

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

**Чудак Грина**

*магістр спеціальності 053 Психологія*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного життя, особливо для молоді, яка активно використовує їх для спілкування, самовираження, пошуку інформації та розваг. Вони надають можливість підтримувати зв'язок із друзями та родиною, брати участь у різноманітних обговореннях та слідкувати за подіями у світі [1]. Проте, як показують численні дослідження, використання соціальних мереж також несе певні ризики для психологічного благополуччя. Студенти, які проводять у соціальних мережах значну частину свого часу, можуть відчувати підвищену тривожність, соціальний тиск і навіть депресію, зокрема через механізм соціального порівняння та залежність від зовнішнього схвалення [2]. Розглянемо, як соціальні мережі впливають на психологічне благополуччя студентів, включаючи емоційні аспекти, проблему залежності та соціального порівняння.

Психологічне благополуччя – це складний показник, що відображає загальний емоційний та когнітивний стан особистості. Воно включає кілька важливих компонентів, таких як емоційна стабільність, задоволеність життям, почуття особистої цінності та здатність до самоприйняття. Ці елементи допомагають людині зберігати позитивний погляд на себе та своє життя, відчувати впевненість у власних силах і спокійно реагувати на життєві виклики [3]. Особистість, яка має високий рівень психологічного благополуччя, здатна до емоційної стійкості, легше переносить стреси та досягає поставлених цілей. Проте використання соціальних мереж може впливати на ці складові як позитивно, так і негативно. З одного боку, вони створюють можливості для підтримки зв'язків і самовираження, а з іншого – можуть знижувати самооцінку та викликати тривогу [4].

Емоційний вплив соціальних мереж на студентів є особливо значним. Постійний обмін інформацією, миттєві реакції, лайки та коментарі створюють відчуття швидкого зворотного зв'язку, що може як підтримувати, так і руйнувати емоційний стан [5]. Багато студентів

відчувають радість, коли отримують позитивні відгуки на свої публікації, що підвищує їхню самооцінку та додає впевненості [6]. Проте, якщо реакція відсутня або виявляється негативною, це може призвести до сумнівів у власній значущості. Психологічне благополуччя студентів, які прив'язуються до реакцій інших користувачів, починає залежати від зовнішніх оцінок, що знижує їхню емоційну стабільність. Така залежність від лайків і коментарів може перерости в залежність від схвалення, що призводить до емоційного вигорання та стресу [7].

Проблема соціального порівняння – це одна з основних загроз для психологічного благополуччя студентів у соціальних мережах. На платформах, таких як Instagram або TikTok, молодь постійно стикається з ідеалізованими образами життя інших людей. Вони бачать відфільтровані та оброблені зображення, які часто не відображають реальність, але створюють ілюзію ідеального життя.[8] Багато студентів починають порівнювати себе з цими образами, що викликає відчуття власної неповноцінності, невдоволення собою та своїми досягненнями. У результаті з'являється комплекс меншвартості, коли молодь відчуває, що не може відповідати тим високим стандартам, які бачить у соціальних мережах. Таке постійне порівняння може стати джерелом хронічної тривожності, зниження самооцінки та навіть депресії [9].

Соціальні мережі також підсилюють відчуття незадоволеності, зокрема через механізм так званого синдрому втрачених можливостей (FOMO). Цей синдром виникає, коли користувачі відчувають, що пропускають важливі події, які відбуваються з іншими людьми. Переглядаючи фотографії та пости про подорожі, святкування, нові досягнення, студенти починають відчувати тривогу, що їхнє життя менш насичене та успішне. FOMO примушує їх витратити ще більше часу на соцмережі, постійно переглядаючи стрічку новин, щоб не пропустити щось важливе, але це часто призводить лише до ще більшого розчарування та стресу [10].

Ще одним важливим аспектом є розвиток залежності від соціальних мереж, яка негативно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя. Залежність проявляється у вигляді постійної потреби перевіряти стрічку новин, отримувати лайки та реакції, бути в курсі подій. Така поведінка знижує продуктивність студентів, оскільки вони витрачають значний час на соціальні мережі, що відволікає їх від навчання, роботи та інших життєво важливих обов'язків. Крім того, це може спричинити проблеми зі сном, оскільки молодь часто засинає із телефоном у руках, переглядаючи соцмережі перед сном. Як результат, студенти не отримують достатньо відпочинку, що знижує їхню концентрацію, когнітивну функцію та загальний рівень енергії.

Хронічне недосипання, викликане залежністю від соціальних мереж, негативно впливає на емоційний стан, підвищуючи рівень тривоги і знижуючи стійкість до стресу [11].

Важливо також зазначити, що соціальні мережі мають і позитивний вплив на психологічне благополуччя студентів. Вони дозволяють підтримувати соціальні зв'язки, надавати та отримувати емоційну підтримку, а також брати участь у різних групах за інтересами. Для багатьох студентів, особливо тих, хто навчається далеко від дому, соціальні мережі є основним каналом комунікації з близькими та друзями, що знижує рівень самотності та підвищує відчуття соціальної підтримки. Соціальні мережі також сприяють самовираженню, дозволяючи студентам ділитися своїми думками, досягненнями та творчими роботами, що може позитивно впливати на їхню самооцінку та відчуття значущості [12].

Таким чином, соціальні мережі мають комплексний вплив на психологічне благополуччя студентів, який залежить від того, як саме вони їх використовують. Надмірне захоплення соцмережами, залежність від зовнішньої оцінки та соціальне порівняння можуть призводити до зниження самооцінки, емоційної нестабільності та стресу. У той же час відповідальне використання соцмереж для підтримки соціальних зв'язків та самовираження може сприяти збереженню емоційної рівноваги та психологічного комфорту. Отже, баланс між позитивними і негативними аспектами соціальних мереж є ключем до підтримки здорового психологічного стану серед молоді.

### Література:

1. Ануфрієва О. В. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на структуру ціннісних орієнтацій студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 17 с.
2. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
4. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі і фактори. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
5. Романуха З. Університетські бібліотеки України в соціальних мережах. *Бібліотечний вісник*. 2014. № 1. С. 12–16.

6. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 42–45.

7. AlBarashdi HS. Social networking (SNS) addiction among university students: a literature review and research directions. *J Educ Soc Behav Sci*. 2020. № 33. P. 11–23.

8. Bayer JB, Triêu P, Ellison NB. Social media elements, ecologies, and effects. *Annu Rev Psychol*. 2020. № 71. P. 471–497.

9. Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L, Valkenburg PM. Social media use and adolescents' well-being: developing a typology of person-specific effect patterns. *Commun Res*. 2021. № 3. P. 18–21.

10. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine publishing company, 1969. 319 p.

11. Huang C. Correlations of online social network size with well-being and distress: a meta-analysis. *Cyberpsychology: J Psychosoc Res Cyberspace*. 2021. № 15. Article 3. P. 113–150.

12. Jensen M, George MJ, Russell MR, Odgers CL. Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms: little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clin Psychol Sci*. 2019. № 7. P. 14–33.