

# СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇХ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

**Голубенко С. Є.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Акопян А. Б.*

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та  
спеціальної психології, ФПСР

Сучасний світ переповнений впливом соціальних  
мереж, які стали неодмінною складовою нашого

повсякденного життя. Їхнє значення в нашому суспільстві стільки ж велике, скільки й роль, яку вони відіграють у формуванні психологічного стану і благополуччя особистості [2]. Питання впливу соціальних мереж на психіку людини стає актуальним і доречним у контексті стрімкого розвитку цифрових технологій та поширення інформаційного простору в Інтернеті. Через аналіз різних аспектів використання соціальних мереж, таких як соціальні зв'язки, самооцінка, стрес та самотність, було виявлено, що цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Позитивні аспекти включають можливість збереження та розвитку соціальних зв'язків, вираження себе в інтернет-просторі та відчуття приналежності до спільноти. Однак негативний вплив проявляється у залежності від соціальних мереж, стресі, порушенні самооцінки та почуття самотності [1].

Було проведено дослідження, в якому прийняли участь понад 60 респондентів від 16 до 55 років. Нам вдалося дослідити широких спектр аспектів використання соціальних мереж, зокрема їхній вплив на втомленість, самооцінку, самотність, настрій, стрес та загальний психічний стан із залежності від інтенсивності та характеру використання.

При інтерпретації результатів було виявлено, що незважаючи на різність віку серед опитуваних, сучасна людина проводить в соціальних мережах від 2 до 4 годин щоденно. 51% не виявляє потреби в зменшенні часу використання СМ, але 41 відсоток людей відчуває певну залежність час від часу. Також важливо відзначити вивчений факт соціального впливу на стереотипізацію та важливість думки оточуючих у спектрі реагування на залученість аудиторії (лайки, коментарі) та обробку власних фото. 46% не слідкують та не реагують на відсутність активного спостереження за їх профілем, тоді як 33%

респондентів активно користуються фільтрами та 37% порівнюють себе і своє життя з іншими користувачами.

Дослідження розкрило різноманітні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Деякі учасники виявили високий рівень самооцінки та задоволеності життям, який корелював з мінімальною активністю у соціальних мережах. Інші учасники, навпаки, виявили ознаки залежності від соціальних мереж та високий рівень стресу, пов'язаний з порівнянням себе з іншими користувачами. Учасниками дослідження було підтверджено, що активне користування соціальними мережами може призводити до покращення соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та збільшення відчуття приналежності до спільноти. Однак в той же час, виявлено, що перевищена залежність від соціальних мереж може спричиняти стрес, самоізоляцію та зниження рівня психологічного комфорту.

Важливим висновком є необхідність усвідомленого та збалансованого використання соціальних мереж. Це передбачає розвиток навичок критичного мислення, самоконтролю та управління часом у використанні цифрових платформ. Додатково, освітні та психологічні інтервенції можуть бути корисними для підтримки особистості в управлінні її психологічним станом та забезпеченні позитивного досвіду використання соціальних мереж [3].

Дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості дозволяє розуміти цей складний феномен краще та визначати стратегії, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я в умовах активного використання соціальних мереж. Це може включати в себе не лише індивідуальні підходи до управління часом та емоційним станом у соціальних мережах, але й розробку освітніх та профілактичних

програм, спрямованих на підвищення свідомості та здатності людей реагувати на потенційно негативні аспекти використання цифрових платформ [4].

Отже, дане дослідження - є важливим напрямком в сучасній науці та практиці, оскільки воно допомагає розуміти і адаптуватися до швидкозмінюваного цифрового середовища для забезпечення психічного здоров'я та адобробуту.

### **Література**

1. Гудімова А. Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021.

2. Ali Javaheri. Impact of social media use on mental health and well-being A comparative study among different age groups. University of Tehran. 2023

3. Alisar Hudimova. Specificity of the social media's impact on adolescents' psychological well-being. Odessa National University. 2020

4. Ruth Plackett, Patricia Schartau. The impact of social media interventions on mental well-being: a systematic review. The European Journal of Public Health. 2023