

УДК 159.9-042.72:004.738.5(045)  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.8>

## ВПЛИВ МЕРЕЖІ INSTAGRAM НА САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНІСТЬ ТА НАСТРІЙ КОРИСТУВАЧІВ

**Оксана Вдовіченко**

*Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65029  
e-mail: werta4877@gmail.com*

**Олена Казанжи**

*Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65029  
e-mail: lena.kazanzhy@gmail.com*

У статті наведено результати дослідження впливу користування мережею Instagram на такі психоемоційні характеристики особистості, як самопочуття, активність і настрої. Установлено, що загальносвітовою тенденцією є поширення онлайн-комунікації і зростання ролі соціальних мереж, тому нині їхнє використання в якості поширених, доступних і зручних засобів соціальної взаємодії суттєво впливає на психіку людини. Важливо відзначити, що, незважаючи на актуальність проблеми та наявність значної кількості науково-популярних статей із цієї теми, бракує наукових досліджень щодо впливу Інтернет-мереж на психологічні особливості особистості. Найбільш вразливою категорією у цьому контексті є молодь. Мережа Instagram містить переважно візуальний контент і, за результатами існуючих досліджень, негативно впливає на психологічні особливості людини, її якості. Особливо це стосується емоційно-комунікативної сфери, тож саме цей аспект варто дослідити.

Задля вирішення цього актуального завдання використано методику САН (діагностика самопочуття, активності, настрою) та спеціально розроблену анкету з дослідження специфіки користування мережею Instagram. Під час складання анкети спиралися на тест К. Янг щодо наявності Інтернет-залежності, адаптований В. О. Лоскутовою. Дослідження проводилося за участю 100 осіб, студентів навчальних закладів м. Одеси віком від 18 до 24 років. За його результатами встановлено, що переважна більшість респондентів проводять у мережі Instagram досить багато часу і лише 4% знаходяться в мережі менше години на добу. Більшість респондентів проводять у мережі Instagram більше часу, ніж планували, та постійно змушують себе виходити з цієї соціальної мережі.

Знаходження в мережі значну кількість часу (3 години і більше) негативно впливає на самопочуття, активність і настрої особистості. Результати бесіди з респондентами показали, що значущим у цьому контексті є перегляд особистих акаунтів близьких і знайомих/опосередковано знайомих, інформація котрих викликає негативні переживання стосовно проблем власного життя. Детермінанти цих емоцій і почуттів є насамперед особистісного характеру, стосуються екзистенційної, сенсової наповненості життя, тому матеріальна складова часто взагалі не відіграє суттєвої ролі.

Час хоч і суттєво впливає на зниження психоемоційних характеристик, але не є визначальним чинником, тому дуже важливим є виявлення особистісних передумов зниження настрою, самопочуття й активності під час користування мережею Instagram.

*Ключові слова:* Інстаграм, соціальні мережі, онлайн-комунікація, самопочуття, активність, настрої.

**Актуальність дослідження.** Надзвичайне поширення віртуальної соціальної взаємодії є відмітною особливістю сучасного суспільства. Інтернет-комунікація витіснила безпосе-

редній соціальний контакт у період пандемії COVID-19 і нині, не дивлячись на послаблення карантинних заходів та обмежень, ця тенденція залишається домінуючою. Тому особливої уваги набуває дослідження впливу використання соціальних мереж як поширених, доступних і зручних засобів дії на психіку людини. Найбільш чисельною та вразливою у психічному плані групою користувачів соціальних мереж є молодь, підлітки, тому дослідження впливу соціальних мереж на їхні психологічні особливості є досить актуальним.

**Сучасний стан досліджуваної проблеми.** Вже з 1999 до 2015 року кількість користувачів Інтернету стрімко зростає – більше ніж у десять разів. За кожні п'ять років цього періоду ця кількість зростає на 5 мільярдів. Уже на початку 2016 року зареєстровано більше 3 мільярдів Інтернет-користувачів [7]. У січні 2021 року кількість користувачів Інтернету становила 4,66 мільярдів, а соціальних мереж – 4,2 мільярда. За останній рік кількість користувачів соціальних мереж збільшилася більше ніж на 13% або на 500 мільйонів [11].

Instagram є досить популярною соціальною мережею, кількість активних користувачів ще у 2016 році становила близько 9,5 мільйони, а публікацій – більше 60 мільйонів. За даними модераторів, більше 70% користувачів Instagram є жінками [7]. Станом на 2020 рік встановлено, що активними користувачами Instagram є жінки віком від 18 до 24 років (13 % у всьому світі), а більше половини користувачів цієї мережі – це люди віком до 34 років. Цей додаток посів друге місце за популярністю серед підлітків у США і поступився лише Snapchat. Підлітки зізналися, що перевіряють свої соціальні мережі досить часто (щогодини або навіть частіше) [8]. Тож цілком зрозуміло, що аудиторія користувачів мережі Instagram досить молода, постійно зростає, але, не дивлячись на актуальність проблеми та численні науково-популярні дописи з цієї теми, наразі бракує наукових досліджень щодо впливу Instagram на психологічні особливості особистості.

За результатами опублікованих досліджень, Інтернет-залежність має найбільший негативний вплив на соціально-психологічні якості людини. Зокрема, спостерігається руйнування соціальних зв'язків, розвивається соціальна дезадаптація, з'являється надлишкова агресивність, можлива антисоціальна поведінка на фоні залежності. Користувачі мережі Instagram схильні до неконструктивних форм захисту, мають виражену незадоволену потребу в соціальному контакті, спілкуванні; користування цією соціальною мережею не здатне задовольнити їхню потребу у близькому спілкуванні [9].

Використання соціальних мереж негативно впливає на оцінку досліджуваними особами якості свого життя. Проведений експеримент показав, що користування соціальними мережами більш негативно впливає на жінок, ніж на чоловіків, що пояснюється соціально-культурними особливостями та психофізіологією організму жінки [10]. Встановлено зв'язок між високим віртуальним соціальним статусом користувачів Інстаграм та рівнем їхнього нейротизму. Стратегії самопрезентації можуть призводити як до підвищення, так і до зниження соціального статусу. Атрибуція соціального статусу пов'язана, крім нейротизму, ще з нарцисизмом, самомоніторингом та макіавеллізмом [2]. Виявлено, що користування соціальними мережами пов'язано із самотністю, складнощами соціальної взаємодії, тривожністю та сором'язливістю; воно створює ілюзію причетності, хоча безпосередня взаємодія відсутня [5].

За результатами опитування К. С. Вариводи, лише 3% українських студентів не є користувачами жодної із соціальних мереж; переважна їх більшість реєструється саме заради спілкування: 90% вважають, що соціальні мережі є ефективним засобом спілкування, 47% осіб відзначили ймовірність знайомств із новими людьми, 70% – вважали їх каналом цікавої інформації, але жоден із опитаних осіб не пов'язує власну зацікавленість в онлайн-комунікації із навчанням. Варто зауважити, що майже половина опитаних осіб визначили соціальні мережі як засіб витрачання часу; 24% студентів зізналися у своїй залежності від соціальних мереж, а 28 % вважають себе частково залежними [4].

Відтак, **мета роботи** – аналіз результатів дослідження впливу соціальної мережі Instagram на самопочуття, активність і настрої людини.

**Виклад основного матеріалу.** Задля дослідження впливу соціальної мережі Instagram на психоемоційні особливості її користувачів нами обрано методiku САН (дослідження самопочуття, активності, настрою) [1]. Також нами використана спеціально розроблена анкета з дослідження специфіки користування мережею Instagram. Під час складання анкети спиралися на тест К. Янг, адаптований В. О. Лоскутовою, за допомогою якого визначали наявність Інтернет-залежності (табл.1).

Репрезентативну вибірку дослідження становило 100 осіб молодого віку (18-24 роки), студенти навчальних закладів м. Одеси. Анкетування проходили лише ті особи, в яких є Instagram-акаунт (100% респондентів серед опитаних відповіли ствердно щодо його наявності).

Важливим показником є час користування соціальною мережею. Так, дослідниками встановлено, що лише 17 % опитаних проводять у соціальних мережах менше години на день, 33 % респондентів – 2-4 години, 27 % – 5-7 годин, 23 % осіб користуються соціальними мережами більше, ніж сім годин на день [4]. Середньостатистичний користувач щодня проводить у соціальних мережах майже 2,5 години. Глобальні їх користувачі у 2021 році витратять 3,7 трильйона годин на перебування в них [11]. Саме час перебування в соціальних мережах часто є одним із діагностичних показників залежності, тому питання щодо тривалості користування мережею Instagram в анкеті було обов'язковим.

Для зручності кількісної обробки оцінка майже за всіма шкалами переводилася в бали (наприклад, за запитанням «Чи викликає неможливість користування мережею Instagram у Вас тривогу та занепокоєння?» відповідь «Так» оцінювалася в 1 бал, «Ні» – 0 балів). Питання стосовно віку, статі та інші, а також індикатори, що передбачали змістовну відповідь, не переводилися в бальну шкалу.

За результатами дослідження встановлено, що переважна більшість респондентів (58%) проводять у мережі Instagram досить багато часу – 3-4 години на добу (2-3 години – 19% опитаних, більше 4 годин – 12%, 1-2 години – 7%, до години часу на добу – лише 4%). Майже 73% осіб проводять у мережі Instagram більше часу, ніж планували, а 68% – постійно змушують себе виходити із цієї соціальної мережі.

На думку дослідників із Пітсбургського університету, важливим у погіршенні психічного здоров'я особистості є не час, проведений у соціальній мережі, а частота, з якою людина заходить до неї, регулярно перевіряючи оновлення, що свідчить про нав'язливу звичку та певну залежність [3].

46% користувачів мають декілька акаунтів у мережі Instagram (як показала бесіда після проведення опитування, найчастіше це зв'язано з бажанням анонімно переглядати stories певних осіб або з використанням акаунтів у роботі).

У користувачів Instagram страждає психоемоційний стан; людина змінює розпорядок дня, режим сну та відпочинку. Нехтують сном через користування Instagram близько 58% респондентів і приблизно стільки ж осіб (54%) розпочинають свій день з гортання постів в Instagram. Але тривогу і занепокоєння через неможливість користування цією соціальною мережею відмічало набагато менше користувачів – 36%. Відкладають важливі справи через користування мережею Instagram 24% опитаних осіб, а 70% вважають, що проводять в Instagram занадто багато часу.

Отримані нами результати узгоджуються з результатами дослідження, проведеного у 2016 році, за яким встановлено, що внаслідок неможливості скористатися Інтернетом 36% жінок відчували напругу і лише 29% чоловіків у тій самій ситуації – переживання. Водночас 25% опитаних осіб відчували полегшення через можливість займатися реальними справами [7].

Таблиця 1

**Зміст анкети з дослідження специфіки користування соціальною мережею Instagram**

1	Скільки приблизно часу протягом дня Ви проводите в мережі Instagram?	менше години 1-2 години 2-3 години 3-4 години більше 4 годин
2	Чи проводите Ви в мережі Instagram більше часу, ніж планували?	Ніколи Рідко Часто
3	Як часто Вам потрібно змушувати себе вийти з мережі?	Ніколи Рідко Часто
4	У Вас один чи декілька акаунтів у мережі Instagram?	Один Декілька
5	Часто Ви нехтуєте сном через користування Instagram?	Ніколи Рідко Часто
6	Чи викликає неможливість користування мережею Instagram у Вас тривогу та занепокоєння?	Так Ні
7	Чи розпочинаєте Ви свій день із гортання постів в Instagram, тільки-но прокинувшись?	Так Ні
8	Чи буває так, що Ви відкладаєте важливі справи через користування мережею Instagram?	Так Ні
9	Чи вважаєте, що Ви проводите в Instagram занадто багато часу?	Так Ні
10	Чи проводите Ви в Instagram кожну вільну хвилину?	Так Ні
11	Чи можете Ви взагалі обходитися без Instagram-акаунта?	Так Ні
12	Чи знайомитесь Ви з людьми, користуючись Instagram?	Так Ні
13	Чи легше Вам спілкуватися в мережі Instagram, ніж у звичайному житті? (запитувати щось, коментувати, контактувати з іншими користувачами тощо)	Так Ні
14	Чи є важливою для Вас кількість підписників Вашого акаунту в Instagram?	Так Ні Не знаю
15	Акаунти з яким інформаційним наповненням Вас цікавлять?	Ваша відповідь
16	Коли Ви робите публікацію на своїй сторінці, то постійно перевіряєте наявність вподобань і коментарів?	Так Ні Ніколи
17	Я користуюся мережею Instagram для...	Робота Особиста сторінка І те, і інше
18	Вкажіть Ваш вік	Ваша відповідь
19	Вкажіть Вашу стать	Жіноча Чоловіча

Міжособистісна взаємодія, опосередкована онлайн-комунікацією, є важливим складником користування мережею Instagram. Відповідаючи на запитання «Чи знайомитесь Ви з людьми, користуючись Instagram?», 65% користувачів відповіли ствердно, Знеособленість

сприяє тому, що спілкуватися в мережі Instagram легше, ніж у звичайному житті (на думку 82% опитаних). Так, для більшості опитаних осіб віртуальне спілкування, соціальні мережі надають можливість не просто спілкуватися, а спілкуватися на відстані, в комфортному режимі (можна обдумати питання, надати найбільш прийнятну відповідь, чітко її сформулювати). Також є можливість багато дізнатися про особистість, не вступаючи з нею в безпосередній контакт. Можна швидко отримати інформацію і знайти потрібну людину, тому віртуальне життя стає надзвичайно важливим і впливає на реальне життя [7]. Водночас існують відомості щодо шкоди, яку завдає реальним стосункам надмірне використання соціальних мереж як засобу міжособистісної комунікації. Людина втрачає друзів, реальні соціальні контакти, переживає замкнутість, роздратування, втрачає навички «живого» спілкування, починає відчувати себе комфортніше у віртуальному світі, ніж у реальному [6].

За даними нашого дослідження, кількість підписників важлива для 57% опитаних осіб, а 76% із них постійно перевіряють кількість вподобань і коментарів після того, як опублікують щось на своїй сторінці. Це передбачувано, адже людина презентує себе, результати своєї діяльності, соціальної активності, а також захоплення, відпочинок, своє життя, тому більшість людей прагне, щоб це когось цікавило, комусь подобалося.

Віртуальний соціальний статус користувача Інстаграм впливає на його реальний соціальний статус [2]. Установлено, що більшість респондентів реєструються в соціальній мережі під власним ім'ям та прізвищем (82%), причому з віком посилюється презентація реального образу, що свідчить про сформованість ідентичності осіб старше 23 років. Стратегія бар'єра приватності залежить від того, чим людина займається [7]. Результати дослідження свідчать, що перегляд фото зі свого акаунту замість фотографій інших людей підвищує почуття власної гідності [3]. Тож не дивно, що часто життя в Instagram є набагато кращим, сповненим подій, краси, розваг, ніж реальне життя.

Інформативними є відповіді респондентів на запитання «Акаунти з яким інформаційним наповненням Вас цікавлять?». Якщо розділити їх на групи, то найчастіше зустрічаються такі відповіді: «Натхнення», «Спорт», «Особистий коучінг», «Готування їжі», «Краса», «Медицина», «Розваги», «Товари», «Послуги», «Мотиваційні акаунти (за різним спрямуванням)» тощо.

Застосування тесту САН проводилося наступним чином. Осіб просили скористатися цією методикою до та після користування Instagram, а також обов'язково фіксувати час перебування у соціальній мережі. Варто зауважити, що респондентам давалося це не легко, оскільки деякі з них часто заходять до мережі, деякі забували виконувати умови дослідження і згадували про це лише після того, коли вже розпочинали користуватися нею. Крім того, переважна більшість респондентів багаторазово заходила до мережі, тому враховувалися всі показники, а час – сумарно за день. Респонденти зауважили, що умови експерименту їх певним чином навіть стримували, вони зайвий раз не заходили до мережі. Не дивлячись на складнощі, вдалося отримати емпіричні результати. Результати порівняння відповідей респондентів до та після користування соціальною мережею Інстаграм із використанням критерію Стьюдента представлені в табл.2.

За даними табл.2, психоемоційні стани респондентів суттєво не змінилися за час користування Instagram тривалістю менше 1 години. Ці результати не співпадають із результатами досліджень австрійських науковців [3], які під час дослідження, проведеного ще в 2014 році, встановили, що вже 20 хвилин, проведених у соціальній мережі, призводять до погіршення настрою через «марну трату часу» (на думку користувачів). Імовірно, з того часу вже змінилися загальні тенденції користування інтернет-комунікаціями та соціальними мережами. Водночас для ствердження такого висновку потрібно більш широке дослідження із залученням більшої кількості осіб, які користуються мережею Instagram менше однієї години.

Таблиця 2

**Результати обчислення критерію Стьюдента до та після користування соціальною мережею Instagram (статистично значущі значення)**

		Самопочуття, t	Активність, t	Настрій, t
Час користування	менше години			
	1-2 години			2,549*
	2-3 години	2,241*		
	3-4 години	2,518*	2,025*	2,312*
	більше 4 годин	3,305**	4,012**	3,726**

Примітки: 1) відмінність  $p \leq 0,05$  рівня значущості позначається «\*», відмінність  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,001$  рівнів значущості – «\*\*»

Бесіда з респондентами стосовно контенту, який вони переглядали, показала, що найчастіше суттєве значення має саме час зміни їхніх психоемоційних характеристик. Виключенням є погані звістки, отримані через мережу, неприємна інформація щодо конкретної особи тощо. На нашу думку, це пов'язано з дією в мережі досить суворої політики рецензування і корекції інформації, тому контент, який згубно діє на психіку людини, просто не допускається до публікації або ж у найкоротші терміни видаляється. Водночас за результатами дослідження встановлено, що на статистично значущому рівні знижуються самопочуття, активність і настрої у разі користування мережею Instagram протягом 3-4 годин і більше.

Дослідниками встановлено, що надмірне використання соціальних мереж, окрім погіршення психоемоційних характеристик, цілком передбачувано призводить до розвитку дезадаптації і десоціалізації, втрати навичок ефективної комунікації, виникнення бар'єрів спілкування [6].

Цікаві результати отримано, якщо тривалість знаходження в мережі Instagram становить 1-2 або 2-3 години. Хоча встановлені переважно статистично значущі відмінності (вони вказують на те, що час користування є потужним фактором погіршення психоемоційного стану людини), бесіда з респондентами й аналіз інформаційного навантаження акаунтів, які вони переглядали, дозволили встановити, що не все настільки однозначно. Особливо цей висновок актуальний щодо тривалості користування 1-2 години. Виявлено, що самопочуття і настрої суттєво не погіршуються під час перегляду акаунтів про здоров'я, спорт, приготування їжі, різні куточки світу, акаунтів мотиваторів-коучів тощо, а параметр активності, хоч і не на статистично значущому рівні, але підвищується під час перегляду прямих ефірів, відео та будь-якого контенту так званих «лідерів думок», осіб, які є авторитетом для конкретного користувача в певній сфері й мотивують його на досягнення. Встановлено, що погіршенню психоемоційних характеристик опитаних осіб сприяє перегляд особистих акаунтів саме близьких та знайомих або людей, які принаймні проживають в одному населеному пункті. Важливим є виникнення негативних переживань – заздрощів, злості, незадоволеності, депресії, відчаю та інших, «що в мене не так», «я некрасива/не досить гарна» (переважно таку думку транслюють дівчата), коли потреби і проблеми існують, а в інших користувачів вони вирішені, життя в них «глянцева», «безпроблемне», «у повному достатку», «без труднощів», «красиве» тощо. Тоді особливо помітними стають власні «незакриті проблеми» й «невирішені питання» респондентів, причому вони зовсім не обов'язково знаходяться в площині матеріального, а радше стосуються особистісного, екзистенційного, сенсового наповнення життя тощо.



**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Встановлено, що однією з відмітних рис сучасного суспільства є динамічний розвиток інформаційно-комунікативної сфери в поєднанні з існуючими тенденціями обмеження соціальної взаємодії, дотриманням карантинних вимог, що призводить до нового типу соціальності, в якій посилюється роль віртуального спілкування, соціальних мереж.

Соціальні мережі наразі є невід'ємним елементом спілкування молоді, яка є найбільш чисельною і вразливою у психічному плані групою користувачів, тому дослідження впливу соціальних мереж на їхні психологічні особливості є актуальним. Instagram містить переважно візуальний контент і, згідно з результатами існуючих досліджень, негативно впливає на психологічні особливості особистості, соціально-психологічні якості людини стосовно емоційно-комунікативної сфери.

Задля дослідження впливу Instagram розроблено анкету і за результатами вимірювання самопочуття, активності, настрою до та після використання Instagram встановлено, що перебування в цій соціальній мережі менше однієї години суттєво не впливає на зазначені психоемоційні характеристики. Виявлено, що переважна більшість респондентів (58%) проводять у мережі Instagram досить багато часу – 3-4 години на добу, 2-3 години – 19% опитаних, більше 4 годин – 12%, 1-2 години – 7%, до години на добу – лише 4%. Майже 73% осіб проводять у мережі Instagram більше часу, ніж планували, а 68% – постійно змушують себе виходити з цієї соціальної мережі.

Користування Instagram протягом трьох годин і більше суттєво погіршує самопочуття, активність і настрій особистості. Особливо негативно впливає на психоемоційні характеристики досліджуваних перегляд особистих акаунтів близьких та знайомих/опосередковано знайомих, оскільки виникають негативні переживання щодо проблем власного життя. Детермінанти цих емоцій і почуттів зовсім не обов'язково знаходяться в площині матеріального, а радше стосуються особистісного, екзистенційного, сенсорного наповнення життя.

Перспективу подальших досліджень за цією проблематикою вбачаємо у виявленні особистісних передумов стабільного проявлення настрою, самопочуття й активності під час користування мережею Instagram.

#### Список використаної літератури

1. Барканова О. В. Методики діагностики емоціональної сфери: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
2. Белинская Е. П., Прилуцкая П. Ю. Взаимосвязь виртуального социального статуса и личностных особенностей пользователей социальной сети Инстаграм. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*. 2019. № 4. С. 116-130. DOI: 10.28995/2073-6398-2019-4-116-130
3. Браун Д. Как соцсети влияют на наше настроение, сон, психическое здоровье и отношения. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-russian-42694015>
4. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. *Журнал науковий огляд*. 2015. № 7 (17). <https://core.ac.uk/download/pdf/145611375.pdf>
5. Гудімова А. Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*. 2020. Випуск 12. Том 2. С. 98-102.
6. Дубчак О., Главінська Е. Соціальні мережі як чинник десоціалізації молоді. *Вісник Національного авіаційного університету*. Зб. наук. праць: Педагогіка. Психологія. 2018. № 13. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.13.13393>
7. Ефимова Г. З., Зюбан Е. В. Влияние социальных сетей на личность. *Интернет-журнал «Мир науки»*. 2016. Том 4. № 5. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/20PSM516.pdf>

8. Найпопулярніші соціальні мережі в Україні та країнах світу у 2020. URL: <https://uaspectr.com/2020/06/23/najpopulyarnishi-sotsialni-merezhi-v-ukrayini-ta-krayinah-svitu-2020/>
9. Николаева В. О., Шигабетдинова Г. М. Особенности зависимости от социальной сети Instagram. *Научные исследования*. 2015. № 1. С. 131-133.
10. Шмаков А. В. Влияние социальных сетей на качество жизни молодежи. Экспериментальная проверка. *Terra Economicus*. 2020. 18(4), С. 126-148. DOI: 10.18522/2073-6606-2020-18-4-126-148
11. The Global State of Digital 2021. URL: <https://www.hootsuite.com/resources/digital-trends>

## THE INFLUENCE OF THE INSTAGRAM NETWORK ON THE WELL-BEING, ACTIVITY AND MOOD OF USERS

**Oksana Vdovichenko**

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,  
26, Staroportofrankivska str., Odesa, Ukraine, 65029  
e-mail: werta4877@gmail.com*

**Olena Kazanzhy**

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,  
26, Staroportofrankivska str., Odesa, Ukraine, 65029  
e-mail: lena.kazanzhy@gmail.com*

The article presents the results of a study of the impact of using the Instagram network on such psycho-emotional personality characteristics as well-being, activity and mood. In general, it is established that global trends are the spread of online communication, the growing role of social networks, so today their use as a widespread, accessible and convenient means of social interaction significantly affects the human psyche. It is important to note that despite the urgency of the problem and the presence of a significant number of popular science articles on this topic, there is a lack of research on the impact of Internet networks on the psychological characteristics of the individual. The most vulnerable category in this context is youth. The Instagram network contains mainly visual content and according to the results of existing research has a negative impact on the psychological characteristics of man, his quality, especially in the emotional and communicative sphere, so this aspect is worth exploring.

To solve this urgent problem, the method of WAM (diagnosis of well-being, activity and mood) and a specially designed questionnaire to study the specifics of using the Instagram network were used. The questionnaire was based on K. Young's test for the presence of Internet dependence in the adaptation of V. O. Loskutova. The study was conducted with the participation of 100 people, students of educational institutions of Odesa aged 18-24 years. The results show that the vast majority of respondents spend a lot of time on Instagram and only 4% are online less than an hour a day. Most respondents spend more time on Instagram than planned and constantly force themselves to leave this social network.

Being online for a significant amount of time (3 hours or more) negatively affects the well-being, activity and mood of the individual. The results of the interview with the respondents showed that it is important in this context to view the personal accounts of relatives and acquaintances / indirect acquaintances, information from which causes negative feelings about the problems of their own lives. The determinants of these emotions and feelings are, first of all, personal in nature, affect the existential, semantic fullness of life, so the material component often does not play a significant role.

Since time, although it significantly affects the reduction of psycho-emotional characteristics, but is not a determining factor, it is especially important to identify personal preconditions for lowering mood, well-being and activity when using the Instagram network.

*Key words:* Instagram, social networks, online communication, well-being, activity, mood.