

Ольга Сабалдир,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Марія Роговенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі перетворилися на один із ключових чинників формування психологічного простору особистості. Їх функціонування виходить далеко за межі простої комунікації, охоплюючи сфери самопрезентації, соціального пізнання, емоційної регуляції та формування ідентичності. В умовах стрімкої цифровізації та глобалізації соціальні мережі стають невід'ємною частиною повсякденного життя, що зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу їх впливу на психічне благополуччя людини.

Актуальність дослідження посилюється тим, що сучасна людина перебуває в умовах інформаційного перевантаження, постійної доступності онлайн-комунікації та високої соціальної динаміки. Це створює нові виклики для психіки, зокрема щодо збереження емоційної стабільності, цілісності Я-концепції та здатності до саморегуляції. У цьому контексті соціальні мережі виступають як середовище, що може як підтримувати адаптаційні ресурси особистості, так і провокувати розвиток дезадаптивних станів.

Передусім слід звернути увагу на трансформацію процесів соціальної взаємодії у цифровому середовищі. Соціальні мережі створюють нову форму комунікативного простору, яка характеризується опосередкованістю, фрагментарністю та асинхронністю. Це змінює традиційні механізми міжособистісного спілкування, знижуючи роль безпосереднього емоційного контакту та посилюючи значення символічних форм взаємодії. Як зазначає Е. Голембовська (2024), віртуалізація спілкування супроводжується формуванням специфічних емоційних реакцій, що пов'язані з оцінкою онлайн-репрезентацій інших користувачів [1].

Важливим аспектом є феномен селективної самопрезентації, який полягає у свідомому конструюванні бажаного образу «Я» у соціальних мережах. Користувачі, як правило, демонструють лише позитивні сторони свого життя, що призводить до формування ідеалізованої картини реальності. Унаслідок цього виникає ефект когнітивного викривлення, коли сприйняття соціального середовища базується на неповній або спотвореній інформації. Це,

у свою чергу, створює підґрунтя для розвитку феномену соціального порівняння.

Соціальне порівняння є одним із базових механізмів самопізнання, однак у цифровому середовищі воно набуває інтенсивнішого та часто деструктивного характеру. За результатами дослідження Л. Полещук (2024), постійне зіставлення власного життя з досягненнями інших користувачів сприяє формуванню почуття меншовартості, зниженню самооцінки та незадоволеності життям [2]. Особливо вираженим цей ефект є серед підлітків і молоді, які перебувають на етапі активного формування особистісної ідентичності.

Логічним продовженням аналізу є розгляд механізмів формування залежності від соціальних мереж. На відміну від традиційних форм адиктивної поведінки, цифрова залежність має прихований характер і часто соціально схвалюється. Її основою є система змінного підкріплення, що реалізується через лайки, коментарі та інші форми соціального схвалення. Як підкреслює А. Андрійченко (2024), така система стимулює дофамінергічні механізми мозку, формуючи стійку потребу у повторюваній онлайн-активності [3].

Важливим проявом цієї залежності є зниження здатності до самоконтролю та регуляції власного часу. Людина поступово втрачає межу між онлайн- і офлайн-простором, що може призводити до порушення режиму дня, зниження продуктивності та емоційного виснаження. Таким чином, соціальні мережі починають виконувати не лише комунікативну, а й компенсаторну функцію, заміщуючи реальні форми взаємодії.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує феномен FOMO (Fear of Missing Out), який є одним із найбільш поширених психологічних ефектів цифрової епохи. Він проявляється у постійному страху пропустити важливу інформацію або соціальну подію. За даними дослідження А. Єфременка та співавт. (2025), FOMO асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням якості сну [4].

Крім того, тривале перебування у цифровому середовищі впливає на когнітивні процеси особистості. Зокрема, спостерігається зниження концентрації уваги, фрагментація мислення та зростання залежності від зовнішніх стимулів. Постійне перемикання між інформаційними потоками у соціальних мережах формує так званий «кліповий стиль мислення», що ускладнює глибоку аналітичну діяльність.

Водночас слід наголосити, що вплив соціальних мереж не є однозначно негативним. У сучасному науковому дискурсі дедалі більше уваги приділяється їх ресурсному потенціалу. Зокрема, вони можуть виступати ефективним інструментом соціальної підтримки, особливо в умовах кризових ситуацій або соціальної ізоляції. Дослідження Т. Матієнко та М. Іващенко (2025) свідчить, що активне використання соціальних мереж може сприяти зниженню рівня емоційної напруги за рахунок отримання підтримки від онлайн-спільнот [5].

Крім того, соціальні мережі виконують важливу просвітницьку функцію, забезпечуючи доступ до інформації про психічне здоров'я, психологічну допомогу та стратегії саморегуляції. Це сприяє формуванню психологічної

культури та підвищенню рівня обізнаності населення щодо питань психічного благополуччя.

Таким чином, вплив соціальних мереж на психологічний стан людини має амбівалентний характер і визначається низкою факторів, зокрема інтенсивністю використання, індивідуальними особливостями особистості та контекстом соціальної взаємодії. Вони можуть як посилювати дезадаптивні прояви (тривожність, залежність, зниження самооцінки), так і виконувати ресурсну функцію, підтримуючи соціальні зв'язки та емоційне благополуччя.

Узагальнюючи викладене, доцільно визначити основні напрями профілактики негативного впливу соціальних мереж. По-перше, важливим є розвиток цифрової грамотності, що передбачає усвідомлення механізмів впливу інформаційного середовища. По-друге, необхідно формувати навички саморегуляції, зокрема здатність контролювати час перебування онлайн та критично оцінювати отриману інформацію. По-третє, доцільним є розвиток реальних соціальних зв'язків, які забезпечують більш глибокий рівень емоційної взаємодії.

Отже, соціальні мережі є складним соціально-психологічним феноменом, який суттєво впливає на формування сучасної особистості. Їх дослідження потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, соціологічні та когнітивні аспекти. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є вивчення механізмів адаптації особистості до цифрового середовища та розробка ефективних програм психологічної профілактики.

Список використаних джерел

1. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 2024. № 13. С. 52–58.
2. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 78–84.
3. Андрійченко А. В. Вплив соціальних мереж на психологічну адаптацію мігрантів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: НУ «ОЮА», 2024. С. 112–116.
4. Єфременко А., Стегній П., Луканська Г. Вплив соціальних мереж на психологічний стан клієнтів соціальних служб. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 46–51.
5. Матієнко Т., Іващенко М. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. *Дидактика*. 2025. № 1. С. 64–69.