

Березовська Л. І. кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ, ЩО ПРОЯВЛЯЮТЬ АКТИВНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У статті представлено теоретичний аналіз феноменів «психологічне благополуччя» та «соціальні мережі». Проаналізовано сучасні закордонні дослідження взаємозв'язків між психологічним благополуччям молоді та особливостями активності у соціальних мережах. Розглянуто показники психологічного благополуччя та психічного здоров'я, на які впливає активність у соціальних мережах.

Ключові слова: психологічне благополуччя; соціальні мережі; активність у соціальних мережах; підлітки; молодь.

Вступ. Сучасне суспільство, в якому зараз зростають підлітки та юнаки, характеризується стрімкою діджиталізацією. Сьогодні практично від початку життя людина знайомиться з комунікацією за допомогою соціальних мереж і важко уявити молоду людину, яка не користується цими платформами задля спілкування. При цьому, ще більш гострою постає проблема психологічного благополуччя підлітків та юнаків як однієї з найбільш вразливих до сторонніх впливів версти населення.

Відповідно до даних опитувань, ініційованих за підтримки ВООЗ, відомо, що близько 50% всіх порушень психічного здоров'я людей починаються в середньому у віці 14 років. Суттєво на ці цифри вплинуло стрімке активне поширення соціальних мереж як одного з провідних засобів моментальної комунікації між людьми. При цьому, як було відзначено в ряді досліджень, які фокусувалися на аналізі якості дистанційного спілкування під час карантинних обмежень – соціальні мережі не можуть задовольнити потреби особистості в інтимно-особистісному спілкуванні на необхідному для її позитивного функціонування рівні, хоча і дозволяють суттєво її компенсувати.

Дослідженню проблемі психологічного благополуччя у підлітковому та юнацькому віці, що проявляють активність у соціальних мережах присвячено ряд вітчизняних та закордонних робіт. Благополуччя особистості розглядається в контексті якості життя, повноцінного функціонування, задоволення фундаментальних потреб,

задоволеності життям загалом тощо. Часто психологічне благополуччя асоціюється із такими близькими за значеннями поняттями, як якість життя, задоволеність життям, позитивний стиль життя, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, наявність матеріальних та нематеріальних благ та інші.

Метою та завданнями статті виступає теоретичний огляд наукових розвідок психологічного благополуччя підлітків, що проявляють активність у соціальних мережах.

Теоретичне підґрунтя. Насамперед розкриємо розуміння психологічного благополуччя у науковій літературі.

Вперше поняття психологічного благополуччя було введено N M Bradburn, який визначав його як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям. Також ним було запропоновано шкалу диференціації інтенсивності переживання почуття щастя, яка мала на меті оцінювання балансу між позитивними і негативними формами ставлення особистості до життєвих ситуацій як чинників переживання людиною задоволеності життям [1].

Головною категорією у своїй концепції дослідник визначає феномен балансу, якого можливо досягти лише постійною взаємодією позитивних і негативних афектів, що виникають у відповідь на пережитий досвід повсякденних ситуацій. На думку N M Bradburn, показник психологічного благополуччя можна визначити за відмінністю між цими афектами, яка ілюструватиме загальне відчуття задоволеності життям [1; 6].

За цією моделлю, що сильнішим є переважання позитивного афекту над негативним, тим вищим виявлятиметься показник психологічного благополуччя особистості. І навпаки, переважання негативного афекту супроводжуватиметься зниженням рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям. При цьому, показники афектів повинні досліджуватись окремо, адже на думку N M Bradburn, вони не є пов'язаними, з чого виходить, що знання про рівень позитивного афекту не дає достовірної інформації про рівень негативного та навпаки [1; 6].

У подальшому психологічне благополуччя досліджувалося у руслі таких фундаментальних підходів: гедоністичного та евдомоністичного [1]. Гедоністичні теорії містять ті вчення, де психологічне благополуччя описуються в термінах задоволеності та незадоволеності, побудований на балансі позитивного та негативного афектів. Сюди належать такі концепції як N M Bradburn, E Diner та A S Waterman [1; 2]. Евдомоністичний підхід побудований на розумінні психологічного благополуччя як результату розвитку особистості та її саморозвитку. Адже особистість перетворює себе і, як наслідок, перетворює навколишній світ та досягає внутрішньої енергії. Найбільш відомими дослідниками в даному підході є C Ryff, E L Deci та R M Ryan.

На основі аналізу концепцій гедоністичного та евдомоністичного підходів C. Ryff створила власну теорію, що пов'язана з позитивним функціонуванням особистості. Нею було виділено шість показників позитивного функціонування особистості: автономія, особистісний ріст, самосприйняття, життєва мета, компетентність та позитивне ставлення [1; 2]. Ці показники склали основу опитувальника «шкали психологічного благополуччя», який часто застосовуються українськими дослідниками [1; 2; 6].

Для позитивного функціонування молода людина включається практично у всі активності, які її оточують. На даний час звичним у житті молоді є її залученість до Інтернет простору, зокрема до активності у соціальних мережах. Як свідчать наші дослідження майже всі підлітки та юнаки

zareєстровані більше, ніж в одній мережі та здійснюють в них активність. Однак, у 2013 році (дослідження А. Мітлош [4]) в Україні спостерігалася дещо інша картина. По-перше: половина опитаних були zareєстрованими у соціальних мережах, по-друге: п'ята частина користувалася більше, ніж однією соціальною мережею. Також прослідковується динаміка змін у наданні переваг певній соціальній мережі. Так, наприклад, у дослідженнях А. Мітлош (2013 р.) [4] найбільшою популярністю користувалися соціальні мережі «ВКонтакте», «Однокласники» та «Facebook»; згідно наших опитувань у 2019 році перевагу мають Facebook, Instagram, ВКонтакте, Telegram; у цьому ж році майже такі ж дані отримано К. Мальцевою та Р. Любенко: Instagram, Facebook, ВКонтакте, Twitter; за опитуванням у 2020 році компанії Research & Branding Group в Україні найбільш популярними соціальними мережами Facebook, YouTube, Instagram та Telegram [5]; за нашими даними у 2022 році найпопулярнішими у підлітків та молоді були наступні: Instagram, Tiktok, Telegram, Facebook.

Ряд сучасних досліджень свідчать, що із активністю у соціальних мережах, спілкуванням на цих платформах пов'язано психологічне благополуччя. Було виявлено, що час, який проводять молодь у соціальних мережах має досить суттєвий негативний зв'язок з психологічним благополуччям особистості. Такий зв'язок пов'язують з дистанціюванням особистості від реальності, уникненням контактів в житті, розходження очікувань з реальністю тощо. Окремими факторами, які мають значення у цій проблематиці можна відзначити переживання підлітками самотності і недостатньої комунікативної компетентності. В той же час здійснено ряд досліджень, в яких представлено результати, що свідчать про позитивні взаємозв'язки між активністю у соціальних мережах та психологічним благополуччям.

Методи дослідження. Впродовж дослідження тематики було використано такі методи: здійснено конструктивний теоретичний аналіз-огляд літератури з метою з'ясування стану розробленості означеної проблеми на сучасному етапі за кордоном.

Результати та обговорення. Сьогодні психологічне благополуччя підлітків важко розглядати поза впливом соціальних мереж, адже вони стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді та істотно трансформували способи взаємодії людей один з одним. У зв'язку з тим, що сучасні підлітки по всьому світу захоплюються використанням цих подібних віртуальних платформ і нові моделі міжособистісної взаємодії суттєво змінили способи спілкування один з одним, наразі вважається, що соціальні мережі можуть відігравати значну роль в емоційному, соціальному та розумовому розвитку особистості підліткового та юнацького віку.

У психологічній літературі представлено опис ряд досліджень щодо прояву психологічного благополуччя у молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. В цих наукових розвідках описано як позитивні взаємозв'язки між активністю в соціальних мережах та психологічним благополуччям, так і негативні взаємозалежності.

Наприклад, індійські дослідники R Kaur та H Bashir здійснили дослідження впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків та визначили як позитивні наслідки, так і негативні. Вони вказали на такі позитивні ефекти соціальних мереж, як ширші можливості для соціалізації підлітків та їхнього спілкування (Socialization and Communication), розширення можливостей для отримання освіти (Enhanced Learning Opportunities) та доступ до інформації щодо здоров'я (Accessing Health Information). Щодо негативних наслідків, то дослідники вказали на наступні: депресія у такій соціальній мережі як Фейсбук (Facebook Depression), кібербулінг (Cyberbullyng), переслідування в Інтернеті (Online Harassment), секстинг/текстові повідомлення (Sexting/texting), відсутність концентрації (Lack of concentration), стреси, втома (Strees Fatigue) та пригнічення емоцій (Emotion Suppression) [11].

У багатьох дослідженнях було виявлено негативний зв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним здоров'ям користувачів. Дослідники також висловлюють занепокоєння щодо впливу використання інформаційних і

комунікаційних технологій, незалежно від того, чи є вони шкідливими чи корисними, особливо у зв'язку із психологічним благополуччям.

Так, Sarafraz Mehdi Reza, Chavoshi Hanieh and Alinaghi Mahyar визначили, що зануреність підлітків у соціальні мережі мають негативні взаємозв'язки з успішністю в навчанні та позитивну з депресією. Серед різних соціальних мереж (Telegram, WhatsApp, Instagram і Facebook) Instagram негативно впливав на успішність у навчанні, психологічний стан і депресію, тоді як WhatsApp і Telegram провокували депресію та середній бал відповідно. Більше того, Telegram, зокрема, викликав стрес і хвилювання серед студентів. [17]. В іншому дослідженні Namkee Park, Hayeron Song, Kwan Min Lee [14] зазначено, що студенти східноазійських коледжів у Сполучених Штатах користувачі Facebook демонструють нижчий рівень акультуративного стресу та вищий ступінь психологічного благополуччя порівняно з іншими групами. В той же час використання етнічної соціальної мережі позитивно асоціюється з акультуральним стресом [14]. Ye Shaoyu, Ho Kevin K.W. [22] порівняли використання Twitter студентами коледжу та їхній психологічний стан з точки зору загальної довіри до та під час пандемії COVID-19. Результати за 2019 рік, показали, що (a) студенти здебільшого використовували Twitter для збору інформації та обміну хобі, і вони отримували як інформаційну, так і емоційну підтримку від Twitter, а також від особистої взаємодії; (b) спостерігався прямий позитивний вплив загальної довіри та соціальних навичок на їхнє психологічне благополуччя; і (c) студенти з нижчим рівнем узагальноної довіри, як правило, спілкувалися з дуже інтимними людьми, використовуючи Twitter для отримання соціальної підтримки, що не мало жодного впливу на покращення їхнього психологічного благополуччя. З набору даних 2020 року автори також виявили, що, як і за 2019 рік, узагальнена довіра та соціальні навички безпосередньо впливали на покращення психологічного благополуччя [22].

Негативний вплив використання соціальних медіа на психологічний стан

користувачів, а отже і психологічне благополуччя, проявляється через особливості комунікації. Надмірне використання соціальних мереж спричиняє порушення міжособистісної комунікації та призводить до негативних наслідків в процесі побудови стосунків між підлітками. Це робить їх більш залученими у віртуальний світ, аніж у реальний, сприяє ігноруванню та уникненню ними реального міжособистісного спілкування, що призводить до ізоляції та переживання підлітками самотності.

Часто самотні підлітки та молоді люди реалізують свої потреби у спілкуванні та емоційних контактах через залученість у соціальні мережі. Так, англійська дослідниця В Fox [9] визначила, що використання соціальних медіа (Facebook, Twitter, Instagram і Snapchat) можуть збільшувати або зменшувати самотність у молодих людей. Автором зазначено, що всі соціальні мережі можуть однаково збільшити самотність тоді, коли є набір конкретних обставин, таких як: вплив образів надзвичайного щастя, ідеального тіла або недосяжний спосіб життя, знуцання та підвищений вплив негативного вмісту або деструктивної критики.

R Guil, S González, Cr Guerrero, A Zayas, P Gil-Olarte & M José [10] здійснили опитування іспанських студентів щодо взаємозв'язку соціальної підтримки, компетентність (відчуття благополуччя) та соціальних мереж в Інтернеті. Ними визначено, що частота використання віртуальних соціальних мереж, благополуччя та вік мають високі негативні взаємозв'язки; частота використання віртуальних соціальних мереж має високі позитивні зв'язки з підтримкою друзів, віртуальною підтримкою друзів та сім'ї. Дослідники дійшли висновку, що віртуальні соціальні мережі сприяють створенню онлайн-спільнот, які є ресурсом благополуччя та соціальної підтримки [10].

Міжнародною групою науковців (Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM, Galvan Vela E, Herzallah AM and Liu F.) [15] виявлено як значний та позитивний вплив використання соціальних мереж на психологічне благополуччя як через зв'язування, так і через соціальний капітал,

так і значний негативний вплив через залежність від смартфонів та соціальну ізоляцію. Аналогічні результати отримано Hsuan-Ting Chen, Xueqing Li [9], комунікативне використання та саморозкриття в мобільних соціальних мережах позитивно пов'язане з об'єднанням та зростанням соціального капіталу та психологічного благополуччя

Американські дослідники Jean M. Twenge, Gabrielle N Martin та W Keith Campbell [20] зазначають, що в учнів 8-х, 10-х і 12-х класів США психологічне благополуччя (вимірювали самооцінку, задоволеність життям та щастя) раптово знизився після 2012 року. Підлітки, які витратили більше часу за електронним спілкуванням та екраном (наприклад, соціальні мережі, Інтернет, текстові повідомлення, ігри) і менше часу за діяльністю поза екраном (наприклад, особиста соціальна взаємодія, спорт/вправи, домашнє завдання, відвідування релігійних служб) мали нижчий рівень психологічного благополуччя. Найщасливішими виявилися підлітки, які витрачали невелику кількість часу на електронне спілкування. Психологічне благополуччя було нижчим у роки, коли підлітки проводили більше часу за екраном, і вищим у роки, коли вони проводили більше часу поза екраном, причому зміни в діяльності, як правило, передували погіршенню самопочуття [20].

У дослідженні J M Twenge та W K Campbell про зв'язок користування гаджетами та психологічного благополуччя вказується на наявність негативного зв'язку між часом, проведеним за екраном, і психологічним благополуччям дітей та підлітків. За різними показниками благополуччя, включаючи показники самоконтролю, стосунки з опікунами, емоційну стабільність, тривогу та депресію, стало зниження рівня психологічного благополуччя спостерігалось у підлітків, які проводили за екраном від 1 до 5 і більше годин на день [18]. Khoram Mahmoud Parchami, Imani Saeed, Ansari Dariush також визначили зниження психологічного благополуччя у залежних від соціальних мереж.

Twenge Jean M, Martin Gabrielle N визначили, що у дівчат-підлітків

взаємозв'язок між помірним або інтенсивним використанням цифрових медіа та низьким рівнем психологічного благополуччя, проблемами психічного здоров'я є дещо вищим, ніж у хлопчиків-підлітків. Помірно активні користувачі соціальних мереж мають вищий рівень благополуччя, ніж ті, хто взагалі не користувався ними, в той же час перевага була серед хлопчиків. Серед обох статей інтенсивні користувачі соціальних мереж в два рази частіше мали низький рівень психологічного благополуччя або проблеми із психічним здоров'ям, в тому числі чинники ризику самогубства, ніж ті, хто не був активним користувачем соціальних мереж [19].

Для позитивного функціонування підлітка та юнака, а отже і їхнього психологічного благополуччя важливою є оцінка себе як особистості. В підлітковому та юнацькому віці самооцінка пов'язана з оцінками оточуючого світу та із оцінкою себе у світі, в той же час віртуальним світом може замінитися реальний світ. Згідно досліджень Lim AJ, Lau C and Li NP використання соціальної мережі при перебуванні у невеликій за розмірами віртуальній групі (користувач соціальних мереж має у «друзях» до 150 осіб) негативно впливатиме на самооцінку, тобто проявляється нижчий рівень самооцінки. І, навпаки, активність у соціальних мережах у більших за розмірами віртуальних групах (більше 150 осіб) істотно не пов'язано із самооцінкою. А також автори зазначають, що самооцінка впливає на використання соціальних мереж. Оскільки соціальні мережі пропонують користувачам можливості для саморозкриття, перевірки відгуків та розвитку стосунків, то якраз соціальні мережі є особливо корисними для людей з низьким рівнем самооцінки, які мають труднощі в соціальних ситуаціях реального життя. Соціальні мережі дозволяють таким людям компенсувати свою потребу у соціальній взаємодії. [13].

Сучасною проблемою батьків є використання дітьми смартфонів у своїх спальнях, коли діти безконтрольно перед сном користуються своїми смартфонами для

перегляду контенту у соціальних мережах, для спілкування з користувачами. І як свідчать опитування це впливає як на психічне здоров'я, так і психологічне благополуччя. Так, Royant-Parola S, Londe V, Tréhout S, Hartley S зазначають, що використання екранів гаджетів підлітками затримує настання сну, а це у свою чергу приводить до недосипання. Депривація сну впливає на денну продуктивність: підлітки, позбавлені сну, частіше боролися із сонливістю, виявляли знижену енергію впродовж дня. Cain N та Gradisar M [7] проаналізували ряд робіт, в яких описано взаємозв'язок між сном та електронними медіа у дітей шкільного віку та підлітків, включаючи перегляд телевізора, використання комп'ютерів, електронних ігор та/або Інтернету, мобільних телефонів та музики. Авторами виявлено, що відкладений час сну та короткий загальний час сну найбільше пов'язані з використанням медіа. Отримані дані свідчать про зниження рівня психічного здоров'я у підлітків, а отже і зниження рівня психологічного благополуччя.

Висновки. Проведений аналіз закордонної наукової літератури показав, що використання соціальних мереж має як позитивні зв'язки з психологічним благополуччям, так і негативні. Про позитивні ефекти активності у соціальних мережах, що впливає на психологічне благополуччя свідчить – ширші можливості для соціалізації підлітків та їхнього спілкування, розширення можливостей для отримання освіти, доступ до інформації щодо здоров'я, самооцінка тощо. Щодо негативних ефектів, то до них відносяться депресія, стреси, кібербулінг, переслідування в Інтернеті, секстинг/текстові повідомлення, відсутність концентрації, втома, пригнічення емоцій, проблеми із сном тощо.

Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз українських наукових розвідок впливу активності у соціальних мережах на психологічне благополуччя молоді, а також емпіричному дослідженню психологічного благополуччя у молоді, що проявляє активність у соціальних мережах.

Список використаних джерел

1. Березовська, Л. І. (2021) Соціальні мережі та психологічне благополуччя особистості. // Психологічне благополуччя особистості в реаліях сучасного життя: колективна монографія / О. А. Лещинська, Я. С. Андрушко, Л. І. Березовська, Н. В. Партико, І. І. Лепська. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 200 с.
2. Гудімова, А.Х. (2021) Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. [Дис. доктора філософії за спеціальністю 053, Одеський національний університет імені І.І.Мечникова] (in Ukrainian)
3. Мальцева, К., Любенко, Р. (2019) Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. №3. С. 159-178. URL: <https://doi.org/10.15407/sociology2019.03.159>
4. Мітлош, А.В. (2014) Психологічні особливості прояву інтересу студентської молоді до соціальних інтернет-мереж. // Психологічні перспективи. Випуск 23, С. 203-215.
5. Українці назвали найпопулярніші соціальні мережі. - <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraintsy-nazvali-samye-populyarnye-sotsialnye-1582734412.html>
6. Шимко, Н.С. (2020) Соціальні Інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників [Дис. канд. психол. наук, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України] (in Ukrainian)
7. Cain N., Gradisar M. (2010) Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med. Sep*, 11 (8), P. 735-42. DOI:10.1016/j.sleep.2010.02.006. Epub 2010 Jul 29
8. Chen, H.-T., Li, X. (2017) The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure, *Computers in Human Behavior*, Volume 75, (pp. 958-965)
9. Fox, B. (2019) Loneliness and Social Media: A Qualitative Investigation of Young People's Motivations for Use, and Perceptions of Social Networking Sites. *Emotions and Loneliness in the Networked Society* (pp.309-331) URL: https://DOI: 10.1007/978-3-030-24882-6_16
10. Guil Rocío, González Silvia, Guerrero Cristina, Zayas Antonio, Gil-Ólarte Paloma & José M. (2016) Mestre Social support, perceived well-being and internet social networks The 4th Virtual Multidisciplinary Conference. URL: <https://DOI: 10.18638/quaesti.2016.4.1.288>
11. Kaur R. & Bashir H. (2015) Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. № 5. P. 22–29. URL: <https://doi.org/10.25215/0403.134>.
12. Khoram Mahmoud Parchami, Imani Saeed, Ansari Dariush. (2022) Predicting Psychological Well-Being Based on Basic Psychological Needs: The Mediating Role of Social Networks Addiction. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, Volume 20, Issue 2 URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1317-en.html>
13. Lim AJ, Lau C and Li NP (2021) The Moderating Role of Social Network Size on Social Media Use and Self-Esteem: An Evolutionary Mismatch Perspective. *Front. Psychol.* 12:734206. URL: <https://doi: 10.3389/fpsyg.2021.734206>
14. Namkee Park, Hyeon Song, Kwan Min Lee (2014) Social networking sites and other media use, acculturation stress, and psychological well-being among East Asian college students in the United States, *Computers in Human Behavior*, Volume 36, (pp. 138-146) URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.037>
15. Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM, Galvan Vela E, Herzallah AM and Liu F (2021) Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Front. Psychol.* 12:678-766. URL: <https://doi: 10.3389/fpsyg.2021.678766>
16. Royant-Parola S., Londe V., Tréhout S., Hartley S. The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior. URL: <https://DOI: 10.1016/j.encep.2017.03.009>
17. Sarafraz Mehdi Reza, Chavoshi Hanieh and Alinaghi Mahyar. (2019) Social Networks and Students: Educational Performance, Psychological Well-Being, and Mental Health. *International Journal of School Health*. URL: <https://DOI: 10.5812/intjsh.82609>
18. Twenge Jean M, Campbell W. K. (2019) Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. URL: <https://DOI: 10.1007/s11126-019-09630-7>
19. Twenge Jean M, Martin Gabrielle N. (2020) Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. URL: <https://DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
20. Twenge Jean M., Gabrielle N. Martin, Campbell W. Keith. (2018) Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. URL: <https://DOI: 10.1037/emo0000403>
21. Williams S. Braun B. (2019) Loneliness and Social Isolation—A Private Problem, A Public Issue/ *Journal of Family & Consumer Sciences* 111(1):7-14 URL: <https://DOI: 10.14307/JFCS111.1.7>

22. Ye, S. and Ho, K.K.W. (2022). "College students' Twitter usage and psychological well-being from the perspective of generalised trust: comparing changes before and during the COVID-19 pandemic", *Library Hi Tech*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/LHT-06-2021-0178>

References

1. Berezovska, L. I. (2021) Sotsialni merezhi ta psykholohichne blahopoluchchia osobystosti. // *Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti v realiiakh suchasnoho zhyttia* [Social networks and psychological well-being of the individual. // Psychological well-being of the individual in the realities of modern life]: kolektyvna monohrafiia / O. A. Leshchynska, Ya. S. Andrushko, L. I. Berezovska, N. V. Partyko, I. I. Lepeska. Ivano-Frankivsk: Symfoniia forte, 200 c. (in Ukrainian)
2. Hudimova, A.Kh. (2021) Povedinkovi paterny korystuvachiv sotsialnykh merezh yak umova yikh psykholohichnoho blahopoluchchia. [Behavioral patterns of users of social networks as a condition of their psychological well-being] [Dys. doktora filosofii za spetsialnistiu 053, Odeskyi natsionalnyi universytet imeni I.I.Mechnykova] (in Ukrainian)
3. Maltseva, K., Liubenko, R. (2019) Korystuvannia saitamy sotsialnykh merezh ta riven stresu: doslidzhennia sered studentiv NaUKMA. [Use of social networking sites and stress level: a study among students of NaUKMA] *Sotsiologia: teoriia, metody, marketynh.* №3. S. 159-178. URL: <https://doi.org/10.15407/sociology2019.03.159> (in Ukrainian)
4. Mitlosh, A.V. (2014) Psykholohichni osoblyvosti proiavu interesu studentskoi molodi do sotsialnykh internet-merezh. [Psychological features of student youth's interest in social Internet networks] // *Psykholohichni perspektyvy.* Vypusk 23, S. 203-215 (in Ukrainian)
5. Ukraintsi nazvaly naipopuliarnishi sotsialni merezhi. [Ukrainians named the most popular social networks] - <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraintsy-nazvali-samyepopulyarnye-sotsialnye-1582734412.html>
6. Shymko, N.S. (2020) Sotsialni Internet-praktyky yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia starshoklasnykiv. [Social Internet practices as a factor in the psychological well-being of high school students] [Dys. kand. psykhol. nauk, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy] (in Ukrainian)
7. Cain N., Gradisar M. (2010) Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med. Sep*, 11 (8), P. 735-42. DOI:/10.1016/j.sleep.2010.02.006. Epub 2010 Jul 29
8. Chen Hsuan-Ting, Li Xueqing (2017) The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure, *Computers in Human Behavior*, Volume 75, (pp. 958-965)
9. Fox B. (2019) Loneliness and Social Media: A Qualitative Investigation of Young People's Motivations for Use, and Perceptions of Social Networking Sites. *Emotions and Loneliness in the Networked Society* (pp.309-331) URL: https://DOI: 10.1007/978-3-030-24882-6_16
10. Guil Rocío, González Silvia, Guerrero Cristina, Zayas Antonio, Gil-Ólarte Paloma & José M. (2016) Mestre Social support, perceived well-being and internet social networks The 4th Virtual Multidisciplinary Conference. URL: <https:// DOI: 10.18638/quaesti.2016.4.1.288>
11. Kaur R. & Bashir H. (2015) Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education.* № 5. P. 22–29. URL: <https://doi.org/10.25215/0403.134>.
12. Khoram Mahmoud Parchami, Imani Saeed, Ansari Dariush. (2022) Predicting Psychological Well-Being Based on Basic Psychological Needs: The Mediating Role of Social Networks Addiction. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, Volume 20, Issue 2 URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1317-en.html>
13. Lim AJ, Lau C and Li NP (2021) The Moderating Role of Social Network Size on Social Media Use and Self-Esteem: An Evolutionary Mismatch Perspective. *Front. Psychol.* 12:734206. doi: 10.3389/fpsyg.2021.734206
14. Namkee Park, Hayeon Song, Kwan Min Lee (2014) Social networking sites and other media use, acculturation stress, and psychological well-being among East Asian college students in the United States, *Computers in Human Behavior*, Volume 36, (pp. 138-146) URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.037>
15. Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM, Galvan Vela E, Herzallah AM and Liu F (2021) Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Front. Psychol.* 12:678-766. URL: <https:// doi: 10.3389/fpsyg.2021.678766>
16. Royant-Parola S., Londe V., Tréhout S., Hartley S. The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior. URL: <https:// DOI: 10.1016/j.encep.2017.03.009>

17. Sarafraz Mehdi Reza, Chavoshi Hanieh and Alinaghi Mahyar. (2019) Social Networks and Students: Educational Performance, Psychological Well-Being, and Mental Health. *International Journal of School Health*. URL: [https:// DOI: 10.5812/intjsh.82609](https://doi.org/10.5812/intjsh.82609)
18. Twenge Jean M, Campbell W. K. (2019) Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. URL: [https://DOI: 10.1007/s11126-019-09630-7](https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7)
19. Twenge Jean M, Martin Gabrielle N. (2020) Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. URL: [https://DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.12.018](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018)
20. Twenge Jean M., Gabrielle N. Martin, Campbell W. Keith. (2018) Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. URL: [https:// DOI: 10.1037/emo0000403](https://doi.org/10.1037/emo0000403)
21. Williams S. Braun B. (2019) Loneliness and Social Isolation—A Private Problem, A Public Issue/ *Journal of Family & Consumer Sciences* 111(1):7-14 URL: [https:// DOI: 10.14307/JFCS111.1.7](https://doi.org/10.14307/JFCS111.1.7)
22. Ye, S. and Ho, K.K.W. (2022), "College students' Twitter usage and psychological well-being from the perspective of generalised trust: comparing changes before and during the COVID-19 pandemic", *Library Hi Tech*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/LHT-06-2021-0178>

Summary

Berezovska L. I. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor Lviv Polytechnic National University

THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE ACTIVE IN SOCIAL NETWORKS

Abstract. *The article examines the psychological well-being of young people active in social networks. The modern society is characterized by rapid digitalization in which almost all young people are immersed.*

Purpose of the article. *To carry out a theoretical review of scientific research on the topic of psychological well-being of adolescents who are active in social networks.*

Methods. *During the study of the topic, in order to clarify the state of development of the specified problem at the current stage of the development of psychological science an analysis-review of theoretical literature was used.*

Results. *A brief analysis of understanding the phenomenon of psychological well-being is presented; the model on which descriptions of empirical and theoretical foreign studies are built is described. The dynamics of activity involvement in social networks in Ukraine are described. The analysis of foreign scientific literature showed that the use of social networks has both positive and negative correlations with psychological well-being. The positive effects of activity in social networks, which affects psychological well-being, are evidenced by wider opportunities for teenagers' socialization and communication, expanding opportunities for education, access to health information, self-esteem, etc. As for the negative effects, they include depression, stress, cyberbullying, online stalking, sexting/texting, lack of concentration, fatigue, suppressed emotions, sleep problems, and more.*

Scientific novelty. *Features of the psychological well-being of young people active in social networks are described.*

Practical meaning. *The article can be useful for psychologists working with the problems of psychological well-being of young people and their activity in social networks.*

Conclusions and prospects for further scientific research.

Description analysis of the foreign studies showed that the correlation between psychological well-being among young people and their activity in social networks is not unambiguous. A number of studies showed that different levels of psychological well-being have various effects on activity in social networks. Also, different activity (frequency, intensity, type, etc.) in social networks has various effects on the experience of psychological well-being or does not affect it at all.

That is why further research will be aimed at the analysis of Ukrainian scientific research on the impact of activity in social networks on the youth's psychological well-being, as well as an empirical study of the psychological well-being of young people who are active in social networks.

Key words: *psychological well-being; young people; social networks; digitalization; adolescents.*

Received/Поступила: 23.03.23.