

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ ЯК ВИКЛИК ДУХОВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

ГЕРГЕЛЬ Анна, здобувачка вищої освіти

спеціальність 053 Психологія

Національний Університет «Одеська Юридична Академія»

Анотація: У рамках даного дослідження розглядається вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків, зокрема покоління зумерів. Визначено механізми маніпуляцій та фактори ризику психоемоційної дезадаптації, включаючи підвищену тривожність, депресивні симптоми, соматизацію та дистрес. Аналізується роль соціальної комунікабельності користувачів та вплив інтенсивності використання соціальних мереж на когнітивні, емоційні та поведінкові показники. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення: вони проливають світло на механізми, за допомогою яких соціальні мережі впливають на емоційний стан, та допомагають розробляти програми підтримки психічного здоров'я молоді в цифровому середовищі.

Ключові слова: емоційний стан, зумери, покоління «альфа», соціальні мережі, депресія, дистрес.

У динамічному та мінливому світі традиційні форми комунікації (мовлення, книги, листування, телефонні розмови) поступово втрачають своє значення. Їм на зміну прийшли інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), які відкрили нові можливості для взаємодії. З розвитком ІКТ дедалі більшого поширення набули соціальні медіа – інструмент організації комунікаційних процесів, спрямованих на створення, збір, передачу, пошук, поширення та обробку інформації. Найактивнішою групою користувачів Інтернету сьогодні є молодь. Ця соціально-демографічна група являє собою особливий сегмент суспільства, оскільки їхній світогляд все ще формується, що підвищує їхню чутливість до зовнішніх впливів. Щоденний потік тривожних новин, відео руйнувань, втрат та тривог створює інформаційне перевантаження, яке посилює тривогу, страх та стрес серед молоді. Водночас соціальні мережі слугують платформою для емоційної підтримки, обміну досвідом, волонтерства та громадських ініціатив, що може пом'якшити негативні наслідки [2]. Існує зростаюча потреба у вивченні цих подвійних ефектів – загроз та ресурсів – для розробки ефективних стратегій психосоціальної підтримки молоді, гігієни медіа та інформації, здатності протистояти маніпуляціям та підтримки психічного здоров'я в кризових ситуаціях.

В межах даного проекту було передбачено проведення дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді. Дослідження проводилось на вибірці

з 50 осіб різного віку і статі, а саме: 25 респондентів належать до покоління «Альфа», що відповідає віку 12-15 років, та 25 респондентів – до покоління «Зумерів», віком 16-28 років. Усі учасники дослідження є активними користувачами соціальних мереж.

Для проведення дослідження ми використали наступні методики:

1. Опитувальник депресії Бека II (BDI-II, (Beck Depression Inventory, BDI) [3].
2. Шкала ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI) [4].
3. Методика – Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ).
4. Методика незакінчених речень (Sacks Sentence Completion Test) [5].

Емпірична частина дослідження продемонструвала сильний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та змінами в емоційному благополуччі. Зокрема, результати кореляційного аналізу показали прямий зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та тяжкістю депресивних симптомів ($r = 0,64$; $p < 0,01$), а також тривожністю ($r = 0,58$; $p < 0,05$). Це свідчить про негативний вплив інформаційного перевантаження та соціального порівняння на психоемоційну стабільність. Крім того, було виявлено помірну позитивну кореляцію між активністю в соціальних мережах та агресивною поведінкою ($r = 0,42$; $p < 0,05$). Це підкреслює схильність деяких молодих людей до вербальної агресії та емоційного дистресу в цифрових взаємодіях.

Порівняльний аналіз показав, що учасники дослідження, що належать до покоління Зумерів отримали вищі бали за шкалами депресії ($M = 20,8$) та тривожності ($M = 47,9$), ніж учасники покоління Альфа ($M = 14,6$ та $M = 41,2$ відповідно). Це можна пояснити більшою соціальною інтеграцією, більш вираженим усвідомленням соціальних загроз та вищою емоційною вразливістю у старшій віковій групі. Результати методики завершення речень підтвердили наявність прихованої тривожності, внутрішнього конфлікту між реальним та віртуальним «я», залежність від соціального схвалення та переважання почуття

виснаження та інформаційного перевантаження.

Практична значущість цього дослідження реалізована в розробці та оцінці психокорекційних рекомендацій для роботи з молоддю. Метою є відновлення емоційної рівноваги та сприяння розвитку медіаграмотності, критичного мислення та цифрової саморегуляції. Запропонована модель психокорекційної підтримки включає когнітивно-поведінкові, емоційно-регулюючі та психоосвітні втручання, які ефективно зменшують тривожні та депресивні симптоми та підвищують емоційну стабільність молодих учасників.

Практичне впровадження цих підходів включає використання технік когнітивної реструктуризації, тренінг усвідомленості, вправи для розвитку емоційного самоконтролю та впровадження психоосвітніх програм для розвитку медіаграмотності та цифрової саморегуляції. Особливу ефективність виявилися групові втручання, зокрема тренінги з ненасильницького спілкування, арт-терапія, програми цифрової детоксикації та групи взаємодопомоги. Інтеграція цих програм у діяльність психологічних служб у навчальних закладах, молодіжних центрах та громадських ініціативах сприятиме підвищенню емоційної стійкості, розвитку критичного мислення, зменшенню ознак залежності від цифрового контенту та гармонізації психоемоційного стану сучасної молоді.

Підсумовуючи отримані результати дослідження, варто зазначити що запропонована методико-емпірична модель дослідження не лише описує психологічні механізми впливу соціальних мереж, але й забезпечує практичну основу для розробки освітніх та профілактичних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді в сучасному цифровому суспільстві. Впровадження розроблених рекомендацій сприятиме розвитку емоційної зрілості, стійкості до інформаційного перевантаження та розвитку адаптивних стратегій орієнтування в цифровому світі.

Список використаних джерел:

1. Васильченко С. Теорія поколінь. Онлайн-журнал: Happy Monday, 2025. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-teoriya-pokolin#:~:text>
2. Вольнова Л. М. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді: дис., 2023. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/46a76e0a-fdcf-4eb6-a5b2->

[b222e7c0acad](https://doi.org/10.26907/2542-0406.2025.02.001) (Дата доступу: 14.10.2025.)

3. Опитувальник депресії Бека PDF. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ШКАЛА-ДЕПРЕСІЇ-БЕКА_21.pdf (дата звернення: 02.10.2025).

4. Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (тест Спілбергера-Ханіна: опитувальник.), 2024. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/938/93888/Spielberger-Hanin-test.pdf> (дата звернення: 02.10.2025).

5. Сакс Дж., Леві С. Тест незакінчених речень (адаптована версія). Практикум з психодіагностики особистості. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. С. 112-124.

Abstract: This study investigates the influence of social media on the emotional state of young people, particularly Generation Z. The research identifies mechanisms of manipulation and risk factors for psycho-emotional maladaptation, including increased anxiety, depressive symptoms, somatization, and distress. The role of users' social «sociability» and the impact of intensive social media use on cognitive, emotional, and behavioral indicators are analyzed. The obtained results have both theoretical and practical significance, as they clarify the mechanisms of social media influence on emotional states and contribute to the design of programs for supporting the psychological health of young people in digital environments.

Keywords: emotional state, generation Z, generation «alpha», social media, depression, distress.

*Науковий керівник – ЛЕФТЕРОВ Василь,
д. психол. н., проф.,
Національний університет «Одеська юридична академія»,
м. Одеса*

НОВА ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГІЇ: ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ, СУБ'ЄКТНОСТІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПЛЮРАЛІЗМУ

***ГУЛА Лариса, ст. викладач кафедри методики професійного навчання
Миколаївський національний аграрний університет***

Анотація: у публікації досліджується формування нової парадигми в психології, що поєднує суб'єктивний досвід, контекстуальність, міждисциплінарний підхід та методологічний плюралізм. Аналізуються історичні корені змін, сучасні тенденції, а також методологічні та теоретичні виклики. Робота покликана сприяти глибшому розумінню психології як науки, що розглядає людину як цілісне й втілене явище.

Ключові слова: суб'єктивність, феноменологія, міждисциплінарність, методологічний плюралізм, наукова парадигма.

Сучасна психологія опинилася на етапі глибокого методологічного та світоглядного перегляду. Більшість з класичних підходів — зокрема редукціоністських, експериментально-об'єктивістських моделей — виявляють обмежену здатність описувати й пояснювати складність людського досвіду в