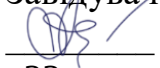


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту

Завідувач кафедру

 Катерина ПЕТРОВСЬКА

«22» травня 2026

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувач

першого (бакалаврського) рівня

вищої освіти, групи 403СР

Галузь знань 23 Соціальна робота

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітньо-професійна програма:

«Соціальна робота та соціальна

педагогіка»

Артем ТИЩЕНКО

Керівник:

ст. викладач Наталія МАЦЕЙКО

Рецензент:

к. пед. н., доц. Катерина ПЕТРОВСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	6
1.1. Психосоціальне благополуччя молоді: сутність, структура, чинники формування	6
1.2. Соціальні мережі як соціально-психологічний феномен та їхній вплив на психосоціальне благополуччя молоді.....	12
1.3. Роль педагога соціального у профілактиці ризиків та підтримці психосоціального благополуччя молоді в цифровому середовищі	17
Висновки до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	24
2.2. Аналіз впливу соціальних мереж на показники психосоціального благополуччя молоді	26
2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо підтримки психосоціального благополуччя молоді в умовах цифрового середовища.....	43
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	52
ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ (GAIDeT).....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини, що супроводжується суттєвою трансформацією способів соціальної взаємодії, комунікації, навчання, дозвілля та самопрезентації особистості. Особливого поширення набули соціальні мережі, які сьогодні є невід'ємним складником повсякденного життя молодого покоління та виступають не лише інструментом інформаційного обміну, а й важливим соціокультурним простором формування цінностей, моделей поведінки, міжособистісних взаємин і соціальної ідентичності.

Для сучасної молоді соціальні мережі створюють широкі можливості для підтримки соціальних контактів, доступу до освітніх ресурсів, професійного розвитку, творчої самореалізації та громадянської активності. Водночас інтенсивне використання цифрових платформ породжує низку нових соціально-психологічних викликів, серед яких особливого значення набувають інформаційне перевантаження, залежність від віртуальної взаємодії, кібербулінг, феномен соціального порівняння, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та відчуття соціальної ізоляції. За таких умов проблема психосоціального благополуччя молоді набуває особливої наукової та практичної значущості.

Психосоціальне благополуччя розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, що охоплює емоційне самопочуття, психологічну стійкість, задоволеність життям, якість міжособистісних взаємин, відчуття соціальної підтримки та здатність до ефективної соціальної адаптації. Формування зазначених характеристик сьогодні значною мірою відбувається під впливом цифрового середовища, у якому соціальні мережі посідають провідне місце.

Теоретико-методологічні засади дослідження психосоціального благополуччя та особистісних ресурсів його підтримки висвітлено у працях Д. Гайдта, С. Лівінгстоун, К. Оджерс, С. Орбен, В. Пателя, Ж. Твендж, С. Максименка, Л. Найдьонові, О. Романчука, Т. Титаренко, О. Чабана, С. Чунихіної та інших науковців. Особливості функціонування соціальних мереж як соціально-психологічного феномену, специфіку цифрової соціалізації молоді та вплив онлайн-комунікації на емоційний стан, самооцінку, поведінкові установки й міжособистісні взаємини молодих людей досліджували М. Айкен, Д. Бойд, А. Ленгарт, Т. Говорун, С. Домоф, І. Пінчук, О. Рихальська, М. Слюсаревський та інші вчені.

Водночас аналіз наукових джерел засвідчує, що, попри значний дослідницький інтерес до окремих аспектів означеної проблематики, недостатньо висвітленими залишаються питання комплексного вивчення впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді як інтегральний показник її емоційного, соціального та психологічного функціонування. Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах інтенсивної цифровізації суспільства та зростання ролі віртуального середовища у процесах соціалізації молодого покоління.

Соціальна значущість проблеми, необхідність збереження психосоціального благополуччя молоді та потреба у пошуку ефективних шляхів профілактики ризиків цифрового середовища зумовили вибір теми дослідження: **«Вплив соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді»**.

Об'єкт дослідження – психосоціальне благополуччя молоді.

Предмет дослідження – особливості впливу використання соціальних мереж на показники психосоціального благополуччя молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя сучасної молоді та емпірично дослідити взаємозв'язок між особливостями використання соціальних мереж і показниками психосоціального благополуччя молодих людей.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності та структури психосоціального благополуччя молоді;
- 2) охарактеризувати соціальні мережі як сучасний соціально-психологічний феномен та визначити особливості їхнього впливу на психосоціальне благополуччя молоді;
- 3) визначити зміст і напрями соціально-педагогічної діяльності щодо профілактики ризиків цифрового середовища та підтримки психосоціального благополуччя молоді;
- 4) емпірично виявити особливості впливу використання соціальних мереж на показники психосоціального благополуччя молоді та розробити практичні рекомендації щодо його підтримки в умовах цифрового середовища.

Для розв'язання завдань дослідження використано **комплекс методів**: *загальнонаукові* (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення); *конкретно-наукові* (категоріальний аналіз, структурно-функціональний аналіз, структурно-логічний аналіз); *емпіричні* (анкетування); *методи обробки даних* (кількісний аналіз, якісний аналіз); *методи математичної статистики*.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, 2 розділів і висновків до кожного з них, загальних висновків, декларації використання ГШІ (GAIDeT), списку використаної літератури (нараховує 38 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінок, із них основного тексту – 55.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1. Психосоціальне благополуччя молоді: сутність, структура, чинники формування

Проблема психосоціального благополуччя молодого покоління посідає важливе місце у сучасних психологічних, соціологічних та педагогічних дослідженнях. Динамічні зміни соціального середовища, активна цифровізація суспільства, зростання ролі інформаційно-комунікаційних технологій та соціальних мереж формують нові умови соціалізації молодих людей. У цих умовах особливого значення набуває дослідження психологічного стану молоді, рівня її соціальної адаптації, здатності до ефективної взаємодії із суспільством та формування внутрішньої гармонії особистості. Саме тому поняття психосоціального благополуччя розглядається як один із ключових показників розвитку особистості у сучасному соціокультурному просторі.

У науковій літературі психосоціальне благополуччя трактується як комплексний стан гармонійного поєднання психологічного здоров'я людини, її соціальної активності, задоволеності життям та здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Таблиця 1.1.1

Сутність психосоціального благополуччя в контексті сучасних наукових досліджень

Автор	Сутність поняття психологічного благополуччя
Калиновський Ю. [17]	Психологічне благополуччя розглядається як стан гармонійного функціонування особистості у соціокультурному середовищі, що формується під впливом системи цінностей, соціальних взаємодій та інформаційного простору, зокрема соціальних мереж.

Продовження таблиці 1.1.1

Автор	Сутність поняття психологічного благополуччя
Будко О. [4]	Психологічне благополуччя визначається як стан ментального здоров'я, що характеризується емоційною стабільністю, здатністю адаптуватися до змін та підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-комунікацією.
Конюкова І., Сидоровська Є.[19]	Психологічне благополуччя пов'язується із здатністю особистості ефективно взаємодіяти у міжкультурному та інформаційному середовищі, формувати стабільні соціальні зв'язки та підтримувати позитивний емоційний стан у процесі комунікації в соціальних мережах.
Смілянець Т. [33]	Психологічне благополуччя підлітків і молоді трактується як сукупність емоційного комфорту, адекватної самооцінки, психологічної стійкості та здатності до соціальної адаптації, які можуть змінюватися під впливом інтенсивного використання соціальних мереж.
Кошелюк О., Благовірна Н., Рожило М. [20]	Психологічне благополуччя розглядається як результат гармонійної взаємодії особистості з інформаційним простором, у межах якого соціальні мережі виступають інструментом соціальної комунікації, самовираження та підтримки соціальних контактів.
Погрібна О. [26]	Психологічне благополуччя пов'язується з можливістю особистості реалізовувати власні інтереси та потреби у цифровому середовищі, отримувати інформацію, брати участь у комунікаційних процесах і водночас зберігати психологічну рівновагу.
Гавриш О. [7]	Психологічне благополуччя визначається як стан емоційної врівноваженості та соціальної задоволеності, що формується у процесі комунікації, самопрезентації та взаємодії з іншими людьми, зокрема у віртуальному середовищі соціальних мереж.

Дослідники підкреслюють, що благополуччя особистості формується під впливом різноманітних соціальних, психологічних та культурних факторів, які визначають особливості її розвитку, систему цінностей і поведінкові стратегії. В умовах сучасного інформаційного суспільства особливого значення набуває вплив цифрового середовища та соціальних мереж на формування соціальної ідентичності молоді, її емоційний стан та характер міжособистісних взаємодій [17].

Соціальні мережі сьогодні є одним із найважливіших засобів комунікації та поширення інформації в умовах сучасного інформаційного суспільства. Вони відкривають широкі можливості для самопрезентації, налагодження соціальних контактів, участі у громадській діяльності та доступу до різноманітних інформаційних ресурсів. Разом із тим дослідники наголошують, що надмірна залученість до віртуального простору може позначатися на психоемоційному стані молодих людей, спричиняючи зростання тривожності, формування залежності від онлайн-взаємодії та зниження рівня активності у реальному соціальному середовищі [4].

Використання цифрових платформ надає можливість встановлювати контакти з представниками різних культурних середовищ, обмінюватися ідеями та брати участь у глобальному інформаційному просторі. Така взаємодія сприяє формуванню відкритості до інших культур, розвитку толерантності та вдосконаленню комунікативних умінь [19]. Водночас активна присутність у цифровому середовищі може супроводжуватися певними психологічними ризиками, пов'язаними з постійним порівнянням себе з іншими користувачами, прагненням отримати соціальне схвалення та залежністю від зовнішньої оцінки власної діяльності у мережі.

З огляду на складність і багатогранність даного феномену психосоціальне благополуччя розглядається як багаторівнева система, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів.

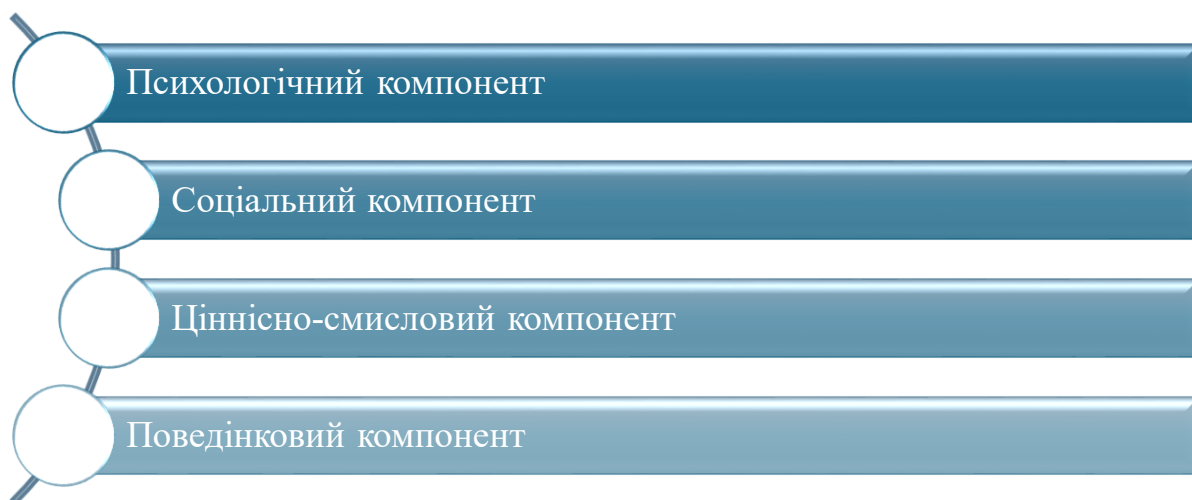


Рис. 1.1.1. Основні складові структури психосоціального благополуччя

Психологічний компонент психосоціального благополуччя охоплює емоційний стан особистості, рівень самооцінки, психологічної стійкості, здатність до саморегуляції та адаптації до змін. Саме цей компонент визначає внутрішню гармонію людини, її емоційне благополуччя та вміння долати стресові ситуації.

Соціальний компонент пов'язаний із характером взаємодії особистості із соціальним середовищем, рівнем підтримки з боку сім'ї, друзів, колективу, а також здатністю будувати ефективні комунікації. Він відображає ступінь інтегрованості людини в суспільство та якість міжособистісних відносин.

Ціннісно-смисловий компонент характеризує систему життєвих орієнтирів, моральних переконань, мотивацій та особистісних цілей. Цей компонент формує розуміння сенсу життя, сприяє розвитку відповідальності та визначає життєві пріоритети особистості.

Поведінковий компонент відображає практичну реалізацію особистісних установок через вчинки, моделі поведінки, звички та способи реагування на життєві обставини. Він проявляється у здатності особистості приймати рішення, контролювати власну поведінку та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Поєднання зазначених елементів забезпечує формування цілісного стану гармонійного розвитку особистості та її ефективної взаємодії з соціальним середовищем.

Особливу увагу дослідники приділяють чинникам, які впливають на формування психосоціального благополуччя молоді. До них належать різноманітні соціальні, психологічні, культурні та технологічні умови, що визначають особливості становлення особистості у сучасному суспільстві.



Рис. 1.1.2. Ключові фактори формування психосоціального благополуччя

Формування психосоціального благополуччя особистості відбувається під впливом низки взаємопов'язаних чинників, які визначають особливості її розвитку, адаптації та взаємодії із соціальним середовищем.

Сімейне середовище є одним із ключових чинників, оскільки саме в сім'ї закладаються основи емоційної стабільності, формуються моделі поведінки, система цінностей та навички соціальної взаємодії. Рівень підтримки, довіри й психологічного комфорту в родині безпосередньо впливає на емоційний стан особистості.

Освітнє середовище сприяє розвитку когнітивних, комунікативних і соціальних навичок. Заклади освіти формують умови для соціалізації, розвитку самостійності, відповідальності та здатності до співпраці.

Соціальне оточення включає взаємодію з друзями, однолітками, колегами та іншими соціальними групами. Якість соціальних контактів впливає на рівень психологічного комфорту, самооцінку та відчуття соціальної підтримки.

Інформаційно-комунікаційне середовище, зокрема цифрові технології та соціальні мережі, значною мірою впливає на світогляд, поведінкові установки та способи міжособистісної взаємодії. Воно може як позитивно сприяти розвитку особистості, так і створювати певні психологічні ризики.

Культурні та ціннісні орієнтації суспільства визначають моральні норми, соціальні установки та поведінкові стандарти, які впливають на формування життєвих пріоритетів і процес соціальної адаптації особистості.

Значний вплив на психоемоційний стан молодих людей має *цифрове середовище*. У сучасному суспільстві соціальні мережі виконують не лише комунікативну функцію, а й стають простором формування соціальної ідентичності, демонстрації власних досягнень та самопрезентації. У зв'язку з цим виникає новий тип соціальної взаємодії, що поєднує реальні та віртуальні форми комунікації [20].

Дослідники, а зокрема О. Кошелюк, Н. Благовірна, М. Рожило також звертають увагу на те, що соціальні мережі можуть виступати ефективним інструментом поширення інформації, розвитку творчості та підтримки соціальних ініціатив. Вони створюють можливості для участі молоді у культурному житті, професійній діяльності та громадських проєктах [6]. Проте надмірне використання цифрових платформ може призводити до формування залежності від онлайн-комунікації, зниження рівня особистісної автономії та виникнення психологічного дискомфорту.

Особливо вразливою до впливу соціальних мереж є молодь підліткового та юнацького віку, оскільки саме у цей період відбувається активне формування особистісної ідентичності, самооцінки та соціальних навичок. Психологічні

дослідження свідчать, що інтенсивне використання соціальних платформ може впливати на емоційний стан молодих людей, формувати залежність від зовнішнього схвалення та створювати ілюзію соціального порівняння [33].

Крім того, особливості комунікації у цифровому середовищі мають власну специфіку. Віртуальне спілкування відрізняється від традиційної міжособистісної взаємодії, оскільки воно здійснюється через посередництво технологій, що змінює характер соціальних контактів, спосіб вираження емоцій та формування міжособистісних відносин. У зв'язку з цим дослідники наголошують на необхідності формування медіаграмотності та розвитку критичного мислення у молоді для забезпечення її психологічної безпеки в інформаційному середовищі [7].

Психосоціальне благополуччя молоді слід розглядати як складне багатокомпонентне явище, формування якого зумовлюється впливом різноманітних соціальних, психологічних і культурних чинників. Його структура охоплює емоційний, соціальний, ціннісний та поведінковий аспекти розвитку особистості. У сучасних умовах важливим фактором, що впливає на стан благополуччя молодого покоління, виступає цифрове середовище та соціальні мережі, які водночас відкривають нові можливості для комунікації та створюють певні психологічні виклики. Тому дослідження особливостей формування психосоціального благополуччя молоді в умовах розвитку інформаційного суспільства є важливим напрямом сучасних наукових досліджень і потребує подальшого поглибленого вивчення.

1.2. Соціальні мережі як соціально-психологічний феномен та їхній вплив на психосоціальне благополуччя молоді

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі перетворилися на важливий елемент соціальної взаємодії, комунікації та самовираження особистості. Активне впровадження цифрових технологій, поширення мобільного інтернету та доступність онлайн-платформ сприяли формуванню

нового соціального простору, у межах якого молодь здійснює значну частину повсякденної комунікації. Соціальні мережі виступають не лише інструментом передачі інформації, але й складним соціально-психологічним феноменом, що впливає на формування ціннісних орієнтацій, поведінкових моделей, міжособистісних взаємин та емоційного стану користувачів.

У наукових дослідженнях соціальні мережі розглядаються як специфічне середовище соціалізації, яке поєднує комунікативні, інформаційні та культурні функції. У цьому середовищі відбувається обмін думками, формування громадської позиції, створення спільнот за інтересами та розвиток нових форм соціальної взаємодії. Для молодого покоління соціальні мережі стають простором формування особистісної ідентичності, самопрезентації та пошуку соціальної підтримки.

Сучасні цифрові платформи створюють можливості для швидкого поширення інформації, участі у громадських процесах, навчанні та культурному обміні. Завдяки інтерактивному характеру соціальних мереж користувачі мають змогу активно взаємодіяти між собою, брати участь у дискусіях, створювати власний контент і впливати на інформаційний простір. Таким чином, соціальні мережі виступають важливим каналом соціальної комунікації та формування суспільної думки [9].

Дослідники підкреслюють, що цифрове середовище створює специфічні умови соціальної взаємодії, які відрізняються від традиційної комунікації. Віртуальне спілкування характеризується швидкістю поширення інформації, можливістю анонімності та використання різноманітних засобів впливу на аудиторію. Це сприяє формуванню нових механізмів соціального впливу та психологічної взаємодії між людьми [35].



Рис. 1.2.1 Ключові характеристики функціонування соціальних мереж як соціально-психологічного феномену

Користувачі можуть миттєво реагувати на інформацію, брати участь у дискусіях та формувати власні інформаційні потоки. Соціальні мережі об'єднують мільйони користувачів, що створює масштабний простір для поширення інформації та формування громадської думки. Онлайн-платформи дозволяють користувачам формувати власний цифровий образ, демонструвати досягнення, інтереси та життєві події. Новини, повідомлення та медіаконтент можуть поширюватися упродовж кількох хвилин серед великої кількості людей. Соціальні мережі забезпечують можливість взаємодії між представниками різних культур та соціальних груп.

В Україні соціальні мережі також відіграють значну роль у формуванні інформаційного простору та соціальних взаємодій. За результатами досліджень популярності цифрових платформ, найбільш активно використовуваними серед молоді є Instagram, YouTube, Facebook та TikTok, які виступають основними каналами комунікації, обміну інформацією та створення контенту [30]. Активне

використання цих платформ значною мірою впливає на спосіб сприйняття інформації, соціальні установки та поведінкові моделі молодих людей.

Одним із важливих аспектів дослідження соціальних мереж є їхній вплив на психосоціальне благополуччя молоді. З одного боку, соціальні платформи сприяють розширенню кола спілкування, зміцненню міжособистісних контактів і формуванню відчуття належності до певних спільнот. Вони також відкривають широкі можливості для творчої діяльності, самовираження та професійного саморозвитку. Водночас надмірна активність у соціальних мережах може супроводжуватися появою окремих психологічних труднощів, що негативно позначаються на емоційному стані користувачів.

Однією з таких проблем є формування інтернет-залежності, яка характеризується надмірною залученістю у цифрове середовище, труднощами контролю часу перебування онлайн та зниженням інтересу до реального життя. Науковці підкреслюють, що інтернет-залежність може супроводжуватися емоційною нестабільністю, зниженням соціальної активності та порушенням психологічної рівноваги [18].



Рис. 1.2.2 Прояви негативного впливу надмірного використання інтернет-ресурсів на психоемоційний стан користувачів

Проблема інтернет-залежності та її впливу на психічний стан користувачів є предметом численних наукових досліджень. Науковці наголошують, що залежність від цифрового середовища може виникати через потребу у соціальному схваленні, прагнення до постійного отримання нової інформації та бажання уникнути реальних проблем. У результаті цього формується стійка потреба перебувати в онлайн-просторі, що поступово впливає на поведінку та спосіб життя людини [25].

Особливо вразливою до такого впливу є молодь, оскільки у період юності активно формується система життєвих цінностей, соціальна ідентичність та емоційна стабільність. Постійна присутність у соціальних мережах може змінювати характер соціальної взаємодії, сприяти формуванню залежності від зовнішнього схвалення та створювати ілюзію соціального успіху.



Рис. 1.2.3 Позитивні функції соціальних мереж у процесі соціалізації молоді

Таким чином, соціальні мережі є складним соціально-психологічним явищем, яке поєднує можливості комунікації, інформаційного обміну та формування соціальної взаємодії. Вони відіграють важливу роль у житті сучасної молоді, впливаючи на її світогляд, поведінку та психоемоційний стан.

1.3. Роль педагога соціального у профілактиці ризиків та підтримці психосоціального благополуччя молоді в цифровому середовищі

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким поширенням цифрових технологій, які значною мірою змінюють соціальну взаємодію, освітні процеси та особливості соціалізації молодого покоління. Соціальні мережі, онлайн-платформи, електронні ресурси та інші інструменти цифрового середовища стали невід'ємною частиною життя молоді. У зв'язку з цим особливого значення набуває діяльність педагога соціального, спрямована на профілактику можливих ризиків цифрового середовища та підтримку психосоціального благополуччя молодих людей.

Стан психосоціального благополуччя молодого покоління у сучасному суспільстві формується під впливом різних чинників. До них належать соціальне середовище, освітня система, особливості міжособистісної взаємодії, рівень суспільної підтримки та можливості отримання психологічної допомоги. Заклади освіти відіграють важливу роль у створенні сприятливих умов, що сприяють не лише засвоєнню знань, а й соціальному та особистісному розвитку молодих людей. Саме в освітньому середовищі молодь має можливість отримати підтримку у подоланні соціальних та емоційних труднощів. Значну роль у реалізації такого супроводу відіграє соціальний педагог, який є одним із провідних фахівців у системі психосоціальної підтримки в освітньому просторі.

Психосоціальну підтримку в освітніх закладах доцільно розглядати як комплексну систему взаємопов'язаних дій, спрямованих на підтримання психологічної стабільності, успішну соціальну адаптацію та всебічний гармонійний розвиток особистості. Формування такої системи передбачає поєднання педагогічної, психологічної та соціальної допомоги, що дозволяє своєчасно виявляти труднощі, які виникають у процесі навчальної діяльності та соціальної взаємодії, а також ефективно реагувати на них [5].

Педагог соціальний виконує важливу функцію посередника між студентами або учнями, педагогічним колективом та соціальним середовищем.

Його діяльність спрямована на підтримку молодих людей у складних життєвих ситуаціях, розвиток їхніх соціальних компетентностей, формування навичок безпечної поведінки в інформаційному просторі та профілактику негативних явищ, що можуть виникати у цифровому середовищі.

Законодавчою основою діяльності педагогічних працівників у сфері забезпечення психосоціального благополуччя молоді є Закон України «Про освіту», який визначає необхідність створення безпечного освітнього середовища, що сприяє гармонійному розвитку особистості, збереженню психічного здоров'я та формуванню соціальної відповідальності молоді [27]. У межах реалізації цього завдання педагог соціальний здійснює комплексну роботу, спрямовану на підтримку студентів та учнів у процесі їхнього соціального становлення.

Важливою складовою діяльності педагога соціального є профілактика ризиків, пов'язаних із використанням цифрових технологій.

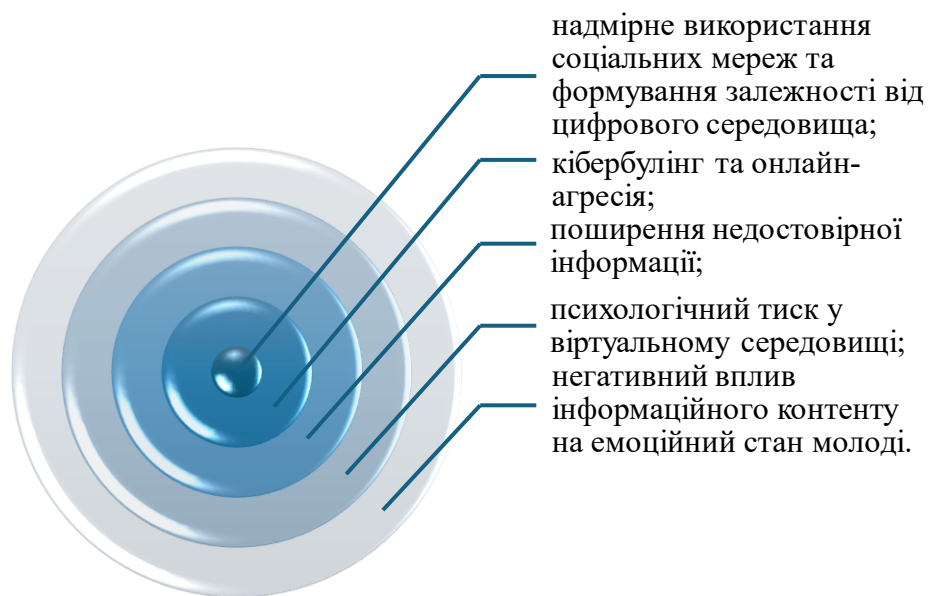


Рис. 1.3.1 Небезпеки, з якими стикається молодь у сучасному інформаційному просторі

У зв'язку з цим педагог соціальний повинен здійснювати системну профілактичну діяльність, спрямовану на формування інформаційної культури,

розвиток критичного мислення та навичок безпечної поведінки у цифровому просторі.

Таблиця 1.3.1

**Основні напрями діяльності педагога соціального щодо підтримки
психосоціального благополуччя молоді**

Напрямок діяльності соціального педагога	Зміст діяльності
Профілактична діяльність	Спрямована на запобігання негативним явищам у молодіжному середовищі, формування безпечної поведінки, попередження девіантної поведінки, інтернет-залежності та інших соціальних ризиків.
Консультативна допомога	Передбачає надання індивідуальної та групової підтримки студентам і учням у складних життєвих ситуаціях, допомогу у вирішенні соціальних, психологічних та навчальних проблем.
Просвітницька робота	Пов'язана з підвищенням рівня психологічної, соціальної та інформаційної культури молоді, формуванням навичок безпечної поведінки у цифровому середовищі та розвитку критичного мислення.
Соціально-педагогічний супровід	Передбачає допомогу молоді у процесі соціальної адаптації, розвитку особистісного потенціалу, формування соціальних компетентностей та підтримку у процесі навчання і самореалізації.
Організація профілактичних програм	Спрямована на створення безпечного освітнього середовища шляхом проведення тренінгів, виховних заходів, соціальних проєктів і програм підтримки психосоціального благополуччя молоді.

Результативна система психосоціальної підтримки в освітніх установах повинна базуватися на інтегрованому підході, який поєднує педагогічні, психологічні та соціальні інструменти допомоги. Реалізація такого підходу передбачає впровадження спеціалізованих програм підтримки, організацію тренінгових занять, проведення індивідуальних і групових консультацій, а також здійснення інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу та внутрішніх ресурсів молоді [23].

Окрему увагу у роботі педагога соціального приділяють формуванню ціннісних орієнтацій молоді, які визначають її життєві пріоритети, поведінкові установки та соціальну активність. Дослідники підкреслюють, що система цінностей молодих людей формується під впливом освітнього середовища, соціального оточення та інформаційного простору [39].

У межах освітнього процесу педагог соціальний може сприяти формуванню ціннісних орієнтацій через проведення виховних заходів, дискусій, тренінгів та соціальних проєктів. Такі заходи дозволяють молоді усвідомити значення здорових соціальних взаємин, розвивати емпатію та відповідальність за власні дії.



Рис. 1.3.2 Педагогічні умови формування позитивних цінностей молоді

Створення ефективних педагогічних умов є важливою передумовою формування позитивних цінностей молодого покоління та їх гармонійного особистісного розвитку [16].

Формування сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі передбачає створення атмосфери довіри, взаємоповаги та емоційної безпеки. Такий підхід сприяє зниженню рівня психологічної напруги, підвищує

мотивацію до навчання та забезпечує комфортні умови для самореалізації молоді.

Розвиток партнерської взаємодії між педагогами та учнівською/студентською молоддю ґрунтується на принципах співпраці, відкритого діалогу та взаємної підтримки. Побудова партнерських відносин сприяє формуванню відповідальності, самостійності та розвитку навичок ефективної комунікації.

Організація соціально значущої діяльності передбачає залучення молоді до волонтерських, громадських, освітніх і творчих проєктів. Участь у таких заходах сприяє розвитку соціальної відповідальності, громадянської свідомості та формуванню активної життєвої позиції.

Підтримка ініціативності та творчої активності молоді спрямована на створення умов для самовираження, розвитку креативного мислення та реалізації індивідуального потенціалу. Це стимулює особистісний розвиток і формує мотивацію до самовдосконалення.

Формування культури відповідального використання цифрових ресурсів передбачає розвиток навичок критичного мислення, інформаційної грамотності та безпечної поведінки в цифровому просторі. Особливого значення це набуває в умовах активного використання соціальних мереж та онлайн-комунікації молоддю [8].

Крім того, важливою складовою діяльності педагога соціального є підтримка психологічного благополуччя молоді в умовах сучасних соціальних викликів. У період активної цифровізації суспільства молоді люди часто стикаються з інформаційним перевантаженням, емоційним напруженням та складнощами соціальної адаптації. У таких умовах педагог соціальний виступає фахівцем, який допомагає студентам та учням знаходити ефективні способи подолання труднощів, розвивати навички саморегуляції та підтримувати позитивний психологічний стан.

Таким чином, діяльність педагога соціального має вагоме значення у підтримці психосоціального благополуччя молодих людей у сучасному

цифровому просторі. Його професійна робота спрямована на попередження потенційних ризиків, пов'язаних із активним використанням інформаційно-комунікаційних технологій, розвиток емоційної стійкості та соціальних навичок молоді, а також формування системи життєвих цінностей і відповідального ставлення до віртуальної комунікації. Важливим аспектом такої діяльності є створення сприятливого освітнього середовища, у якому забезпечується психологічний комфорт, підтримка особистісного розвитку та безпечна взаємодія учасників освітнього процесу. Реалізація комплексної системи соціально-педагогічної допомоги сприяє гармонійному становленню особистості, підвищенню її соціальної активності та успішній інтеграції молодого покоління у сучасний інформаційний простір.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді та визначено концептуальні засади її дослідження.

Встановлено, що психосоціальне благополуччя молоді є складним інтегративним феноменом, який характеризує рівень гармонійного функціонування особистості та відображає її емоційний стан, психологічну стійкість, задоволеність життям, якість міжособистісних взаємин, відчуття соціальної підтримки й здатність до ефективної соціальної адаптації. Його формування зумовлюється взаємодією комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких визначальними є сімейне, освітнє, соціальне та інформаційно-комунікаційне середовище, а також система суспільних цінностей і культурних орієнтирів.

Обґрунтовано, що соціальні мережі в сучасних умовах виступають не лише інструментом комунікації та поширення інформації, а й особливим соціально-психологічним простором соціалізації молоді, у межах якого

відбувається формування особистісної ідентичності, ціннісних орієнтацій, моделей поведінки та способів міжособистісної взаємодії. Встановлено амбівалентний характер їхнього впливу на психосоціальне благополуччя молодих людей. З одного боку, соціальні мережі створюють додаткові можливості для підтримки соціальних контактів, самореалізації, творчої активності, доступу до освітніх ресурсів та соціальної підтримки, а з іншого – можуть спричиняти інформаційне перевантаження, посилення соціального порівняння, залежність від зовнішнього схвалення, зростання рівня тривожності, емоційне виснаження та погіршення якості міжособистісних взаємин.

Визначено, що особливої актуальності в умовах цифровізації суспільства набуває соціально-педагогічна діяльність, спрямована на профілактику ризиків цифрового середовища та підтримку психосоціального благополуччя молоді. Провідними напрямками такої діяльності є формування інформаційної культури та медіаграмотності, розвиток критичного мислення, навичок безпечної поведінки в онлайн-просторі, надання психосоціальної підтримки, створення психологічно безпечного освітнього середовища та сприяння розвитку особистісних ресурсів молодих людей.

Таким чином, результати теоретичного аналізу засвідчили, що психосоціальне благополуччя сучасної молоді значною мірою формується під впливом цифрового середовища, у якому соціальні мережі виступають одночасно чинником розвитку особистості та джерелом потенційних психологічних ризиків. Це актуалізує необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей використання соціальних мереж молоддю та їхнього впливу на показники її психосоціального благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження було спрямовано на виявлення особливостей впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя сучасної молоді та встановлення взаємозв'язку між специфікою використання цифрових платформ і окремими показниками психологічного та соціального функціонування особистості.

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей використання соціальних мереж сучасною молоддю та виявлення їхнього впливу на показники психосоціального благополуччя респондентів.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі *завдання емпіричного дослідження*:

- дослідити особливості використання соціальних мереж молодими людьми;
- визначити інтенсивність використання цифрових платформ та провідні мотиви їх застосування;
- виявити суб'єктивне сприйняття молоддю впливу соціальних мереж на власний емоційний стан, соціальну взаємодію та психологічне самопочуття;
- узагальнити отримані результати та визначити напрями підтримки психосоціального благополуччя молоді в умовах цифрового середовища.

Дослідження проводилося протягом березня 2026 року в онлайн-форматі шляхом анонімного анкетування респондентів із використанням цифрових засобів комунікації. Застосування дистанційного формату збору емпіричних даних забезпечило добровільність участі респондентів, конфіденційність отриманої інформації та можливість залучення представників різних категорій молоді.

Вибірку дослідження становили 25 осіб віком від 17 до 25 років, що відповідає віковим межам молодіжного періоду та специфіці досліджуваної проблеми. До участі в дослідженні було залучено представників різних соціально-освітніх груп молоді, зокрема учнів старших класів, здобувачів фахової передвищої та вищої освіти, а також молодих осіб, які здійснюють професійну діяльність або поєднують навчання з роботою. Такий склад вибірки забезпечив можливість охоплення молоді з різним соціальним досвідом та особливостями взаємодії з цифровим середовищем, що сприяло більш повному вивченню впливу соціальних мереж на показники її психосоціального благополуччя.

Для реалізації завдань дослідження було розроблено **авторську анкету «Дослідження впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді»** (Додаток А), яка містить 23 запитання закритого та напівзакритого типу.

Зміст анкети спрямований на вивчення таких аспектів:

- соціально-демографічних характеристик респондентів;
- особливостей використання соціальних мереж та інтенсивності онлайн-активності;
- провідних мотивів використання цифрових платформ;
- суб'єктивної оцінки впливу соціальних мереж на емоційний стан, рівень тривожності та психологічне самопочуття;
- особливостей міжособистісної взаємодії та соціальної активності молоді в умовах цифрового середовища;
- загального сприйняття респондентами впливу соціальних мереж на власне психосоціальне благополуччя.

Поряд із анкетуванням у дослідженні використовувалися загальнонаукові методи аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення наукових джерел, які дали змогу уточнити теоретико-методологічні засади проблеми та забезпечили належне наукове обґрунтування емпіричного пошуку.

Обробка отриманих результатів здійснювалася із застосуванням методів кількісного та якісного аналізу даних. Кількісна обробка передбачала визначення

абсолютних і відносних показників, їх систематизацію та графічне представлення результатів. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію виявлених тенденцій та встановлення особливостей впливу соціальних мереж на окремі складові психосоціального благополуччя молоді.

Таким чином, обраний дизайн емпіричного дослідження та використаний комплекс взаємодоповнювальних методів забезпечили можливість отримання релевантної інформації щодо особливостей використання соціальних мереж сучасною молоддю та виявлення їхнього впливу на показники психосоціального благополуччя, що створило підґрунтя для подальшого аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психосоціального благополуччя молодих людей у цифровому середовищі.

2.2. Аналіз впливу соціальних мереж на показники психосоціального благополуччя молоді

У межах емпіричного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів анкетування, спрямованого на виявлення особливостей впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя сучасної молоді. Вибірку дослідження становили 25 респондентів віком від 17 до 25 років. З огляду на обсяг вибірки один респондент відповідає 4,0 % від загальної кількості опитаних, що було враховано під час інтерпретації отриманих результатів.

Аналіз здійснювався послідовно за кожним питанням анкети, що дало змогу простежити соціально-демографічні характеристики респондентів, інтенсивність використання соціальних мереж, провідні мотиви звернення до цифрових платформ, особливості їхнього впливу на емоційний стан, самооцінку, соціальну взаємодію, сон, навчальну або професійну діяльність, а також усвідомлення молоддю основних ризиків і переваг цифрового середовища. Для питань, у яких передбачалася можливість вибору кількох варіантів відповіді, відсоткові показники розраховувалися від загальної кількості респондентів, тому їхня сума може перевищувати 100 %.

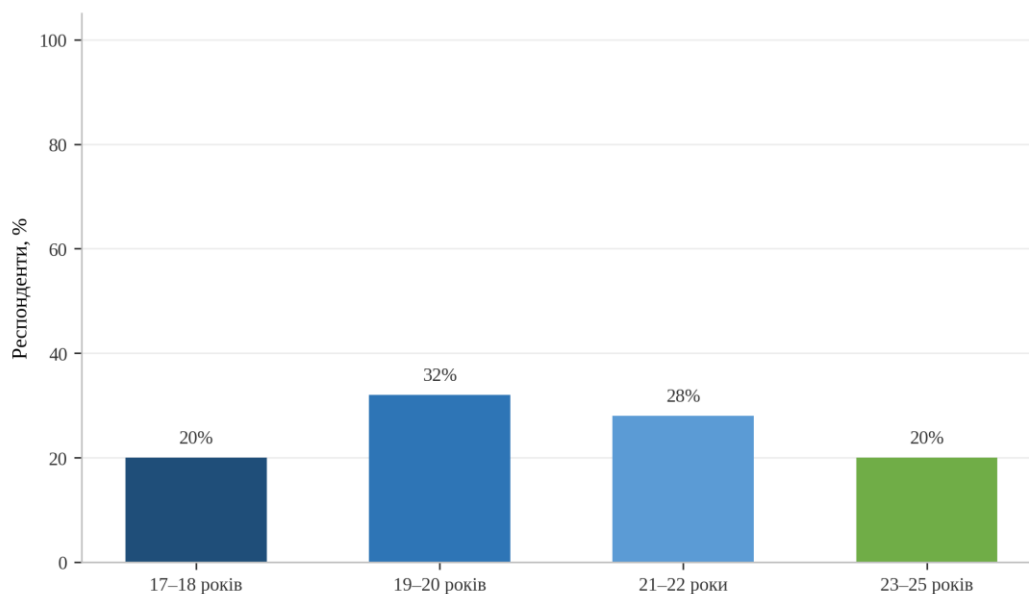


Рис. 2.2.1 Розподіл респондентів за віком

Дані, представлені на рисунку 2.2.1, демонструють віковий розподіл учасників дослідження. Найбільшу частку респондентів становлять особи віком 19–20 років (32%), тоді як вікова група 21–22 роки охоплює 28% опитаних. Респонденти віком 17–18 років та 23–25 років представлені однаковою часткою – по 20%. Отримані результати свідчать про достатньо збалансований віковий склад вибірки, що забезпечує можливість комплексного аналізу впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді різних вікових категорій.

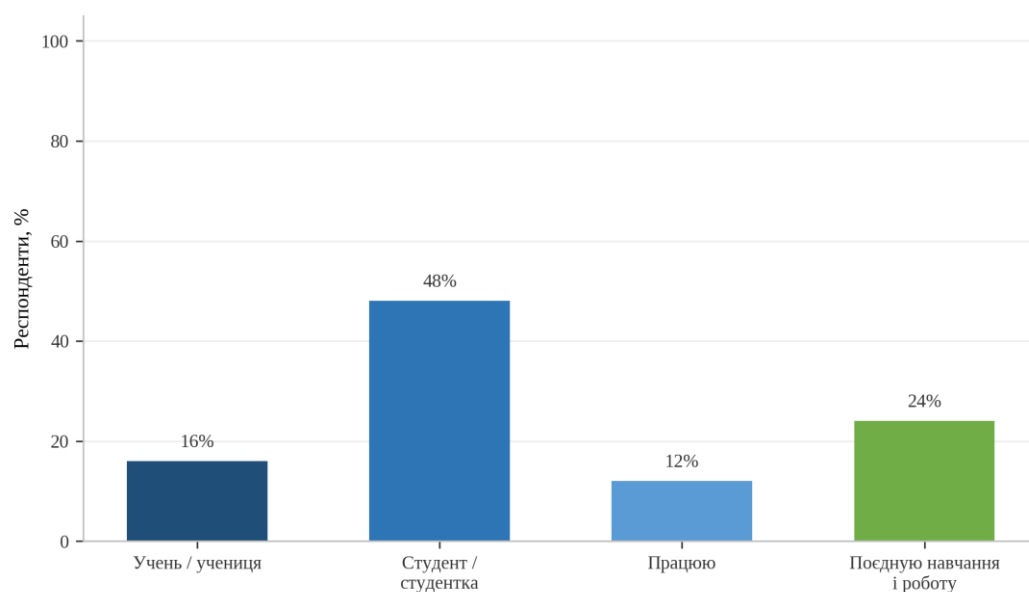


Рис. 2.2.2 Соціальний статус респондентів

Аналіз соціального статусу респондентів засвідчив, що найбільшу частку вибірки становить студентська молодь (48,0 %). Ще 24,0 % опитаних поєднують навчання і роботу, 16,0 % є учнями / ученицями, а 12,0 % працюють. Фактично вибірка охоплює молодь із різним освітнім і соціальним досвідом, що дає змогу простежити особливості використання соціальних мереж не лише в навчальному, а й у ширшому соціально-професійному контексті.

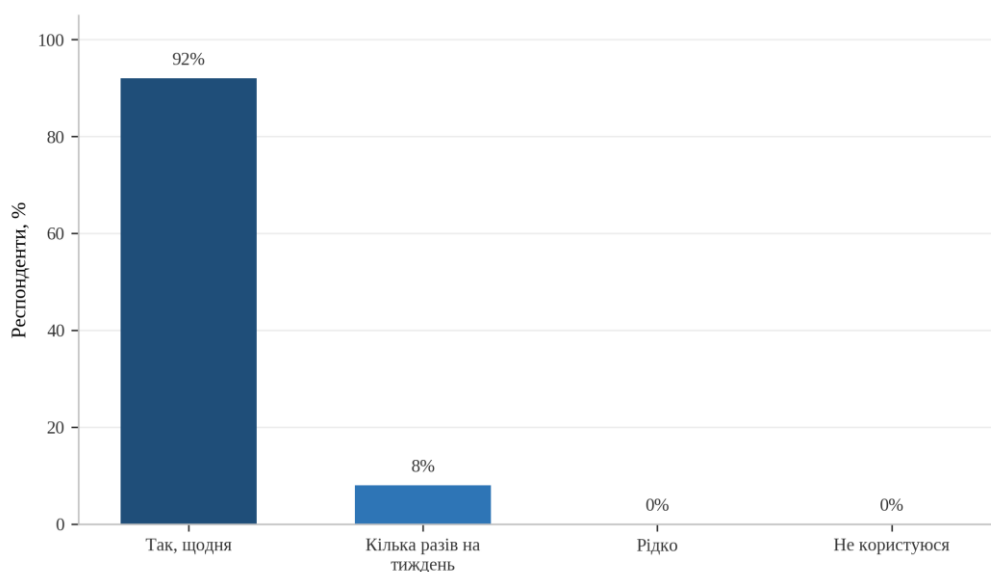


Рис. 2.2.3 Розподіл відповідей на питання «Чи користуєтесь Ви соціальними мережами»?

Встановлено, що абсолютна більшість респондентів (92,0 %) користується соціальними мережами щодня. Лише 8,0 % опитаних зазначили, що звертаються до них кілька разів на тиждень; варіанти «рідко» та «не користуюся» не були обрані жодним респондентом. Це підтверджує високий рівень цифрової залученості молоді та свідчить про те, що соціальні мережі фактично стали повсякденним простором її соціальної активності.

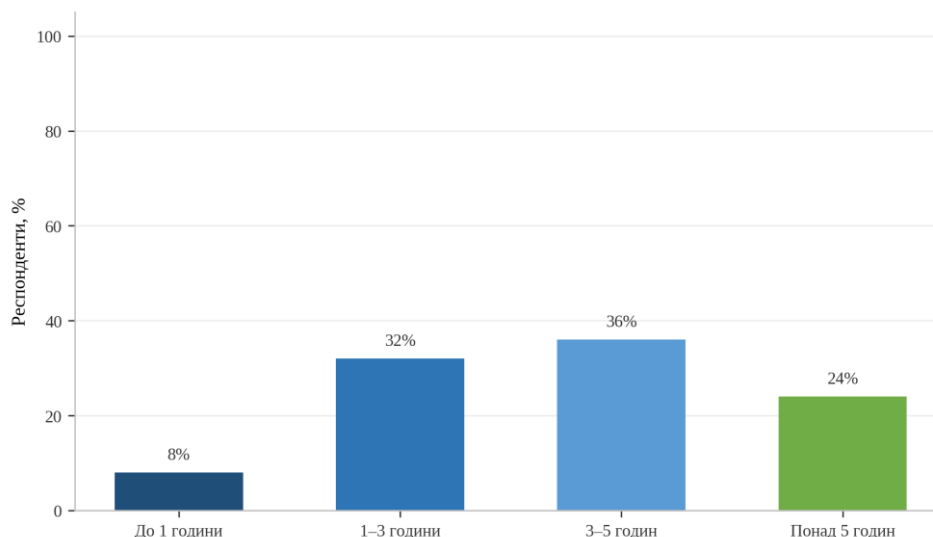


Рис. 2.2.4 Розподіл відповідей на питання «Скільки часу на день Ви проводите у соціальних мережах»?

Результати щодо тривалості перебування в соціальних мережах вказують на значну інтенсивність онлайн-активності. Найбільша частка респондентів (36,0 %) проводить у соціальних мережах 3–5 годин на день, ще 24,0 % – понад 5 годин. Таким чином, 60,0 % опитаних перебувають у цифровому середовищі більше трьох годин щоденно, що може розглядатися як чинник підвищеного інформаційного навантаження та потенційного ризику для психоемоційного благополуччя.

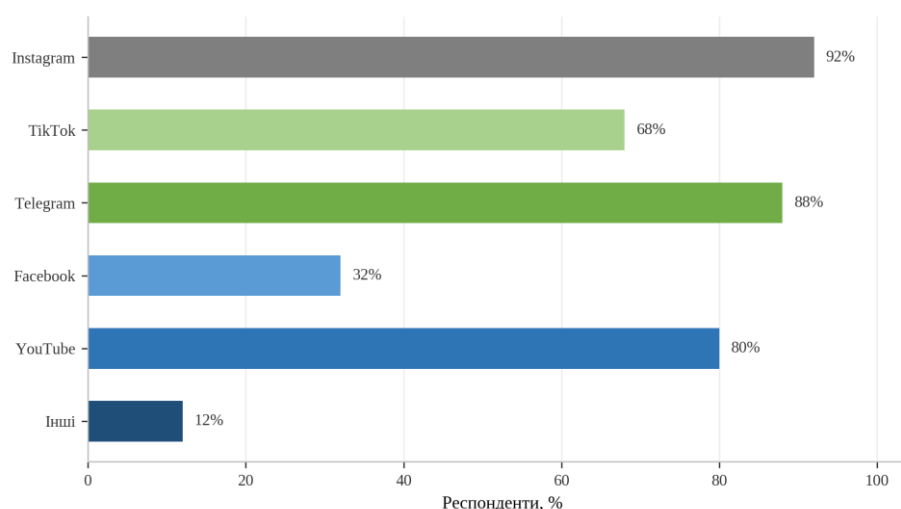


Рис. 2.2.5 Розподіл відповідей на питання «Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше»?

Серед найчастіше використовуваних платформ домінують Instagram (92,0 %), Telegram (88,0 %) та YouTube (80,0 %). TikTok обрали 68,0 % респондентів, Facebook – 32,0 %, інші платформи – 12,0 %. Така структура відповідей свідчить, що молодь надає перевагу мережам, які поєднують комунікативні, інформаційні, розважальні та візуально-контентні можливості.

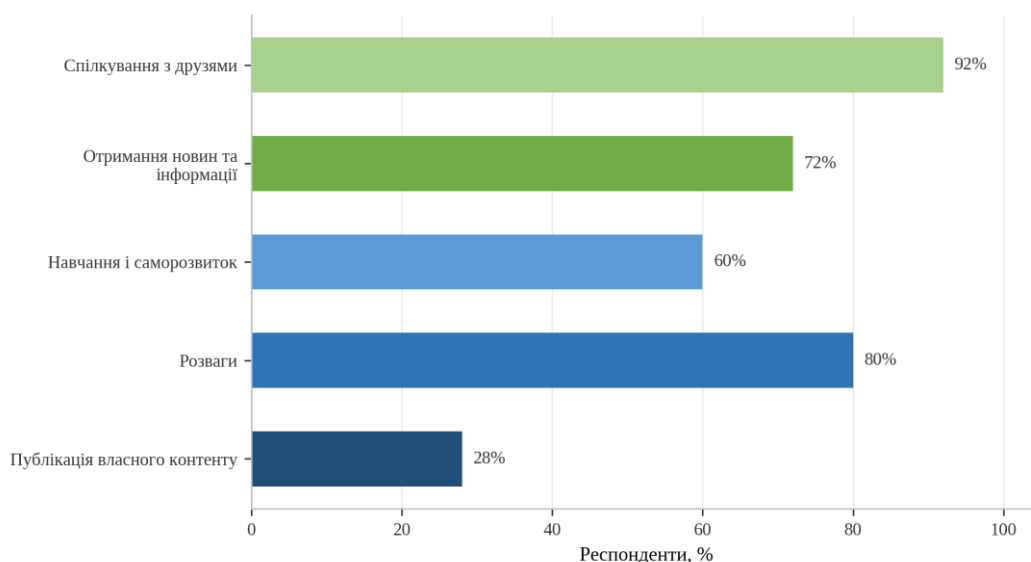


Рис. 2.2.6 Розподіл відповідей на питання «З якою метою Ви найчастіше використовуєте соціальні мережі?»

Провідною метою використання соціальних мереж є спілкування з друзями (92,0 %). Водночас високими є показники використання мереж для розваг (80,0 %), отримання новин та інформації (72,0 %), а також навчання і саморозвитку (60,0 %). Публікацію власного контенту зазначили 28,0 % респондентів, що свідчить про переважання споживчої, а не продуктивно-творчої моделі цифрової активності.

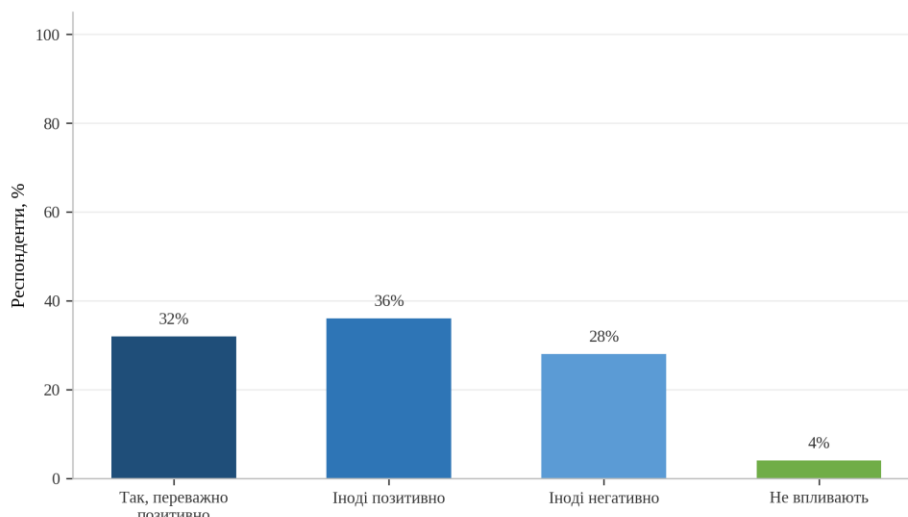


Рис. 2.2.7 Розподіл відповідей на питання «Чи впливають соціальні мережі на Ваш емоційний стан»?

Оцінюючи вплив соціальних мереж на емоційний стан, 32,0 % респондентів визначили його як переважно позитивний, а 36,0 % – як іноді позитивний. Водночас 28,0 % опитаних зазначили, що соціальні мережі іноді впливають негативно, і лише 4,0 % не відчують такого впливу. Отже, соціальні мережі мають виразний емоційний ефект, однак його характер є неоднозначним і залежить від змісту контенту, тривалості використання та індивідуальних особливостей користувачів.

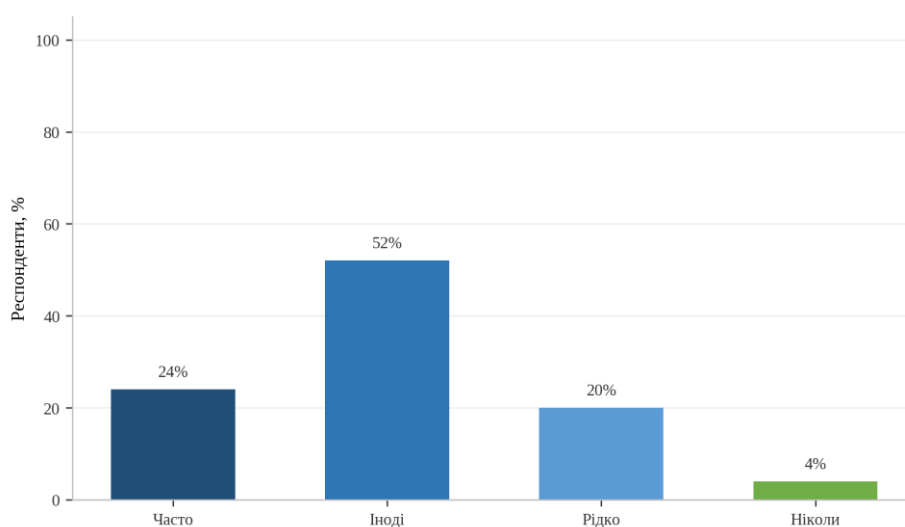


Рис. 2.2.8 Розподіл відповідей на питання «Чи помічали Ви, що після використання соціальних мереж змінюється Ваш настрій»?

Зміни настрою після користування соціальними мережами часто помічають 24,0 % респондентів, іноді – 52,0 %, рідко – 20,0 %, ніколи – 4,0 %. Отримані дані свідчать, що для 76,0 % молодих людей онлайн-взаємодія принаймні періодично пов'язана з емоційними коливаннями. Це підтверджує значущість соціальних мереж як чинника, що може впливати на поточний психоемоційний стан молоді.

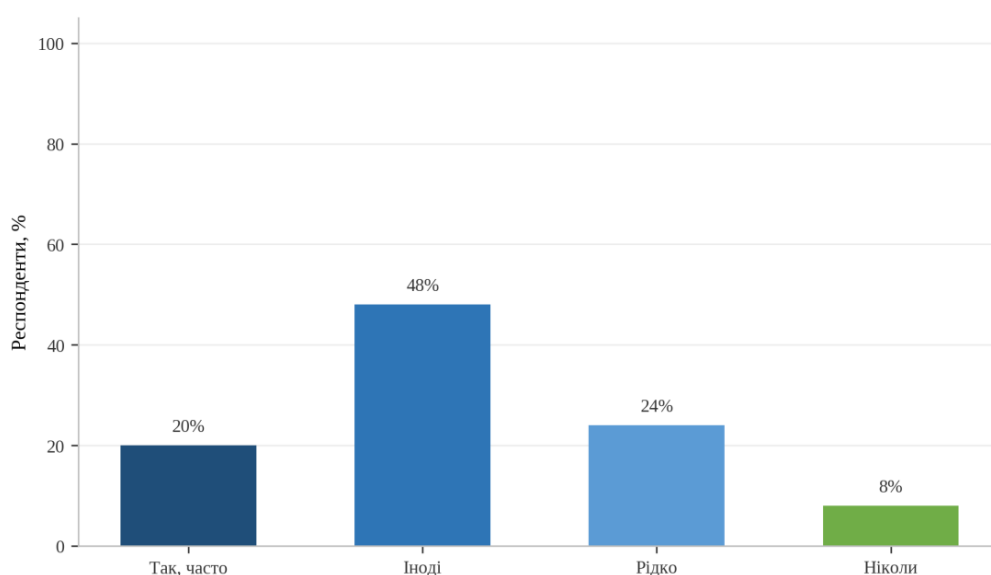


Рис.2.2.9 Розподіл відповідей на питання «Чи відчуваєте Ви тривожність або втому після тривалого перебування у соціальних мережах?»

Після тривалого перебування у соціальних мережах 20,0 % респондентів часто відчувають тривожність або втому, а 48,0 % – іноді. Лише 8,0 % опитаних ніколи не фіксують таких проявів. Отже, у значної частини молоді інтенсивне використання соціальних мереж супроводжується ознаками психоемоційного виснаження, що актуалізує потребу у формуванні навичок саморегуляції та цифрової гігієни.

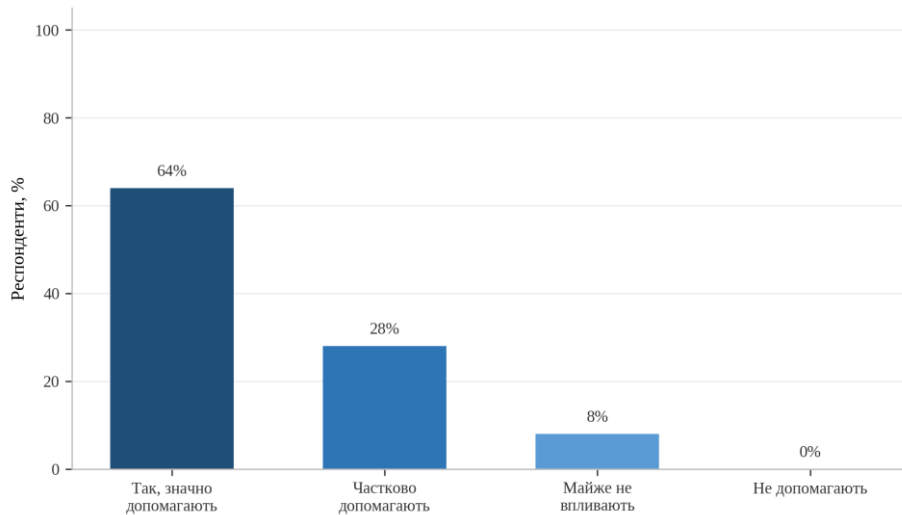


Рис. 2.2.10 Розподіл відповідей на питання «Чи допомагають соціальні мережі підтримувати зв'язок із друзями та знайомими?»

Соціальні мережі значно допомагають підтримувати зв'язок із друзями та знайомими для 64,0 % респондентів, а ще 28,0 % вказали на їхню часткову допомогу. Лише 8,0 % опитаних вважають, що соціальні мережі майже не впливають на підтримання соціальних контактів. Отже, цифрові платформи виконують важливу компенсаторну і комунікативну функцію, сприяючи збереженню міжособистісних зв'язків.

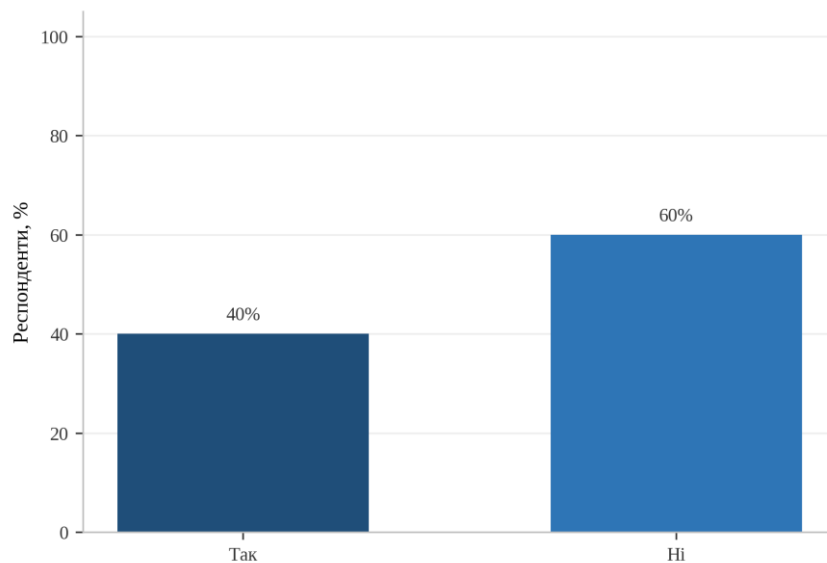


Рис.2.2.11 Розподіл відповідей на питання «Чи стикалися Ви з негативним досвідом у соціальних мережах?»

Негативний досвід у соціальних мережах, зокрема образи, конфлікти або прояви кібербулінгу, мали 40,0 % респондентів. Водночас 60,0 % опитаних не стикалися з такими ситуаціями. Незважаючи на те, що більшість молоді не повідомляє про негативний досвід, частка тих, хто з ним стикався, є достатньо значною і вказує на наявність ризиків психологічно небезпечної комунікації в цифровому середовищі.

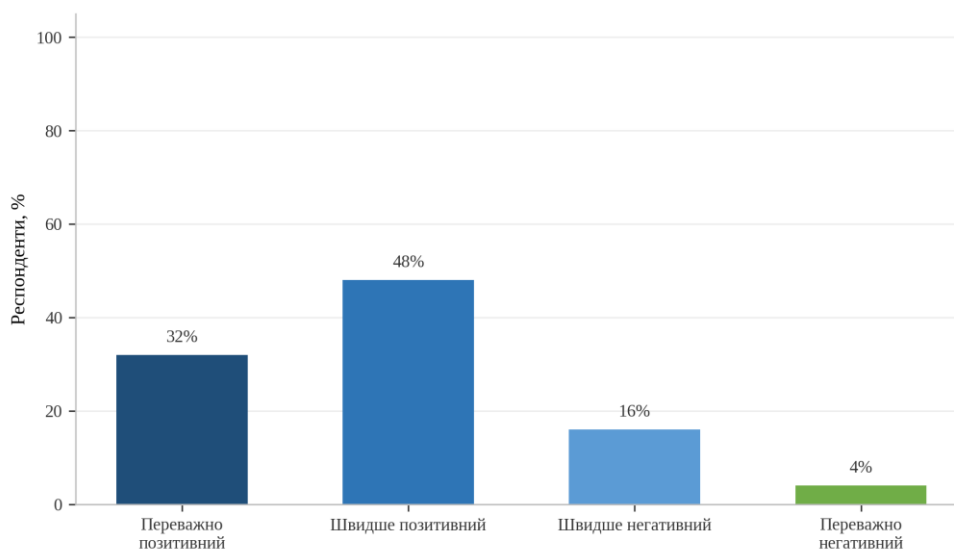


Рис.2.2.12 Розподіл відповідей на питання «Як Ви оцінюєте загальний вплив соціальних мереж на Ваше життя?»

Загальний вплив соціальних мереж на власне життя більшість респондентів оцінює позитивно: 32,0 % – як переважно позитивний, 48,0 % – як швидше позитивний. Водночас 16,0 % опитаних визначили його як швидше негативний, а 4,0 % – як переважно негативний. Це свідчить про домінування позитивного сприйняття соціальних мереж, однак не усуває потреби враховувати їхні потенційні ризики.

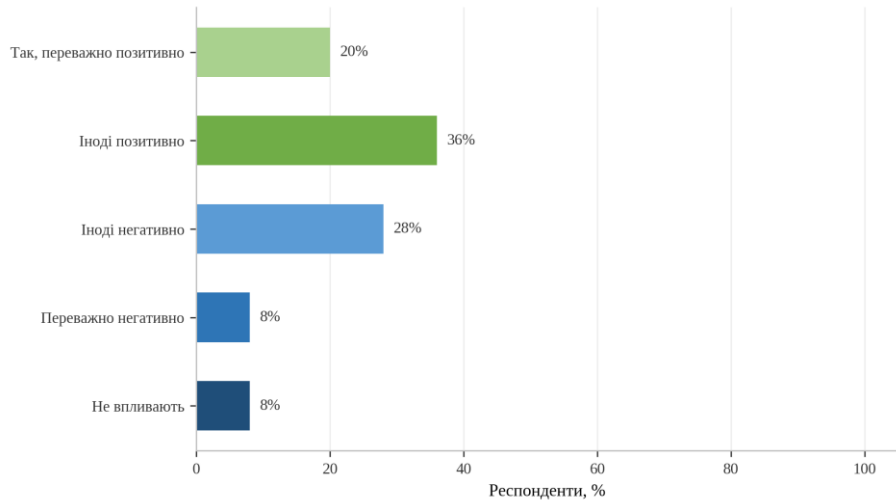


Рис. 2.2.13 Розподіл відповідей на питання «Чи впливають соціальні мережі на Вашу самооцінку?»

Вплив соціальних мереж на самооцінку респондентів має змішаний характер. Позитивний або частково позитивний вплив відзначили 56,0 % опитаних, тоді як 36,0 % повідомили про негативний або частково негативний вплив. Ще 8,0 % не відчують впливу соціальних мереж на самооцінку. Отримані результати демонструють, що цифрове середовище може як підтримувати самопрезентацію та впевненість у собі, так і посилювати невдоволення власним образом.

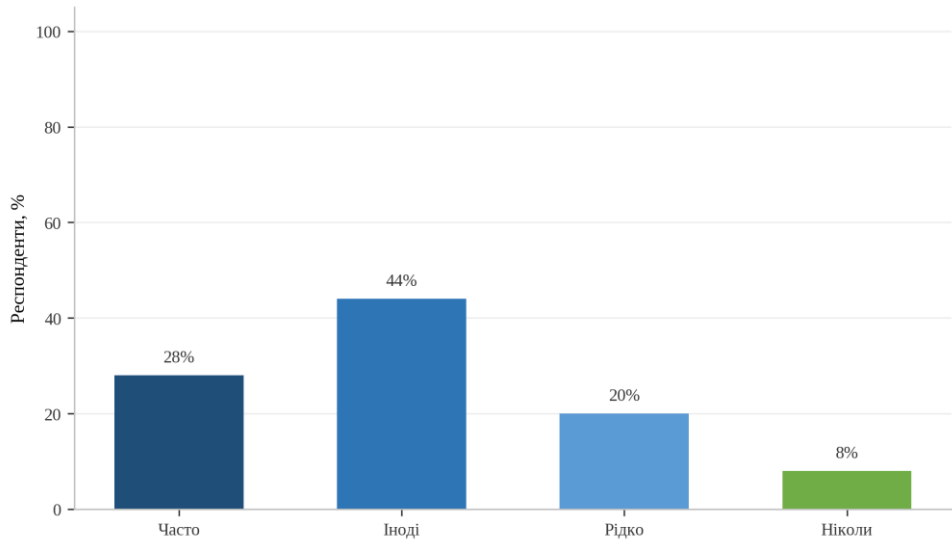


Рис. 2.2.14 Розподіл відповідей на питання «Чи порівнюєте Ви себе з іншими користувачами соціальних мереж?»

Соціальне порівняння в мережі є поширеним явищем серед молоді: 28,0 % респондентів часто порівнюють себе з іншими користувачами, а 44,0 % роблять це іноді. Лише 8,0 % опитаних зазначили, що ніколи не порівнюють себе з іншими. Такий результат вказує на наявність психологічного ризику, пов'язаного з формуванням нереалістичних стандартів успішності, зовнішності та стилю життя.

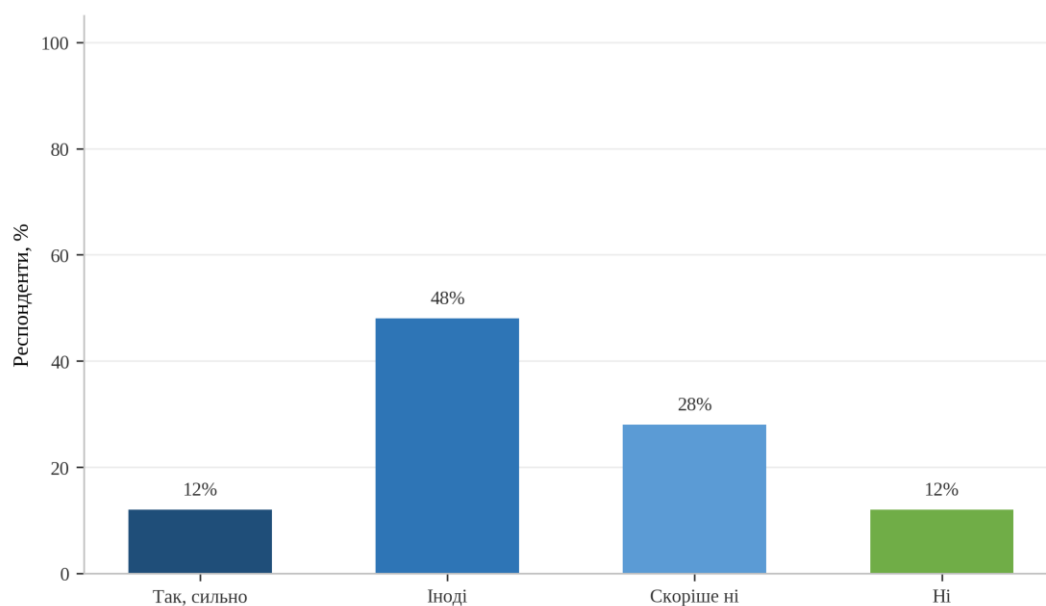


Рис.2.2.15 Розподіл відповідей на питання «Чи відчуваєте Ви залежність від соціальних мереж?»

Сильну залежність від соціальних мереж відчувають 12,0 % респондентів, а 48,0 % зазначають, що іноді мають таке відчуття. Водночас 28,0 % скоріше не відчувають залежності, а 12,0 % її заперечують. Отже, у 60,0 % опитаних наявні тією чи іншою мірою виражені ознаки психологічної прив'язаності до цифрового середовища, що потребує уваги в контексті профілактики цифрової залежності.

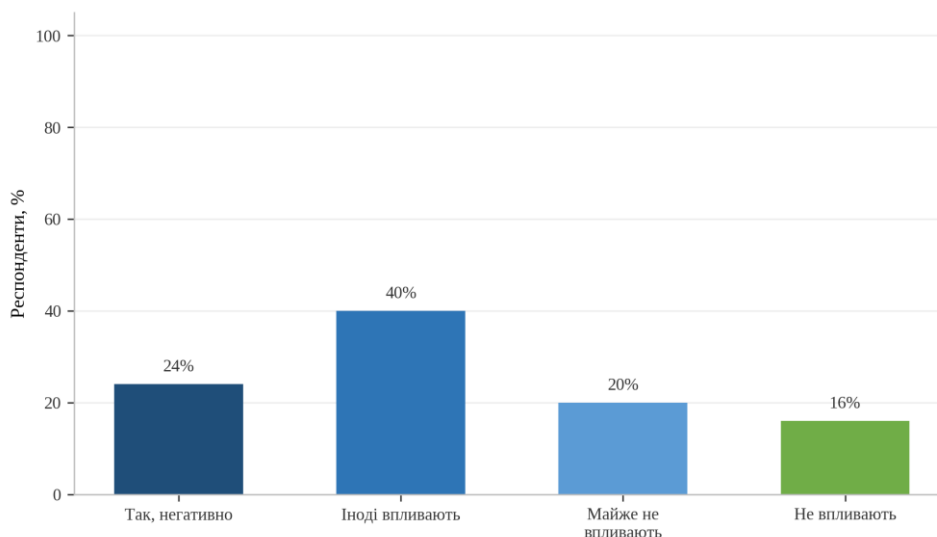


Рис. 2.2.16 Розподіл відповідей на питання «Чи впливають соціальні мережі на якість Вашого сну?»

Негативний вплив соціальних мереж на якість сну відзначили 24,0 % респондентів, ще 40,0 % зазначили, що такий вплив проявляється іноді. Отже, для 64,0 % молодих людей користування соціальними мережами певною мірою пов'язане з порушенням режиму відпочинку. Це може бути наслідком тривалого вечірнього перебування онлайн, емоційного збудження від контенту або складності контролю часу використання цифрових платформ.

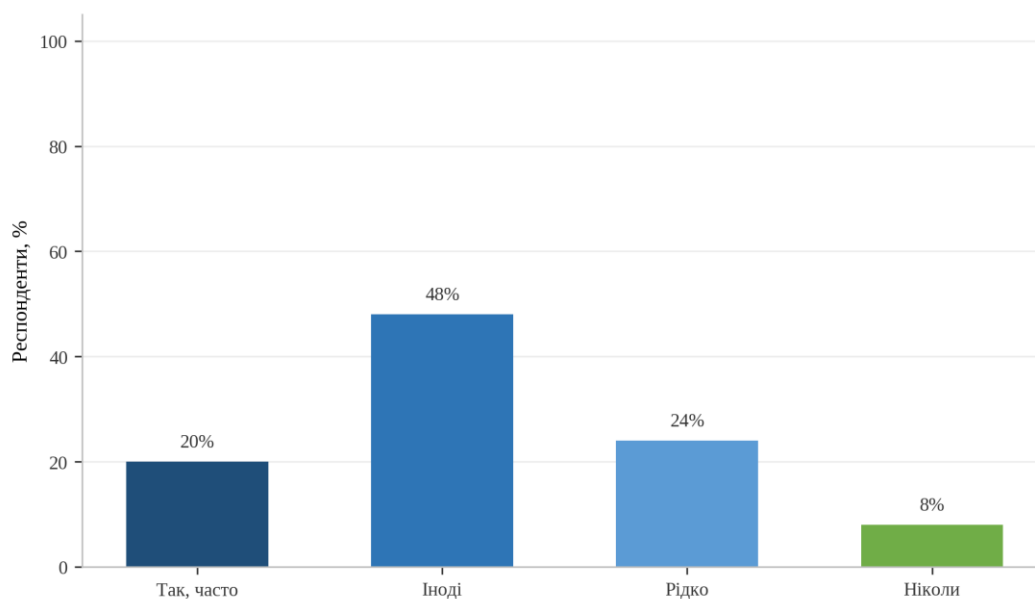


Рис. 2.2.17 Розподіл відповідей на питання «Чи відволікають Вас соціальні мережі від навчання або роботи?»

Соціальні мережі часто відволікають від навчання або роботи 20,0 % респондентів, а 48,0 % вказали, що це трапляється іноді. Рідко таке відволікання відчують 24,0 %, ніколи – 8,0 %. Отримані дані свідчать, що для більшості молодих людей соціальні мережі виступають чинником зниження концентрації уваги та можуть ускладнювати організацію навчальної чи професійної діяльності.

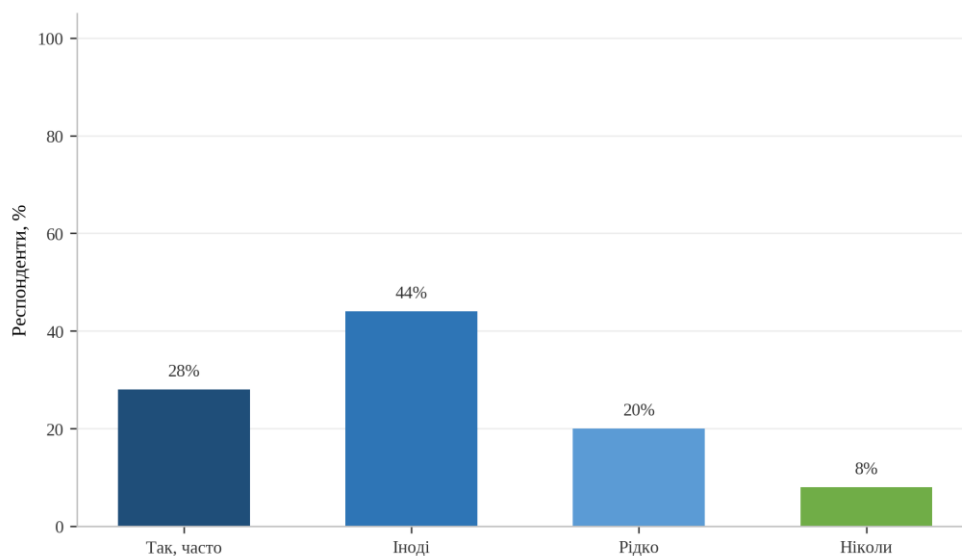


Рис.2.2.18 Розподіл відповідей на питання «Чи отримуєте Ви емоційну підтримку через соціальні мережі?»

Емоційну підтримку через соціальні мережі часто отримують 28,0 % респондентів, іноді – 44,0 %. Рідко таку підтримку мають 20,0 %, ніколи – 8,0 %. Отже, для значної частини молоді соціальні мережі виступають не лише каналом комунікації, але й ресурсом психологічної підтримки, що може сприяти зниженню відчуття ізоляції та підтриманню соціальної включеності.

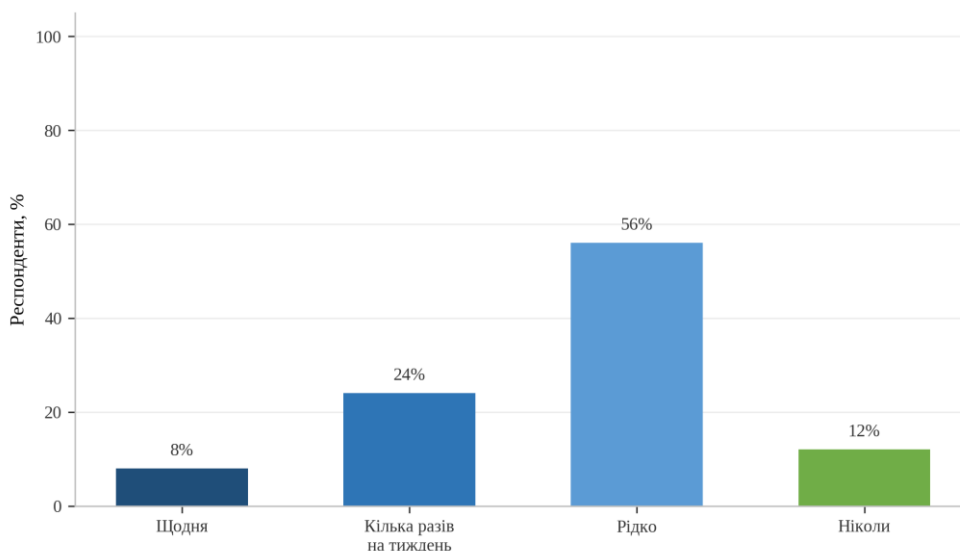


Рис. 2.2.19 Розподіл відповідей на питання «Як часто Ви публікуєте власний контент у соціальних мережах?»

Власний контент щодня публікують лише 8,0 % респондентів, кілька разів на тиждень – 24,0 %. Натомість 56,0 % роблять це рідко, а 12,0 % ніколи не публікують власний контент. Це свідчить про те, що більшість молоді використовує соціальні мережі переважно для перегляду інформації, спілкування та споживання контенту, а не для активної самопрезентації.

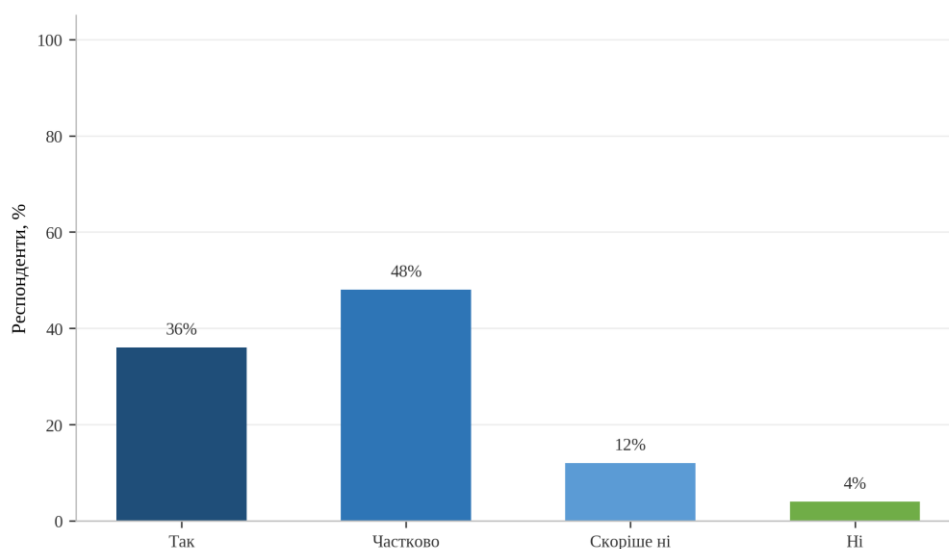


Рис.2.2.20 Розподіл відповідей здобувачів на питання «Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі сприяють саморозвитку молоді?»

Потенціал соціальних мереж для саморозвитку молоді визнають 36,0 % респондентів, ще 48,0 % вважають, що вони сприяють саморозвитку частково. Лише 16,0 % опитаних висловили скептичне ставлення до цієї функції соціальних мереж. Отже, цифрові платформи сприймаються молоддю як ресурс навчання, доступу до корисної інформації та розширення особистісних можливостей.

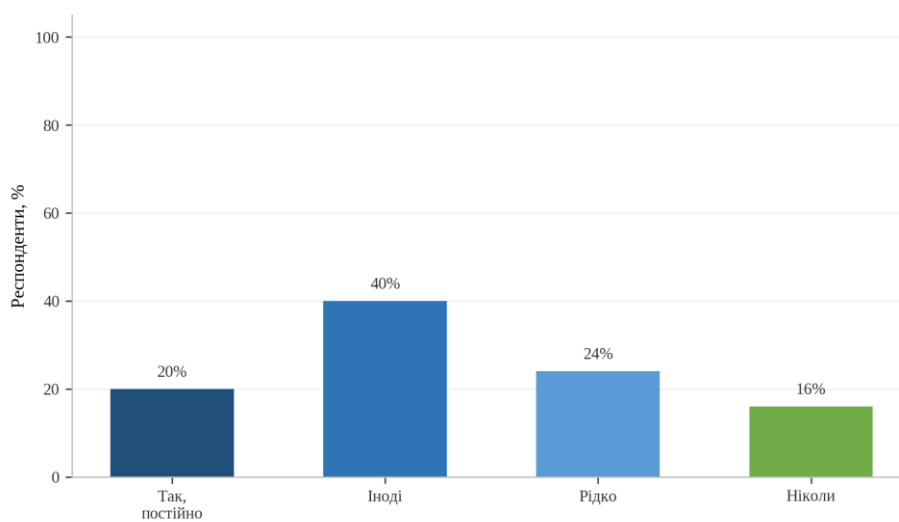


Рис. 2.2.21 Розподіл відповідей на питання «Чи контролюєте Ви час, проведений у соціальних мережах?»

Постійно контролюють час, проведений у соціальних мережах, 20,0 % респондентів, іноді – 40,0 %. Водночас 24,0 % роблять це рідко, а 16,0 % ніколи не контролюють час перебування онлайн. Отримані результати свідчать, що навички цифрової саморегуляції сформовані недостатньо стабільно, оскільки значна частина молоді не має регулярної практики свідомого обмеження часу користування соціальними мережами.

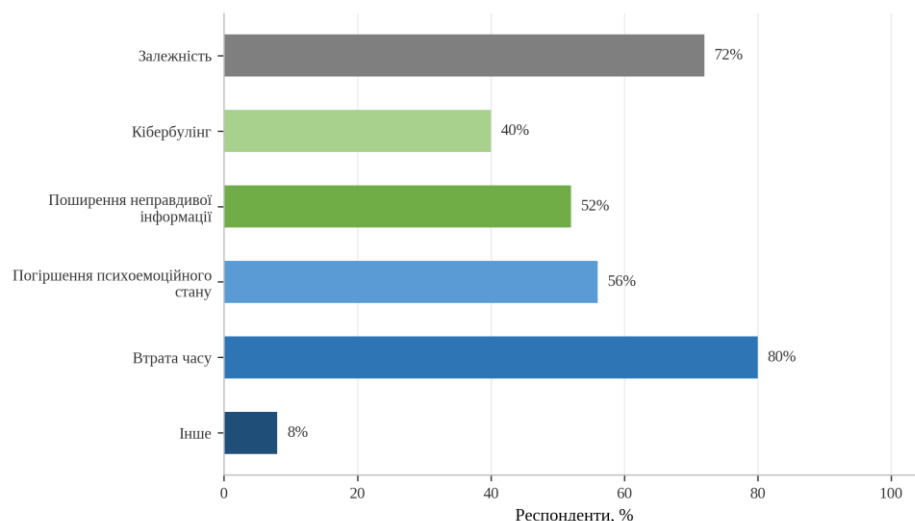


Рис. 2.2.22 Розподіл відповідей на питання «Що, на Вашу думку, є найбільшим ризиком соціальних мереж?»

Найбільшими ризиками соціальних мереж респонденти вважають втрату часу (80,0 %) та залежність (72,0 %). Також значущими ризиками визначено погіршення психоемоційного стану (56,0 %), поширення неправдивої інформації (52,0 %) і кібербулінг (40,0 %). Отже, молодь достатньо критично усвідомлює основні небезпеки цифрового середовища, проте це усвідомлення не завжди супроводжується належним рівнем самоконтролю.

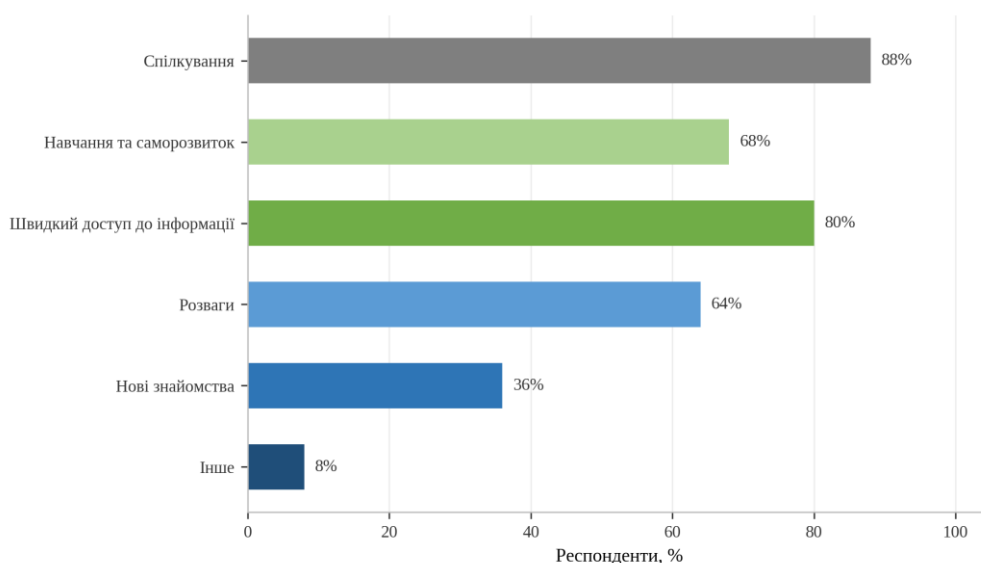


Рис. 2.2.23 Розподіл відповідей на питання «Що Ви вважаєте головною перевагою використання соціальних мереж?»

Головними перевагами соціальних мереж респонденти назвали спілкування (88,0 %), швидкий доступ до інформації (80,0 %) та навчання і саморозвиток (68,0 %). Розваги обрали 64,0 %, нові знайомства – 36,0 %. Отже, молодь сприймає соціальні мережі як багатофункціональний ресурс, що поєднує комунікативні, інформаційні, освітні та дозвілєві можливості.

Узагальнення результатів анкетування дає підстави стверджувати, що соціальні мережі посідають вагоме місце у повсякденному житті сучасної молоді та виконують одночасно комунікативну, інформаційну, освітню, дозвілєву й частково підтримувальну функції. Переважна більшість респондентів користується соціальними мережами щодня, а значна частина проводить у них понад три години на добу, що свідчить про високий рівень інтегрованості цифрового середовища у життєдіяльність молодого покоління.

Водночас аналіз даних засвідчив амбівалентний характер впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді. З одного боку, цифрові платформи допомагають підтримувати соціальні контакти, забезпечують швидкий доступ до інформації, створюють можливості для саморозвитку та отримання емоційної підтримки. З іншого боку, інтенсивне використання соціальних мереж супроводжується ризиками тривожності, емоційної втоми, порушення сну, відволікання від навчання або роботи, соціального порівняння та формування ознак залежності.

Особливо показовим є те, що молодь загалом усвідомлює основні ризики цифрового середовища, насамперед втрату часу, залежність, погіршення психоемоційного стану, поширення неправдивої інформації та кібербулінг. Проте рівень усвідомлення ризиків не завжди супроводжується достатньо сформованими навичками самоконтролю, зокрема регулярним обмеженням часу перебування у соціальних мережах.

Отримані результати підтверджують необхідність розроблення практичних рекомендацій щодо підтримки психосоціального благополуччя молоді в умовах цифрового середовища. Особливої уваги потребують напрями, пов'язані з формуванням цифрової грамотності, розвитком критичного

мислення, профілактикою кібербулінгу, підтримкою емоційної саморегуляції та виробленням культури відповідального використання соціальних мереж.

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо підтримки психосоціального благополуччя молоді в умовах цифрового середовища

На основі результатів емпіричного дослідження, теоретичного аналізу сучасних наукових підходів до вивчення психосоціального благополуччя особистості та узагальнення наукових положень щодо впливу цифрового середовища на молодь було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психосоціального благополуччя молодих людей в умовах активного використання соціальних мереж.

Отримані результати засвідчили, що соціальні мережі посідають важливе місце у житті сучасної молоді та одночасно виступають як ресурсом особистісного розвитку, так і джерелом певних соціально-психологічних ризиків. З одного боку, цифрові платформи забезпечують підтримання соціальних контактів, доступ до інформації, можливості самореалізації та отримання емоційної підтримки. З іншого боку, їх інтенсивне використання може супроводжуватися ознаками цифрової залежності, інформаційним перевантаженням, емоційною втомою, тривожністю, погіршенням якості сну, зниженням продуктивності навчальної діяльності та формуванням негативних практик соціального порівняння.

У зв'язку з цим підтримка психосоціального благополуччя молоді в умовах цифровізації суспільства потребує реалізації комплексу взаємопов'язаних соціально-педагогічних, профілактичних та просвітницьких заходів.

1. Формування культури відповідального та усвідомленого використання соціальних мереж. Важливим напрямом підтримки психосоціального благополуччя молоді є розвиток навичок усвідомленої цифрової поведінки. Молоді люди повинні володіти знаннями щодо потенційних можливостей і ризиків соціальних мереж, усвідомлювати наслідки надмірного

перебування в цифровому середовищі та розуміти важливість дотримання балансу між онлайн- та офлайн-взаємодією.

Доцільним є проведення тематичних просвітницьких заходів, спрямованих на формування навичок самоконтролю, раціонального планування часу перебування в соціальних мережах та розвитку відповідального ставлення до власної цифрової активності.

2. Розвиток цифрової грамотності та критичного мислення молоді. Сучасне інформаційне середовище характеризується надзвичайною інтенсивністю інформаційних потоків та швидким поширенням недостовірного контенту. За таких умов особливого значення набуває розвиток цифрової грамотності молоді.

Доцільно формувати в молодих людей уміння критично оцінювати інформацію, аналізувати джерела її походження, розпізнавати маніпулятивний контент, фейкові повідомлення та деструктивний інформаційний вплив. Розвиток зазначених компетентностей сприятиме підвищенню психологічної безпеки молоді та зниженню негативного впливу інформаційного середовища на її емоційний стан.

3. Профілактика цифрової залежності та інформаційного перевантаження. Результати дослідження засвідчили наявність у частини респондентів ознак надмірної залученості до соціальних мереж та труднощів контролю часу перебування в онлайн-просторі. Це актуалізує необхідність профілактики цифрової залежності як одного з чинників погіршення психосоціального благополуччя молоді.

Доцільним є впровадження практик цифрової саморегуляції, які передбачають встановлення часових обмежень користування соціальними мережами, чергування онлайн- і офлайн-активності, організацію періодів інформаційного відпочинку та розвиток навичок самоконтролю.

4. Підтримка позитивної самооцінки та профілактика негативного соціального порівняння. Соціальні мережі нерідко створюють ідеалізовані моделі успішності, зовнішньої привабливості та соціального благополуччя, що

може сприяти виникненню почуття незадоволеності собою та зниженню самооцінки.

У зв'язку з цим важливим напрямом соціально-педагогічної роботи є розвиток позитивного самосприйняття молодих людей, формування адекватної самооцінки та усвідомлення індивідуальної цінності власних досягнень. Доцільними є тренінгові заняття з розвитку самопізнання, емоційного інтелекту, навичок самоприйняття та рефлексії.

5. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Інтенсивна взаємодія із цифровим середовищем може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційною втомою та психологічним виснаженням. З огляду на це доцільним є впровадження заходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості молоді.

Особливого значення набуває навчання молодих людей технікам емоційної саморегуляції, управління стресом, конструктивного подолання негативних переживань, усвідомленого використання інформаційних ресурсів та підтримання психоемоційної рівноваги.

6. Посилення соціальної підтримки та розвитку міжособистісної взаємодії молоді. Результати дослідження засвідчили, що соціальні мережі виступають важливим засобом підтримання соціальних контактів та отримання емоційної підтримки. Водночас надмірна орієнтація на онлайн-комунікацію може обмежувати розвиток реальних міжособистісних відносин.

Тому важливо створювати умови для активної участі молоді в освітніх, волонтерських, громадських і творчих заходах, які сприяють розвитку комунікативних компетентностей, формуванню відчуття соціальної приналежності та розширенню мережі підтримувальних соціальних зв'язків.

7. Активізація соціально-педагогічної роботи щодо забезпечення психологічної безпеки молоді у цифровому просторі. Важлива роль у підтримці психосоціального благополуччя молоді належить соціальному педагогу. Його діяльність має бути спрямована на здійснення профілактики кібербулінгу,

інформаційних загроз, проявів цифрової залежності та інших негативних явищ цифрового середовища.

Ефективними формами роботи можуть бути інформаційно-просвітницькі кампанії, тематичні тренінги, індивідуальне консультування, групові дискусії, психоосвітні заходи та реалізація програм розвитку цифрової культури молоді.

8. Упровадження комплексних програм підтримки психосоціального благополуччя молоді в закладах освіти. Доцільним є розроблення та впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки молоді, спрямованих на формування навичок безпечного використання соціальних мереж, розвиток психологічної стійкості, емоційної компетентності, критичного мислення та культури відповідальної цифрової поведінки.

Такі програми можуть реалізовуватися у формі тренінгів, інтерактивних занять, факультативних курсів, психологічних практикумів та програм соціально-педагогічного супроводу здобувачів освіти.

9. Формування навичок цифрового тайм-менеджменту та самоконтролю. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що значна частина молоді проводить у соціальних мережах понад три години щодня, що може супроводжуватися інформаційним перевантаженням, емоційною втомою та зниженням продуктивності навчальної діяльності. У зв'язку з цим доцільним є формування навичок цифрового тайм-менеджменту, які передбачають усвідомлене планування часу перебування в онлайн-просторі та встановлення індивідуальних часових обмежень використання цифрових платформ.

Доцільно рекомендувати молодим людям застосовувати практики самоконтролю, зокрема використання цифрових застосунків для моніторингу екранного часу, визначення часових меж користування соціальними мережами та організацію регулярних періодів цифрового відпочинку.

Розвиток зазначених навичок сприятиме підтриманню психоемоційної рівноваги, профілактиці цифрової залежності та формуванню більш усвідомленої моделі взаємодії із цифровим середовищем.

10. Розширення можливостей для змістовної офлайн-активності молоді. Одним із важливих напрямів підтримки психосоціального благополуччя молоді є створення умов для активної участі у різноманітних формах реальної соціальної взаємодії. Надмірне використання соціальних мереж нерідко супроводжується скороченням безпосереднього міжособистісного спілкування та звуженням кола соціальної активності.

З метою профілактики зазначених ризиків доцільним є залучення молоді до волонтерської діяльності, молодіжних проєктів, спортивних, творчих і громадських ініціатив, які забезпечують розширення соціальних контактів, розвиток комунікативних компетентностей та формування позитивного соціального досвіду. Активна участь у різних видах офлайн-діяльності сприяє підвищенню рівня соціальної інтегрованості, зміцненню відчуття соціальної підтримки та гармонізації психосоціального благополуччя особистості.

11. Посилення взаємодії закладу освіти та сім'ї щодо підтримки психосоціального благополуччя молоді. Ефективна профілактика ризиків цифрового середовища потребує узгоджених дій усіх суб'єктів освітнього процесу. Особливого значення набуває співпраця закладу освіти та сім'ї щодо формування в молодих людей культури безпечного використання соціальних мереж.

Доцільним є проведення інформаційно-просвітницьких заходів для батьків, спрямованих на підвищення їхньої цифрової компетентності, ознайомлення з можливими ризиками надмірного використання соціальних мереж та шляхами підтримки психологічного благополуччя дітей і молоді. Консолідація зусиль сім'ї та закладу освіти створює сприятливі умови для своєчасного виявлення проблем цифрової поведінки та забезпечення комплексної підтримки молодої людини.

13. Запровадження систематичного моніторингу психосоціального благополуччя молоді. У сучасних умовах цифровізації суспільства доцільним є здійснення систематичного моніторингу показників психосоціального благополуччя молоді та особливостей використання нею соціальних мереж.

Такий моніторинг може передбачати проведення анкетувань, психодіагностичних обстежень, соціально-педагогічних спостережень та індивідуальних консультацій, що дозволить своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності, цифрової залежності чи труднощів соціальної адаптації. Результати моніторингу можуть виступати підґрунтям для розроблення цілеспрямованих програм профілактики та підтримки психосоціального благополуччя молоді.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать, що підтримка психосоціального благополуччя молоді в умовах цифрового середовища потребує системного міждисциплінарного підходу, який передбачає поєднання просвітницьких, профілактичних, консультативних і розвивальних заходів. Пріоритетними напрямками соціально-педагогічної діяльності мають стати формування культури відповідального використання соціальних мереж, розвиток цифрової грамотності та критичного мислення, профілактика цифрової залежності, підтримка позитивної самооцінки, розвиток емоційної стійкості та розширення можливостей реальної соціальної взаємодії молоді. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме мінімізації ризиків цифрового середовища та створенню умов для збереження і зміцнення психосоціального благополуччя молодого покоління.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя сучасної молоді. Обґрунтовано організаційно-методичні засади дослідження, визначено логіку емпіричного пошуку та застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечили отримання релевантної інформації щодо особливостей використання соціальних мереж молодими людьми та специфіки їхнього впливу на окремі складові психосоціального благополуччя. Емпіричне дослідження проведено в онлайн-форматі шляхом анонімного анкетування молоді віком від

17 до 25 років із використанням авторської анкети, зміст якої був спрямований на вивчення інтенсивності цифрової активності респондентів, особливостей їхньої взаємодії в соціальних мережах та суб'єктивного сприйняття впливу цифрового середовища на власний психоемоційний стан і соціальне функціонування.

Результати дослідження засвідчили високий рівень інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя сучасної молоді. Встановлено, що переважна більшість респондентів користується соціальними мережами щоденно, а понад половина опитаних проводить у цифровому просторі більше трьох годин на добу. Найбільш поширеними платформами серед молоді виявилися Instagram, Telegram, YouTube та TikTok, які використовуються переважно для підтримання міжособистісної комунікації, отримання актуальної інформації, організації дозвілля та саморозвитку. Отримані дані свідчать, що соціальні мережі набули статусу одного з провідних середовищ соціалізації сучасної молоді та суттєво впливають на особливості її соціальної взаємодії й повсякденного функціонування.

Проведений аналіз дозволив установити амбівалентний характер впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молодих людей. З одного боку, соціальні мережі створюють додаткові можливості для підтримання соціальних контактів, розширення кола міжособистісної взаємодії, отримання емоційної підтримки, доступу до освітніх ресурсів та особистісної самореалізації. Показовим є те, що переважна більшість респондентів розглядає соціальні мережі як важливий інструмент комунікації та швидкого доступу до інформації, а значна частина молоді визнає їхній потенціал як ресурсу навчання та саморозвитку.

Водночас встановлено, що інтенсивне використання соціальних мереж супроводжується певними ризиками для психосоціального благополуччя молоді. Значна частина респондентів зазначила, що після тривалого перебування в соціальних мережах періодично відчуває емоційну втому та тривожність, повідомляє про зміни настрою, погіршення концентрації уваги та негативний

вплив цифрових платформ на якість сну. Крім того, для частини молодих людей характерними є труднощі контролю часу перебування в соціальних мережах, прояви надмірної залученості до цифрового середовища та схильність до соціального порівняння з іншими користувачами, що потенційно може негативно позначатися на самооцінці та психологічному самопочутті.

Встановлено також, що молодь достатньо критично оцінює потенційні ризики цифрового середовища. Найбільш значущими загрозами респонденти вважають втрату часу, формування залежності від соціальних мереж, погіршення психоемоційного стану, поширення недостовірної інформації та прояви кібербулінгу. Це свідчить про усвідомлення молодими людьми суперечливого характеру впливу соціальних мереж та необхідності вироблення навичок відповідальної взаємодії з цифровим середовищем.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підтримки психосоціального благополуччя молоді в умовах цифровізації суспільства. Визначено доцільність реалізації комплексу взаємопов'язаних соціально-педагогічних, профілактичних і просвітницьких заходів, спрямованих на формування культури відповідального та безпечного використання соціальних мереж, розвиток цифрової грамотності та критичного мислення, профілактику цифрової залежності, підтримку позитивної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості, розширення можливостей реальної соціальної взаємодії молоді та забезпечення її психологічної безпеки в цифровому просторі.

Отже, результати проведеного дослідження засвідчили, що соціальні мережі є вагомим чинником впливу на психосоціальне благополуччя сучасної молоді та характеризуються одночасним поєднанням значного розвивального потенціалу і певних соціально-психологічних ризиків. Встановлені тенденції підтверджують необхідність реалізації системного міждисциплінарного підходу до підтримки психосоціального благополуччя молодих людей, який передбачає поєднання просвітницьких, профілактичних, консультативних і розвивальних заходів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме мінімізації ризиків

цифрового середовища, підвищенню рівня психологічної безпеки та створенню сприятливих умов для збереження і зміцнення психосоціального благополуччя молодого покоління.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя сучасної молоді. Актуальність дослідження зумовлена стрімкою цифровізацією суспільства, посиленням ролі соціальних мереж у процесах соціалізації молодого покоління та необхідністю збереження його психологічного здоров'я, соціальної активності й емоційного благополуччя в умовах інтенсивного інформаційного впливу.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сутності та структури психосоціального благополуччя молоді. Встановлено, що психосоціальне благополуччя є складним інтегративним феноменом, який характеризує стан гармонійного функціонування особистості та відображає взаємозв'язок її психологічного, соціального, ціннісно-сміслового та поведінкового розвитку. Обґрунтовано, що психосоціальне благополуччя формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників, серед яких особливого значення набувають сімейне та освітнє середовище, характер соціальних взаємин, система суспільних цінностей і сучасний інформаційно-комунікаційний простір. Визначено, що важливими індикаторами психосоціального благополуччя молоді виступають емоційна рівноваженість, задоволеність життям, позитивна самооцінка, відчуття соціальної підтримки, здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем та ефективної адаптації до суспільних змін.

2. Охарактеризовано соціальні мережі як сучасний соціально-психологічний феномен та визначено особливості їхнього впливу на психосоціальне благополуччя молоді. З'ясовано, що соціальні мережі є специфічним цифровим простором соціалізації, який поєднує комунікативну, інформаційну, соціалізаційну, самореалізаційну та мобілізаційну функції. Встановлено, що соціальні мережі відкривають широкі можливості для підтримки соціальних контактів, отримання інформації, навчання, творчого самовираження та громадянської активності молодих людей. Водночас

обґрунтовано, що інтенсивне використання цифрових платформ може супроводжуватися виникненням низки соціально-психологічних ризиків, серед яких інформаційне перевантаження, залежність від онлайн-взаємодії, соціальне порівняння, кібербулінг, підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, погіршення якості міжособистісних взаємин і порушення психологічної рівноваги.

3. Визначено зміст і напрями соціально-педагогічної діяльності щодо профілактики ризиків цифрового середовища та підтримки психосоціального благополуччя молоді. Встановлено, що діяльність соціального педагога в сучасних умовах має ґрунтуватися на комплексному та міждисциплінарному підході, який передбачає інтеграцію профілактичної, просвітницької, консультативної та соціально-педагогічної роботи. Обґрунтовано необхідність формування у молоді навичок безпечної та відповідальної поведінки в цифровому просторі, розвитку цифрової грамотності й критичного мислення, підвищення рівня інформаційної культури, розвитку емоційної стійкості та соціальних компетентностей, а також створення психологічно безпечного освітнього середовища, що сприятиме гармонійному особистісному розвитку та збереженню психосоціального благополуччя молодих людей.

4. Емпірично виявлено особливості впливу використання соціальних мереж на показники психосоціального благополуччя молоді та розроблено практичні рекомендації щодо його підтримки в умовах цифрового середовища. Результати дослідження засвідчили високий рівень інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя сучасної молоді: переважна більшість респондентів користується соціальними мережами щоденно, а понад половина опитаних проводить у цифровому просторі більше трьох годин на добу. Найбільш популярними цифровими платформами серед молоді виявилися Instagram, Telegram, YouTube та TikTok, які використовуються переважно для спілкування, отримання інформації, розваг і саморозвитку.

Встановлено амбівалентний характер впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молодих людей. З одного боку, соціальні мережі

сприяють підтриманню міжособистісних контактів, розширенню можливостей соціальної взаємодії, отриманню емоційної підтримки та доступу до освітніх ресурсів. З іншого боку, значна частина респондентів повідомила про прояви емоційної втоми та тривожності після тривалого перебування в мережі, зміни настрою, труднощі контролю часу використання цифрових платформ, негативний вплив соціальних мереж на якість сну та їхню відволікаючу дію щодо навчальної або професійної діяльності. Крім того, для частини молодих людей характерними є прояви соціального порівняння та окремі ознаки надмірної залученості до цифрового середовища.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підтримку психосоціального благополуччя молоді в умовах цифровізації суспільства. Обґрунтовано доцільність реалізації комплексу взаємопов'язаних просвітницьких, профілактичних, консультативних і розвивальних заходів, спрямованих на формування культури відповідального використання соціальних мереж, розвиток цифрової грамотності та критичного мислення, профілактику цифрової залежності, підтримку позитивної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості, а також розширення можливостей реальної соціальної взаємодії молодих людей.

Отже, результати теоретичного та емпіричного дослідження підтвердили, що соціальні мережі є одним із вагомих чинників впливу на психосоціальне благополуччя сучасної молоді та характеризуються одночасним поєднанням значного розвивального потенціалу і певних соціально-психологічних ризиків. Це актуалізує необхідність здійснення системного соціально-педагогічного супроводу молодих людей, спрямованого на формування навичок безпечної, відповідальної та психологічно збалансованої взаємодії з цифровим середовищем. Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у поглибленому дослідженні взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та окремими компонентами психосоціального благополуччя молоді, а також у розробленні й апробації комплексних програм

соціально-педагогічної підтримки молодих людей в умовах цифрової трансформації суспільства.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2025), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Вибір методів дослідження
- Вичитування та редагування
- Виявлення трендів

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подав: Артем ТИЩЕНКО

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басараба Н. Вплив цифрових технологій на ментальне здоров'я: цифровий детокс – що це і як його організувати. *Формування цифрового освітнього середовища професійного розвитку фахівців в умовах відкритого університету післядипломної освіти* : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (2024 р., м. Київ). Київ, 2024. С. 35–39.
2. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55. № 2. С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
3. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2 (72). С. 21–28. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28.
4. Будко О. В. Про вплив соцмереж, життя в режимі онлайн і ментальне здоров'я у цифрову еру розповідає психологиня Олена Будко. SpaceMag. 2024. URL: <https://spacemag.com.ua/lifestyle/psychology/pro-vplyv-soczmerezh-zhyttya-v-rezhymi-onlajn-i-mentalne-zdorovya-u-czyfrovu-eru-rozpovidaye-psychologynya-olena-budko/> (дата звернення: 26.02.2026).
5. Вартанова О. Формування цілісної системи психосоціальної підтримки у закладах вищої освіти. *Проблеми інтеграції освіти, науки та бізнесу в умовах глобалізації* : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (7 жовт. 2022 р.). Київ : КНУТД, 2022. С. 14–15.
6. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Загальна психологія. Історія психології*. 2023. Т. 34 (73). № 6. С. 1–5.
7. Гавриш О. Психологічні особливості комунікування в соціальних мережах осіб пубертатного періоду : дипломна робота зі спеціальності 27.00.03. Київ ; Чернівці, 2021.

8. Гаврилюк О. П. Сучасні аспекти психосоціальної підтримки педагогів в умовах реформування освіти. Київ : Освітній Простір, 2021. 220 с.
9. Ганчева В., Лященко Т. Особливості формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді. *Новітні технології навчання*. 2021. № 95. С. 20–30.
10. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
11. Гоян І. М., Данилова Т. В. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12. № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
12. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 60–66. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.4/11.
13. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy*. 2021. Т. 12. № 4. С. 117–123. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
14. Довгалюк Н. В. Особливості емоційної компетентності студентів у процесі професійної підготовки. *Педагогічні технології*. 2022. Вип. 42.
15. Завгородня О. Споживання ЗМІ та суб'єктивне благополуччя людини. *Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University*. Series: Psychology. 2023. № 4. С. 39–45. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.4/07.
16. Ївженко Ю., Кузнєцова О. Педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнів та студентів у освітньому процесі закладів освіти. *Нові технології навчання*. 2022. № 96. С. 80–86.
17. Калиновський Ю. Аксіологічний статус соціальних мереж як соціокультурна проблема. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та*

- практичний досвід* : зб. тез III Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 трав. 2021 р., м. Тернопіль). Тернопіль : Вектор, 2021. С. 14–18.
18. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 22. С. 194–204.
 19. Конюкова І. Я., Сидоровська Є. А. Тенденції розвитку міжкультурної комунікації в соціальних мережах. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. № 4. С. 21–25.
 20. Кошелюк О., Благовірна Н., Рожило М. Соціальні мережі для читачів: виклики, реконструкції, світовий видавничий досвід. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Філологія. Журналістика. 2021. Т. 32 (71). № 4, ч. 3. С. 262–267. DOI: 10.32838/2710-4656/2021.4-3/43.
 21. Кривенко А. В. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів : кваліфікаційна робота бакалавра. Миколаїв, 2022. С. 39–69.
 22. Крижанівська Ю. В., Свідерська О. І. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій онлайн-взаємодії та відчуття самотності у студентської молоді. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій* : матеріали IV наук.-практ. конф. 2023. С. 111–112.
 23. Литвиненко І. О. Стратегії психосоціальної підтримки в освітніх установах. Львів : Світ знань, 2022. 278 с.
 24. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Scientific Notes of the University «KROK»*. 2023. № 2. С. 201–208. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-70-201-208.
 25. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–101.
 26. Погрібна О. Соціальні мережі як інструмент промоційної роботи видавництва. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2023.

27. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39. Ст. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 03.03.2026).
28. Психічна шкода та загроза для України – дослідження InfoLight.UA // InfoLight.UA. 2025. 25 січ. URL: <https://infolight.in.ua/2025/01/25/tiktok-psyhichna-shkoda-ta-zagroza-dlya-ukrayiny-doslidzhennya-infolight-ua/> (дата звернення: 12.03.2026).
29. Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani> (дата звернення: 05.03.2026).
30. Рейтинг популярності соціальних мереж в Україні. РБК-Україна. 2022. URL: <https://www.rbc.ua/> (дата звернення: 11.03.2026).
31. Романовський О. Г., Штученко І. Є., Татаєвська М. М., Вракіна В. В. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 3 (65). С. 3–18.
32. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. С. 322–340. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav
33. Смілянець Т. Л. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків. *Наукові інновації та передові технології*. Серія «Психологія». 2024. № 8 (36). С. 1667–1677.
34. Соціальна мережа. Велика українська енциклопедія. 2025. URL: https://vue.gov.ua/Соціальна_мережа (дата звернення: 14.03.2026).
35. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. *Держава та регіони*. Серія: Соціальні комунікації. 2021. № 1. С. 152–157.
36. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Теоретичні аспекти проблеми інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. № 45. С. 270–277.

- 37.Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.
URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf (дата звернення: 28.02.2026).
- 38.Bashir I., Malik A., Mahmood K. Social media use and information-sharing behaviour of university students. *IFLA Journal*. 2021. Vol. 47, No. 4. P. 481–492.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження впливу соціальних мереж на психосоціальне благополуччя молоді

Шановний респонденте!

Метою даного опитування є вивчення особливостей використання соціальних мереж молоддю та визначення їхнього впливу на психологічний стан і соціальне самопочуття. Анкетування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно у наукових цілях.

Будь ласка, оберіть один або кілька варіантів відповіді.

1. Ваш вік:

- a) 17–18 років
- b) 19–20 років
- c) 21–22 роки
- d) 23–25 років

2. Ваш статус:

- a) Учень / учениця
- b) Студент / студентка
- c) Працюю
- d) Поєдную навчання і роботу

3. Чи користуєтеся Ви соціальними мережами?

- a) Так, щодня
- b) Кілька разів на тиждень
- c) Рідко
- d) Не користуюся

4. Скільки часу на день Ви проводите у соціальних мережах?

- a) До 1 години
- b) 1–3 години
- c) 3–5 годин
- d) Понад 5 годин

5. Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше?

(можна обрати кілька варіантів)

- a) Instagram
- b) TikTok
- c) Telegram
- d) Facebook
- e) YouTube
- f) Інші (вкажіть) _____

6. З якою метою Ви найчастіше використовуєте соціальні мережі?

(можна обрати кілька варіантів)

- a) Спілкування з друзями
- b) Отримання новин та інформації
- c) Навчання / саморозвиток
- d) Розваги
- e) Публікація власного контенту

7. Чи впливають соціальні мережі на Ваш емоційний стан?

- a) Так, переважно позитивно
- b) Іноді позитивно
- c) Іноді негативно
- d) Ні, не впливають

8. Чи помічали Ви, що після використання соціальних мереж змінюється Ваш настрій?

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

9. Чи відчуваєте Ви тривожність або втому після тривалого перебування у соціальних мережах?

- a) Так, часто
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

10. Чи допомагають соціальні мережі підтримувати зв'язок із друзями та знайомими?

- a) Так, значно допомагають
- b) Частково допомагають
- c) Майже не впливають
- d) Не допомагають

11. Чи стикалися Ви з негативним досвідом у соціальних мережах (образи, конфлікти, кібербулінг)?

- a) Так
- b) Ні

12. Як Ви оцінюєте загальний вплив соціальних мереж на Ваше життя?

- a) Переважно позитивний
- b) Швидше позитивний
- c) Швидше негативний
- d) Переважно негативний

13. Чи впливають соціальні мережі на Вашу самооцінку?

- a) Так, переважно позитивно
- b) Іноді позитивно
- c) Іноді негативно
- d) Переважно негативно
- e) Не впливають

14. Чи порівнюєте Ви себе з іншими користувачами соціальних мереж

- a)) Част
- b) Іноді
- c) Рідко
- e) Ніколи

15. Чи відчуваєте Ви залежність від соціальних мереж?

- a) Так, сильно
- b) Іноді
- c) Скоріше ні
- d) Ні

16. Чи впливають соціальні мережі на якість Вашого сну?

- a) Так, негативно
- b) Іноді впливають
- c) Майже не впливають
- d) Не впливають

17. Чи відволікають Вас соціальні мережі від навчання або роботи?

- a) Так, часто
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

18. Чи отримуєте Ви емоційну підтримку через соціальні мережі?

- a) Так, часто
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

19. Як часто Ви публікуєте власний контент у соціальних мережах?

- a) Щодня
- b) Кілька разів на тиждень
- c) Рідко
- d) Ніколи

20. Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі сприяють саморозвитку молоді?

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

21. Чи контролюєте Ви час, проведений у соціальних мережах?

- a) Так, постійно
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

22. Що, на Вашу думку, є найбільшим ризиком соціальних мереж? (можна обрати кілька варіантів)

- a) Залежність

- b) Кібербулінг
- c) Поширення неправдивої інформації
- d) Погіршення психоемоційного стану
- e) Втрата часу
- f) Інше _____

23. Що Ви вважаєте головною перевагою соціальних мереж? (можна обрати кілька варіантів)

- a) Спілкування
- b) Навчання та саморозвиток
- c) Швидкий доступ до інформації
- d) Розваги
- e) Нові знайомства
- f) Інше _____