

УДК 159.937:94:246.3:159.91  
DOI: 10.31732/2663-2209-2022-70-201-208

## ПСИХОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖ СУЧАСНИМИ УКРАЇНСЬКИМИ КОРИСТУВАЧАМИ

*Анна Мгалоблішвілі<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна, e-mail: aniaonee@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8289-3759>

### PSYCHOLOGY OF THE USE OF SOCIAL INTERNET NETWORKS BY MODERN UKRAINIAN USERS

*Anna Mgaloblishvili<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Postgraduate student of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University, Lviv, Ukraine, e-mail: aniaonee@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8289-3759>

**Анотація.** У статті описано особливості використання сучасних Інтернет мереж та їх психологічний вплив на психологічне благополуччя українських користувачів. У середньому, сучасна людина, що володіє комп'ютером або смартфоном, проводить у соціальних мережах від кількох хвилин до кількох годин. Масштаби залучення людства до соціальних мереж не дозволяють розглядати цю активність як щось несуттєве. Цілком очевидно, що соціальні мережі стають найважливішим соціальним явищем та впливають на суспільство та окрему особистість. Побоювання, що найчастіше висловлюються, стосуються впливу сучасних мереж на психологічне благополуччя користувачів (самооцінка, емоції, соціальні взаємодії) та їх психічне здоров'я (тривога, депресія, самотність, залежність). У цьому невеликому огляді ми поставили собі завдання розглянути чинні доказові дослідження, присвячені цій проблемі та розширити своїм дослідженням цю тему. Що ж до спроб самотійно вирватися з об'ємів соцмережі, то самі користувачі іноді оцінюють ці дії як «принесення себе в жертву» чи «детоксикацію», тобто досить ясно проводять паралелі між хімічними залежностями та залежністю від інтернет-контенту. З іншого боку, передбачається, що соціальна взаємодія у мережі здатна поліпшити психологічний добробут, наприклад, шляхом самопрезентації чи шляхом налагодження контактів з однодумцями тощо. Встановлено, що опитувані не можуть прослідкувати власне самопочуття та зазнають труднощів в описі самовідчуття після перебування у соціальній мережі. Досліджувані інтерналізуються у віртуальне життя, більше ніж це розуміють самі. Віддають перевагу написанню повідомлення, ніж подзвонити очно. Менше спілкуються з друзями, близькими реально, віддають перевагу віртуальному спілкуванню. Більше використовують текстові повідомлення (смайли, мему) для комунікації. Вибирають розважальний контент та споживають новини зі соцмереж. Виявлена висока довіра до інформації, яку користувачі споживають зі соцмереж, досліджувані не перевіряють цю інформацію на правдивість. Тому існує проблема пропаганди та маніпуляції масовою свідомістю людей, ця проблема потребує більш детального вивчення у подальших дослідженнях. Респонденти приділяють більше вільного часу соціальній мережі, ніж хотіли до цього. Жінки більш залежні від соціальних мереж. Молоді жінки орієнтуються на моду, цінності та стандарти, які споживають зі соціальних мереж та віддають перевагу онлайн знайомствам. Не віддають перевагу новим віртуальним знайомствам та з засторогою відносяться до віртуальних незнайомих чоловіків та жінок старшого віку. Питання, що виникають, зводяться до наступного: чи можна стверджувати, що надмірна активність у соцмережі відображає депресивні тенденції користувачів; як соцмережі впливають на самооцінку та психологічне благополуччя; якою мірою соцмережі можуть ставати об'єктом залежності, за аналогією з широко відомою інтернет-залежністю. Все ці особливості так чи інакше впливають на відчуття психологічного благополуччя особистості, тому подальші дослідження потребують детального вивчення впливу соціальних Інтернет мереж на психологічне благополуччя особистості.

**Ключові слова:** соціальні мережі, Інтернет, залежність, психологічне благополуччя, самооцінка, психологічне здоров'я.

**Формули: 0, рис.: 0, табл.: 0 бібл.: 13**

**Abstract.** The article describes the peculiarities of using modern Internet networks and their psychological impact on the psychological well-being of Ukrainian users. On average, a modern person who owns a computer or smartphone spends on social networks from several minutes to several hours. The scale of humanity's involvement in social networks does not allow us to consider this activity as something insignificant. It is quite obvious that social networks are becoming the most important social phenomenon and influence society and an individual. The most frequently expressed concerns concern the impact of modern networks on users' psychological well-being (self-esteem, emotions, social interactions)

*and their mental health (anxiety, depression, loneliness, addiction). In this small review, we set out to consider the existing research evidence, dedicated to this problem and expand their research on this topic. As for attempts to independently escape from the embrace of the social network, users themselves sometimes evaluate these actions as "self-sacrifice" or "detoxification", i.e. quite clearly draw parallels between chemical addictions and Internet content addiction. On the other hand, it is assumed that social interaction in the network can improve psychological well-being, for example, through self-presentation or through establishing contacts with like-minded people, etc. It was established that the interviewees cannot monitor their own well-being and experience difficulties in describing their well-being after being in a social network. Subjects are internalized into virtual life, more than they realize. They prefer to write a message than to call in person. They communicate less with real friends, they prefer virtual communication. Text messages (emojicons, memes) are used more for communication. They choose entertainment content and consume news from social networks. A high level of trust in the information that users consume from social networks is revealed, it is worth noting that the respondents do not check this information for reliability. Therefore, there is a problem of propaganda and manipulation on the mass consciousness of people, this problem requires a more detailed study in further research. Respondents spend more free time on social networks than they wanted. Women are more dependent on social networks. Young women are guided by fashion, values and standards that they consume from social networks and prefer online dating. They do not prefer new virtual acquaintances, more older men and women are wary of virtual strangers. The questions that arise are reduced to the following: can it be argued that excessive activity in the social network reflects depressive tendencies of users; how social networks affect self-esteem and psychological well-being; to what extent social networks can become an object of addiction, by analogy with the well-known Internet addiction. All these features in one way or another affect the feeling of psychological well-being of an individual, so further research requires a detailed study of the influence of social Internet networks on the psychological well-being of an individual.*

**Keywords:** social networks, Internet, addiction, psychological well-being, self-esteem, psychological health.

**Formulas:** 0, **fig.:** 0, **tabl.:** 0, **bibl.:** 13

**Постановка проблеми.** Інтенсивний розвиток інформаційних технологій призвів до нової віртуальної реальності, де існує окреме життя, новий вид спілкування та нова форма навчання, формується «віртуальна соціалізація» особистості. Важко уявити сучасне життя без соціальних мереж, які можуть задовольнити базові потреби людини. Соціальна мережа – це Інтернет платформа, де можна розміщувати інформацію про себе й обмінюватись з іншими користувачами даними, фотографіями, повідомленнями. Популярність Інтернет мережі пояснюється легким встановленням зв'язку між різними користувачами, простою комунікацією, мережа дозволяє розвивати особистий контент, створювати свого віртуального персонажа. Легкий доступ до різноманітної інформації, поглядів та думок інших, можливість ділитись власними міркуваннями, постійна віртуальна включеність у життя інших визначає популярність соціальних мереж.

Кіберпростір поєднує в собі найвищі досягнення людського розуму і найбільш примітивні інстинкти людської особистості. Людина завжди шукала нові способи самовираження і комунікації з іншими людьми, тому у соцмережах вона

знайшла одну з таких можливостей, де можна бути тим, ким хочеться, і виявляти свої емоції без контролю з боку зовнішнього спостерігача. Але надмірне використання соціальних Інтернет мереж, призводить до мотивації використання віртуального спілкування, реальна комунікація відходить на другий план і все більше вчених говорять про проблеми у встановленні реальних взаємовідносин, зниженні інтелектуальних здібностей, вмінню ефективно аналізувати та сприймати інформацію, вмінню сприймати та виражати емоції. Тому, постає актуальним питання, щодо вивчення психологічного впливу соціальної мережі на особистість та її психологічне благополуччя.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Т. В. Фісенко, А. А. Засєкін, А. І. Лучинкіна, Л. А. Найдьонова, В. М. Фатунова наголошують, що соціальна мережа не несе загрози психологічному благополуччю особистості. Ю. Д. Бабаєва, А. І. Гольдберг, Н.В. Чудова, К. С. Янг стверджують, що соціальна інтернет мережа має негативний вплив на психологічне благополуччя та здоров'я особистості. Українські науковці Данько Ю. А., Бабаєва Ю. Д., Жичкіна А.

Е. досліджують мотивацію використання Інтернету і соціальних мереж, вплив на розвиток та соціалізацію особистості, симптоми, причини Інтернет-залежності, розробляють профілактичні заходи щодо її попередження. Різноманітні питання стосовно формування і розвитку мережевого суспільства розглянуті в працях таких вчених: М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гэлбрейт, Р. Інгельгарт. Наукові праці, присвячені основним положенням та принципам використання соціальних мереж і прогнозування подальшого розвитку цієї форми взаємодії людей в Інтернет-просторі, відображені у роботах Дж. Вальтера, Д. Вестермана, Б. Ван Дер Хейда, С. Тонга, Л. Лангвелл, Дж. Кім, Дж. Антоні.

Аналіз сучасної психологічної літератури показав, що особливості використання соціальних мереж розглянуто докладно з точки зору Інтернет-залежності, визначають позитивні та негативні наслідки надмірного захоплення соцмережами. Однак ми не спостерігали, як надмірне зловживання соціальними мережами впливає на психологічне благополуччя, а саме на самооцінку, тривогу, депресію, самотність та сприйняття власної зовнішності. Це видається нам вкрай актуальним у сучасних реаліях життя. Тому наше дослідження присвячене даній проблематиці.

#### **Формулювання цілей статті.**

Проаналізувати та дослідити особливості використання соціальних Інтернет мереж українськими користувачами та визначити вплив соцмереж на психологічне благополуччя особистості молоді людини.

Наше дослідження було розроблене та проведене у формі авторського опитування у Google Forms, щодо особливостей використання соціальних інтернет мереж українськими користувачами. Платформами для опитування стали сторінки та пабліки у Facebook та Instagram. Опитування проводилось з 08 лютого 2022 по 17 лютого 2022 року. Були розроблені питання у

вигляді анкети (наприклад: Які соцмережі ви використовуєте регулярно? Скільки часу ви проводите у соцмережі? Чи долучаєте до списку друзів незнайомих? Який контент ви вибираєте найчастіше?). У дослідженні взяли участь 192 людини (15 - 58 років). Середній вік досліджуваних від 15-30 років.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Л. Донеллі визначає, що від перегляду стрічки новин у Facebook, Twitter та Instagram людина відчуває негативні емоції, знижується настрій, рівень самооцінки, наслідком чого є постійне порівняння власного життя та досягнень щасливих подій інших, які часто не збігаються з власними. Крім того, у соціальній мережі зустрічається контент (пости, фото, відео, аудіо), який несе певний ризик психологічному здоров'ю молоді особистості [4]. Типовою інформацією вважається насильство, пропаганда наркотиків, агресії, еротизація молоді, розміщення порнографії, нецензурна лексика, пропаганда, яка розпалює інформаційні війни та расову ненависть, пропаганда суїциду, азартних ігор, лотерей.

Дослідження Л. Д. Росен, Н. А. Шейвер, Л. М. Зар'єр з'ясували, що існує зв'язок між використанням соціальних мереж та компульсивною поведінкою [7]. У молоді особистості, яка не може отримати доступ до соціальних мереж, прочитати повідомлення, переглянути стрічку новин, збільшується рівень тривоги, що призводить своєю чергою до розвитку «фантомного вібраційного синдрому». Також існують підтвердження, що користувачі, які є активними та проводять понад дві години у соціальній мережі, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги та депресії).

Р. Каур та Х. Башир говорять про позитивні фактори впливу соціальних мереж (соціалізація, комунікація, навчання, доступ до інформації). Також виділяють негативні фактори (схильність до депресії, онлайн-домагання, булінг в Інтернеті, еротизація, стрес, швидка втомлюваність,

емоційна холодність та інтелектуальна занедбаність) [1]. Новий феномен, який все частіше з'являється у закордонних працях, – страх щось упустити (Fomo). Це стан тривоги, зниження настрою та задоволеності від життя, коли особистість не може прослідкувати події, які відбуваються без її участі. Результатом чого є постійна необхідність слідкувати за подіями та бути постійно онлайн та «на зв'язку» [1].

Слід зазначити, що «заразливність», тобто взаємне залучення до емоційних станів один одного, можливе не тільки при особистих контактах або, наприклад, у натовпі та через соцмережу. Це стосується негативних та позитивних емоцій [2]. При цьому є дані, що користувачі з депресивними тенденціями виявляють себе за своєю активністю в мережі. Дослідження, в якому об'єктом виступали студенти з Південної Кореї та в якому використовувався спеціальний додаток, було показано, що чим більше симптомів депресії мав респондент, тим активніше він цікавився симптомами та фактами щодо природи та симптомів депресії. Користувачі з депресією також мали вірогідно менше друзів та здійснювали менше соціальних взаємодій [7]. Тривале перебування у соціальній мережі асоційовано зі зниженням суб'єктивного добробуту та задоволеності життям. Уявлення про те, що соцмережа – це неоціненний інструмент просунутих соціальних взаємодій, є досить поверховим, насправді це ще фактор, що може «підривати» психологічне благополуччя [6]. Ці переживання можуть сприяти розвитку та поглибленню депресивних думок, відомо, що психосоціальний стрес, різні реальні та уявні стереотипи, а також відчуття соціальної нерівності, глобальної невдачі є предикатом зниженого психологічного благополуччя [6].

Існує прямий зв'язок між тривалістю перебування в мережі та вираженістю симптомів. Депресивні прояви в мережі провокують аналогічні реакції у відповідь з боку інших користувачів, внаслідок чого

вони взаємно посилюють, підкріплюють один одного [8]. Одне з пояснень, чому Фейсбук може негативно впливати на самооцінку, пов'язане з тим, що провідним типом активності у Фейсбуці є самопрезентація (публікація фотографій, опис своїх подорожей, покупок тощо). Ці дії підкріплюють нарцисичні тенденції особистості, за якими часто ховається знижена самооцінка [7]. Звертається увага на такі характеристики, як соціальна тривога та потреба у соціальному схваленні, розглядаючи їх як психологічні складові, що «підривають» самооцінку та психологічне благополуччя та які стосуються тривалості перебування в мережі [9].

Варто зазначити, про деструктивні впливи соцмереж у працях Д. В. Винник, В. А. Михайлова, П. Шилдс для психічного здоров'я молоді особистості – блукання в мережі або запінг, насмішки та насильство (тролінг), зависання в мережі та безглузда трата часу [10]. Молодь, яка менш критично ставиться до нової інформації, часто вибирає контент з розвагами та ігрову взаємодію [12]. Інформація сприймається з екранів мобільних телефонів та інших гаджетів, ризик обумовлений тим, що у соціальній мережі розміщується велика кількість різноманітної інформації, правдивість та якість якої важко перевірити. Крім того, інформація подається невеликими частинами, що затягує і сприяє тривалому зависанню онлайн. С. Таркло говорить, що гаджети та соціальні мережі формують негативні відносини у сімейних інститутах. Такі зміни є негативними для суспільства в цілому, стираються грані здорових сімейних стосунків, що є важливим для нормальної соціалізації особистості [5].

Нами було проведено онлайн опитування, щодо психологічних особливостей використання соціальних Інтернет мереж серед українських користувачів. Платформою для опитування стали сторінки та пабліки у Facebook та Instagram. У дослідженні взяли участь 192 людини, середній вік досліджуваних – 15-

30 років. Більшість опитаних проживають у великому місті України (Київ, Харків, Львів, Одеса, Кривий ріг) та менша половина у не великих містах та селах (Вінниця, Полтава, Суми, Івано-Франківськ, Краматорськ).

За гендерною ознакою у дослідженні взяли участь 155 жінок та 37 чоловіків. Встановлено, що чоловіки приділяють менше часу соціальній мережі (2-3 години на день), ніж жінки (в середньому від 3 до 6 годин на день). Можемо пояснити це тим, що жінка менш заклопотана роботою, ніж чоловік та більше часу проводить удома. Тому більше часу витрачає на онлайн мережу. Для жінки важлива сфера комунікації та соціальної підтримки, яку вона часто знаходить у соціальних мережах (спілкування з друзями, близькими, колегами, ведення особистого облікового запису, спостереження за іншими, коментування постів, онлайн шопінг). Цікаво, але щоб компенсувати брак живого спілкування, за результатами опитування GlobalWebIndex – 42% користувачів проводять більше часу в соціальних мережах, ніж до пандемії Covid-19 [8].

Молоді люди (від 15 років) приділяють більшість вільного часу (3-5 годин) перебуванню в онлайн мережі. Пояснюється це тим, що для молоді людини, яка є «інформаційною особистістю», або так зване «покоління Z», яке з маленького віку тримає смартфон в руках, є нормою проведення стільки вільного часу у мережі. У мережі вони можуть реалізовувати свої базові потреби у підтримці, визнанні, комунікації, пізнанні, навчанні. Також, можемо звернути увагу на ескапізм – важливий захисний механізм людської психіки, характерними для якого є бажання ухилитися, втекти, сховатися від безрадісних фізичних і психічних аспектів реального життя у світі примарному, вигаданому, в цьому випадку у віртуальному онлайн середовищі. Багато вчених зосереджують свою увагу на новому виді соціалізації – віртуальна соціалізація. Тоді як у старших вікових групах

збереглися інші патерни поведінки, де вони тільки пізнають віртуальний світ як такий.

Нам здалося цікавим дослідити найпопулярніші соціальні Інтернет мережі серед українських користувачів. Багато досліджень проведено з цього питання, але кожен рік змінюється популярність тих чи інших соціальних мереж. Отже, актуальними соцмережами, які регулярно використовує сучасний користувач у 2022 році, є:

- 1.Telegram;
- 2.Instagram;
- 3.Viber та Messenger;
- 4.Youtube;
- 5.Facebook;
- 6.Tik-tok;
- 7.Vk.

Менш популярні Snapchat, Twitter, Skype, Facetime. Серед інших соціальних мереж, користувачі виділяють: Spotify, Discord, Pinterest, Amino, Twitch, Nabr. Однією з найцікавіших та зручних соціальних мереж опитувані виділи Instagram та Telegram. Досліджувані від 30 років виділяють ще Facebook.

Було виявлено, що жінки, які приділяють увагу понад 4 годин соціальним мережам на день, схильні відповідати, що для них важлива кількість підписників у власних профілях. Це жінки до 30 років, які регулярно використовують соціальну мережу Instagram. Вони схильні до нових знайомств в інтернеті та долучають до списку друзів/підписників, для того, щоб мати більшу кількість підписників, а отже ставати більш популярним та самореалізовуватись. Також виявлено, що такі жінки частіше орієнтуються на стандарти краси та моди, які пропонує сучасна соціальна мережа. Тут йде мова про вплив на стандарти краси жіночого тіла та зовнішності, пропаганду косметології та пластичної хірургії (збільшення губ, зміна форми носа, розрізу очей, зменшення щік, перманент макіяж, ін'єкції ботоксу та гіалуронової кислоти, збільшення грудей та сідниць за допомогою імплантів, зменшення талії т. п.). Отримані дані переплітаються з дослідженням Балчетис

Э., Коул С., Челберг А., щодо впливу Інстаграм на самооцінку молодих жінок у негативну форму [3]; а також з результатами дослідження Колесникової Т., Сингаївської І. [13].

Сучасні користувачі використовують програми для обробки та вдосконалення зовнішності та тіла на фото (Photoshop, Faceapp, Persona). Серед молодих дівчат, які є активні у мережі та активно використовують Instagram, 57% використовують маски та фільтри, які пропонує соціальна мережа при обробці фотографій або записуванні «сторіз». Постійне порівняння відредагованих фото негативно впливає на самооцінку та на самосприйняття. Відредаговане фото обличчя та тіла отримує позитивне підкріплення у вигляді лайків та коментарів. Цей стан задоволення підкріплюється, його хочеться отримати знову, як у випадку залежності. Водночас може виникати страх, що обличчя та тіло, не відредаговане фільтрами, розчарує або насмішить людей. Вподобання на відредагованих фото запускають механізм порівняння та покращення себе, формуючи іншу реальність, яка відрізняється від справжньої.

Встановлено, що контент, який споживає користувач з соціальних інтернет мереж, впливає на 47 % опитаних. У соціальних мережах користувачі відають перевагу: спілкуванню з друзями, перегляду новин, перегляду історій та перегляду актуального, контенту блогерів та шопінгу. Контент, який досліджені вибирають найчастіше: новини міста, гумористичний контент, блоги, музика, фільми, краса, здоров'я, кулінарія, спорт та фітнес.

Серед іншого контенту, користувачі виділили: політику, книги, фото, ігри, лекції, рукоділля, іт-сферу, психологію, мови, технології, новини науки, шопінг, історію, авто, інтер'єр, еротика. Отже, як бачимо, контент, який споживає користувач, доволі різноманітний та залежить від особистих вподобань та інтересів окремого користувача. Але

контент, який споживає більшість опитаних – новини міста, гумористичний контент та блоги.

Опитані частіше заповнюють тільки основну інформацію про себе у соціальних мережах (ім'я, прізвище, де вчився/працюєш та декілька особистих фото). Встановлено, що для більшості респондентів не є важливим кількість підписників у інших профілях (54 %), в основному звертають увагу на кількість підписників в Інтернет-магазинах (34%), мотивуючи засторогою від шахрайства та недобросовісних підприємців.

Опитані (61%) не долучають до списку друзів незнайомих, мотивуючи це тим, що не бачать сенсу у таких онлайн знайомствах, багато з опитаних категорично відповіли, що не хочуть додавати у списки друзів незнайомих людей. Тільки 38% з них відкриті до нових знайомств в онлайн середовищі або щоб мати більшу кількість підписників, тим самим бути більш популярним.

На питання про видалення своєї соціальної сторінки з мережі – 51% зазначили, що не готові повністю видалити власний профіль з мережі, 49% з них готові витратити кошти, якщо соціальні мережі стануть платними. Опитані вважають, що соціальні мережі частково впливають на психологічний стан молоді особистості (68%). Соціальна мережа може впливати на стандарти краси та моди, респонденти частково орієнтуються на ці стандарти, як зазначалося вище, це переважно молоді жінки, активні користувачі Instagram.

Далі розглянемо, як змінюється самовідчуття після тривалого перебування у соціальних мережах. Наші респонденти зазначають, що відчують зміни у настрої після відвідування мережі, деякі відчують позитивний настрій, деяким було важко визначити своє самопочуття та тільки 8% відчують втому після перебування в онлайн мережі. Отже, як бачимо, самовідчуття після відвідування мережі істотно не змінюється (як зазначають досліджувані) але цікаво, що більшість з них зазнало труднощів у

розумінні власного самопочуття після проведення у мережі більшість вільного часу.

У часи пандемії та війни довіра до інформації у соціальних мережах висока, майже 70 % досліджуваних довіряють інформації, яку отримують зі соціальних мереж. 53 % опитаних запевняють, що соціальні мережі не замінять реального спілкування, але водночас 64 % надають перевагу написати повідомлення у мережі, ніж подзвонити очно, також віддають перевагу онлайн шопінгу. Виявлено, що опитані відчують негативні зміни у настрої та самопочутті, якщо не мають доступу до онлайн мережі. Також 50 % досліджуваних зазначають, що проводять більше часу в інтернеті, ніж хотіли до цього. Тобто, як бачимо, відхід у віртуальне життя більший, ніж здається досліджуваним.

Віртуальному булінгу 67% ніколи не піддавались. І тільки 20% інколи зазнавали знущань у віртуальному середовищі (негативні коментарі, образи тощо). Серед таких, хто зазнавав булінгу, найчастіше молоді люди. Використання сучасної віртуальної мови характерне для молодих людей, вони використовують нові терміни у повсякденному житті (наприклад: краш, крінж, лайтово, крипово, ізі). Інші 45% досліджуваних знають про існування нових термінів, але не використовують їх у своєму повсякденному мовленні. Досліджувані визначають, що спілкування у соцмережі для них є емоційно холодним та не справжнім, відчують брак реального спілкування.

**Висновки.** Проаналізувавши отримані дані дослідження щодо психологічних особливостей використання сучасних соцмереж, можемо зробити наступні висновки:

- Опитувані не можуть прослідкувати власне самопочуття та зазнають труднощів в описанні самовідчуття після перебування у соціальній мережі. Це може пояснюватись тим, що люди з використанням соціальних мереж стали більш емоційно холодними та емоційно

ригідними. Не можуть виявляти та сприймати реальні емоції та почуття. Таким особистостям важко розуміти себе, самоідентифікувати свої почуття та почуття й емоції інших людей.

- Досліджувані інтерналізуються у віртуальне життя більше, ніж це розуміють самі. Приймаючи правила віртуальних платформ, респонденти не готові видаляти власні сторінки у мережі, готові платити за використання соцмережі гроші. Віддають перевагу написанню повідомлення, ніж подзвонити очно. Менше спілкуються з друзями, близькими реально, віддають перевагу віртуальному спілкуванню. Більше використовують текстові повідомлення (смайли, меми) для комунікації. Вибирають розважальний контент та споживають новини зі соцмереж.

- Виявлена висока довіра до інформації, яку користувачі споживають зі соцмереж, варто зазначити, що досліджувані не перевіряють цю інформацію на правдивість. Тому існує проблема пропаганди та маніпуляції масовою свідомістю людей, ця проблема потребує більш детального вивчення у подальших дослідженнях.

- Жінки більш залежні від соціальних мереж. Молоді жінки орієнтуються на моду, цінності та стандарти краси, які споживають зі соціальних мереж та віддають перевагу онлайн знайомствам. Не віддають перевагу новим віртуальним знайомствам, з засторогою відносяться до віртуальних незнайомих більшість чоловіків та жінок старшого віку.

Всі ці особливості так чи інакше впливають на відчуття психологічного благополуччя особистості, тому подальші дослідження потребують детального вивчення впливу соціальних інтернет мереж на психологічне благополуччя особистості. Оскільки соціальна Інтернет мережа – явище відносно нове, попри значну увагу дослідників щодо психологічного благополуччя, бракує ґрунтовного вивчення особливостей психологічного благополуччя та впливу

сучасних соціальних інтернет мереж. Інтернет сьогодні найбільш динамічно вивчається як форма масової комунікації в психології. Соціальна значущість і

недостатня розробленість цієї проблеми потребує подальших ґрунтовних досліджень.

*Література:*

1. Kaur, R. & Bashir, H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*, 2015. 5. P. 22–29.
2. Pryzbylski, A. Murayama, K. DeHaan, C. Gladwell, V. 2013. Motivational, emotional and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*. Volume 29. Issue 4. 2013, P. 1841–1848.
3. Fardouly J., Willburger B. K., & Vartanian L. R. Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*. 2018. 20(4). P. 1380–1395.
4. Chou H.T., Edge N. "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. Vol. 15. P. 117–121.
5. C.S. Andreassen, T. Torsheim, G.S. Brunborg. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*. 2012. Vol. 110. P. 501–517.
6. R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *The American Psychologist*. 1998. Vol. 53. P. 1017–1031.
7. Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *J. Adolesc. Health*. 2013. Vol. 52(1). P. 128–130.

8. Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G. Hooked in Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. Vol. 18. P. 1–8.
9. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. Vol. 13. P. 357–364.
10. O'Keeffe G.S., Clarke-Pearson K. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. 2011. Vol. 127(4). P. 800–804.
11. Orth U., Robins R.W., Roberts B.W. Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95. P. 695–708.
12. Pantic I. Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014. Vol. 17(10). P. 652–657.
13. Колеснікова Т.В., Сингаївська І.В. Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 44–46.