соціальних контактів. Отримані результати свідчать про подвійний характер впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді. З одного боку, вони забезпечували можливість спілкування, доступ до інформації та підтримку соціальної активності в умовах карантинних обмежень. З іншого боку, надмірне перебування в цифровому просторі часто супроводжувалося розвитком залежної поведінки, погіршенням емоційного стану та зниженням рівня психологічного благополуччя [34].

Дослідники звертають увагу на поширення феномену так званого «безперервного споживання контенту», коли користувачі тривалий час переглядають стрічки новин, відео або рекомендації алгоритмів соціальних платформ. Така поведінка ускладнює контроль часу перебування в мережі та може призводити до формування психологічної залежності. Встановлено, що молоді люди нерідко використовують соціальні мережі як спосіб уникнення негативних переживань або відволікання від стресових подій, проте надмірна залученість до онлайн-середовища може, навпаки, сприяти зростанню

тривожності, емоційного виснаження, пригніченого настрою та порушень сну [4].

Актуальні дослідження молодіжної аудиторії також демонструють наявність певних гендерних особливостей використання соціальних мереж. Встановлено, що жінки в середньому проводять у соціальних мережах більше часу, ніж чоловіки, а також приділяють більше уваги питанням самопрезентації та оцінці власного профілю іншими користувачами. Для частини молодих жінок важливими є кількість підписників, реакції аудиторії та відповідність зовнішності популярним стандартам краси, які активно транслюються через цифрові платформи [15].

Дослідження також засвідчують високий рівень інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя молоді. Більшість респондентів щоденно витрачає значну частину вільного часу на перебування в онлайн-просторі, а багато хто не готовий повністю відмовитися від використання власних акаунтів навіть за умови зміни умов доступу до соціальних платформ. Це свідчить про те, що соціальні мережі стали важливою складовою соціальної взаємодії, інформаційного обміну та особистісної самопрезентації сучасної молоді [15].

Отже, результати українських досліджень підтверджують неоднозначний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молодих людей. Поряд із можливостями для комунікації, отримання інформації та підтримання соціальних зв'язків вони можуть створювати передумови для розвитку залежної поведінки, посилення тривожності, зниження самооцінки та погіршення емоційного стану. Саме тому вивчення особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю та їхнього впливу на психологічне благополуччя залишається актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень.

1.3. Сучасні наукові дослідження психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж

Аналіз результатів сучасних досліджень свідчить про суттєвий вплив соціальних мереж на психологічний стан користувачів, особливо представників молодіжної аудиторії. Отримані дані показують, що майже половина респондентів відзначає залежність свого емоційного стану від контенту, який вони переглядають у соціальних мережах. Значна частина опитаних також визнає, що проводить в онлайн-просторі більше часу, ніж планувала, що може свідчити про труднощі самоконтролю та ризик формування надмірної залученості до цифрового середовища [15].

Дослідження також виявили низку негативних психологічних наслідків активного використання соціальних платформ. Серед них спостерігаються емоційне виснаження, підвищена втомлюваність після тривалого перебування в мережі, зростання рівня тривожності та зниження психологічного комфорту. Особливої уваги заслуговує проблема кібербулінгу, адже частина молодих людей повідомляє про досвід негативних коментарів, образ або інших форм психологічного тиску в онлайн-середовищі, що може негативно впливати на самооцінку та психічне здоров'я особистості [15; 35].

Узагальнення зарубіжних і вітчизняних наукових праць дозволяє зробити висновок, що характер впливу соціальних мереж значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями користувачів. Зокрема, особи з високим рівнем екстраверсії та відкритості до нового досвіду частіше використовують соціальні мережі для комунікації, самовираження та пошуку нової інформації. Водночас користувачі з підвищеним рівнем нейротизму можуть бути більш чутливими до негативного контенту, соціального порівняння та критики з боку інших людей, що підвищує ризик виникнення емоційних труднощів і погіршення психологічного благополуччя [15; 23; 35].

Разом із тим соціальні мережі виконують низку важливих соціально-психологічних функцій. Вони забезпечують можливості для підтримання міжособистісних контактів, отримання соціальної підтримки, доступу до інформації та самопрезентації. Однак позитивний ефект спостерігається

переважно за умови помірного та усвідомленого використання цифрових платформ. Надмірна залученість до онлайн-простору, навпаки, може супроводжуватися посиленням відчуття самотності, соціальної ізоляції, тривожності та зниженням рівня життєвої задоволеності [1; 14; 35].

Таким чином, соціальні мережі є важливим чинником сучасного соціального середовища, який може як позитивно, так і негативно впливати на психологічне благополуччя особистості. Характер цього впливу залежить від інтенсивності використання цифрових платформ, особистісних характеристик користувача, змісту споживаного контенту та особливостей онлайн-взаємодії. Отримані результати підтверджують необхідність подальших досліджень, спрямованих на вивчення механізмів впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді, а також пошук ефективних шляхів профілактики можливих негативних наслідків їх використання.

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді. Вони виконують не лише комунікативну та інформаційну функції, а й суттєво впливають на емоційну сферу особистості, її самосприйняття, міжособистісні відносини та психологічне благополуччя загалом. Саме тому в останні роки спостерігається зростання наукового інтересу до вивчення особливостей психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж та чинників, які його визначають.

Одним із ключових понять, що часто використовується для пояснення впливу соціальних мереж на психологічний стан людини, є соціальний капітал. У науковій літературі соціальний капітал розглядається як сукупність ресурсів, які людина отримує завдяки своїм соціальним зв'язкам, взаємній довірі, підтримці та участі в соціальних мережах [18; 26]. Він включає як практичну допомогу, так і емоційну підтримку, що надходить від друзів, родини, колег та інших членів соціальної спільноти.

Дослідники наголошують, що соціальний капітал є важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки забезпечує людині відчуття при-

належності до групи, соціальної підтримки та емоційної безпеки. Встановлено, що активна взаємодія з іншими людьми сприяє формуванню позитивних міжособистісних зв'язків, розвитку довіри та підвищенню рівня задоволеності життям. Саме тому соціальний капітал часто розглядається як один із механізмів, через які соціальні мережі можуть впливати на психологічне благополуччя користувачів [6].

Результати сучасних досліджень підтверджують існування позитивного зв'язку між використанням соціальних мереж та розвитком соціального капіталу. Зокрема, встановлено, що активне використання цифрових платформ сприяє підтриманню соціальних контактів, зміцненню міжособистісних взаємин та розширенню мережі соціальної підтримки. Такі можливості особливо важливі для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування соціальної ідентичності та професійного становлення [28].

Цікавими є результати досліджень, проведених серед іноземних студентів. Науковці виявили, що використання соціальних мереж допомагає молодим людям підтримувати зв'язки з родиною та друзями, які перебувають в іншій країні, а також швидше інтегруватися в нове соціальне середовище. Завдяки цьому підвищується рівень соціального капіталу, що позитивно позначається на психологічному благополуччі, знижує рівень стресу та сприяє успішній адаптації до нових умов життя [28; 32].

Подібні результати були отримані й під час дослідження студентської молоді, яке засвідчило позитивний вплив цифрових засобів комунікації на формування соціального капіталу. Встановлено, що активне використання месенджерів і соціальних платформ сприяє підтриманню соціальної інтеграції, розвитку відчуття приналежності до певної спільноти та отриманню необхідної емоційної підтримки. Саме ці чинники виступають важливими передумовами психологічного благополуччя молодих людей [25].

Таким чином, результати сучасних наукових досліджень свідчать, що соціальні мережі можуть виступати не лише джерелом потенційних ризиків

для психічного здоров'я, а й важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя. Одним із ключових механізмів такого позитивного впливу є розвиток соціального капіталу, який забезпечує розширення соціальних зв'язків, отримання емоційної підтримки та зміцнення почуття соціальної включеності. Водночас ефективність цього впливу значною мірою залежить від характеру використання соціальних мереж та якості взаємодії користувача з його онлайн-оточенням.

Подальші наукові дослідження підтверджують важливу роль соціальних зв'язків у формуванні психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж. Зокрема, дослідники наголошують, що наявність різноманітної мережі контактів сприяє розширенню соціального капіталу особистості та створює додаткові можливості для отримання інформаційної, емоційної й соціальної підтримки [26]. Чим ширшим є коло соціальних взаємодій людини, тим більше ресурсів вона може залучати для вирішення життєвих завдань, професійного розвитку та підтримання психологічної рівноваги.

Соціальні мережі створюють умови для підтримання як близьких, так і віддалених контактів, забезпечуючи обмін досвідом, знаннями, цінностями та різними формами взаємодопомоги. Саме завдяки таким взаємодіям зміцнюються довіра, взаємність, відчуття соціальної приналежності та підтримки, які є важливими складовими психологічного благополуччя особистості [28]. Крім того, цифрові платформи дозволяють підтримувати вже існуючі соціальні зв'язки поза межами віртуального простору, що сприяє зміцненню соціального капіталу та підвищенню рівня життєвої задоволеності [31].

Водночас поряд із позитивними аспектами використання соціальних мереж дослідники звертають увагу на низку негативних наслідків надмірної цифрової залученості. Одним із таких явищ є фабінг (phubbing) – поведінка, за якої людина під час безпосереднього спілкування ігнорує співрозмовника, концентруючи увагу на мобільному телефоні або взаємодії в цифровому

середовищі [31]. У сучасній науковій літературі фабінг розглядається як специфічна форма порушення міжособистісної комунікації, що може негативно впливати на якість соціальних відносин.

Дослідження показують, що фабінг часто пов'язаний із надмірним використанням смартфонів та залежністю від цифрових технологій. Постійна потреба перевіряти повідомлення, соціальні мережі або новини може знижувати якість реального спілкування, послаблювати емоційний контакт між людьми та сприяти виникненню почуття відчуження у співрозмовників [27]. Унаслідок цього можуть погіршуватися міжособистісні стосунки, знижуватися рівень задоволеності спілкуванням і психологічного комфорту.

Науковці також зазначають, що систематичне проявлення фабінгу негативно позначається на психологічному благополуччі як осіб, які ігнорують співрозмовників, так і тих, хто стає об'єктом такої поведінки. Відчуття нехтування, недостатньої уваги та емоційної дистанції може спричиняти зниження рівня задоволеності взаєминами, посилення самотності та погіршення загального емоційного стану [32]. Таким чином, надмірна цифрова залученість здатна нівелювати частину позитивних ефектів, які соціальні мережі забезпечують через розвиток соціального капіталу.

Отже, результати проаналізованих досліджень свідчать про складний і неоднозначний характер взаємозв'язку між використанням соціальних мереж, соціальним капіталом та психологічним благополуччям особистості. З одного боку, соціальні мережі сприяють розширенню соціальних контактів, зміцненню соціальної підтримки та підвищенню рівня психологічного благополуччя. З іншого боку, надмірна залежність від цифрових технологій може призводити до порушення реальних міжособистісних взаємин і зниження якості соціальної взаємодії.

Узагальнення результатів сучасних досліджень дає підстави припустити, що існує позитивний взаємозв'язок між активністю в соціальних мережах та формуванням соціального капіталу, а соціальний капітал, своєю чергою, виступає важливим чинником психологічного благополуччя

особистості. Саме тому подальше вивчення цих взаємозв'язків є перспективним напрямом дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді.

Одним із важливих аспектів дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя є проблема соціальної ізоляції. У науковій літературі соціальна ізоляція розглядається як недостатність або відсутність значущих соціальних контактів, обмеженість міжособистісних взаємин та відчуття відокремленості від соціального оточення. Такий стан може супроводжуватися переживанням самотності, зниженням соціальної активності та погіршенням психологічного самопочуття особистості [20; 35].

Результати сучасних досліджень щодо впливу соціальних мереж на соціальну ізоляцію є неоднозначними. Частина науковців вказує на те, що інтенсивне використання соціальних платформ може сприяти розвитку тривожності, депресивних переживань, самотності та посиленню суб'єктивного відчуття ізолюваності від інших людей [10; 25]. Такі наслідки часто пов'язують із соціальним порівнянням, залежністю від зовнішнього схвалення, заміщенням реального спілкування віртуальним та надмірною залученістю до цифрового середовища.

Водночас інші дослідники наголошують на потенційно позитивному впливі соціальних мереж на соціальну інтеграцію користувачів. Завдяки можливості підтримувати зв'язок із друзями, родичами та однодумцями незалежно від географічної відстані соціальні мережі можуть зменшувати відчуття самотності та сприяти розширенню соціальної взаємодії. Особливо важливими в цьому контексті є мультимедійні можливості сучасних платформ, зокрема відеозв'язок, обмін фотографіями та миттєвими повідомленнями, які дозволяють підтримувати емоційну близькість між людьми [35].

Незважаючи на існуючі суперечності, більшість дослідників сходяться на думці, що тривала соціальна ізоляція негативно впливає на психологічне благополуччя особистості. Відсутність підтримувальних соціальних зв'язків може призводити до погіршення емоційного стану, зниження життєвої

задоволеності, втрати відчуття соціальної приналежності та виникнення психологічного дискомфорту [30; 32]. Особливо чутливою до таких впливів є студентська молодь, для якої міжособистісне спілкування та соціальна підтримка мають важливе значення в процесі особистісного розвитку та адаптації.

Ще одним фактором, який дедалі частіше розглядається в контексті психологічного благополуччя, є залежність від смартфонів. У наукових джерелах вона визначається як нездатність людини контролювати частоту та тривалість використання мобільного пристрою, що починає негативно впливати на різні сфери життєдіяльності. Надмірне використання смартфонів може супроводжуватися труднощами концентрації уваги, порушенням режиму дня, зниженням продуктивності, погіршенням міжособистісних відносин та емоційним виснаженням [34].

Аналіз сучасної літератури показує, що використання соціальних мереж пов'язане не лише з формуванням соціального капіталу, а й з такими явищами, як соціальна ізоляція, фобінг та залежність від смартфонів. Кожен із цих чинників може безпосередньо або опосередковано впливати на рівень психологічного благополуччя користувачів. Водночас у науковій літературі недостатньо дослідженим залишається питання механізмів цього впливу та ролі зазначених факторів як посередників між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям особистості [25; 32; 36].

Таким чином, сучасні дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Особливо перспективним є дослідження взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж, рівнем соціального капіталу, соціальною ізоляцією, залежністю від смартфонів та психологічним станом користувачів. Такий підхід дозволить більш повно зрозуміти механізми позитивного та негативного впливу цифрового середовища на особистість і визначити чинники, що сприяють збереженню психологічного благополуччя студентської молоді.

Аналіз праць українських дослідників свідчить про зростання наукового інтересу до проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Особливої актуальності ця тема набула в період пандемії COVID-19, коли цифрові засоби комунікації стали одним із основних способів підтримання соціальних контактів та отримання психологічної підтримки.

Зокрема, результати дослідження А. Гудімової показали, що зниження рівня психологічного благополуччя молоді може бути пов'язане зі збільшенням часу перебування в соціальних мережах, підвищенням тривожності, порушеннями сну, труднощами у формуванні соціальних контактів та втратою відчуття автентичності власної особистості в онлайн-просторі [4]. Водночас дослідниця встановила, що навіть за умов тривалої соціальної ізоляції значна частина молодих людей зберігала достатньо високий рівень психологічного благополуччя. Це пояснюється тим, що соціальні мережі виконували функцію своєрідного ресурсу психологічної адаптації та допомагали молоді долати стресові переживання, пов'язані з карантинними обмеженнями [4].

Подібні висновки частково підтверджуються й результатами інших досліджень. Так, А. Коброслі зазначає, що підлітки, які проводять у соціальних мережах понад дві години щодня, частіше повідомляють про труднощі психічного здоров'я, зокрема підвищений рівень тривожності, емоційне напруження та депресивні прояви [12]. Водночас авторка підкреслює, що вплив соціальних мереж на благополуччя не є однозначним, оскільки він може по-різному позначатися на різних його складових. Зокрема, використання соціальних платформ здатне впливати як на гедоністичний аспект благополуччя, пов'язаний із переживанням задоволення та позитивних емоцій, так і на евдемоністичний, який стосується самореалізації, особистісного розвитку та усвідомлення життєвого сенсу [12].

У роботах Т. Данилової та І. Гояна також звертається увага на суперечливість результатів сучасних досліджень. Узагальнюючи дані

зарубіжних наукових праць, автори зазначають, що тривале користування окремими соціальними мережами може супроводжуватися зниженням рівня психологічного благополуччя. Водночас результати інших досліджень демонструють можливість позитивного впливу цифрових платформ на суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям [6]. Такі розбіжності можуть пояснюватися відмінностями у вибірках досліджуваних, специфікою соціальних мереж, особливостями методології досліджень та індивідуальними характеристиками користувачів.

На думку багатьох науковців, сам факт використання соціальних мереж не визначає автоматично позитивних або негативних наслідків для психологічного благополуччя. Значно важливішими є мотиви використання цифрових платформ, характер споживаного контенту, рівень критичного мислення користувача та особливості його взаємодії з онлайн-середовищем. Саме тому однаковий рівень онлайн-активності може мати різні наслідки для різних людей.

Ці положення підтверджуються й висновками О. Завгородньої, яка наголошує, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя визначається насамперед способом їх використання [7]. Якщо соціальні платформи слугують засобом підтримання значущих міжособистісних контактів, отримання соціальної підтримки та розвитку комунікативних зв'язків, вони можуть позитивно впливати на психологічний стан людини. Натомість надмірна залученість до віртуального середовища, залежність від соціального схвалення, постійне порівняння себе з іншими користувачами та некритичне сприйняття інформації здатні спричиняти зниження самооцінки, підвищення тривожності, розвиток депресивних переживань і навіть формування поведінкових залежностей [7].

Крім того, дослідники звертають увагу на проблему поширення маніпулятивного контенту, недостовірної інформації та нав'язаних стандартів успішності, зовнішності й способу життя. Постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами, які демонструються в соціальних мережах,

може негативно впливати на самосприйняття особистості та рівень її психологічного благополуччя [7].

Таким чином, результати українських досліджень підтверджують неоднозначність впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів. Соціальні мережі можуть виступати як ресурсом психологічної підтримки, самореалізації та соціальної інтеграції, так і чинником підвищення тривожності, соціального порівняння, емоційного виснаження та зниження задоволеності життям. Характер цього впливу залежить від інтенсивності використання соціальних платформ, індивідуально-психологічних особливостей користувача та змісту його онлайн-взаємодії.

Подальші дослідження українських науковців підтверджують неоднозначний характер впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Зокрема, Л. Березовська зазначає, що соціальні мережі можуть виступати як важливим ресурсом розвитку та соціалізації молоді, так і джерелом певних психологічних ризиків [2]. До позитивних наслідків їх використання дослідниця відносить розширення можливостей міжособистісного спілкування, підтримання соціальних контактів, доступ до освітніх ресурсів, отримання актуальної інформації та формування позитивного образу власного «Я». Соціальні мережі також можуть сприяти підвищенню самооцінки, розширенню кола соціальної взаємодії та створенню умов для особистісного розвитку [2].

Водночас науковці звертають увагу на низку негативних наслідків надмірної цифрової активності. Серед них найчастіше виокремлюються підвищення рівня тривожності, стресові переживання, депресивні прояви, кібербулінг, онлайн-переслідування, емоційне виснаження, труднощі концентрації уваги та порушення сну. Надмірне занурення у віртуальний простір може сприяти зниженню психологічного комфорту та негативно позначатися на загальному самопочутті користувачів [2].

Цікавими є результати дослідження Ю. Крижанівської та О. Свідерської, які виявили взаємозв'язок між відчуттям самотності та активністю в

соціальних мережах. Авторки встановили, що особи з вищим рівнем переживання самотності демонструють більшу активність у цифровому середовищі та підтримують ширше коло онлайн-контактів. Такі результати дають підстави припускати, що активне використання соціальних мереж у деяких випадках може виступати способом компенсації дефіциту міжособистісного спілкування та соціальної підтримки в реальному житті [14].

Особливий інтерес становлять результати дослідження А. Кривенко, присвяченого безпосередньому вивченню взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям студентської молоді. Отримані дані свідчать, що студенти, які характеризуються високою соціальною активністю та використовують соціальні мережі як додатковий інструмент комунікації, демонструють вищі показники психологічного благополуччя порівняно з особами, які є менш активними як у віртуальному, так і в реальному соціальному середовищі [13]. Водночас встановлено, що надмірне та неконтрольоване використання соціальних платформ негативно впливає на емоційний стан студентів і може супроводжуватися зниженням рівня їхнього психологічного благополуччя [13].

Таким чином, узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє зробити висновок про складний і суперечливий характер впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя користувачів. З одного боку, соціальні мережі створюють умови для розвитку соціального капіталу, підтримання міжособистісних зв'язків, отримання соціальної підтримки та розширення можливостей самореалізації. З іншого боку, надмірна залученість до цифрового середовища може сприяти виникненню тривожності, депресивних переживань, емоційного виснаження, залежної поведінки та посиленню соціального порівняння.

Отже, вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя не є однозначним і визначається сукупністю індивідуальних, соціально-психологічних та поведінкових чинників. Саме тому актуальним залишається подальше вивчення механізмів цього впливу, зокрема серед студентської молоді, яка є

однією з найбільш активних груп користувачів цифрових платформ. Отримані результати можуть стати основою для розроблення рекомендацій щодо формування культури безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж як важливого чинника збереження психологічного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який відображає рівень позитивного функціонування особистості, її здатність до самореалізації, підтримання конструктивних міжособистісних взаємин та досягнення життєвих цілей. У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як поєднання емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних компонентів, що забезпечують гармонійний розвиток людини та її успішну адаптацію до умов навколишнього середовища.

Установлено, що вагомий внесок у дослідження психологічного благополуччя зробили Е. Дінер, М. Селігман, К. Ріфф, Т. Титаренко та інші науковці. Найбільш поширеною у сучасних дослідженнях є модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає такі складові: самоприйняття, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими та життєві цілі. Саме ця концепція стала теоретичною основою проведеного емпіричного дослідження.

Теоретичний аналіз проблеми використання соціальних мереж показав, що вони стали важливою складовою життя сучасної студентської молоді та виконують низку значущих функцій: комунікативну, інформаційну, освітню, розважальну й соціалізаційну. Водночас характер їхнього впливу на особистість є неоднозначним і залежить від інтенсивності використання, індивідуально-психологічних особливостей користувачів та змісту онлайн-взаємодії.

Встановлено, що помірне використання соціальних мереж може сприяти розширенню соціального капіталу, підтриманню соціальних контактів, отриманню емоційної підтримки та підвищенню рівня психологічного благополуччя. Соціальні мережі створюють можливості для комунікації, самовираження, професійного розвитку та отримання необхідної інформації. Вони також можуть виступати ресурсом соціальної підтримки та адаптації в умовах сучасних суспільних викликів.

Разом із тим результати сучасних зарубіжних та українських досліджень свідчать про наявність негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж. Серед них виокремлюють зростання тривожності, депресивних переживань, соціального порівняння, зниження самооцінки, розвиток залежності від соціальних мереж, соціальну ізоляцію, порушення сну та погіршення психологічного благополуччя загалом. Особливо вразливою до таких впливів є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення.

Аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що між особливостями використання соціальних мереж і психологічним благополуччям існує взаємозв'язок, однак його характер не є однозначним. Позитивний або негативний вплив соціальних мереж визначається не лише тривалістю користування ними, а й рівнем залученості користувача, мотивами використання, особистісними характеристиками та якістю соціальної взаємодії в онлайн-просторі.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів. Виявлені теоретичні положення стали підґрунтям для організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю та встановлення їхнього зв'язку з показниками психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів

Зростання ролі цифрових технологій у житті сучасної молоді обумовлює необхідність дослідження особливостей впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Студентський вік є важливим етапом становлення особистості, формування професійної ідентичності, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Саме тому дослідження взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям студентської молоді набуває особливої актуальності.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення особливостей впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів та визначення взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж і показниками психологічного благополуччя.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- здійснити діагностику рівня психологічного благополуччя студентів-психологів;
- дослідити особливості використання соціальних мереж студентами;
- визначити рівень залученості студентів до соціальних мереж;
- встановити взаємозв'язки між особливостями користування соціальними мережами та показниками психологічного благополуччя;
- проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Білоцерківського національного аграрного університету серед здобувачів спеціальності «Психологія». У дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсів денної форми навчання віком від 17 до 20 років. Загальна кількість респондентів становила 68 осіб.

Вибір саме студентів молодших курсів обумовлений тим, що цей віковий період характеризується активним використанням соціальних мереж, високою чутливістю до соціальних впливів, формуванням професійної ідентичності та адаптацією до нових умов навчання. У цей час соціальні мережі стають важливим джерелом інформації, засобом комунікації та самопрезентації, що може як позитивно, так і негативно впливати на психологічне благополуччя особистості.

Дослідження проводилося відповідно до основних етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, анонімною та конфіденційною. Усі учасники були поінформовані про мету та зміст дослідження, а отримані результати використовувалися виключно в наукових цілях.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик.

Першою методикою стала «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенка. Дана методика є однією з найбільш поширених у сучасних психологічних дослідженнях та дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя особистості. Опитувальник дає можливість визначити показники за такими шкалами: позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, життєві цілі та самоприйняття. Окрім окремих показників, методика дозволяє отримати інтегральний показник психологічного благополуччя.

Для вивчення особливостей використання соціальних мереж була розроблена авторська анкета. Анкета містила запитання щодо тривалості користування соціальними мережами, частоти відвідування цифрових платформ, найбільш популярних соціальних мереж, цілей їх використання, а також суб'єктивної оцінки впливу соціальних мереж на різні сфери життя студентів. Окремі запитання стосувалися досвіду соціального порівняння, відчуття залежності від соціальних мереж та впливу онлайн-комунікації на емоційний стан респондентів (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів (додаток А)

№	Назва методики	Мета використання	Показники, що досліджуються
1	Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенка) [15]	Дослідження загального рівня психологічного благополуччя студентів	Самоприйняття, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі, інтегральний показник психологічного благополуччя
2	Авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж студентами» (авторська анкета)	Вивчення особливостей користування соціальними мережами	Частота використання, тривалість перебування в мережі, популярні платформи, мета використання, суб'єктивна оцінка впливу соціальних мереж

Отже, використання зазначеного комплексу психодіагностичних методик дозволяє комплексно дослідити психологічне благополуччя студентів-психологів, визначити особливості їхньої взаємодії із соціальними мережами та

встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Такий підхід забезпечує достовірність та наукову обґрунтованість результатів емпіричного дослідження.

На першому етапі дослідження було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. На другому етапі здійснювався добір психодіагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження. Третій етап передбачав безпосереднє проведення опитування студентів та збір емпіричних даних. На завершальному етапі було здійснено статистичну обробку отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретацію.

Таким чином, організація емпіричного дослідження та обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяють всебічно дослідити особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів, виявити основні тенденції цього впливу та визначити можливі чинники ризику і ресурси підтримання психологічного благополуччя в умовах активного використання цифрових технологій.

2.2. Аналіз особливостей використання соціальних мереж студентами-психологами

З метою вивчення особливостей використання соціальних мереж студентами-психологами було проведено анкетування студентів 1–2 курсів. Дослідження дозволило визначити тривалість користування соціальними мережами, найпопулярніші цифрові платформи, основні мотиви використання та рівень залученості респондентів до онлайн-середовища. Першочергово було проаналізовано тривалість щоденного використання соціальних мереж студентами.

Як видно з рис. 2.1, найбільша частка студентів (36,0%) проводить у соціальних мережах від 3 до 5 годин щодня. Майже третина респондентів (32,0%) зазначила, що користується соціальними мережами понад 5 годин на добу. Лише 8,0% опитаних витрачають на соціальні мережі менше однієї

години щоденно. Отримані результати свідчать про високий рівень інтеграції соціальних мереж у повсякденне життя студентської молоді.

Наступним етапом стало визначення найбільш популярних соціальних платформ серед студентів-психологів (рис. 2.1).

Аналіз результатів показав, що найбільш популярною соціальною мережею серед студентів є Instagram, якою користуються 92,0% опитаних. Друге місце посідає Telegram (88,0%), який використовується не лише як месенджер, а й як джерело новин та навчальної інформації. TikTok використовують 78,0% респондентів, а YouTube – 70,0%. Найменш популярними серед молоді виявилися Facebook та Messenger.

Отримані результати відповідають сучасним тенденціям використання соціальних мереж молоддю, де перевага надається платформам із візуальним контентом, швидким обміном інформацією та можливостями інтерактивної взаємодії.

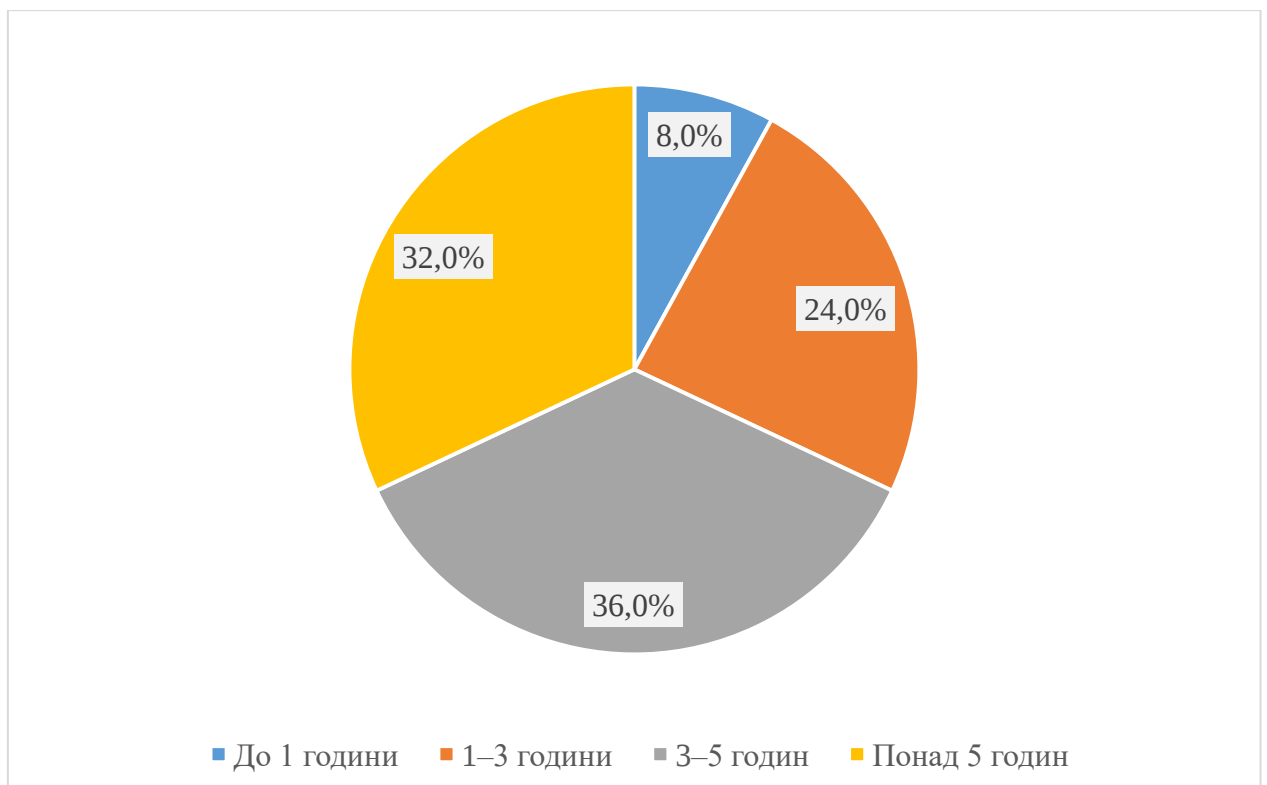


Рис. 2.1. Розподіл студентів за тривалістю користування соціальними мережами (у % від загальної кількості опитуваних)

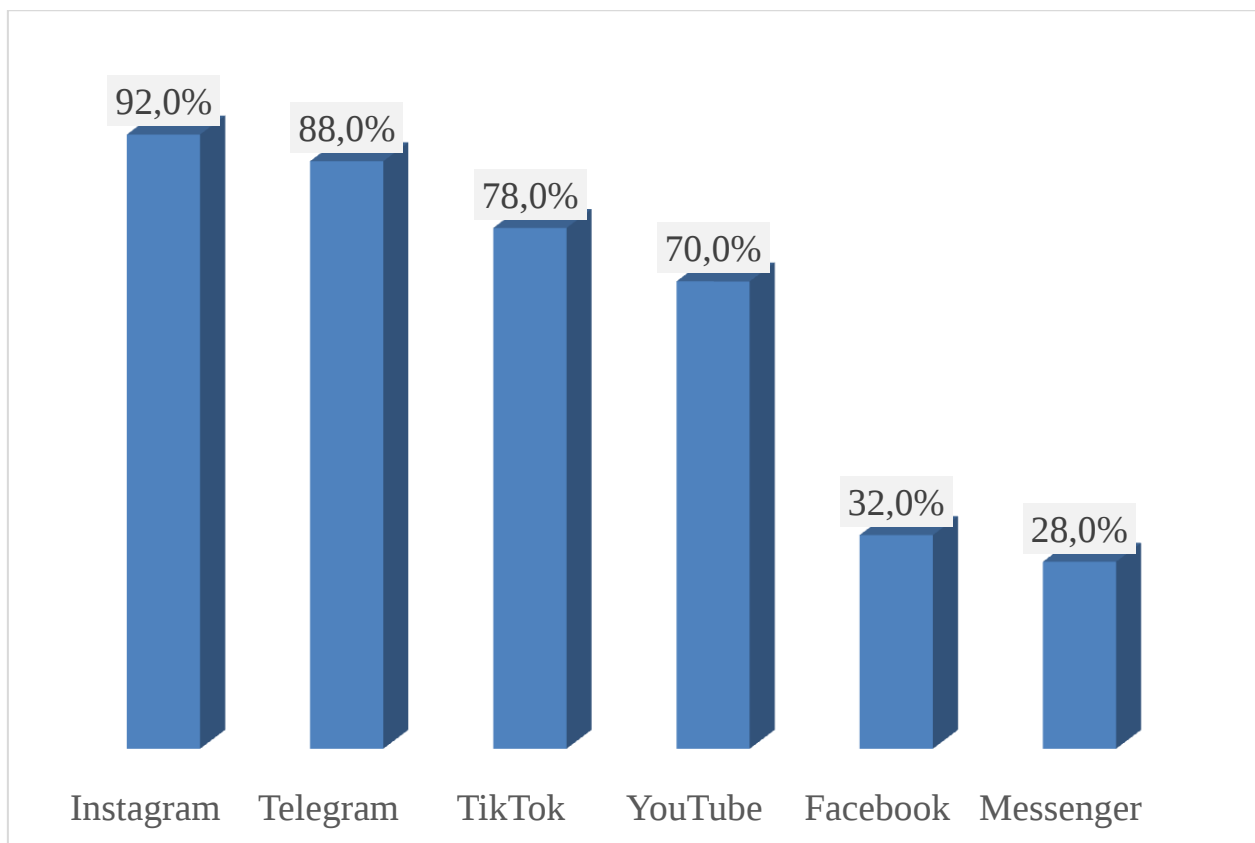


Рис. 2.2. Популярність соціальних мереж серед студентів (у % від загальної кількості опитуваних)

Для визначення основних мотивів використання соціальних мереж студентам було запропоновано обрати головну мету їх використання (рис. 2.3).

Дані свідчать, що основною причиною використання соціальних мереж є спілкування з друзями, одногрупниками та знайомими (44,0%). Для 28,0% студентів соціальні мережі виступають насамперед засобом розваг та проведення дозвілля. Ще 16,0% використовують їх переважно для отримання інформації, а 12,0% – з навчальною метою.

Отже, соціальні мережі виконують для студентів передусім комунікативну функцію, сприяючи підтриманню міжособистісних контактів та соціальної взаємодії.

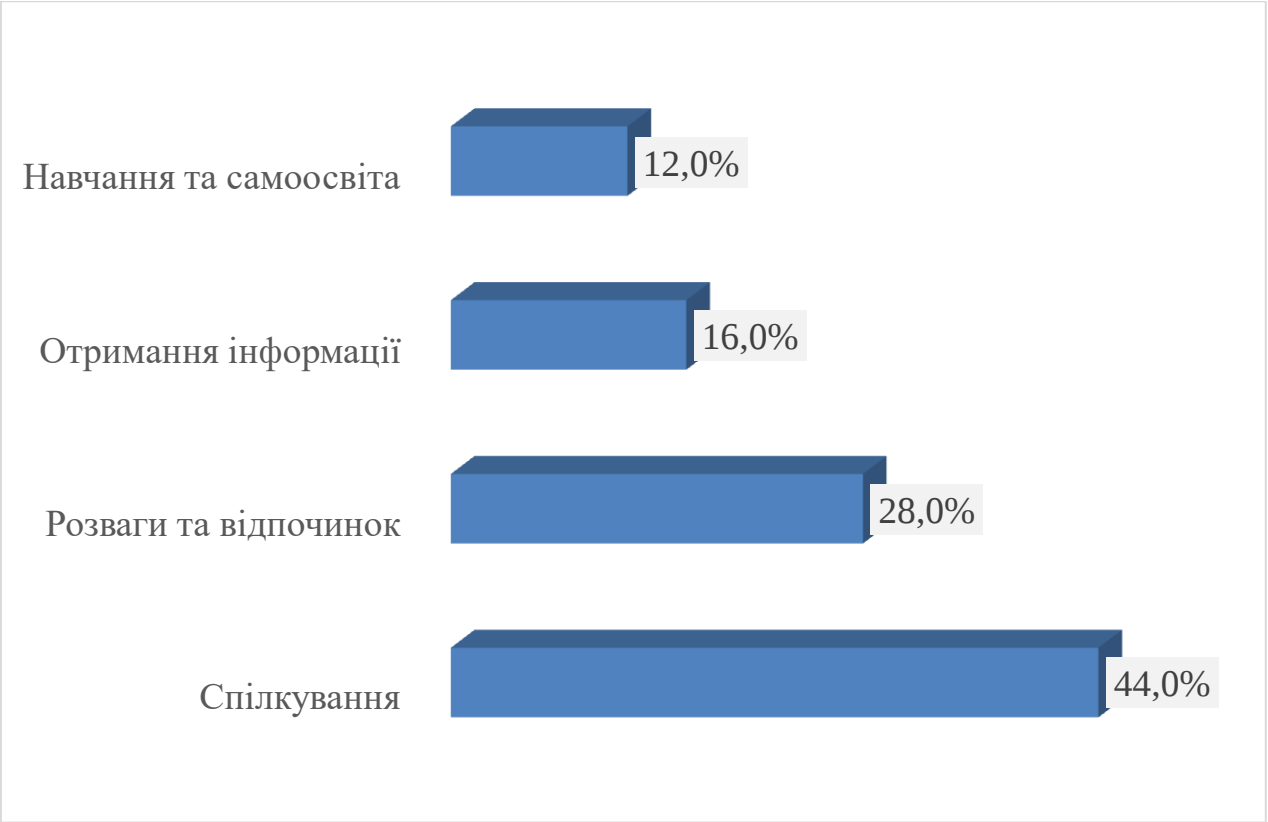


Рис. 2.3. Основні цілі використання соціальних мереж студентами (у % від загальної кількості опитуваних)

Для оцінки рівня залученості студентів до соціальних мереж було поставлено питання щодо суб'єктивного відчуття залежності від онлайн-комунікації (рис. 2.4).

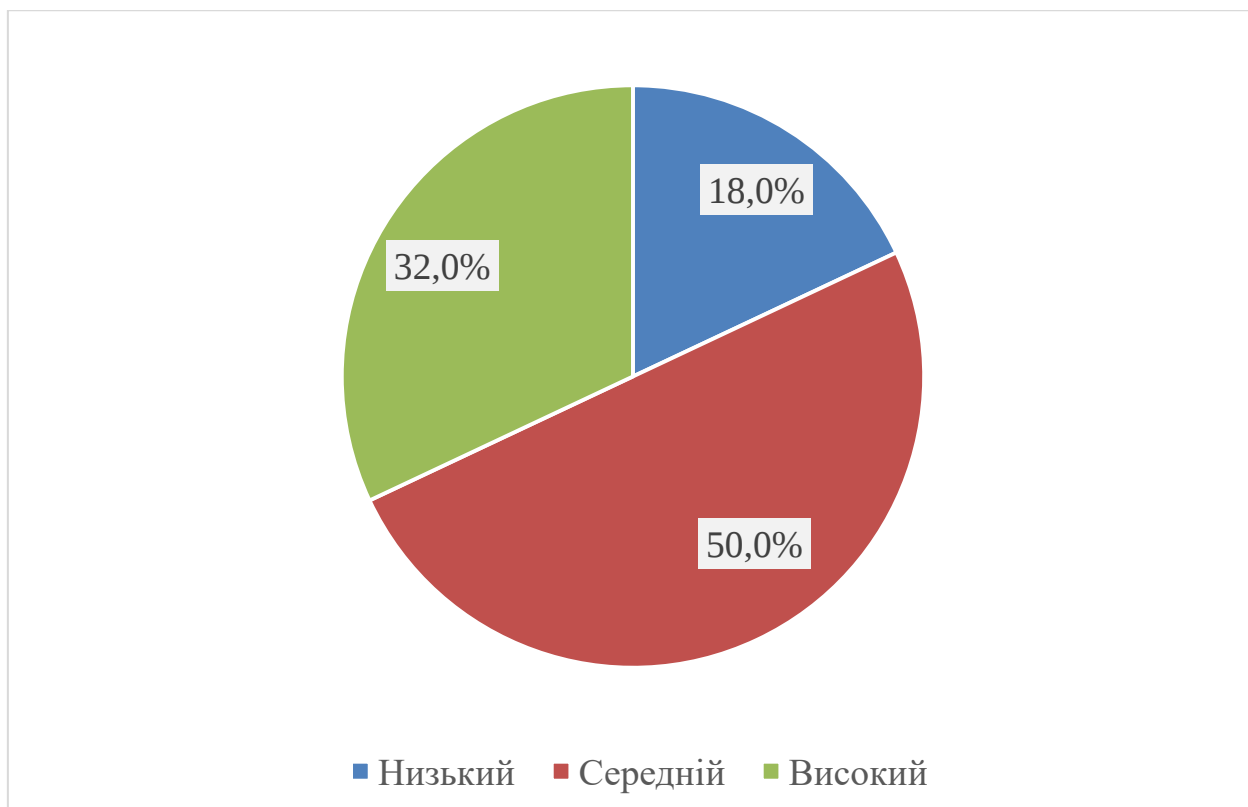


Рис. 2.4. Рівень залученості студентів до соціальних мереж (у % від загальної кількості опитуваних)

Результати дослідження показали, що половина опитаних студентів (50,0%) характеризується середнім рівнем залученості до соціальних мереж. Високий рівень було виявлено у 32,0% респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 18,0% студентів.

Отримані дані свідчать про те, що для значної частини студентської молоді соціальні мережі є важливим компонентом повсякденного життя. Водночас високий рівень залученості може виступати фактором ризику щодо формування залежної поведінки та негативно впливати на психологічне благополуччя особистості.

Також студентам було запропоновано оцінити, чи впливають соціальні мережі на їхній емоційний стан (рис. 2.5).

Більшість респондентів (58,0%) вважають, що соціальні мережі безпосередньо впливають на їхній емоційний стан. Ще 32,0% зазначили частковий вплив, і лише 10,0% не помічають такого впливу.

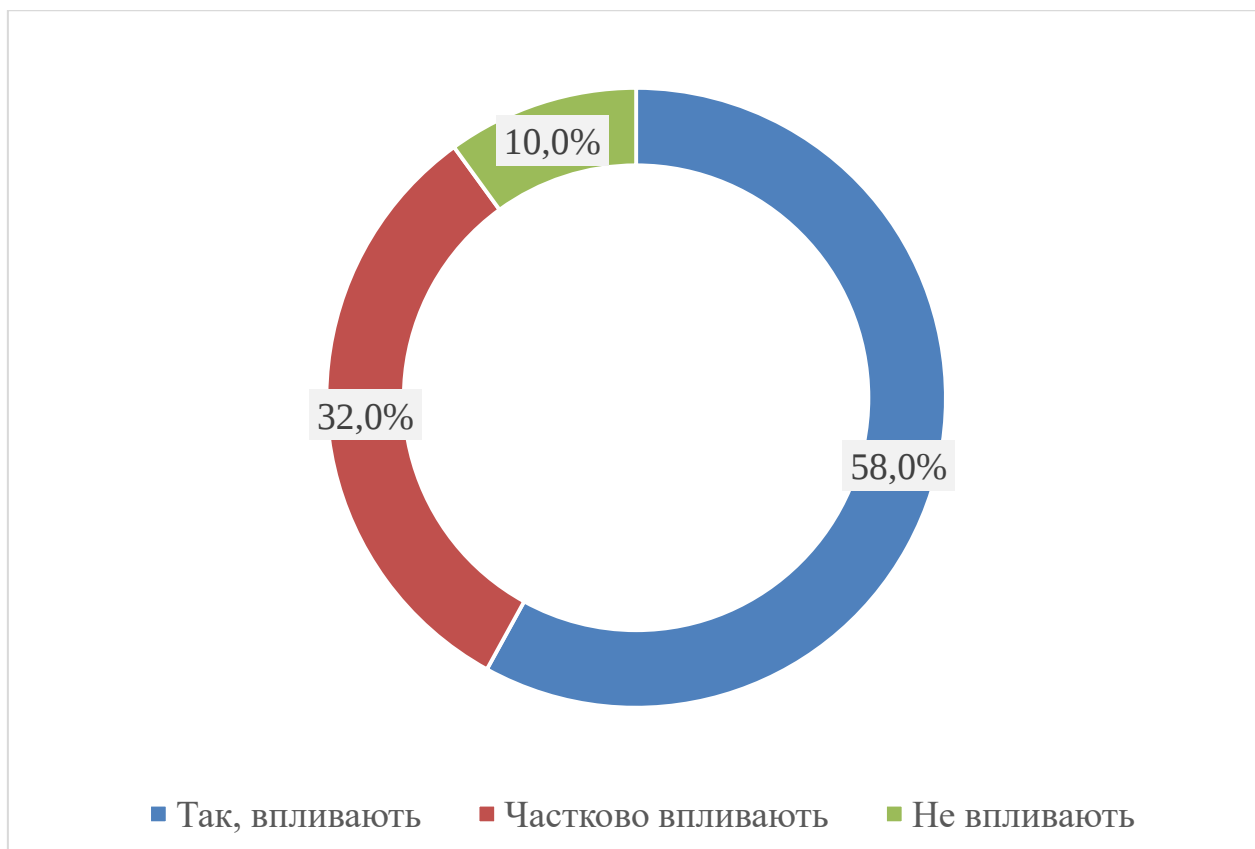


Рис. 2.5. Суб'єктивна оцінка впливу соціальних мереж на емоційний стан (у % від загальної кількості опитуваних)

Таким чином, результати дослідження свідчать про значну роль соціальних мереж у житті студентів-психологів. Найбільш популярними платформами є Instagram, Telegram та TikTok. Основною метою використання соціальних мереж виступає спілкування, а переважна більшість студентів проводить у них понад три години на день. Значна частина респондентів характеризується середнім та високим рівнем залученості до цифрового середовища та усвідомлює вплив соціальних мереж на власний емоційний стан.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що соціальні мережі займають важливе місце в житті студентів-психологів та виступають одним із провідних засобів комунікації, отримання інформації та організації дозвілля. Більшість досліджуваних користуються соціальними мережами щодня протягом тривалого часу, що свідчить про високий рівень їхньої цифрової активності. Встановлено переважання середнього та високого рівнів

залученості до соціальних мереж, а також усвідомлення студентами їхнього впливу на емоційний стан. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентської молоді.

2.3. Дослідження показників психологічного благополуччя студентів-психологів

Для дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів було використано методику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенка. Методика дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя особистості та оцінити його основні компоненти: позитивні взаємини, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, життєві цілі та самоприйняття.

На першому етапі було здійснено аналіз загального рівня психологічного благополуччя студентів-психологів (рис. 2.6).

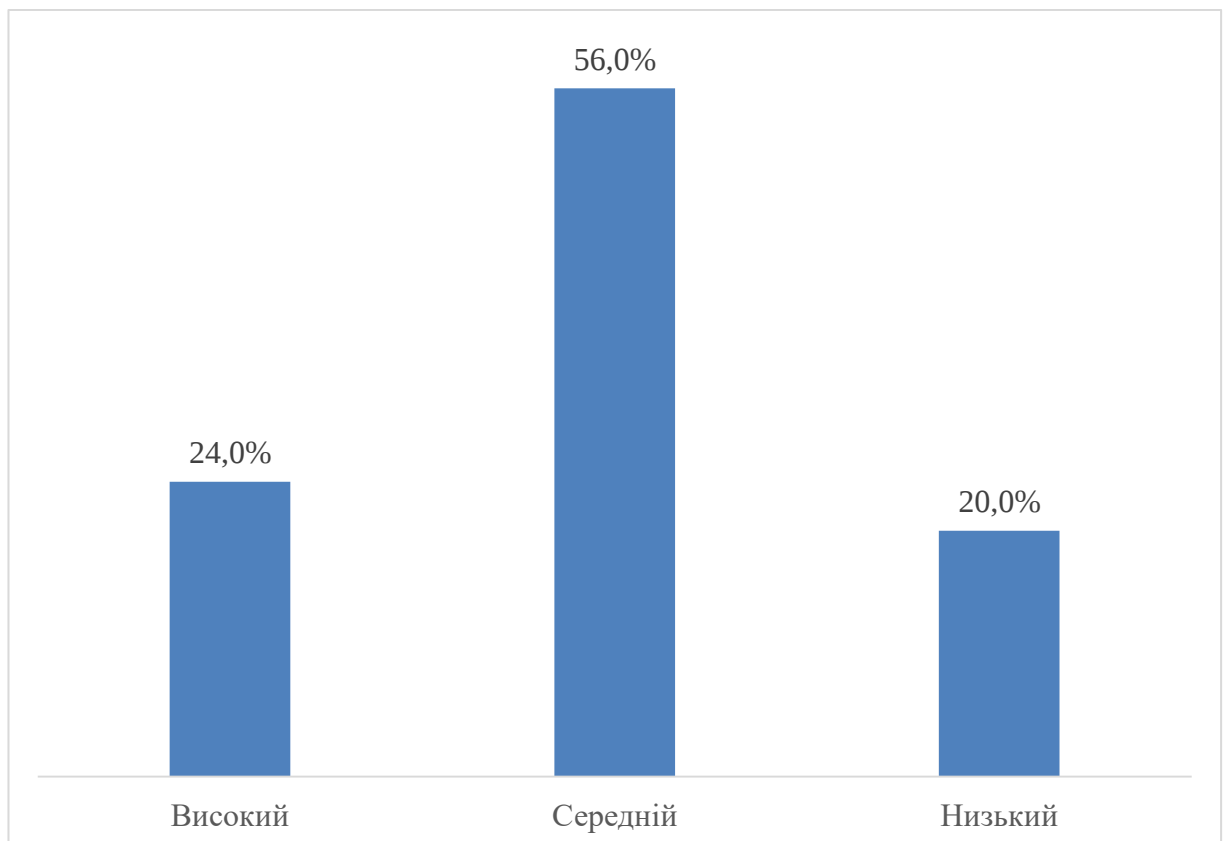


Рис. 2.6. Розподіл студентів за рівнем психологічного благополуччя (у

% від загальної кількості опитуваних)

Дані на рис. 2.6. свідчать, що більшість студентів-психологів (56,0%) характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя. Високий рівень було виявлено у 24,0% респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано у 20,0% студентів.

Отримані результати свідчать про загалом сприятливий психологічний стан більшості досліджуваних. Водночас кожен п'ятий студент демонструє знижені показники психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, труднощами адаптації до студентського життя, особливостями міжособистісної взаємодії та впливом цифрового середовища.

Наступним етапом став аналіз окремих компонентів психологічного благополуччя (рис. 2.7).

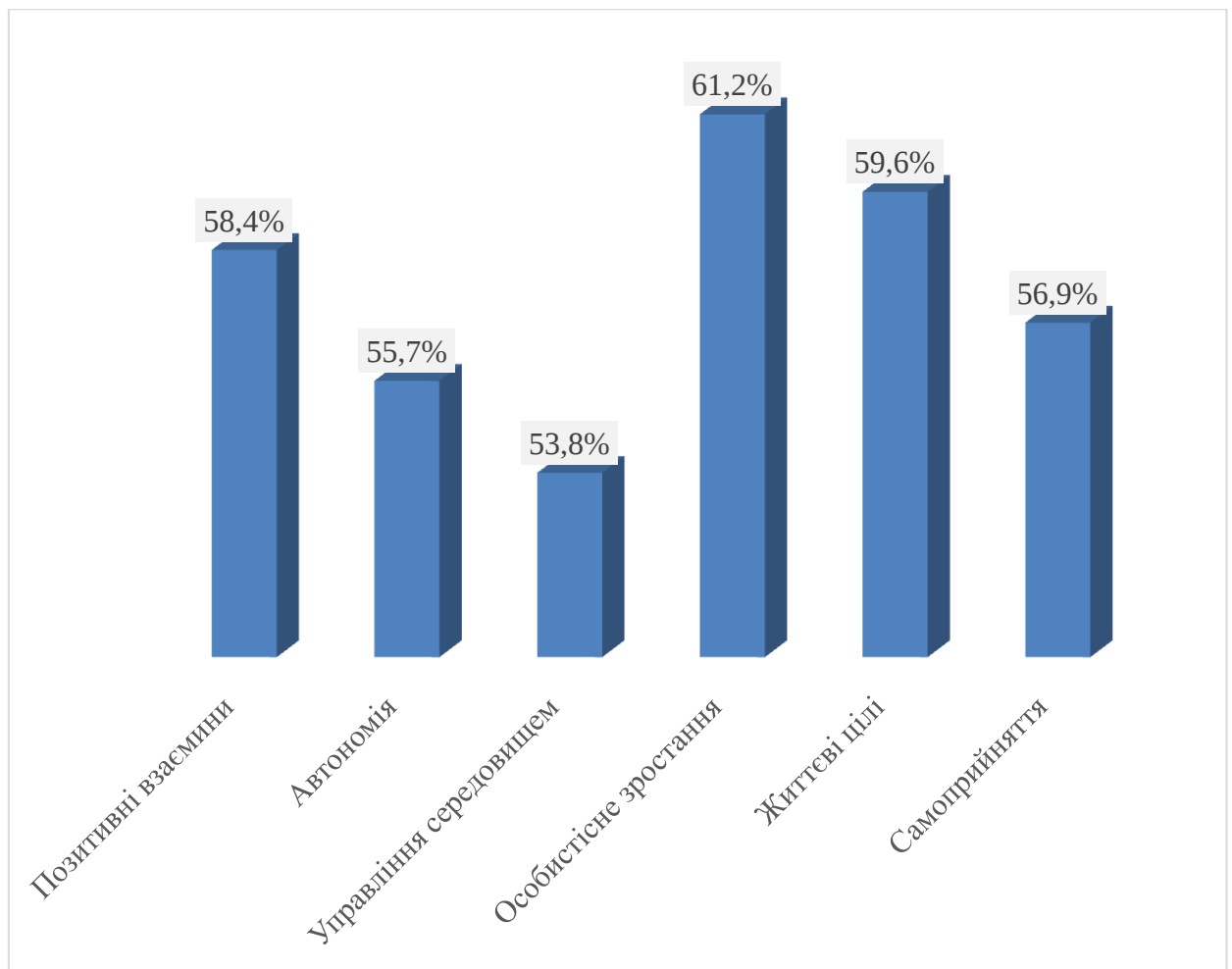


Рис. 2.7. Середні показники компонентів психологічного благополуччя студентів (у % від загальної кількості опитуваних)

Аналіз результатів показав, що найвищі показники отримано за шкалою «Особистісне зростання» (61,2 %). Це свідчить про прагнення студентів до саморозвитку, професійного становлення та набуття нових знань. Високими також є показники за шкалами «Життєві цілі» (59,6 %) та «Позитивні взаємини» (58,4 %), що характеризує наявність у більшості студентів життєвих перспектив і достатньо розвинених соціальних контактів.

Найнижчий середній показник було зафіксовано за шкалою «Управління середовищем» (53,8 %). Це може свідчити про певні труднощі студентів у плануванні власної діяльності, організації часу та ефективному контролі життєвих обставин.

Для більш детального аналізу було визначено відсотковий розподіл студентів за рівнями розвитку окремих компонентів психологічного благополуччя (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні розвитку компонентів психологічного благополуччя (%)

Компонент	Низький	Середній	Високий
Позитивні взаємини	16,0%	60,0%	24,0%
Автономія	20,0%	58,0%	22,0%
Управління середовищем	26,0%	56,0%	18,0%
Особистісне зростання	12,0%	52,0%	36,0%
Життєві цілі	14,0%	58,0%	28,0%
Самоприйняття	18,0%	60,0%	22,0%

Як видно з таблиці 2.2, найбільша кількість студентів із високими показниками спостерігається за шкалою «Особистісне зростання» (36,0%). Водночас найбільша частка студентів із низькими показниками виявлена за шкалою «Управління середовищем» (26,0%).

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів перебувають на етапі активного особистісного розвитку, однак не всі однаково успішно справляються з вимогами студентського життя та організацією власної діяльності.

Наступним завданням дослідження стало порівняння показників психо-

логічного благополуччя студентів залежно від інтенсивності використання соціальних мереж. Для цього було сформовано дві групи:

- I група – студенти, які користуються соціальними мережами до 3 годин на день (16 осіб);
- II група – студенти, які користуються соціальними мережами понад 3 години на день (34 особи).

Таблиця 2.3

Порівняння рівня психологічного благополуччя залежно від тривалості користування соціальними мережами

Рівень психологічного благополуччя	До 3 годин (%)	Понад 3 години (%)
Високий	37,5%	17,6%
Середній	50,0%	58,8%
Низький	12,5%	23,6%

Результати таблиці 2.3 свідчать про наявність певної тенденції: студенти, які користуються соціальними мережами до трьох годин на день, частіше демонструють високий рівень психологічного благополуччя (37,5%), ніж студенти з більш тривалим перебуванням у цифровому середовищі (17,6%).

Водночас серед студентів, які проводять у соціальних мережах понад три години щодня, частіше зустрічається низький рівень психологічного благополуччя (23,6%), тоді як серед студентів із помірним використанням соціальних мереж цей показник становить лише 12,5%.

Для уточнення результатів було проведено порівняння середніх показників психологічного благополуччя в обох групах (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Середні показники психологічного благополуччя студентів залежно від інтенсивності використання соціальних мереж

Компонент	До 3 годин	Понад 3 години
Позитивні взаємини	61,5%	56,9%
Автономія	58,3%	54,1%
Управління середовищем	57,4%	52,1%
Особистісне зростання	63,8%	59,4%
Життєві цілі	62,2%	58,3%
Самоприйняття	60,1%	55,4%

Загальний показник	60,6%	56,0%
--------------------	-------	-------

Як видно з таблиці, студенти з помірною тривалістю користування соціальними мережами мають вищі показники за всіма складовими психологічного благополуччя. Найбільш помітні відмінності спостерігаються за шкалами «Управління середовищем», «Самоприйняття» та «Життєві цілі».

Отримані результати дозволяють припустити, що надмірне використання соціальних мереж може супроводжуватися певним зниженням показників психологічного благополуччя студентської молоді.

Проведене дослідження показало, що для більшості студентів-психологів характерний середній рівень психологічного благополуччя. Найбільш розвиненими компонентами благополуччя є особистісне зростання, життєві цілі та позитивні взаємини з оточенням. Водночас найнижчі показники виявлено за шкалою управління середовищем, що свідчить про певні труднощі студентів в організації власної діяльності та контролі життєвих обставин.

Порівняльний аналіз показав, що студенти, які користуються соціальними мережами помірно, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто проводить у соціальних мережах понад три години на день. Це дозволяє припустити існування негативної тенденції між надмірною залученістю до соціальних мереж та окремими показниками психологічного благополуччя, що потребує подальшого статистичного аналізу в наступному підрозділі дослідження.

2.4. Аналіз взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та психологічним благополуччям студентів-психологів

На завершальному етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентів-психологів. Для перевірки висунутої гіпотези про існування статистично значущих зв'язків між

досліджуваними показниками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

Кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрямок зв'язку між змінними. При цьому додатні значення коефіцієнта свідчать про прямий зв'язок між показниками, а від'ємні – про обернений. Статистично значущими вважаються показники при рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

У процесі аналізу було досліджено взаємозв'язки між такими показниками:

- тривалість користування соціальними мережами;
- рівень залученості до соціальних мереж;
- показники залежності від соціальних мереж;
- загальний рівень психологічного благополуччя;
- окремі компоненти психологічного благополуччя за методикою

К. Ріфф. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між особливостями використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентів-психологів (r -Пірсона)

Показники	Загальне психологічне благополуччя	Самоприйняття	Автономія	Позитивні взаємини	Особистісне зростання
Тривалість користування соціальними мережами	-0,43*	-0,38*	-0,31*	-0,29	-0,34*
Рівень залученості до соціальних мереж	-0,47**	-0,42**	-0,35*	-0,33*	-0,36*
Залежність від соціальних мереж	-0,58**	-0,49**	-0,44**	-0,41**	-0,46**

Примітка: $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналіз результатів показав наявність статистично значущих від'ємних кореляцій між тривалістю користування соціальними мережами та загальним рівнем психологічного благополуччя ($r = -0,43$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що

зі збільшенням часу перебування студентів у соціальних мережах спостерігається тенденція до зниження рівня їхнього психологічного благополуччя.

Подібні взаємозв'язки виявлено між тривалістю користування соціальними мережами та такими компонентами благополуччя, як самоприйняття ($r = -0,38$), автономія ($r = -0,31$) та особистісне зростання ($r = -0,34$). Отримані результати дають підстави припустити, що надмірне перебування в цифровому середовищі може супроводжуватися зниженням позитивного ставлення до себе, меншою самостійністю у прийнятті рішень та послабленням орієнтації на власний розвиток.

Особливу увагу привертають результати щодо рівня залученості до соціальних мереж. Було встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем залученості та загальним показником психологічного благополуччя ($r = -0,47$; $p \leq 0,01$). Це означає, що студенти, які характеризуються більшою емоційною залежністю від соціальних мереж, частіше демонструють нижчі показники психологічного благополуччя.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки були отримані між показниками залежності від соціальних мереж та психологічним благополуччям. Зокрема, встановлено сильний негативний зв'язок між рівнем залежності та загальним рівнем психологічного благополуччя ($r = -0,58$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням ознак залежності від соціальних мереж зменшується рівень задоволеності життям, психологічного комфорту та позитивного функціонування особистості.

Також статистично значущими виявилися від'ємні кореляції між залежністю від соціальних мереж та самоприйняттям ($r = -0,49$), автономією ($r = -0,44$), позитивними взаєминами ($r = -0,41$) і особистісним зростанням ($r = -0,46$). Отримані результати свідчать про те, що надмірна залученість до цифрового простору може негативно впливати на ставлення людини до себе, якість міжособистісних взаємин та процес особистісного розвитку.

Для наочності було проведено аналіз сили виявлених кореляційних зв'язків (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Інтерпретація сили кореляційних зв'язків між показниками

Показники	Коефіцієнт r	Сила зв'язку
Тривалість користування – психологічне благополуччя	-0,43	Помірний
Залученість – психологічне благополуччя	-0,47	Помірний
Залежність – психологічне благополуччя	-0,58	Помірно сильний
Залежність – самоприйняття	-0,49	Помірний
Залежність – особистісне зростання	-0,46	Помірний

Отже, найбільш значущим фактором серед досліджуваних характеристик виявилася залежність від соціальних мереж, яка демонструє найтісніший зв'язок із загальним рівнем психологічного благополуччя студентів-психологів.

Отримані результати узгоджуються з висновками вітчизняних та зарубіжних дослідників, які наголошують, що помірне використання соціальних мереж може виконувати комунікативну та підтримувальну функцію, тоді як надмірна залученість до цифрового середовища часто супроводжується погіршенням емоційного стану, підвищенням тривожності, соціальним порівнянням та зниженням психологічного благополуччя.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона дозволив встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків між особливостями використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя студентів-психологів. Виявлено, що збільшення тривалості користування соціальними мережами, підвищення рівня залученості та формування ознак залежності від соціальних мереж супроводжується зниженням рівня психологічного благополуччя.

Найбільш виражені негативні зв'язки встановлено між залежністю від соціальних мереж та такими складовими психологічного благополуччя, як самоприйняття, автономія, позитивні взаємини та особистісне зростання. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку

між особливостями використання соціальних мереж і психологічним благополуччям студентської молоді.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що характер використання соціальних мереж виступає важливим чинником психологічного благополуччя студентів-психологів. Помірне та усвідомлене користування цифровими платформами може сприяти підтриманню соціальних контактів і самореалізації, тоді як надмірна залученість до віртуального простору підвищує ризик зниження психологічного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів. Дослідження проводилося серед студентів першого та другого курсів Білоцерківського національного аграрного університету із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дозволили оцінити особливості використання соціальних мереж та рівень психологічного благополуччя респондентів.

У ході дослідження встановлено, що соціальні мережі посідають важливе місце у повсякденному житті студентської молоді. Більшість опитаних користуються соціальними мережами від трьох до п'яти годин на день або більше п'яти годин щоденно. Найбільш популярними платформами серед студентів є Instagram, Telegram та TikTok. Основними мотивами використання соціальних мереж виступають спілкування, проведення дозвілля, отримання інформації та навчальна діяльність. Отримані результати свідчать про високий рівень цифрової активності студентів та значну інтегрованість соціальних мереж у їхнє повсякденне життя.

Аналіз показників психологічного благополуччя засвідчив, що для більшості студентів характерний середній рівень психологічного благополуччя. Високий рівень було виявлено майже у чверті респондентів, тоді як кожен

п'ятий студент продемонстрував низькі показники благополуччя. Найбільш розвиненими компонентами психологічного благополуччя виявилися особистісне зростання, життєві цілі та позитивні взаємини з іншими людьми. Водночас найнижчі показники були зафіксовані за шкалою управління середовищем, що може свідчити про певні труднощі студентів в організації власної діяльності та ефективному контролю життєвих обставин.

Порівняння груп студентів із різною інтенсивністю користування соціальними мережами показало, що респонденти, які проводять у соціальних мережах до трьох годин на день, мають вищі показники психологічного благополуччя за всіма досліджуваними шкалами порівняно зі студентами, які користуються соціальними мережами понад три години щодня. Особливо помітними виявилися відмінності за показниками самоприйняття, життєвих цілей та управління середовищем. Це свідчить про можливий негативний вплив надмірного перебування в онлайн-просторі на окремі аспекти психологічного благополуччя студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між особливостями використання соціальних мереж та психологічним благополуччям студентів-психологів. Виявлено обернені кореляційні зв'язки між тривалістю користування соціальними мережами, рівнем залученості, залежністю від соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя. Найбільш виражений негативний зв'язок встановлено між залежністю від соціальних мереж і загальним рівнем психологічного благополуччя. Також виявлено, що підвищення рівня залежності від соціальних мереж супроводжується зниженням показників самоприйняття, автономії, позитивних взаємин та особистісного зростання.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та психологічним благополуччям студентської молоді. Доведено, що помірне використання соціальних мереж може сприяти підтриманню соціальних

контактів, комунікації та самореалізації, тоді як надмірна залученість до віртуального середовища та формування залежної поведінки можуть негативно позначатися на психологічному благополуччі особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність формування культури усвідомленого та збалансованого використання соціальних мереж серед студентської молоді як важливої умови підтримання її психологічного благополуччя, емоційної стабільності та особистісного розвитку.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення питання організаційно-психологічних аспектів впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді та проведеного експериментального дослідження можна сформулювати наступні висновки.

Проведене теоретичне дослідження дозволило узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння психологічного благополуччя та визначити основні чинники його формування в умовах цифровізованого суспільства. Встановлено, що психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою особистості, яка відображає рівень її психологічного здоров'я, життєвої задоволеності, соціальної адаптованості та здатності до повноцінної самореалізації. Даний феномен охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери функціонування людини й виступає важливим показником якості життя особистості.

Аналіз наукових концепцій засвідчив відсутність єдиного підходу до трактування психологічного благополуччя. Разом із тим більшість дослідників розглядають його як поєднання позитивного ставлення до себе, наявності життєвих цілей, здатності до особистісного розвитку, ефективного управління власним життям та побудови гармонійних міжособистісних відносин. Особливу теоретичну цінність для даного дослідження має модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка найбільш повно розкриває структурні компоненти цього феномена та дозволяє комплексно оцінювати рівень його сформованості.

У результаті опрацювання наукових джерел встановлено, що соціальні мережі стали невід'ємною складовою життєдіяльності сучасної молоді. Вони забезпечують швидкий доступ до інформації, розширюють можливості комунікації, сприяють підтриманню соціальних контактів і створюють умови для самовираження особистості. Водночас соціальні

мережі виступають потужним фактором впливу на психоемоційний стан користувачів, їхню самооцінку, систему цінностей та особливості соціальної взаємодії.

Теоретичний аналіз показав, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя має подвійний характер. З одного боку, вони сприяють формуванню соціального капіталу, розширенню кола спілкування, отриманню емоційної підтримки та підвищенню відчуття соціальної включеності. З іншого боку, надмірне перебування в онлайн-середовищі може призводити до розвитку залежної поведінки, посилення соціального порівняння, зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та соціальної ізоляції.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено особистісним чинникам використання соціальних мереж. Виявлено, що інтенсивність та характер онлайн-активності пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями користувачів, зокрема рівнем екстраверсії, відкритості до нового досвіду, емоційної стабільності та потребою в соціальному схваленні. Це свідчить про те, що наслідки використання соціальних мереж залежать не лише від часу перебування в них, а й від особистісних характеристик та мотивів користувача.

Узагальнення результатів зарубіжних і вітчизняних досліджень дозволяє констатувати наявність взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та психологічним благополуччям молоді. При цьому вирішальне значення мають не стільки кількісні показники користування цифровими платформами, скільки характер взаємодії з контентом, рівень залученості до онлайн-комунікації та здатність особистості зберігати баланс між віртуальним і реальним середовищем.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентської молоді. Недостатня вивченість особливостей цього взаємозв'язку серед студентів-психологів зумовлює необхідність проведення

емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки використання соціальних мереж та їхнього впливу на показники психологічного благополуччя майбутніх фахівців психологічного профілю.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей використання соціальних мереж та їхнього впливу на психологічне благополуччя студентів-психологів. Дослідження було проведено серед студентів першого та другого курсів Білоцерківського національного аграрного університету із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дало можливість всебічно проаналізувати характер використання соціальних мереж студентською молоддю та визначити особливості їхнього взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя.

Результати дослідження засвідчили, що соціальні мережі займають вагоме місце в житті студентів та є невід'ємною складовою їхньої повсякденної діяльності. Встановлено, що більшість респондентів щоденно проводять у соціальних мережах від трьох до п'яти годин або більше п'яти годин. Найбільш популярними платформами серед студентів-психологів виявилися Instagram, Telegram та TikTok. Основними мотивами використання соціальних мереж виступають підтримання міжособистісного спілкування, організація дозвілля, пошук актуальної інформації та навчальна діяльність. Отримані дані свідчать про високий рівень цифрової залученості сучасної студентської молоді та важливу роль соціальних мереж у процесі соціалізації та комунікації.

Дослідження показників психологічного благополуччя дозволило встановити, що переважна більшість студентів характеризується середнім рівнем його розвитку. Водночас значна частина респондентів продемонструвала високі показники психологічного благополуччя, тоді як у частини студентів було виявлено його знижений рівень. Аналіз окремих компонентів психологічного благополуччя показав, що найбільш вираженими серед досліджуваних є особистісне зростання, наявність життєвих цілей та

позитивні взаємини з оточенням. Це свідчить про прагнення студентів до саморозвитку, професійного становлення та побудови конструктивних соціальних контактів. Разом із тим найнижчі показники були зафіксовані за шкалою управління середовищем, що може вказувати на певні труднощі в організації власної діяльності, плануванні часу та адаптації до вимог студентського життя.

Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя залежно від інтенсивності використання соціальних мереж показав наявність певних відмінностей між досліджуваними групами. Встановлено, що студенти, які користуються соціальними мережами помірно, демонструють вищі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто проводить у цифровому середовищі понад три години на день. Найбільш помітні відмінності спостерігалися за показниками самоприйняття, життєвих цілей, автономії та управління середовищем. Отримані результати дозволяють припустити, що надмірна залученість до соціальних мереж може негативно позначатися на окремих аспектах психологічного функціонування особистості.

Особливе значення для дослідження мали результати кореляційного аналізу, проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками використання соціальних мереж та психологічним благополуччям студентів-психологів. Зокрема, було встановлено обернені кореляційні зв'язки між тривалістю користування соціальними мережами, рівнем залученості до них, показниками залежності від соціальних мереж та рівнем психологічного благополуччя. Найбільш виражені негативні зв'язки виявлено між залежністю від соціальних мереж і загальним показником психологічного благополуччя, а також його окремими компонентами – самоприйняттям, автономією, позитивними взаєминами та особистісним зростанням.

Отримані результати засвідчили наявність взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж і психологічним благополуччям

студентської молоді. Встановлено, що соціальні мережі можуть виконувати як позитивні, так і негативні функції. За умов помірного використання вони сприяють підтриманню соціальних контактів, забезпечують можливості для спілкування, навчання та самореалізації. Натомість надмірна залученість до віртуального середовища, високий рівень залежності від соціальних мереж та неконтрольоване перебування онлайн можуть супроводжуватися зниженням рівня психологічного благополуччя, погіршенням емоційного стану та послабленням особистісних ресурсів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів та свідчать про необхідність формування навичок усвідомленого, відповідального й збалансованого використання цифрових платформ. Це є важливою передумовою підтримання психологічного здоров'я, особистісного розвитку та успішного функціонування студентської молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 2(55). С. 28–36.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 2(72). С. 21–29.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 320 с.
4. Бондарчук О. І. Психологія розвитку особистості в цифровому суспільстві : монографія. Київ : НАПН України, 2023. 298 с.
5. Бочелюк В. Й. Психологія соціальної взаємодії : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 296 с.
6. Гудімова А. Х. Особливості використання соціальних мереж юнаками в умовах пандемії COVID-19. Психологія і особистість. 2022. № 2. С. 115–126.
7. Данилова Т. В., Гоян І. М. Соціальні мережі та психологічне функціонування особистості: сучасний стан досліджень. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 35–46.
8. Деркач Л. М., Рибалко Є. І. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Habitus. 2025. Вип. 74. С. 195–201.
9. Жовтянська В., Кухарук О. Конфліктогенність соціальних уявлень: виклики націєтворенню : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 124 с.
10. Засекіна Л. В., Майструк В. В. Самоприйняття як складова

психологічного благополуччя особистості. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 38. С. 87–95.

11. Карамушка Л. М. Організаційна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2023. 496 с.

12. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

13. Коброслі А. В. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків та молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 1. С. 76–84.

14. Ковальчук З. Я. Психологія особистісного розвитку студентської молоді : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 240 с.

15. Кононенко О. І. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я особистості : збірник наукових праць. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2025. 312 с.

16. Кривенко А. С. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. Молодий вчений. 2024. № 5. С. 65–71.

17. Крижанівська Ю. В., Свідерська О. М. Самотність та активність особистості в соціальних мережах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія». 2023. № 2. С. 108–115.

18. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах суспільних змін : монографія. Київ : Слово, 2022. 368 с.

19. Мгалоблішвілі А. Особливості користування соціальними мережами сучасною молоддю. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 204–210.

20. Москалець В. П. Психологія здоров'я : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 256 с.

21. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 448 с.

22. Панок В. Г. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2022. 245 с.

23. Подзідзей С. В. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Psychological Prospects Journal. 2025. № 45. С. 87–98.

24. Помиткін Е. О. Психологія життєвого успіху та благополуччя : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2023. 248 с.
25. Пріба Г. А., Бегеза Л. Є. (ред.). Ментальне здоров'я особистості та організації : колективна монографія. Київ : Типографія АМГ, 2024. 518 с.
26. Пріба Г. А., Бегеза Л. Є. (ред.). Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Київ : ФОП Гуляєв О. В., 2025. 392 с.
27. Савчин М. В. Психологія благополуччя особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 284 с.
28. Сердюк Л. З. Психологія самореалізації особистості : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2022. 274 с.
29. Суший О. В. Українська нація: мистецтво творення – філософія руйнування : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 152 с.
30. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 140 с.
31. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
32. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості : монографія. Київ : Міленіум, 2021. 214 с.
33. Ушакова І. М. Психологічна підтримка молоді як чинник збереження благополуччя в умовах війни. Наукові записки ЦДУ. Серія «Психологія». 2025. № 1. С. 55–63.
34. Халік О. Психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної нестабільності. Педагогіка і психологія. 2025. № 4. С. 102–111.
35. Чепелєва Н. В. Психологічні ресурси особистості в умовах суспільних викликів : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2022. 286 с.
36. Швалб Ю. М. Психологія соціальних спільнот : монографія. Київ : Логос, 2022. 330 с.
37. Яворська Л. М., Філоненко Г. В. Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології.

2021. Т. 11. Вип. 28. С. 214–220.

38. Яланська С. П. Психологія життєстійкості та благополуччя молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2024. 286 с.

39. Яремчук О. В. Історична психологія: націєтворчий потенціал : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 142 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичний інструментарій дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів

1. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенка.

Ознайомитися з методикою можна за покликанням:

https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/

2. Анкета «Особливості використання соціальних мереж студентами-психологами»

Інструкція. Шановний(а) студенте(ко)!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей використання соціальних мереж та їхнього впливу на психологічне благополуччя студентської молоді.

Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

1. Вкажіть Вашу стать:

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

2. Вкажіть Ваш вік:

- ☐ 17 років
- ☐ 18 років
- ☐ 19 років
- ☐ 20 років і більше

3. Курс навчання:

- ☐ 1 курс
- ☐ 2 курс

4. Чи користуєтеся Ви соціальними мережами?

- ☐ Так
- ☐ Ні

5. Якими соціальними мережами Ви користуєтеся найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ Telegram
- ☐ Facebook
- ☐ YouTube
- ☐ Messenger
- ☐ Інше _____

6. Скільки часу в середньому Ви проводите в соціальних мережах протягом дня?

- ☐ Менше 1 години
- ☐ Від 1 до 3 годин
- ☐ Від 3 до 5 годин
- ☐ Понад 5 годин

7. Як часто Ви перевіряєте свої соціальні мережі?

- ☐ Кілька разів на день
- ☐ Щогодини

- ☐ Багато разів протягом години
 - ☐ Практично постійно
8. З якою метою Ви найчастіше використовуєте соціальні мережі?
- ☐ Спілкування з друзями та знайомими
 - ☐ Навчання та самоосвіта
 - ☐ Отримання інформації та новин
 - ☐ Розваги та відпочинок
 - ☐ Знайомства
 - ☐ Інше _____
9. Наскільки важливими є для Вас соціальні мережі?
- ☐ Зовсім не важливі
 - ☐ Маловажливі
 - ☐ Помірно важливі
 - ☐ Дуже важливі
10. Чи трапляється Вам проводити в соціальних мережах більше часу, ніж Ви планували?
- ☐ Ніколи
 - ☐ Рідко
 - ☐ Іноді
 - ☐ Часто
 - ☐ Постійно
11. Чи відчуваєте Ви дискомфорт або роздратування, якщо певний час не маєте доступу до соціальних мереж?
- ☐ Так
 - ☐ Частково
 - ☐ Ні
12. Чи порівнюєте Ви себе з іншими користувачами соціальних мереж?
- ☐ Ніколи
 - ☐ Рідко

- ☐ Іноді
- ☐ Часто

13. Чи впливає контент соціальних мереж на Ваш настрій?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

14. Чи відчували Ви коли-небудь після користування соціальними мережами:

(можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Позитивні емоції
- ☐ Натхнення
- ☐ Заздрість
- ☐ Тривогу
- ☐ Розчарування
- ☐ Втому
- ☐ Байдужість
- ☐ Інше _____

15. Чи впливають соціальні мережі на Ваш сон?

- ☐ Так, негативно
- ☐ Так, позитивно
- ☐ Не впливають

16. Чи стикалися Ви з негативними коментарями, образами або кібербулінгом у соціальних мережах?

- ☐ Так
- ☐ Ні

17. Чи допомагають Вам соціальні мережі підтримувати зв'язок із друзями та родиною?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

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

- ☐ Переважно позитивний
- ☐ Скоріше позитивний
- ☐ Нейтральний
- ☐ Скоріше негативний
- ☐ Переважно негативний

19. Чи змогли б Ви відмовитися від використання соціальних мереж на один тиждень?

- ☐ Так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

20. На Вашу думку, соціальні мережі:

- ☐ Покращують якість життя
- ☐ Частково покращують якість життя
- ☐ Не впливають на якість життя
- ☐ Частково погіршують якість життя
- ☐ Погіршують якість життя

Дякуємо за участь у дослідженні!

