

Ташматов В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID: 0000-0002-3786-9004*

Залевська І. І.

*кандидат політичних наук,
доцент кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки*

*Одеського державного університету внутрішніх справ
ORCID: 0000-00029764-1837*

Левенталь Т. В.

студентка IV курсу спеціальності С4 «Психологія»

*Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID: 0009-0004-0305-751X*

ВПЛИВ МАСМЕДІА НА САМОСПРИЙНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

THE MASS MEDIA INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE SELF-PERCEPTION OF SOCIAL STATUS BY MODERN YOUTH AS AN ELEMENT OF PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на самосприйняття соціального статусу сучасної молоді. Актуальність дослідження зумовлена стрімкою цифровізацією суспільства, в умовах якої соціальні мережі трансформувалися з інструменту комунікації на провідний фактор соціалізації та формування ідентичності. Обґрунтовано, що віртуальний простір має амбівалентну природу: з одного боку, він задовольняє потреби у приналежності та самовираженні, а з іншого – створює ризики для ментального здоров'я через трансляцію нереалістичних стандартів успіху («успішний успіх») та викривлення «Я-концепції».

Метою роботи стало вивчення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та задоволеністю соціальним статусом осіб молодого віку. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 40 респондентів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик: «Методики діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман) та «Бергенської шкали залежності від соціальних мереж» (BSMAS). Застосовано методи математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона) для встановлення сили та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними.

Результати діагностики засвідчили тривожні тенденції: у 30% респондентів виявлено високий рівень ризику формування інтернет-залежності, а більше половини вибірки (55%) демонструють ознаки соціальної фрустрованості різного ступеня вираженості. Це свідчить про поширеність серед молоді внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних із невідповідністю між бажаним та реальним соціальним становищем.

Ключовим результатом дослідження стало статистичне підтвердження наявності помітного прямого кореляційного зв'язку ($r = 0,525$) між рівнем адикції від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості. Доведено, що надмірна залученість у споживання віртуального контенту активує механізм «висхідного соціального порівняння», коли молоді люди зіставляють своє повсякденне життя з ідеалізованими «фасадними» образами інших користувачів. Таке порівняння призводить до знецінення власних реальних досягнень, зниження самооцінки та зростання тривожності.

На основі отриманих даних окреслено основні психологічні мішені для профілактичної роботи з молоддю. Наголошено, що зниження рівня соціальної напруги можливе через формування навичок цифрової гігієни, розвиток критичного мислення (медіаграмотності) та усвідомлення різниці між віртуальною самопрезентацією та реальним життям. Визначено перспективи подальших досліджень у контексті вивчення гендерних особливостей цифрової соціалізації та впливу різних типів контенту на самооцінку особистості.

Ключові слова: соціальні мережі, соціальна фрустрованість, адиктивна поведінка, інтернет-залежність, соціальний статус, самосприйняття, соціальне порівняння, студентська молодь, цифрова гігієна, ментальне здоров'я.

The article carries out a theoretical and empirical analysis of the problem of the influence of social networks on the self-perception of the social status of modern youth. The relevance of the study is due to the rapid digitalization of society, in which social networks have been transformed from a communication tool into a leading factor in socialization and identity formation. It is substantiated that the virtual space has an ambivalent nature: on the one hand, it satisfies the needs for



belonging and self-expression, and on the other hand, it creates risks for mental health through the broadcast of unrealistic standards of success ("successful success") and distortion of the "self-concept".

The purpose of the work was to study the relationship between the level of dependence on social networks and satisfaction with the social status of young people. The empirical study was conducted on a sample of 40 respondents using standardized psychodiagnostic methods: "Methods for diagnosing the level of social frustration" (L. Wasserman) and "Bergen Scale of Social Media Addiction" (BSMAS). Methods of mathematical statistics (Pearson correlation analysis) are applied to establish the strength and direction of the relationship between the variables under study.

The results of the diagnostics showed alarming trends: 30% of respondents found a high level of risk of Internet addiction, and more than half of the sample (55%) showed signs of social frustration of varying severity. This indicates the prevalence of intrapersonal conflicts among young people associated with the discrepancy between the desired and real social position.

The key result of the study was statistical confirmation of the presence of a noticeable direct correlation ($r = 0.525$) between the level of addiction from social networks and the level of social frustration. It has been proven that excessive involvement in the consumption of virtual content activates the mechanism of "upward social comparison", when young people compare their daily lives with idealized "façade" images of other users. Such a comparison leads to the devaluation of one's own real achievements, a decrease in self-esteem and an increase in anxiety.

Based on the data obtained, the main psychological targets for preventive work with young people are outlined. It is emphasized that reducing the level of social tension is possible through the formation of digital hygiene skills, the development of critical thinking (media literacy) and awareness of the difference between virtual self-presentation and real life. Prospects for further research in the context of studying gender features of digital socialization and the influence of various types of content on individual self-esteem have been identified.

Key words: social networks, social frustration, addictive behavior, Internet addiction, social status, self-perception, social comparison, student youth, digital hygiene, mental health.

Постановка проблеми. В умовах стрімкої цифровізації сучасного суспільства соціальні мережі трансформувалися з інструменту комунікації на потужний фактор соціалізації, що суттєво впливає на формування особистості. Для молоді віртуальний простір став не лише середовищем для спілкування, але й ключовим майданчиком для самопрезентації, оцінки власної успішності та побудови соціальних зв'язків. Проте цей процес має зворотний бік: постійна трансляція ідеалізованих образів життя («успішного успіху») у соціальних мережах створює специфічний психологічний тиск. Молоді люди, порівнюючи своє реальне життя з віртуальними конструктами, часто відчують незадоволення власними досягненнями, що призводить до зростання соціальної напруги. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю емпіричного вивчення психологічних механізмів впливу активності в соціальних мережах на суб'єктивну оцінку власного соціального статусу, що є необхідною передумовою для підтримки емоційної стійкості та ментальної рівноваги молоді в сучасному медіапросторі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу цифрового простору є предметом наукових дискусій. І. С. Нохріна та О. В. Шевчук розглядають соцмережі як амбівалентний чинник: вони сприяють комунікації, але водночас формують нереалістичні уявлення про успіх, провокують стрес та зниження самооцінки через механізм соціального порівняння [7, с. 46–48; 12, с. 98]. А. В. Грекова зі співавторами наголошують, що порівняння власного життя з ідеалізованими образами викликає почуття меншовартості та загрожує реальній соціальній інтеграції [1, с. 7–8].

Механізми самопрезентації аналізують О. Сергєєнкова, О. Столярчук та О. Коханова, вказуючи на конфлікт між ідеальним віртуальним образом та реальною «Я-концепцією» [9, с. 2809]. А. Мгалоблішвілі додає, що за високою активністю в мережі часто приховуються депресивні стани та нарцисичні

тенденції, особливо у контексті стандартів краси [3, с. 201–205].

О. Ю. Романенкова фокусується на загрозах дисморфобії та залежності від зовнішнього схвалення в умовах «культури лайків» [8, с. 82–84], а В. В. Шаніна вказує на фізіологічні наслідки (порушення сну) через невдоволення власним тілом [11, с. 770]. Окрему увагу приділено феномену FOMO: Е. Големб'ювська пов'язує його зі зниженням самооцінки [1, с. 50–56], а А. Камінська – з неконструктивним подоланням тривоги під час війни [5, с. 458].

Патологічні аспекти та механізми адикції розглядають О. Федорців [10] та М. Гріффітс (біопсихосоціальна модель). І. Ломачинська акцентує на необхідності «цифрової гігієни» для збереження ментального здоров'я [2, с. 94–99]. Методологічною основою вимірювання невдоволення статусом у нашому дослідженні слугує концепція соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана.

Аналіз наукових джерел підтверджує, що соціальні мережі суттєво впливають на психологічне благополуччя молоді, провокуючи зниження самооцінки та підвищення тривожності. Водночас питання взаємозв'язку між рівнем залежності від соцмереж та суб'єктивною задоволеністю соціальним статусом (у контексті розриву між віртуальною та реальною самопрезентацією) залишається недостатньо вивченим емпірично, що зумовлює необхідність даного дослідження.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу рівня залежності від соціальних мереж на задоволеність соціальним статусом осіб молодого віку.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічні особливості задоволеності соціальним статусом людей молодого віку.

Предметом дослідження є вплив активності та залежності від соціальних мереж на рівень задоволеності соціальним статусом у молодому віці.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості: чим вища залученість особистості у віртуальний простір, тим нижчим є рівень її задоволеності реальним соціальним статусом.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези було застосовано комплекс *методів*: теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми; емпіричні: психодіагностичний метод із використанням стандартизованих методик:

1) «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман) – для оцінки ступеня незадоволеності соціальними досягненнями;

2) «Бергенська шкала залежності від соціальних мереж» (BSMAS) – для визначення рівня адиктивної поведінки;

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона r) для встановлення сили та напрямку зв'язку між досліджуваними змінними.

Вибірку склали 40 осіб молодого віку.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягають у тому, що вперше на емпіричному рівні встановлено та математично доведено наявність помітного прямого кореляційного зв'язку ($r = 0,525$) між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості у сучасної української молоді; уточнено психологічні механізми впливу віртуального простору на самосприйняття особистості, зокрема роль соціального порівняння як чинника зниження задоволеності реальним статусом; дістало подальшого розвитку розуміння феномену «цифрового розриву» між віртуальною самопрезентацією та реальною «Я-концепцією» як джерела внутрішньоособистісної напруги.

Практичне значення одержаних результатів. Зібрані емпіричні дані можуть бути використані практичними психологами для діагностики та профілактики інтернет-залежності серед молоді. Результати дослідження слугуватимуть підґрунтям для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на формування цифрової гігієни та гармонізацію віртуального і реального статусу особистості, а також для просвітницької діяльності у сфері медіапсихології.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося дистанційно з використанням Google Forms. Вибірку склали 40 осіб молодого віку (студентська молодь). Дослідницька процедура передбачала послідовне вимірювання двох ключових параметрів: рівня соціальної фрустрованості (як показника невдоволення своїм статусом) та рівня адикції від соціальних мереж.

На першому етапі було здійснено діагностику за методикою Л. Вассермана. Аналіз отриманих даних дозволив виявити загальну тенденцію до соціальної напруженості у досліджуваній вибірці. Варто зазначити, що у жодного з респондентів не було зафіксовано «відсутності фрустрованості» або «дуже низького» її рівня, що свідчить про тотальну наявність певного невдоволення соціальними досягненнями серед сучасної молоді.

Таблиця 1. містить узагальнені результати психологічного обстеження респондентів за методикою Л. Вассермана, де вимірювався рівень соціальної фрустрованості [6].

Отже, 55% респондентів (сумарно групи з показниками вище 2 балів) демонструють ознаки вираженого невдоволення своїм соціальним статусом, що проявляється у переживанні невідповідності між бажаним та реальним становищем у суспільстві.

На другому етапі дослідження за допомогою Бергенської шкали залежності від соціальних мереж (BSMAS) було оцінено ступінь залученості молоді у віртуальний простір. Результати засвідчили високу поширеність адиктивних тенденцій.

Результати діагностики залежності від соціальних мереж, відображені у таблиці 2, що демонструють тривожну тенденцію серед досліджуваної молоді.

Ключовим завданням дослідження була перевірка гіпотези про взаємозв'язок між виявленими показниками. Для цього було застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона, r).

У результаті математичної обробки даних встановлено емпіричне значення коефіцієнта кореляції: $r = 0,525$

Згідно зі шкалою Чеддока, отриманий результат свідчить про наявність помітного (значного) прямого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрованості. Пози-

Таблиця 1

Результати психологічного обстеження респондентів за методикою Л. Вассермана

Рівень соціальної фрустрованості	Інтервал балів	Кількість осіб (абс.)	Кількість осіб (%)
Відсутність фрустрованості	0,0 – 0,50	0	0,0%
Дуже низький рівень	0,51 – 1,49	0	0,0%
Знижений рівень	1,50 – 1,99	18	45,0%
Невизначений (помірний) рівень	2,00 – 2,49	11	27,5%
Помірний (з тенденцією до підвищеного)	2,50 – 2,99	8	20,0%
Підвищений рівень	3,00 – 3,49	3	7,5%
Дуже високий рівень	3,50 – 4,00	0	0,0%
Всього	—	40	100%

Таблиця 2

Розподіл респондентів за рівнем залежності від соціальних мереж (за методикою BSMAS)

Рівень залежності	Інтервал балів	Кількість осіб (абс.)	Кількість осіб (%)
Низький рівень	6 – 12	11	27,5%
Середній рівень (помірне користування)	13 – 18	17	42,5%
Високий рівень (ризик залежності)	19 – 30	12	30,0%
Всього	—	40	100%

тивний знак кореляції вказує на те, що зі зростанням часу перебування у соціальних мережах та підвищенням емоційної значущості віртуального життя закономірно зростає і рівень незадоволеності реальним соціальним статусом.

Отримані дані емпірично підтверджують теоретичні положення про деструктивний вплив механізму «висхідного соціального порівняння». Споживання контенту, що транслює ідеалізовані образи успіху, краси та матеріального благополуччя, актуалізує у молодих людей почуття відносної депривації. Студенти з високим рівнем залежності схильні частіше порівнювати свій реальний, повсякденний досвід із «фасадним» життям інфлюенсерів, що призводить до знецінення власних досягнень та зростання соціальної фрустрації.

Виявлена закономірність дозволяє стверджувати, що надмірна залученість у соціальні мережі виступає вагомим фактором зниження суб'єктивного благополуччя молоді, що актуалізує необхідність впровадження профілактичних програм.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що соціальні мережі в умовах цифровізації суспільства виступають провідним інститутом соціалізації, який суттєво трансформує самосприйняття молоді. Виявлено амбівалентну природу цього впливу: задовольняючи потребу в комунікації та приналежності, віртуальний простір водночас формує викривлені стандарти успішності, що провокує внутрішньоособистісні конфлікти.

Емпіричні дані засвідчили тривожну тенденцію: у 30% респондентів діагностовано високий рівень залежності від соціальних мереж, а більше половини вибірки демонструють ознаки соціальної фрустрації. Це підтверджує, що значна частина студентської молоді використовує віртуальну реальність як механізм компенсації невдоволення реальним життям, що лише поглиблює проблему.

Ключовим результатом роботи стало статистичне підтвердження гіпотези: встановлено наявність помітного прямого кореляційного зв'язку ($r = 0,525$) між рівнем адикції від соціальних мереж та рівнем соціальної фрустрації. Доведено, що надмірна залученість у споживання ідеалізованого контенту активує механізм «висхідного соціального порівняння», внаслідок чого молоді люди знецінюють власні реальні досягнення.

Практична значущість одержаних результатів полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження у закладах вищої освіти комплексних психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок цифрової гігієни, критичного мислення та гармонізацію віртуального і реального «Я-образу».

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо у вивченні гендерних особливостей впливу соціальних мереж на задоволеність соціальним статусом (аналіз відмінностей у механізмах самопрезентації юнаків та дівчат) та здійсненні порівняльного аналізу впливу різних типів соціальних платформ (наприклад, візуально-орієнтованих, як Instagram/TikTok, проти текстово-орієнтованих) на рівень соціальної фрустрації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Gołębiowska E. The influence of social networks on the social and emotional state of young people. *Osvitohiia*. 2024. Vol. 13, no. 13. P. 50–58. URL: <https://doi.org/10.28925/2412-124x.2024.13.5>
2. Lomachinska I., Volynets I., Khrypko S. Socio-Psychological aspects of students' digital health in the context of digital age challenges. *Educological discourse*. 2025. Vol. 50, no. 3. P. 94–106. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9>
3. Mgaloblishvili A. Psychology of the use of social internet networks by modern ukrainian users. *"Scientific notes of the University" KROK*. 2023. No. 2. P. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>
4. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді / А. В. Грекова та ін. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 6–11. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.15334>
5. Камінська А. Синдром втрачених можливостей (fomo) серед української молоді в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-456-467](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-456-467)
6. Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л. Вассерман) (Відповіді). 2026. URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HQakPPhxZeNwsud5uQVnZLhWeVbex6j-nSgTr8U4jxE/edit?usp=sharing>
7. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. № 1. С. 46–53. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-7>
8. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 82–85. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14>
9. Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О. Психологічні аспекти самопрезентації особистості засобами цифрової візуалізації. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 11(65). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2807-2818](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2807-2818)
10. Федорців, О., Чорномидз, А., Чорномидз, І., & Чорномидз, Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(3). 2025. URL: <https://doi.org/10.26766/pmpg.v10i3.646>

11. Шаніна В. В. Вплив соціальних мереж на здоров'я підлітків. В. В. Шаніна, О. Ф. Ставицька, П. О. Трегуб. Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки : матеріали VII Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Львів, 22 листопада, 2024 рік. ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 770–771.

12. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. № 1. С. 98–101. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17>

Дата першого надходження статті до видання: 14.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026