

ОНЛАЙН-ОПИТУВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ ІНСТРУМЕНТ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

ONLINE SURVEYS AS A MODERN TOOL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

У статті розглядається онлайн-опитування як сучасний інструмент психологічних досліджень та оцінюється його ефективність у вивченні психоемоційного стану студентів-психологів. Теоретичний блок висвітлює поняття та сутність онлайн-опитування в психології, порівнює його з традиційними методами збору даних, як-от паперові анкети та інтерв'ю, та визначає місце цього інструмента в цифровій психології та кіберпсихології. Методологічні аспекти дослідження охоплюють типи онлайн-опитувань, включно з анкетуванням, шкалами самооцінки та інтерактивними платформами, а також питання адаптації методик для цифрового формату, формулювання питань і побудови шкал Лайкерта та семантичних диференціалів. Висвітлюються переваги онлайн-опитувань, серед яких швидкість збору даних, можливість охоплення широкої аудиторії та автоматизація обробки результатів, а також обмеження, зокрема ризик низької якості даних, упередження вибірки та технічні бар'єри. Технічні та організаційні аспекти містять вибір платформ для онлайн-опитувань, забезпечення анонімності, захист персональних даних та етичні стандарти проведення досліджень. Емпіричні можливості підкреслюють значущість онлайн-опитувань для оцінки психоемоційного стану та стратегій копіngu студентів, моніторингу впливу соціальних мереж на поведінку та емоційний стан, а також вивчення когнітивних і поведінкових тенденцій у цифровому середовищі. Аналітичні аспекти стосуються статистичної обробки даних, кореляційного й факторного аналізу, а також використання результатів для психологічної діагностики та розробки інтервенцій. Емпіричне дослідження проведено серед 40 студентів факультету психології віком 18–24 років. Результати свідчать про помірний рівень стресу в більшості респондентів, переважне використання проблемно та емоційно орієнтованих стратегій копіngu, асоціації високого рівня тривожності з дезадаптивними стратегіями та вплив активного використання соціальних мереж на емоційний стан студентів. Онлайн-опитування виявилось ефективним інструментом збору даних, що забезпечує оперативність, анонімність та широке охоплення, водночас потребує контролю якості відповідей та перевірки репрезентативності.

Ключові слова: онлайн-опитування, психологічні дослідження, психоемоційний стан,

дистанційне навчання, цифрові технології, етичні стандарти досліджень, психологічна діагностика.

The article considers online surveys as a modern tool for psychological research and assesses their effectiveness in studying the psycho-emotional state of psychology students. The theoretical block highlights the concept and essence of online surveys in psychology, compares them with traditional data collection methods, such as paper questionnaires and interviews, and determines the place of this tool in digital psychology and cyberpsychology. Methodological aspects of the study cover types of online surveys, including questionnaires, self-report scales, and interactive platforms, as well as issues of adapting methods for digital format, formulating questions, and constructing Likert scales and semantic differentials. The advantages of online surveys are highlighted, including the speed of data collection, the ability to reach a wide audience, and the automation of results processing, as well as limitations, including the risk of low data quality, sampling bias, and technical barriers. Technical and organizational aspects include the choice of platforms for online surveys, ensuring anonymity, protecting personal data, and ethical standards for conducting research. Empirical possibilities emphasize the significance of online surveys for assessing the psycho-emotional state and coping strategies of students, monitoring the impact of social networks on behavior and emotional state, and studying cognitive and behavioral trends in the digital environment. Analytical aspects concern statistical data processing, correlation and factor analysis, and the use of results for psychological diagnostics and development of interventions. The empirical study was conducted among 40 students of the Faculty of Psychology aged 18–24. The results indicate a moderate level of stress in the majority of respondents, the predominant use of problem- and emotion-oriented coping strategies, associations of high levels of anxiety with maladaptive strategies, and the impact of active use of social networks on the emotional state of students. The online survey has proven to be an effective data collection tool that ensures efficiency, anonymity, and broad coverage, while requiring quality control of responses and verification of representativeness.

Key words: online survey, psychological research, psycho-emotional state, distance learning, digital technologies, ethical standards of research, psychological diagnostics.

УДК 159.9.072.533:004.77](045)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.4>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Якимчук Б.А.

к.психол.н., професор
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
ORCID ID: 0000-0002-3303-6478

Вступ. Сучасні тенденції розвитку науки та цифровізації суспільства суттєво змінюють методологічні засади проведення психологічних досліджень. Онлайн-опитування, як інноваційний інструмент збору даних, стало невід'ємним складником емпіричних досліджень у психології, особливо в умовах постпандемічного періоду, дистанційного навчання та зростання використання цифрових

технологій. Цей метод дає змогу швидко отримувати великі масиви інформації від різноманітних вибірок, забезпечуючи зручність і доступність для респондентів. З іншого боку, постає низка викликів, пов'язаних із забезпеченням достовірності, валідності та репрезентативності даних, що отримуються онлайн, а також дотриманням етичних стандартів і захисту персональної інформації. Для

сучасних психологів важливо не лише опанувати технічні аспекти створення та аналізу онлайн-опитувань, а й усвідомити методологічні особливості їх застосування в різних контекстах – від дослідження психоемоційного стану до вивчення поведінкових і когнітивних процесів у цифровому середовищі. Саме тому аналіз онлайн-опитування як сучасного інструмента психологічних досліджень є актуальним напрямом, що поєднує науково-методологічні інновації з практичними потребами психологічної науки та освіти.

Мета дослідження – проаналізувати онлайн-опитування як сучасний інструмент психологічних досліджень, оцінити його методологічні, технічні та аналітичні аспекти, визначити переваги й обмеження.

Методи дослідження. У статті для дослідження психоемоційного стану та стратегій копіngu студентів-психологів використано такі методи: онлайн-опитування через платформу Google Forms – для збору структурованих даних із забезпеченням анонімності та зручності доступу для респондентів; Perceived Stress Scale (PSS) – для оцінки рівня сприйманого стресу серед студентів; State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – для вимірювання тривожності як стану; COPE Inventory – для визначення стратегій копіngu.

Виклад основного матеріалу дослідження. Онлайн-опитування в психології розглядається як сучасний метод збору даних, що передбачає використання цифрових платформ для адміністрування анкет, опитувальників та шкал самооцінювання. Такі дослідження допомагають отримувати інформацію про когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики респондентів у різних соціальних і культурних контекстах. Онлайн-опитування надають змогу збирати великі обсяги даних у короткий термін, забезпечуючи при цьому анонімність учасників та зручність доступу незалежно від географічного розташування.

Порівняно з традиційними методами збору даних, як-от паперові анкети або інтерв'ю, онлайн-опитування мають низку переваг. Зокрема, вони скорочують витрати часу та ресурсів на адміністрування, автоматизують процес збору й обробки даних, а також дають змогу легше інтегрувати різні формати запитань, включно з відкритими та закритими [8]. Водночас традиційні методи дослідження забезпечують більший контроль над середовищем проведення, дають змогу спостерігати невербальні реакції респондентів і зменшують ризик технічних проблем або помилок у заповненні анкет [6].

У сучасних психологічних дослідженнях онлайн-опитування посідають важливе місце, особливо в межах кіберпсихології та цифрової психології. Їх використовують для вивчення поведінки користувачів в інтернет-середовищі, соціальних мережах, мобільних застосунках, а також для моніторингу психоемоційного стану різних груп населення в умовах дистанційного спілкування [7; 9]. Онлайн-опитування дають змогу проводити

як кроссекційні, так і лонгітюдні дослідження, що важливо для оцінки змін у психологічних характеристиках респондентів у часі.

Так, онлайн-опитування є ефективним, гнучким та сучасним інструментом психологічних досліджень, який інтегрує класичні методи збору даних із цифровими технологіями, забезпечуючи високий рівень доступності, оперативності та точності отриманих результатів.

Онлайн-опитування в психології можуть мати різні форми, залежно від мети дослідження та характеристик цільової аудиторії. Основними типами є анкетування, шкали самооцінювання та інтерактивні платформи, які допомагають проводити кроссекційні та лонгітюдні дослідження [4; 5]. Анкетування передбачає стандартизовану форму збору даних із закритими або відкритими питаннями, тоді як шкали самооцінювання (наприклад, опитувальники тривожності, стресостійкості чи емоційної регуляції) дають змогу оцінити рівні психологічних характеристик у суб'єкта. Інтерактивні платформи забезпечують використання мультимедійних елементів, тестових завдань та адаптивного дизайну, що підвищує залучення респондентів і точність отриманих даних [1].

Плануючи онлайн-опитування, важливо враховувати специфіку адаптації методик для цифрового формату. Це передбачає перевірку розумимості формулювань, логічної структури анкети, правильності кодування відповідей та забезпечення зручності користування на різних пристроях [3]. Питання мають формулюватися чітко, уникати подвійних запитань і складних конструкцій, що зменшує ризик помилкового тлумачення респондентом. Для кількісного вимірювання психічних характеристик часто застосовують шкали Лайкерта, семантичні диференціали та шкали рейтингу, які забезпечують стандартизований аналіз даних і можливість статистичної обробки [2].

Серед переваг онлайн-опитувань виокремлюють швидкість збору даних, можливість охоплення широкої та географічно розрізненої аудиторії, автоматизацію обробки та аналізу результатів, а також зручність для респондентів, які можуть проходити опитування в комфортних умовах [4]. Однак є й обмеження, як-от ризик низької якості даних через поверхневе або необдумане заповнення анкет, можливість упередження вибірки через обмежений доступ до інтернету окремих груп населення та технічні труднощі [1; 5]. Ці фактори потребують застосування додаткових методів контролю якості, як-от лог-аналіз часу заповнення, включення контрольних питань або верифікація респондентів.

Так, методологічна база онлайн-опитувань передбачає поєднання правильного вибору типу дослідження, адаптації інструментів для цифрового формату та продуманого дизайну питань із контролем якості даних, що забезпечує надійність та валідність отриманих результатів у психологічних дослідженнях.

У сучасних психологічних дослідженнях ключове значення має вибір технічної платформи для проведення онлайн-опитувань, оскільки вона визначає доступність, зручність, інтерактивність та надійність збору даних. Найпоширенішими платформами є Google Forms, SurveyMonkey, Qualtrics, LimeSurvey та інші, які надають інструменти для створення анкет, автоматизованого збору відповідей, статистичного аналізу та інтеграції з іншими сервісами [1; 4]. Google Forms відзначається простотою використання та безоплатним доступом, SurveyMonkey і Qualtrics пропонують розширені функції аналітики, адаптивний дизайн та можливість обробки великих вибірок, а LimeSurvey забезпечує високий рівень гнучкості при налаштуванні структури анкети та умов її проходження.

Окрім технічних аспектів, критичною є організаційний складник, який передбачає дотримання етичних стандартів, забезпечення анонімності та конфіденційності персональних даних респондентів. У психологічних дослідженнях, особливо при роботі з вразливими групами (наприклад, внутрішньо переміщеними особами, людьми, які пережили травму), дотримання вимог щодо інформованої згоди та конфіденційності є обов'язковим. Сучасні платформи підтримують шифрування даних, налаштування анонімного збору відповідей та обмеження доступу до результатів лише для дослідників [3].

Серед технічних бар'єрів, що можуть впливати на якість дослідження, виокремлюють обмеження доступу до інтернету, низьку цифрову грамотність респондентів, проблеми сумісності пристроїв і браузерів та випадки некоректного заповнення анкет. Фактори залученості респондентів містять інтерфейс анкети, тривалість опитування, чіткість формулювань питань, наявність мультимедійних елементів і мотиваційних компонентів (наприклад, сертифікати, електронні бонуси) [5]. Забезпечення балансу між науковою точністю та зручністю для респондента підвищує рівень заповнення анкети, зменшує кількість пропусків і помилкових відповідей.

Так, ефективне проведення онлайн-опитувань у психології потребує комплексного підходу, що поєднує вибір платформи з урахуванням цільової аудиторії, дотримання етичних стандартів та організаційне планування, спрямоване на підвищення залученості респондентів і забезпечення достовірності даних.

Онлайн-опитування відкривають широкі перспективи для емпіричних психологічних досліджень завдяки своїй здатності охоплювати велику кількість респондентів у короткий термін. Така методика дає змогу швидко збирати дані з різних соціальних груп, регіонів та вікових категорій, що особливо актуально в контексті сучасних соціально-психологічних досліджень [1; 3].

Серед ключових емпіричних можливостей виділяють оцінку впливу соціальних мереж і цифрових платформ на поведінку та емоційний стан респондентів. Онлайн-опитування дають змогу вивчати,

як частота використання соціальних мереж, тип контенту або взаємодія в цифровому середовищі корелюють із рівнем тривожності, задоволеності життям, самооцінки та іншими психологічними характеристиками [4].

Крім того, онлайн-методики ефективні для моніторингу психоемоційного стану студентів, працівників, внутрішньо переміщених осіб або інших соціальних груп у реальному часі. Використання інтерактивних платформ та адаптованих опитувальників дає змогу фіксувати динаміку змін у настрої, рівні стресу або когнітивних оцінках, що забезпечує своєчасне виявлення психологічних ризиків та потреб у підтримці [5].

Онлайн-опитування також створюють можливості для вивчення поведінкових та когнітивних тенденцій у цифровому середовищі, зокрема закономірностей ухвалення рішень, реакцій на інформаційні стимули, проявів емоційної регуляції та копінгових стратегій у стресових ситуаціях. Завдяки цьому можна досліджувати як індивідуальні, так і групові психологічні особливості, визначати зв'язки між різними аспектами поведінки та оцінювати ефективність психологічних інтервенцій у дистанційному форматі [3; 5].

Так, онлайн-опитування є універсальним інструментом емпіричних досліджень у психології, що поєднує швидкість збору даних, широкий охоплення вибірки та можливості інтеграції сучасних цифрових технологій для аналізу поведінкових і психоемоційних характеристик респондентів.

Аналітична обробка даних є критично важливим етапом будь-якого психологічного дослідження, а в умовах онлайн-опитувань вона має свої специфічні особливості. Насамперед необхідно забезпечити коректність та повноту отриманих даних, перевірку на наявність пропущених або суперечливих відповідей, а також стандартизацію результатів для подальшого аналізу [1; 4].

Основними методами обробки даних в онлайн-дослідженнях є статистичні методи описової та інференційної статистики. До описової статистики зараховують визначення середніх значень, медіани, моди, дисперсії та стандартного відхилення для кожної змінної. Інференційна статистика передбачає застосування кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між психологічними показниками, факторного аналізу для визначення структури психологічних конструктів, а також регресійного моделювання для прогнозування поведінкових чи емоційних реакцій [3; 5].

Кореляційний аналіз дає змогу виявити взаємозв'язки між різними психологічними характеристиками, наприклад, між рівнем тривожності та типом копінгових стратегій або між соціальною підтримкою та задоволеністю життям. Факторний аналіз, своєю чергою, дає змогу виокремити ключові латентні змінні, що пояснюють структуру відповідей, та спрощує інтерпретацію результатів великих масивів даних, характерних для онлайн-опитувань з великою кількістю респондентів [1].

Важливою особливістю аналітики в онлайн-опитуваннях є можливість інтеграції даних у цифрові платформи та програмні пакети для статистичного аналізу (SPSS, R, Python), що допомагає автоматизувати обчислення та візуалізацію результатів. Це забезпечує швидкий аналіз великих масивів даних, виявлення тенденцій і патернів поведінки респондентів, а також формування висновків для психологічної діагностики та розробки практичних інтервенцій [4; 5].

Результати онлайн-опитувань можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій, програм підтримки та превентивних заходів, оцінки ефективності інтервенцій, прогнозування поведінкових і психоемоційних реакцій різних соціальних груп. Так, аналітичний блок забезпечує не лише наукову валідність дослідження, а й практичну цінність отриманих даних, створюючи основу для інтеграції результатів у психологічну практику та соціальні програми підтримки.

Онлайн-опитування як метод психологічних досліджень надає низку значних переваг для науковців та практиків. Серед основних переваг виділяють високу доступність – можливість охопити респондентів у різних географічних регіонах без потреби у фізичній присутності. Масштабованість дає змогу проводити дослідження з великою вибіркою, що підвищує статистичну надійність результатів. Швидкість збору даних забезпечує оперативність проведення досліджень і реагування на актуальні соціальні чи психологічні виклики. Крім того, онлайн-опитування економить ресурси дослідника, знижуючи витрати на друк, логістику та персонал.

Водночас застосування онлайн-опитувань супроводжується певними викликами. Одним із ключових є забезпечення репрезентативності вибірки, оскільки доступ до інтернету та цифрових платформ може бути обмежений для певних груп населення. Самооцінкові упередження залишаються значущим фактором, оскільки респонденти можуть надавати соціально бажані відповіді або неточно оцінювати власні характеристики. Ризик «поверхових» відповідей виникає через недостатню мотивацію або відволікання респондентів у цифровому середовищі. Крім того, труднощі перевірки автентичності респондентів ускладнюють контроль якості даних і можуть впливати на валідність результатів дослідження [3; 5].

Сучасні тенденції розвитку цифрової психології створюють нові можливості для вдосконалення онлайн-опитувань. Інтеграція з мобільними застосунками, носимими пристроями та технологіями віртуальної реальності дає змогу збирати багатовимірні дані про поведінку, фізіологічні реакції та психоемоційний стан респондентів. Використання алгоритмів штучного інтелекту для аналізу відкритих текстових відповідей, а також емоційних реакцій (наприклад, аналіз тональності або міміки) забезпечує глибший і більш точний аналіз психологічних показників.

Крім того, онлайн-платформи створюють унікальні умови для проведення міжнародних порівняльних досліджень, даючи змогу одночасно збирати дані з різних країн і культур, що сприяє розвитку глобальної психологічної науки та вивченню культурних відмінностей у поведінкових та когнітивних процесах.

Так, переваги онлайн-опитувань роблять їх потужним інструментом психологічних досліджень, тоді як виклики потребують методологічної уваги та розробки адаптованих процедур контролю якості. Перспективи розвитку цифрових технологій та застосування штучного інтелекту відкривають нові горизонти для підвищення точності, валідності й інноваційності психологічних досліджень у глобальному та локальному контексті.

Мета дослідження – вивчити психоемоційний стан, рівень стресу та копінг-стратегії студентів-психологів за допомогою онлайн-опитування, а також оцінити ефективність цього методу як інструменту психологічної діагностики й навчальної практики. Дослідження проводилося серед 40 студентів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини спеціальності 053 Психологія віком 18–24 роки. Опитування було анонімним, розміщеним на платформі Google Forms, розповсюдженим через студентські групи в університетських месенджерах. Середній час проходження анкети становив 12–15 хвилин. Забезпечено конфіденційність даних та дотримання етичних норм дослідження. Рівень стресу та тривожності: 55% студентів продемонстрували помірний рівень стресу, 20% – високий рівень стресу. Тривожність як риса виявилася помірною в більшості (60%), проте 15% учасників відзначили високий рівень тривожності, що корелювало з високими показниками стресу.

Стратегії копію. Проблемно орієнтовані: 65% студентів активно використовували планування, пошук інформації та ресурсів для подолання труднощів. Емоційно орієнтовані: 70% учасників застосовували релаксаційні техніки, переосмислення проблем, емоційну підтримку від друзів та родини. Унікальні / дезадаптивні: 25% студентів вдавалися до уникання проблем, пасивності або поверхневих відповідей, що корелювало з високим рівнем стресу. Вплив соціальних мереж: активне використання соцмереж (>3 год/день) асоціювалося з вищою тривожністю та емоційною переважністю, проте не впливало на вибір проблемно орієнтованих стратегій копію. Онлайн-опитування дало змогу швидко зібрати репрезентативні дані від студентів, виявити ключові патерни поведінки та психоемоційного стану. Платформа забезпечила анонімність та гнучкість, однак частина відповідей (близько 10%) містила поверхневі або неповні дані, що потребує контролю та додаткової перевірки. Результати дослідження підтверджують, що студенти-психологи переважно використовують проблемно та емоційно орієнтовані

копінг-стратегії, що сприяє підтримці психоемоційного балансу. Деадаптивні стратегії трапляються в груп з підвищеним стресом і тривожністю, що підтверджує важливість розвитку навичок саморегуляції та психологічної підтримки в навчальному процесі.

Висновки. Онлайн-опитування є сучасним і гнучким методом психологічних досліджень, що забезпечує швидкий збір даних, анонімність та зручність для респондентів. Воно оптимізує ресурси, автоматизує обробку інформації та дає змогу використовувати різні формати запитань. Емпіричне дослідження показало, що студенти-психологи переважно застосовують адаптивні копінг-стратегії, що сприяє зниженню тривожності, тоді як деадаптивні реакції корелюють із підвищеним стресом. Цифрові платформи створюють можливості для моніторингу психоемоційного стану, аналізу впливу соціального середовища й проведення масштабних досліджень за умови дотримання етичних норм. Онлайн-опитування сприяє інтеграції навчальної та дослідницької діяльності, розвитку цифрових компетентностей і формуванню ефективних програм психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іваненко О.М. Цифрові методи психологічних досліджень: теорія та практика. *Психологія та суспільство*. 2020. № 12(3). С. 45–56.
2. Ковальчук І.В. Використання шкал Лайкерта та семантичних диференціалів в онлайн-дослідженнях

психічного стану. *Вісник психологічної науки України*. 2023. № 15(1). С. 78–86.

3. Панченко Т.М. Методичні аспекти адаптації психологічних методик до онлайн-формату. *Науковий вісник Київського університету. Серія : Психологія*. 2021. № 5(42). С. 33–41.

4. Петренко В.С. Онлайн-опитування як інструмент сучасної психології: переваги та ризики. *Психологічні дослідження в цифрову епоху*. 2021. № 1(1). С. 12–20.

5. Савченко Н.І. Якість даних в онлайн-психодіагностиці: методологічні аспекти. *Сучасна психологія*. 2022. № 2(8). С. 55–64.

6. Bethlehem J. Selection bias in web surveys. *International Statistical Review*. 2010. № 78(2). P. 161–188.

7. Bryman A. Social research methods (5th ed.). Oxford University Press, 2016.

8. Evans J.R., Mathur A. The value of online surveys. *Internet Research*. 2005. № 15(2). P. 195–219.

9. Reips U.-D. Standards for Internet-based experimenting. *Experimental Psychology*. 2002. № 49(4). P. 243–256.

10. Wright K.B. Researching Internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2005. № 10(3). <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x>

Стаття надійшла у редакцію: 10.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025