

Тимошенко Т.С.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Александрова А.Д.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АМБІВАЛЕНТНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

У статті розглядається амбівалентний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді як одна з актуальних проблем сучасної психології. Психологічне благополуччя трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає рівень життєвої задоволеності, гармонійності соціальних відносин, реалізації внутрішнього потенціалу та наявності смисложиттєвих орієнтирів. Згідно з концепцією К. Ріффа, воно включає шість взаємопов'язаних компонентів (самоприйняття, автономія, позитивні стосунки з іншими, управління середовищем, цілі в житті, особистісний ріст), а у підходах Е. Дінера та М. Селігмана розглядається крізь призму суб'єктивного благополуччя та моделі PERMA.

Соціальні мережі виступають двозначним чинником: з одного боку, вони створюють умови для соціальної підтримки, розвитку комунікативних навичок, самопрезентації та доступу до інформаційних ресурсів, сприяють формуванню соціального капіталу та почуття приналежності до спільноти; з іншого – стають джерелом підвищеної тривожності, залежності, інформаційного перевантаження, зниження самооцінки через соціальні порівняння, а також ризиком емоційного вигорання. Емпіричні дослідження (Е. Кросс, П. Вердюн та ін.) доводять, що активне й усвідомлене користування соціальними мережами може мати позитивні наслідки, тоді як пасивне споживання контенту корелює з депресивними симптомами, тривожністю та ізоляцією.

У роботі акцентовано увагу на сучасних теоретичних підходах (теорія соціального порівняння, модель «uses and gratifications», модель витіснення часу, концепція соціального капіталу), які по-різному пояснюють психологічні механізми впливу цифрових платформ. Наголошено на важливості розвитку медіаграмотності та критичного мислення як захисних факторів, а також формування здорових моделей онлайн-поведінки, що включають баланс онлайн та офлайн активності, контроль часу і контенту, цифровий детокс. Зроблено висновок, що подальше вивчення даної проблеми потребує міждисциплінарного підходу, оскільки цифрове середовище сьогодні є важливим фактором психічного здоров'я, стресостійкості та соціальної адаптації особистості, а також визначає стратегії самореалізації та життєвого вибору сучасної молоді.

Ключові слова: інформаційне суспільство, психологічне благополуччя, соціальні мережі, амбівалентний вплив, молодь, соціальна підтримка, цифрові технології.

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємним елементом повсякденного життя молоді, виконуючи функції спілкування, самовираження, отримання інформації та формування особистісної ідентичності. За даними сучасних досліджень, молоді люди проводять у соціальних мережах від кількох годин на день, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан та соціальну поведінку [10].

Водночас вплив соціальних мереж не є однозначним: вони можуть виступати джерелом соціальної підтримки, сприяти розвитку навичок комунікації та креативності, проте здатні й провокувати підвищення рівня тривожності, депресивних станів, формування залежності та зниження самооцінки. Саме така амбівалентність зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу даного феномена.

Зростання часу перебування молоді у віртуальному середовищі, інтеграція онлайн-комуніка-

цій у навчання, роботу та дозвілля створюють як нові можливості, так і ризики для психологічного благополуччя. У контексті глобалізації, швидкої зміни інформаційних трендів та поширення цифрових технологій постає питання про пошук оптимального балансу між перевагами та небезпеками використання соціальних мереж.

Таким чином, дослідження амбівалентного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді є важливим завданням сучасної психології, оскільки воно сприяє вирішенню актуальних соціально-психологічних проблем і формуванню рекомендацій для освітніх закладів, сім'ї та молодіжних спільнот.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень показує, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді досліджується з кількох наукових підходів. Дослідження у межах теорії соціального порівняння Л. Фестінгера (Festinger); Е. Кросса (Kruss) виявили, що пасивне використання соцмереж сприяє негативним емоційним станам та зниженню самооцінки, тоді як активне залучення може підвищувати відчуття соціальної підтримки. Мотиваційний підхід «Uses and Gratifications» Дж. Блумлера (Blumler), Е. Катца (Katz); Н. Еллісона (Ellis) підкреслює позитивний ефект соцмереж у разі задоволення реальних потреб, зокрема підтримки зв'язків та особистісного розвитку. Разом з тим, у рамках моделі «витіснення» Р. Краута (Kraut) вказується на ризик зменшення офлайн-активностей, сну та фізичної активності, що негативно позначається на благополуччі. Окремі дослідження П. Вердюна (Verdun) виокремлюють вплив характеру взаємодії: активне користування пов'язане з більш позитивними наслідками, пасивне – з погіршенням настрою. Значну увагу приділено й негативним явищам, таким як кібербулінг та інтернет-залежність Д. Кусса (Kuss), М. Гріффітса (Griffiths), які прямо корелюють із підвищеним рівнем тривожності та депресивності. Водночас невирішеними залишаються питання причинно-наслідкових зв'язків між використанням соцмереж і змінами у психічному стані, ролі індивідуальних та культурних відмінностей, впливу алгоритмів та платформних особливостей, а також довгострокової ефективності освітніх і поведінкових інтервенцій. Більшість наявних досліджень має крос-секційний характер і потребує доповнення лонгітюдними та експериментальними роботами. Таким чином, попри зростаючу кількість публікацій, проблема амбівалентного впливу соцмереж на психологічне

благополуччя молоді залишається відкритою, що визначає актуальність подальших міждисциплінарних та локалізованих досліджень.

Мета статті – здійснити аналіз амбівалентного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді, виявити як позитивні, так і негативні наслідки їх використання, дослідити психологічні механізми цього впливу та окреслити науково обґрунтовані напрямки підтримки здорових моделей онлайн-поведінки для забезпечення психоемоційного балансу молодих користувачів у цифровому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасної наукової літератури засвідчує, що психологічне благополуччя виступає інтегральною характеристикою особистості, яка відображає рівень її суб'єктивної задоволеності життям, міру реалізації внутрішнього потенціалу, гармонійність взаємодії із соціальним середовищем, а також наявність усвідомленого сенсу власного існування. У сучасному науковому дискурсі цей феномен розглядається як багатовимірне утворення: з одного боку – як суб'єктивне переживання, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, з іншого – як об'єктивний показник оптимального функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності (табл. 1) [6; 7; 10].

Одним із найбільш впливових підходів до визначення психологічного благополуччя є модель К. Ріффа (Ryff), яка визначає психологічне благополуччя через шість взаємопов'язаних компонентів [6]:

- самоприйняття – позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін;
- позитивні стосунки з іншими – здатність формувати теплі, довірливі та стабільні соціальні зв'язки;
- автономія – незалежність у мисленні та діях, уміння протистояти соціальному тиску;
- управління середовищем – здатність ефективно взаємодіяти з життєвими обставинами та контролювати їх;
- цілі в житті – наявність осмислених цілей і спрямованості майбутнього;
- особистісний ріст – прагнення до саморозвитку та реалізації потенціалу.

Водночас у позитивній психології М. Селігмана (Seligman), Е. Дінера (Dyner) психологічне благополуччя розглядається крізь призму суб'єктивного благополуччя, яке складається з емоційного (переважання позитивних емоцій над негативними),

Таблиця 1

Визначення психологічного благополуччя науковцями

Автор	Визначення психологічного благополуччя
Е. Дінер	Суб'єктивне благополуччя включає часті позитивні емоції, рідкісні негативні емоції та когнітивні оцінки життя, такі як його задоволеність.
К. Ріфф	Психологічне благополуччя – це багатовимірна модель, що складається із шести аспектів та підкреслює, що це не лише відсутність стресу чи хвороб, а активний стан, пов'язаний із само-реалізацією та глибоким відчуттям задоволення життям.
М. Селігман	У моделі PERMA благополуччя формується через п'ять елементів: Позитивні емоції (Positive Emotions), Залученість (Engagement), Стосунки (Relationships), Сенси (Meaning), Досягнення (Accomplishment).
К. Гюррелманн	Благополуччя – стан, коли психічна та соціальна ситуація людини відповідають її потенціалу та цілям у конкретних зовнішніх умовах, що дає відчуття балансу, життєвої сили та добробуту.

когнітивного (оцінка задоволеності життям) та екзистенційного (відчуття сенсу життя) вимірів [7; 10].

Отже, на основі аналізу наукової літератури визначимо психологічне благополуччя як стан гармонії внутрішніх емоційних і когнітивних переживань, при якому людина відчуває задоволення життям, реалізує свій потенціал, підтримує здорові взаємини з оточенням і адаптується до соціальних умов, що забезпечує їй відчуття цілісності, сенсу і життєвої повноти. Для молоді, особливо в період юнацького віку, психологічне благополуччя є критично важливим, адже воно визначає стратегії життєвого вибору, рівень стресостійкості, якість міжособистісних відносин і здатність адаптуватися в умовах швидких соціальних змін.

Останні роки відзначаються стрімким зростанням кількості досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Умовно ці дослідження можна поділити на кілька підходів [2; 3; 4; 5]:

1. Теорія соціального порівняння стверджує, що індивіди оцінюють власну компетентність, успіх і благополуччя шляхом порівняння себе з іншими. Соціальні мережі посилюють цей процес, оскільки користувачі регулярно стикаються з відредагованими або ідеалізованими зображеннями життя інших, що може спричинити зниження самооцінки та загального рівня життєвої задоволеності.

2. Теорія використання і задоволення пояснює мотивацію користувачів соціальних мереж через прагнення задовольнити різноманітні потреби – інформаційні, розважальні, комунікативні та ідентифікаційні. Ефект взаємодії залежить від домінування конкретних потреб, що може призводити як до конструктивних, так і до деструктивних наслідків для психологічного благополуччя.

3. Модель витіснення часу передбачає, що надмірне користування соціальними мережами

може зменшувати кількість часу, відведеного на безпосереднє соціальне спілкування та фізичну активність, що потенційно негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я користувачів.

4. Теорія соціального капіталу підкреслює, що соціальні мережі можуть зміцнювати наявні соціальні зв'язки та сприяти формуванню нових контактів, підвищуючи відчуття соціальної підтримки, приналежності та включеності у спільноту.

Серед емпіричних робіт варто відзначити дослідження, які показують, що помірне та цілеспрямоване використання соціальних мереж сприяє підвищенню психологічного благополуччя, тоді як надмірне та неконтрольоване – призводить до його зниження. Деякі вчені Дж. Твенге (Twenge), Т. Джойнер (Djoynner), М. Роджерс (Rogers), Г. Мартін (Martin) наголошують, що ключовим чинником є не тривалість перебування онлайн, а характер взаємодії: активна участь (створення контенту, спілкування) позитивно корелює з благополуччям, тоді як пасивне спостереження – негативно [8].

Таким чином, сучасні теоретичні та емпіричні підходи підтверджують, що соціальні мережі є амбівалентним фактором, здатним як підвищувати, так і знижувати рівень психологічного благополуччя молоді. Тобто, амбівалентність впливу соціальних мереж означає їхній подвійний ефект – можливість одночасно чинити як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя особистості. Це явище відображає діалектичний характер цифрового середовища, де ті самі інструменти можуть бути як ресурсом розвитку, так і джерелом ризиків.

Завдяки своїй інтерактивній природі соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter/X, Telegram тощо) забезпечують можливість швидкого обміну інформацією, створення та підтримання соціальних зв'язків, а також доступу до

різноманітних ресурсів. З позиції позитивної психології соціальні мережі можуть виконувати функцію соціальної підтримки. Дослідження Н. Еллісон (Ellison), Ч. Стейнфілд (Steinfeld) і К. Лампе (Larpe) [1] показали, що онлайн-взаємодія допомагає підтримувати як «сильні» зв'язки (близьке коло друзів і сім'ї), так і «слабкі» (ширше соціальне оточення), що сприяє зростанню соціального капіталу [1]. Для молоді це означає можливість отримати емоційну підтримку, поради та ресурси у складних життєвих ситуаціях.

Соціальні мережі також виконують розвивальну функцію [1; 10]:

- інформаційно-освітній ресурс – доступ до знань, курсів, науково-популярного контенту;
- творче середовище – можливість для самовираження через фото, відео, блоги, подкасти;
- професійне зростання – використання платформ для нетворкінгу та просування власних проєктів (LinkedIn, Behance, GitHub тощо).

Крім того, соцмережі є потужним інструментом самопрезентації, що особливо важливо в юнацькому віці, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності. Молодь має змогу створювати бажаний образ себе, обирати, які сторони життя демонструвати, та взаємодіяти з аудиторією, що підтверджує або заперечує цей образ.

Разом із беззаперечними перевагами, використання соціальних мереж має й ризики, які можуть негативно позначатися на психологічному благополуччі та соціальній адаптації молоді [1; 9]:

1. Соціальне порівняння та зниження самооцінки. Соціальні мережі створюють середовище, насичене відредагованими та ідеалізованими зображеннями життя, що формують нереалістичні стандарти краси, успіху та благополуччя. Це може спричиняти відчуття власної неповноцінності, заздрості та незадоволеності життям.

2. Інтернет-залежність і прокрастинація. Тривале перебування у соцмережах може перерости в залежність, що супроводжується втратою контролю над часом, зниженням продуктивності та ігноруванням офлайн-обов'язків. Особливо небезпечно це для студентів і школярів, які ризикують знижувати академічну успішність через прокрастинацію.

3. Кібербулінг та онлайн-агресія. Соціальні мережі можуть ставати платформою для поширення образ, переслідування чи приниження. За даними міжнародних досліджень UNICEF, підлітки, які зазнають кібербулінгу, демонструють підвищений рівень тривожності, депресивні симптоми та соціальну ізоляцію.

4. Інформаційне перевантаження та дезінформація. Надмірна кількість інформації, часто суперечливої, може спричиняти когнітивну втому та втрату здатності критично її оцінювати. Дезінформація та фейкові новини формують викривлену картину світу, що впливає на цінності та поведінку молоді.

5. Порушення сну та фізичного здоров'я. Використання смартфонів перед сном знижує якість і тривалість сну, що негативно позначається на когнітивних функціях і емоційній стабільності. Також сидячий спосіб життя та зниження фізичної активності є додатковими ризиками [1; 9].

Вплив соціальних мереж на молодь визначається не лише їх наявністю чи відсутністю у повсякденному житті, а й особливостями використання, зокрема інтенсивністю та характером онлайн-активності. Дослідження показують, що активне залучення, яке включає створення власного контенту, участь у тематичних дискусіях та регулярну взаємодію з іншими користувачами, здатне позитивно впливати на психологічний стан молодих людей. Така активність сприяє формуванню почуття приналежності до певної спільноти, отриманню соціальної підтримки та розвитку навичок комунікації.

Натомість пасивне використання соціальних мереж, яке обмежується лише прокручуванням стрічки новин без активної взаємодії, часто корелює з підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки та проявами депресивних симптомів. Це пояснюється тим, що подібна форма онлайн-поведінки збільшує ризик частого соціального порівняння, що, у свою чергу, може призводити до відчуття власної неповноцінності та незадоволення життям [9].

Інтенсивність користування також має значення. Помірне використання (до 1–2 годин на день) може мати переважно позитивний ефект, тоді як надмірне (понад 4–5 годин) часто асоціюється зі зниженням якості життя, порушенням сну, зниженням соціальних навичок в офлайн-середовищі.

Отже, соціальні мережі для молоді є амбівалентним феноменом: вони можуть виступати потужним ресурсом підтримки, розвитку та самовираження, але водночас – джерелом психологічних ризиків і соціальних труднощів. Вирішальними чинниками стають рівень цифрової грамотності, уміння критично сприймати інформацію, здатність встановлювати здорові межі у використанні технологій та підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям.

Наукові дані підтверджують, що ключ до збереження психологічного благополуччя полягає не у повній відмові від соцмереж, а у свідомому та вибіркового підході до їхнього використання. Сучасні соціальні мережі відкривають широкі можливості для самовираження, комунікації та професійного зростання [3; 5]. Тому питання зменшення негативного впливу та посилення позитивних аспектів стає ключовим завданням як для самих користувачів, так і для батьків, педагогів, психологів та суспільства в цілому:

1. Медіаграмотність у сучасному інформаційному суспільстві стає однією з ключових компетентностей, необхідних для безпечної та усвідомленої взаємодії з інформаційним середовищем. Її можна визначити як здатність ефективно знаходити, аналізувати, критично оцінювати й створювати інформаційний контент у різних форматах та через різні канали. У контексті соціальних мереж, які є основним джерелом новин та комунікації для значної частини молоді, медіаграмотність виконує роль захисного інструмента проти маніпуляцій, дезінформації та психологічного тиску [3; 5].

Критичне мислення є невід'ємною частиною медіаграмотності. Воно передбачає вміння не приймати інформацію «на віру», а піддавати її раціональному аналізу, ставити уточнювальні запитання, оцінювати контекст і можливу упередженість автора. Розвинене критичне мислення допомагає молоді уникати некритичного сприйняття популярних трендів, не піддаватися груповому тиску та протистояти інформаційним маніпуляціям.

Нижче наведемо шляхи формування медіаграмотності та критичного мислення [3; 5]:

– Освітні програми. Включення курсів з медіаграмотності у шкільні та університетські програми із спеціальним акцентом на роботу з соціальними мережами. Це можуть бути інтегровані модулі в уроках інформатики, громадянської освіти чи журналістики, де учні та студенти вчитимуться аналізувати інформаційні потоки, виявляти фейки та перевіряти джерела.

– Тренінги з фактчекінгу. Проведення практичних занять, під час яких учасники вчитимуться перевіряти інформацію через відкриті бази даних, аналізувати фото та відео на предмет монтажу чи маніпуляції, а також розпізнавати дезінформаційні кампанії. Робота з конкретними прикладами фейків дає можливість сформувати стійкі навички перевірки даних.

– Розвиток навичок контент-аналізу. Уміння визначати цільову аудиторію повідомлення, його

мету, емоційне забарвлення та приховані мотиви автора. Це дозволяє не лише відрізнити новини від реклами чи пропаганди, а й зрозуміти, які емоції чи дії намагається викликати автор.

– Просвітницькі кампанії для батьків. Оскільки діти та підлітки часто засвоюють моделі поведінки у соціальних мережах від старших членів родини, важливо забезпечити поінформованість батьків про безпечну взаємодію з інформаційним простором. Такі кампанії можуть включати вебінари, інструкції та поради щодо контролю та супроводу онлайн-активності дітей.

Розвиток медіаграмотності та критичного мислення має безпосередній вплив на психологічне благополуччя молоді. Коли користувачі здатні розпізнавати викривлену інформацію, знижуються ризики інформаційного перевантаження, надмірного соціального порівняння та формування хибної картини реальності. Крім того, ці навички допомагають уникати поширення дезінформації, сприяючи формуванню більш здорового інформаційного середовища у спільноті.

Таким чином, медіаграмотність і критичне мислення виступають не лише інтелектуальними інструментами, а й важливими психологічними ресурсами. Вони дають молоді змогу бути активними, а не пасивними споживачами контенту, формувати власну думку на основі перевірених фактів та приймати зважені рішення в умовах надлишку інформації.

2. Здорові моделі онлайн-поведінки передбачають не лише обмеження часу перебування у мережі, а й свідоме, збалансоване та безпечне використання цифрових ресурсів. У сучасному світі соціальні мережі стали не просто інструментом спілкування, а важливою складовою професійної, освітньої та особистісної діяльності. Водночас, їхній вплив на психіку та соціальні навички залежить від того, наскільки користувачі вміють організовувати свою цифрову взаємодію [3; 5].

Ключові принципи здорової онлайн-поведінки такі [3; 5]:

1. Регуляція часу – встановлення індивідуальних лімітів користування соцмережами (наприклад, не більше 2 годин на день або певні відрізки часу, коли дозволено перевіряти повідомлення). Дослідження показують, що обмеження часу в онлайні може знизити рівень стресу та підвищити задоволеність життям.

2. Контроль контенту – свідомий вибір підписок, блокування токсичних акаунтів і груп, уникання джерел дезінформації. Це формує безпечний і корисний інформаційний простір.

3. Баланс онлайн/офлайн – поєднання цифрової взаємодії з реальними зустрічами, фізичною активністю та хобі, що сприяє збереженню соціальних навичок і психологічної рівноваги.

4. Цифровий детокс – регулярні періоди повної відмови від соцмереж (наприклад, у вихідні чи під час відпустки). Це допомагає перезавантажити психіку та знизити інформаційне перевантаження.

5. Емоційна екологія – уникання участі в агресивних дискусіях, формування культури поважної комунікації та вміння аргументовано висловлювати власну позицію без образ.

Здорове користування онлайн-ресурсами має низку позитивних наслідків для психічного та фізичного благополуччя. По-перше, воно знижує ризик розвитку інтернет-залежності та емоційного вигорання, що особливо актуально в умовах постійного потоку інформації та соціальних мереж. По-друге, помірна та усвідомлена онлайн-активність зменшує ймовірність стати жертвою кібербулінгу, маніпуляцій або дезінформації, що підвищує психологічну безпеку користувача. Крім того, здорова онлайн-поведінка позитивно впливає на якість сну та загальний психоемоційний стан, адже обмеження надмірного користування електронними пристроями зменшує перевантаження мозку. Водночас, вона сприяє підвищенню продуктивності та концентрації на навчанні, роботі або творчих завданнях, оскільки увага користувача менше розсіюється на непотрібний контент. Нарешті, формування здорового інформаційного середовища у власному цифровому просторі допомагає створювати більш конструктивний та безпечний онлайн-досвід, що підтримує загальне благополуччя та розвиток навичок

цифрової грамотності. Усе це підкреслює важливість усвідомленого підходу до використання інтернет-ресурсів для підтримки фізичного і психологічного здоров'я.

Таким чином, здорові моделі онлайн-поведінки не означають повну відмову від соціальних мереж, а передбачають їх свідоме та цілеспрямоване використання. Щоб максимізувати користь та зменшити негативний вплив, важливо дотримуватися чітких правил цифрової поведінки. У таблиці 2 узагальнено практичні поради для трьох ключових груп: молоді, батьків та освітніх інституцій.

Таким чином, мінімізація негативних наслідків використання соціальних мереж та розкриття їхнього позитивного потенціалу вимагає комплексного підходу. Він передбачає розвиток медіаграмотності, формування здорових моделей онлайн-поведінки та активну взаємодію молоді, батьків, педагогів і психологів. Лише за умов свідомого та критичного користування соцмережі можуть стати інструментом не лише для розваги, а й для особистісного та професійного зростання.

Висновки. Підсумовуючи, визначимо, що у сучасному інформаційному середовищі соціальні мережі є не лише засобом розваги, а й потужним інструментом для навчання, професійного розвитку та формування соціальних зв'язків. Проте надмірне або неконтрольоване користування ними може призвести до психологічного виснаження, інформаційного перевантаження, кібербулінгу та формування залежності. З метою збереження психологічного благополуччя та підвищення ефективності онлайн-взаємодії важливо дотримуватися принципів свідомого використання цифрових ресурсів.

Таблиця 2

Рекомендації для молоді, батьків та освітніх інституцій

Категорія	Рекомендації
Для молоді	– Використовувати соцмережі як інструмент розвитку, а не лише розваги. – Пам'ятати, що онлайн-контент часто не відображає реального життя інших людей. – Навчитися налаштовувати приватність і захищати персональні дані. – Бути обережними з незнайомцями та підозрілими пропозиціями в мережі.
Для батьків	– Бути активними учасниками цифрового життя дітей, цікавитися їхнім онлайн-досвідом. – Обговорювати з дітьми ризики та правила безпечного користування соцмережами. – Встановлювати адекватні часові ліміти користування гаджетами. – Демонструвати приклад здорової цифрової поведінки.
Для освітніх інституцій	– Впроваджувати інтегровані курси з цифрової грамотності, кібербезпеки та критичного мислення. – Створювати психологічні служби для підтримки студентів і школярів у випадках кібербулінгу чи залежності. – Організовувати конкурси та проекти, що стимулюють творчий і освітній потенціал соцмереж. – Розробляти правила та кодекси поведінки у шкільних і студентських онлайн-групах.

Список літератури:

1. Ellison N., Steinfield C. Lampe K. Benefits of Facebook Friends: Social Capital and College Students. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. № 12(4). P. 1143–1168. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367>.
2. Katz E., Blumler J. G., Gurevitch M. Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*. 1973. № 37(4). P. 509–523.
3. Kraut R. E., Kiesler S., Boneva B. S., Crawford A. Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*. 2002. № 58(1). P. 49–74.
4. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D. S., Lin N., Shablack H., Jonides J., Ybarra O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*. 2013. № 8(8). URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.
5. Kuss D. J., Griffiths M. D. Adolescent Social Media Addiction (Revisited). *Education and Health*. 2017. № 35(3). P. 49–52.
6. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57(6). P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
7. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press, 2011. 349 p.
8. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*. 2018. № 6(1). P. 3–17. URL: <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.
9. Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 2017. №11(1). P. 274–302. URL: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.
10. Wąsowicz G., Mizak S., Krawiec J., Białaszek W. Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg>.

Tymoshenko T.S., Aleksandrova A.D. AMBIVALENT IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH

The article examines the ambivalent influence of social media on the psychological well-being of young people as one of the pressing issues in contemporary psychology. Psychological well-being is understood as an integral characteristic of the individual, reflecting the level of life satisfaction, harmony in social relationships, the realization of inner potential, and the presence of meaningful life orientations. According to C. Ryff's concept, it includes six interrelated components (self-acceptance, autonomy, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life, personal growth), while in the approaches of E. Diener and M. Seligman, it is considered through the lens of subjective well-being and the PERMA model.

Social media acts as a dual-factor: on the one hand, it creates conditions for social support, the development of communication skills, self-presentation, and access to informational resources, contributing to the formation of social capital and a sense of community belonging; on the other hand, it can become a source of increased anxiety, dependency, information overload, reduced self-esteem through social comparisons, and the risk of emotional burnout. Empirical studies (E. Cross, P. Verdun, et al.) demonstrate that active and mindful use of social media can have positive outcomes, whereas passive content consumption correlates with depressive symptoms, anxiety, and social isolation.

The paper emphasizes contemporary theoretical approaches (social comparison theory, the uses and gratifications model, displacement theory, the social capital concept), which offer different explanations of the psychological mechanisms behind the influence of digital platforms. The importance of developing media literacy and critical thinking as protective factors is highlighted, along with the promotion of healthy online behavior patterns, including balancing online and offline activities, controlling time and content, and practicing digital detox. The conclusion is drawn that further study of this issue requires an interdisciplinary approach, as the digital environment today is a significant determinant of mental health, stress resilience, and social adaptation, and it also shapes strategies for self-realization and life choices among modern youth.

Key words: information society, psychological well-being, social networks, ambivalent impact, youth, anxiety, social support, digital technologies.

Дата надходження статті: 07.09.2025

Дата прийняття статті: 18.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025