**АНОТАЦІЯ**

**Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. –** Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021.

В даному дисертаційному дослідженні вивчається специфіка впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків та юнаків як найактивніших користувачів, індивідуально-психологічні особливості користувачів пізнього підліткового та юнацького вікового періоду в залежності від типу використання платформ соціальних мереж. Проведений аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення психологічного благополуччя користувачів у зв’язку з характером активності в соцмережах дозволив дійти наступних висновків. Психологічне благополуччя має велике значення для становлення самосвідомості особистості в пізньому підлітковому та юнацькому віці та залежить від багатьох факторів, у наш час особливо від якості взаємодії з кіберпростором. З розвитком соцмереж, значно підвищується час проведення юними користувачами в інтернеті, що призводить до подальшого зменшення долі міжособистісного спілкування як в сімейному колі, так і більш широкому соціальному середовищі. Фрагментарність досліджень щодо впливу патернів поведінки користувачів у соцмережах на психологічне благополуччя, формування залежності та навіть соцмережевого розладу сформувало необхідність подальшого дослідження цієї області з метою визначення та опису потенційних зв’язків між характером взаємодії з віртуальним простором та порушеннями психологічного стану, що реалізовано в даному дослідженні.

**Теоретико-методологічний базис дослідження** взаємозв’язку патернів поведінки користувачів у соцмережах з психологічним благополуччям розкритий з точки зору холістичного підходу, важливості єдності емпіричного з теоретичним. Нами були розглянуті наступні підходи: позитивної, гуманістичної, медичної, комунікативної психології особистості у віртуальному просторі та зловживання інтернет-мережею, філософії. Розглянуті підходи побудовані на принципах детермінізму та системності. Проаналізувавши теоретичні та емпіричні аспекти обраної теми, побудовано *теоретико-методологічну модель* проблемності надмірного залучення у соціальні мережі та його негативного впливу на психологічне благополуччя юних користувачів.

Проведено *адаптацію та психометричний аналіз зарубіжних методик* дослідження психологічного благополуччя та соціально-мережевого розладу, підтверджено їхню валідність. Процес адаптації складався з декількох етапів. По-перше, переклад здійснювався з англійської на українську мову. По-друге, була оцінена внутрішня узгодженість методики на основі показника альфа Кронбаха для одношкальної діагностичної методики для визначення рівня психологічного благополуччя, а також показник альфа Кронбаха та фактооний аналіз для шкали соцмережевого розладу.

Шкала благополуччя Варвік-Едінбург. При дослідженні 202 осіб α = 0,85, а при вивченні показників психологічного благополуччя 254 осіб альфа Кронбаха складала 0,86. Отриманий результат свідчить про високу надійність даної методики.

Шкала соціально-мережевого розладу. Для дослідження 202 осіб була застосована версія з 27 твердженнями, надійність за внутрішньою узгодженістю якої α = 0,85, що свідчить про високу надійність шкали. 254 досліджуваних на етапі дослідження особливостей використання соцмереж на період карантину проходили скорочену версію (α = 0,82). Таким чином, шкала соціально-мережевого розладу є надійною методикою для емпіричного дослідження.

Під час **констатувального етапу дослідження** за допомогою статистичного аналізу вивчено взаємозв’язок залученості у соціальні мережі з психологічним благополуччям юних користувачів та доведено, що формування соціально-мережевого розладу є наслідком одночасного поєднання зовнішніх та особистісних факторів. Доведено, що *предикторами соціально-мережевого розладу є труднощі у взаємовідносинах з родиною, час, проведений у соцмережах та пасивна поведінка у онлайн-взаємодії*. Виявлено, що принцип залученості в соцмережі заснований на принципі біхевіористичного підходу «стимул-реакція».

У результаті **емпіричного дослідження** виявлено, що соціальні мережі є найбільш популярними серед сімнадцятирічних користувачів. На нашу думку, це може бути пояснено кризою юнацького віку, що є періодом індивідуалізації. З одного боку юні користувачі можуть самовиражатися та отримувати відгуки, з іншого — стають пасивними спостерігачами віртуального життя інших користувачів. Перегляд соцмереж може як допомогти зрозуміти, що користувач не є самотнім у своїх переживаннях та проблемах, так і спровокувати відчуття непотрібності, зацькованості внаслідок кібербулінгу та ізольованості.

Констатовано, що через надмірну інформацію, що пропонують соціальні мережі у юних користувачів формується технологічний стрес, знижується комунікабельність та підвищується рівень пасивного використання онлайн-платформ для розваг та відмежування від реального спілкування. Зокрема, велика кількість акаунтів (більше чотирьох) на різних платформах є доволі потужним стрес-фактором, що може через страх щось упустити (FOMO) призвести до тривожності та депресії. Перераховані потенційні наслідки можуть бути пояснені необхідністю оновлювати свій профіль, ділитися чимось цікавим, щоб заохочувати велику аудиторію, ігноруючи реальне життя.

Вивчено особливості активного та пасивного використання соцмереж, що мають різні наслідки на психологічне благополуччя юних користувачів. Онлайн-комунікація є більш зручною, швидкою та не вимагає підтримки зорового контакту, що в деякій мірі полегшує міжособистісну взаємодію для сором’язливих підлітків (t = 3,8; ρ = 0,0001). Однак, враження наявності соціалізації провокує розвиток відчуття самотності (t = 3,3; ρ = 0,002). Використання соцмереж в якості платформи для збільшення кількості знайомих збільшує рівень відчуженості людини в цілому у соціальних відносинах, і це призводить до ще більшої відмежованості, оскільки відбувається надмірне фокусування на віртуальному світі, що, у свою чергу, підштовхує до проблемних рівнів використання інтернету. Фаза боротьби мотивів та коливань настільки затягнута, що навіть при бажанні перейти до спілкування вони зустрічають перепони. Єдиним виключенням є спілкування з близькими друзями, оскільки з ними вони себе відчувають у безпеці від можливого осуду. Юні користувачі, що активно спілкуються у соцмережах характеризуються легким пристосуванням до нових способів комунікації, відкритістю до нового досвіду використання онлайн-платформ, високою зацікавленістю у людях та тонкощах міжособистісних стосунків. Отже, доведено, що *пасивне використання соцмереж формує* *ілюзію причетності* та *важливості для великого кола людей*. Останнє підвищує самооцінку та відчуття власної цікавості для інших. Однак, з іншого боку, юні користувачі переживають відчуття нервозності, втомленості та заздрості, які можуть спровокувати розвиток тривожності та депресії.

Проблема самотності та соціальних мереж є актуальним питанням сучасності (27,65 ± 0,263). Встановлено, що юні користувачі відчувають себе самотніми, що характеризується відчуттям психологічної окремості, власної індивідуальності, яке зумовлено співвідношенням ідентифікації та відокремлення у зв’язку з віртуальною комунікацією. У дослідженні продемонстрований *незадовільний рівень психологічного благополуччя юних користувачів*. Середній результат вибірки склав 47,81 ± 9,93. Це може бути пояснено пасивним використанням соцмереж, що провокує емоційну лабільність, роздратованість, депресивність та нехтування сном задля отримання все актуальнішої інформації про різноманітні події та тренди. Соціальні мережі потенційно можуть забезпечувати відчуття причетності, підвищуючи задоволеність віртуальним міжособистісним спілкуванням. В реальності ж юні користувачі віддають перевагу бути спостерігачами чи спілкуватися за допомогою коментарів під постами чи опитуваннями в сторіз, що значно редукує можливість завести продуктивне спілкування. Такий патерн поведінки може провокувати зниження настрою, відчуття самотності та підвищувати рівень сором’язливості в установленні контактів. Юні користувачі зазнають значного соціального стресу, як непарадоксально, саме від спілкування онлайн. Така тенденція обумовлена не тільки можливими конфліктами та кібербулінгом, а й залежить від якості та контексту отримуваних повідомлень. Нерідко підлітки та юнаки відчувають занепокоєння, коли на їх повідомлення на протязі довгого часу не відповідають або відповіді мають не те забарвлення, яке вони уявляли. Порушення очікуваного шаблону спілкування призводить до занепокоєння, невпевненості та зменшення намагань завести нові знайомства, щоб не отримати відмови. Всі перераховані фактори провокують порушення психологічного благополуччя. Доведено, що *збільшуючи час у соцмережах, юні користувачі збільшують ризик виникнення проблем з психологічним станом та здоров’ям в цілому* (r=-0,250; ρ=0,0001).

Проведене дослідження дозволило встановити як соціальні мережі впливали на психологічний стан юних користувачів під час самоізоляції протягом пандемії COVID-19. В період всесвітньої пандемії доля використання соцмереж зростає та паралельно зростає роль останніх у психологічному самопочутті користувачів. Юні користувачі відмічають страхи, пов’язані з можливістю захворювання, які призводять до більш частого та тривалого звернення до соцмереж з метою витиснути погані думки та відволіктися (r = -0,158; p ≤ 0,05). Негативним наслідком неконтрольованого використання соцмереж під час карантину є зміни сну, переважно дисомнія, що супроводжується порушенням нормального ритму «сон-неспання» (r = 0,444; p ≤ 0,01). Використання соцмереж провокує виникнення емоційного та когнітивного збудження, що в свою чергу, призводить до порушення сну. Когнітивне збудження в значній мірі пов’язано з можливістю створювати контент та взаємодіяти з великою кількістю користувачів одночасно. Юні користувачі часто нехтують сном, лягають під ранок через неможливість або небажання припинити перебування у соцмережах. Такий патерн поведінки, що призводить до порушення сну, має наслідки не лише для фізичного самопочуття, а й стає базою для розвитку психологічних проблем, зокрема, тривожності, роздратованості, апатії та депресивності. Отже, спрямованість соціальних мереж впливає не лише на сон, а також і на емоційний стан та відчуття соціалізації. Отримуючи реакції або при їх відсутності, юні користувачі можуть відчувати як приплив сил, задоволення та причетність до спільноти, так і занепокоєння, напруження, відчуття власної нікчемності та відірваності від інших.

Соціальні мережі є джерелом спілкування з користувачами з різних куточків світу, рідними, близькими та друзями. В нашому дослідженні було встановлено, що юні користувачі за особистими вподобаннями не використовують дану функцію у повній мірі, а лише обмежуються пасивним переглядом контенту або ж створенням власного, збираючи «лайки», коментарі та репости. Однак, такий вид міжособистісної взаємодії лише поглиблює відчуття відокремленості та самотності, хоча імітує причетність та зближення з онлайн-спільнотою (r = 0,194; p ≤ 0,01). Самотність — це досить складний феномен, оцінка якого залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Важливо враховувати ситуативний фактор в індивідуальному контексті переживання юними користувачами вимушеної самоізоляції. Однак, потрібно пам’ятати, що «самотність» та «ізоляція» не є тотожними поняттями.

Встановлено, що під час карантину у юних користувачів у зв’язку з надмірною залученістю у соцмережі *нижче середнього рівень психологічного благополуччя* (48,66 ± 8,35 балів). Останнє пов’язано з тим, що досліджувані відчувають необхідність доволі часто перевіряти смартфони на наявність повідомлень, незадоволеність при відволіканні на побутові справи або навчання від соцмереж, занепокоєння та тривожність при неможливості деякий час перевірити оновлення, напруження від труднощів відірватися від соцмереж під час занять іншими видами дозвілля. Доволі часто юні користувачі відчувають тиск зі сторони близьких та вступають у конфлікти, коли мова заходить про їх «постійне» перебування онлайн, що призводить до приховування факту використання гаджетів перед сім’єю на деякий час. Юнаки все частіше намагаються впоратися з негативними переживаннями через занурення у віртуальний світ, а не через інтимно-особистісну бесіду з родичами чи друзями. Таким чином, *юні користувачі на карантині мають тенденцію до розвитку соціально-мережевого розладу* (r = 0, 340; p ≤ 0,01).

Результати дослідження демонструють, що у зв’язку з вимушеною самоізоляцією підлітки відчувають значне психологічне напруження через страх перед невідомим та зміною звичного ритму життя (r = 0, 204; p ≤ 0,01). В якості копінг-стратегії юні користувачі обирають найлегший з можливих шлях для витіснення поганих думок — зосередження на віртуальному світі та створенні власного віртуального образу, завдяки якому можуть підтримувати елементарні механізми соціалізації. Адже соціальні мережі імітують звичайне життя, різницею є тільки дистанційність між користувачами. Активно спілкуючись зі знайомими, юнаки не втрачають навичок підтримки контактів з іншими, приймають участь у обговоренні цікавих для них тем.

Соціальні мережі загалом можуть як позитивно, так і негативно впливати на психологічний стан. Важливо враховувати, що психологічне благополуччя не представляє собою відсутність психічних відхилень. Повна модель психічного здоров’я вимагає не лише відсутності психопатології, а й орієнтації на позитивні показники функціонування, такі як суб’єктивне самопочуття та задоволеність взаємодією з іншими. Причинно-наслідкові зв’язки пасивної поведінки та неконтрольовано надмірного використання соцмереж провокують загострення відчуття відокремленості та ізольованості, порушують здоровий ритм сну та психологічний стан користувачів.

**Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів**полягає в тому, що вперше:встановлено відмінності впливу соцмереж на психологічний стан українських користувачів у повсякденності та в умовах самоізоляції; з’ясовано особливості взаємозв’язку самосвідомості підлітків та юнаків із залученістю у віртуальну комунікацію; розроблено теоретико-методологічну модель проблемності використання соціальних мереж та їх негативного впливу на психологічне благополуччя користувачів; доповнено дослідження щодо впливу віртуальної комунікації на психологічне благополуччя молодого покоління; здійснено переклад, адаптацію та доведено валідність зарубіжних діагностичних шкал психологічного благополуччя та соціально-мережевого розладу; з’ясовано, що предикторами залежності від соцмереж є напружені стосунки з батьками, сором’язливість, інтроверсія та схильність до невротичних та депресивних станів; продемонстровано відмінності психологічного профілю користувачів в залежності від типу активності та часу проведеного онлайн. *Удосконалено* методику дослідження та встановлено, що пасивне використання соціальних мереж поглиблює відчуття самотності та знижує рівень психологічного благополуччя. *Одержали подальшого розвитку:* вивчення індивідуально-типологічних патернів використання користувачами соціальних мереж; уявлення про наслідки надмірної залученості у соціальні мережі для психологічного благополуччя користувачів.

**Практичне значення дослідження**полягає у проведенні психометричної адаптації української версії психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург» та «Шкала соціально-мережевого розладу». Отримані результати дисертаційного дослідження можуть бути реалізовані у практиці психологічного консультування, виховної роботи на різних етапах онтогенезу, також були включені у зміст лекційних, семінарських та практичних занять дисциплін, що сприяє психологічному благополуччю особистості та її особистісного потенціалу. Результати дисертаційного дослідження впроваджені в просвітницьку роботу в якості методичних рекомендацій щодо формування навичок ефективного застосування засобів діагностики та превенції соцмережевого розладу. Отримані дані можуть бути використані при розробці та проведенні реабілітаційної програми, спрямованої на подолання негативних наслідків залежності особистості від соціальних мереж та створення оптимальних умов для її психологічного благополуччя, зокрема за допомогою когнітивно- біхевіористичного підходу.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, віртуальна комунікація, пізній підлітковий та юнацький вік, соціальні мережі, пасивне використання, поведінкові патерни, самотність, самоізоляція, COVID-19.

**ABSTRACT**

**Hudimova A. Kh. Behavioral Patterns of Social Media Users as a Condition of Their Psychological Well-being**. - Qualification scientific work on the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in specialty 053 Psychology - Odesa National I.I. Mechnikov University (Odesa), 2021.

This dissertation study examines the specifics of the impact of social media on the psychological state of adolescents and young people as the most active users, users' psychological characteristics of late adolescence and youth depending on the type of social media use platforms. The analysis of theoretical and methodological approaches to the study of users' psychological well-being in connection with the nature of activity in social media allowed us to draw the following conclusions. Psychological well-being is of great importance for the formation of personal self-awareness in late adolescence and youth and depends on many factors, especially nowadays on the quality of interaction with cyberspace. With the development of social media, the time spent by young users on the Internet is significantly increased, which leads to a further reduction in the share of interpersonal communication both in the family circle and in the wider social environment. The fragmentary research on the impact of patterns of user behavior in social media on psychological well-being, addiction, and even social media disorder has formed the need for further research in this area to identify and describe potential links between the nature of interaction with cyberspace and psychological disorders.

**The theoretical and methodological basis** of the study of the relationship between patterns of user behavior in social media with psychological well-being is revealed in terms of a holistic approach, the importance of the unity of the empirical with the theoretical. We have considered the following approaches: positive, humanistic, medical, communicative psychology of personality in cyberspace and Internet addiction, philosophy. The considered approaches are built on the principles of determinism and systematics. After analyzing the theoretical and empirical aspects of the chosen topic, a theoretical and methodological model of the problem of excessive involvement in social media and its negative impact on young users' psychological well-being.

Adaptation and psychometric analysis of foreign methods of research of psychological well-being and social media disorder are carried out, their validity is confirmed. The adaptation process consisted of several stages. First, the translation was made from English into Ukrainian. Second, the internal consistency of the method was assessed based on the Cronbach's alpha index for a single-scale diagnostic method for determining the level of psychological well-being, as well as the Cronbach's alpha index and factual analysis for the social media disorder scale.

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. In the study of 202 people α = 0.85, and the study of psychological well-being 254 people Cronbach's alpha was 0.86. The result obtained indicates the high reliability of this technique.

The Social Media Disorder Scale. A study with 27 statements was used for the study of 202 people, the reliability of which is α = 0.85 according to the internal consistency, which indicates the high reliability of the scale. 254 people at the stage of the study of the peculiarities of the use of social media during the quarantine period were abbreviated (α = 0.82). Thus, the Social Media Disorder Scale is a reliable method for empirical research.

During the **ascertaining stage of the research**, the correlation of involvement in social media with the young users’ psychological well-being was studied with the help of statistical analysis and it was proved that the formation of social media disorder is a consequence of the simultaneous combination of external and personal factors. It is proved that the predictors of social media disorder are difficulties in relationships with family, time spent on social media, and passive behavior in online interaction. It was found that the principle of involvement in the social media is based on the principle of behavioral approach ‘stimulus-response’.

**An empirical study** found that social media are the most popular among seventeen-year-old users. In our opinion, this can be explained by the crisis of adolescence, which is a period of individualization. On the one hand, young users can express themselves and receive feedback, on the other — they become passive observers of the virtual life of other users. Browsing social media can both help to understand that the user is not alone in his experiences and problems, and provoke feelings of uselessness, obsession with cyberbullying, and isolation.

It is stated that due to excessive information offered by social media, young users develop technological stress, reduced sociability, and increased the level of passive use of online platforms for entertainment and isolation from real communication. In particular, a large number of accounts (more than four) on different platforms is a very powerful stressor, which can lead to anxiety and depression due to fear of missing out (FOMO). These potential consequences can be explained by the need to update profile, share something interesting to encourage a large audience, ignoring real life.

The peculiarities of active and passive use social media use, which have different consequences for the young users’psychological well-being, have been studied. Online communication is more convenient, fast, and does not require eye contact, which to some extent facilitates interpersonal interaction for shy adolescents (t = 3.8; ρ = 0.0001). However, the impression of the presence of socialization provokes the development of feelings of loneliness (t = 3.3; ρ = 0.002). The use of social media as a platform to increase the number of acquaintances increases the level of alienation in general in social relations, and this leads to even greater isolation, as there is excessive focus on the virtual world, which in turn leads to problematic levels of Internet use. The phase of the struggle of motives and fluctuations is so long that even if they want to move to communication, they encounter obstacles. The only exception is communication with close friends because with them they feel safe from possible condemnation. Young users who actively communicate on social media are characterized by easy adaptation to new ways of communication, openness to new experiences of using online platforms, high interest in people, and subtleties of interpersonal relationships. Thus, it is proved that the passive use of social media creates the illusion of involvement and importance for a large number of people. The latter increases self-esteem and self-interest in others. However, on the other hand, young users experience feelings of nervousness, fatigue, and envy, which can provoke the development of anxiety and depression.

The problem of loneliness and social media is a topical issue today (27.65 ± 0.263). It has been found that young users feel lonely, which is characterized by a sense of psychological separateness, their individuality, which is due to the ratio of identification and separation in connection with virtual communication. The study demonstrated an unsatisfactory level of young users’ psychological well-being. The average sample result was 47.81 ± 9.93. This can be explained by the passive use of social media, which provokes emotional lability, irritability, depression, and sleep deprivation to obtain increasingly relevant information about various events and trends. Social media can potentially provide a sense of belonging, increasing satisfaction with virtual interpersonal communication. In reality, young users prefer to be observers or communicate through comments under posts or polls, which greatly reduces the ability to communicate productively. This pattern of behavior can provoke low mood, feelings of loneliness, and increased shyness in making contact. Young users experience significant social stress, paradoxically, from online communication. This trend is due not only to possible conflicts and cyberbullying, but also depends on the quality and context of the messages received. Adolescents and young people often feel anxious when their messages are not answered for a long time or the answers are not like what they imagined. Breaking the expected pattern of communication leads to anxiety, uncertainty, and reduced efforts to make new acquaintances in order not to get rejected. All these factors provoke a violation of psychological well-being. It has been proven that by increasing the time on social media, young users increase the risk of psychological problems and general health (r = -0.250; ρ = 0.0001).

The study established how social media affected the psychological state of young users during self-isolation during the COVID-19 pandemic. During the global pandemic, the share of the social media use is growing and in parallel, the role of the latter in the users’ psychological well-being is growing. Young users note fears related to the possibility of the disease, which leads to more frequent and prolonged access to social media to squeeze out and distract from bad thoughts (r = -0.158; p ≤ 0.05). The negative consequence of uncontrolled social media use during quarantine is sleep changes, mainly dyssomnia, which is accompanied by a violation of the normal rhythm of ‘sleep-wake’ (r = 0.444; p ≤ 0.01). The use of social media provokes emotional and cognitive arousal, which in turn leads to sleep disorders.

Cognitive arousal is largely related to the ability to create content and interact with a large number of users simultaneously. Young users often neglect sleep, go to bed in the morning due to inability or unwillingness to stop being on social media. This pattern of behavior, which leads to sleep disorders, has consequences not only for physical well-being but also becomes the basis for the development of psychological problems, in particular, anxiety, irritability, apathy, and depression. Thus, the orientation of social media affects not only sleep but also the emotional state and sense of socialization. Young users with or without reactions may experience a surge of energy, satisfaction, and community involvement, as well as anxiety, stress, feelings of worthlessness, and alienation from others.

Social media are a source of communication with users from around the world, family, friends, and relatives. In our study, it was found that young users for personal preferences do not use this feature to the fullest, but only limited to passive browsing or creating their own, collecting ‘likes’, comments and reposts. However, this type of interpersonal interaction only deepens the feeling of isolation and loneliness, although it mimics involvement and rapprochement with the online community (r = 0.194; p ≤ 0.01). Loneliness is a rather complex phenomenon, the assessment of which depends on internal and external factors. It is important to take into account the situational factor in the individual context of young users’ experience of forced self-isolation. However, it is important to remember that ‘loneliness’ and ‘isolation’ are not the same thing.

It was found that during the quarantine young users due to excessive involvement in the social media demonstrated below the average level of psychological well-being (48.66 ± 8.35 points). The latter is since the users feel the need to check smartphones quite often for messages, dissatisfaction with distraction from household chores or study routine from social media, anxiety and worry at the inability to check for some time, stress from difficulty breaking away from social media while others types of leisure. Quite often, young users feel pressure from loved ones and get into conflicts when it comes to their ‘permanent’ stay online, which leads to hiding the fact of using gadgets in front of the family for a while. Young people are increasingly trying to cope with negative experiences through immersion in the virtual world, rather than through intimate and personal conversations with relatives or friends. Thus, young users in quarantine tend to develop social media disorder (r = 0, 340; p ≤ 0.01).

The results of the study show that due to forced self-isolation, young users experience significant psychological stress due to fear of the unknown and changes in the usual rhythm of life (r = 0, 204; p ≤ 0.01). As a coping strategy, young users choose the easiest possible way to displace bad thoughts — focusing on the virtual world and creating their virtual image, which can support the basic mechanisms of socialization. After all, social media mimic ordinary life, the only difference is the distance between users. Actively communicating with acquaintances, young people do not lose the skills of maintaining contact with others, take part in the discussion of topics of interest to them.

Social media in general can have both positive and negative effects on the psychological state. It is important to keep in mind that psychological well-being is not the absence of mental disorders. A complete model of mental health requires not only the absence of psychopathology but also the focus on positive performance indicators, such as subjective well-being and satisfaction with interaction with others. The causal links between passive behavior and uncontrolled excessive use of social media provoke an exacerbation of feelings of isolation and disunity, disrupt the healthy rhythm of sleep and the psychological state of users.

**The scientific novelty and theoretical significance** of the obtained results consist in the fact that for the first time: differences in the influence of social media on the psychological state of Ukrainian users in everyday life and in conditions of self-isolation have been established; the peculiarities of the relationship between the self-consciousness of adolescents and young people with involvement in virtual communication are clarified; developed a theoretical and methodological model of the problem of social media usage and their negative impact on the users’psychological well-being; supplemented research on the impact of virtual communication on the psychological well-being of the younger generation; translated, adapted and proved the validity of foreign diagnostic scales of psychological well-being and social media disorder; was found that predictors of social media disorder are tense relationships with parents, shyness, introversion and predisposition to neurotic and depressive states; the differences of the psychological profile of users depending on the type of activity and time spent online are demonstrated. The research methodology has been improved and it has been established that passive use of social media deepens the feeling of loneliness and reduces the level of psychological well-being. Received further development: the study of individual-typological patterns of use by users of social media; ideas about the consequences of excessive involvement in social media for the users’ psychological well-being.

**The practical significance of the study** is to conduct a psychometric adaptation of the Ukrainian version of psychodiagnostic tools: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale and Social Media Disorder Scale. The results of the dissertation research can be implemented in the practice of psychological counseling, educational work at different stages of ontogenesis, were also included in the content of lectures, seminars and practical classes of disciplines that contribute to the psychological well-being of the individual and his personal potential. The results of the dissertation research are introduced into the educational work as methodological recommendations for the formation of skills of effective use of diagnostic tools and prevention of social media disorder. The obtained data can be used in the development and implementation of a rehabilitation program aimed at overcoming the negative consequences of the individual’s addiction on social media and creating optimal conditions for psychological well-being, in particular through a cognitive-behavioral approach.

**Keywords**: psychological well-being, virtual communication, late adolescence and youth, social media, passive use, behavioral patterns, loneliness, self-isolation, COVID-19.