

А. В. ГРЕКОВА, О. Д. ЛИТВИНЕНКО, О. В. РУДІНСЬКА, В. Я. КНЯЗЬКОВА

ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДІ

Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна

Мета: аналіз впливу цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді, а також визначення основних чинників, які сприяють чи перешкоджають цьому процесу.

Матеріали і методи. Для досягнення мети в роботі використані такі методи: статистичний аналіз та опитування (у дослідженні ролі віртуального середовища в процесі соціалізації молоді); порівняння та аналогія (в оцінюванні впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді); систематизація та класифікація (у визначенні основних негативних і позитивних аспектів цифрового стилю життя, які впливають на адаптацію молоді). Для дослідження використано матеріали Київського міжнародного інституту соціології, наукові розробки вчених у цій галузі, результати анкетування здобувачів освіти Одеського національного медичного університету.

Результати. Виявлено, що найактивнішими користувачами інтернет-послуг є молоде покоління, яке широко використовує цифрові платформи для спілкування, навчання, творчості та реалізації своїх інтересів. Розглянуті позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді. Інтернет-простір дозволяє молодим людям бути більш інтегрованими в суспільство і надавати більшу увагу розвитку громадянської свідомості. Одним із негативних аспектів є маніпулятивний вплив реклами, яка сприяє створенню споживацької культури та формуванню стереотипів, нав'язує соціальні стандарти. Ще більш загроз для соціально-психологічної адаптації молоді несуть кіберпереслідування та кібербулінг. Результатом дослідження стала розробка рекомендацій для мінімізації негативного впливу цифрових технологій на соціально-психологічну адаптацію молоді.

Висновки. Зменшення негативних наслідків впливу цифрових технологій на соціально-психологічну адаптацію молоді та сприяння гармонійному розвитку особистості можливе шляхом дотримання таких рекомендацій, як: регулювання часу, проведеного в цифровому середовищі; розвиток навичок критичного мислення; формування реальних соціальних зв'язків; усвідомлене споживання контенту; збереження ментального здоров'я; інформаційна безпека та цифрова грамотність; підтримка освіти та саморозвитку.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: інтернет-простір; цифровий стиль життя; цифрові технології; молодь; соціально-психологічна адаптація.

Вступ. У сучасному світі цифрові технології займають невід'ємну частину повсякденного життя. Інтернет, соціальні мережі та нові цифрові інструменти стали звичним елементом щоденних справ. Ці технології мають як позитивний, так і негативний вплив на соціально-психологічну адаптацію молодих людей. Останнім часом інтерес до дослідження цифрового стилю життя молоді зростає, оскільки він безпосередньо впливає на їхні міжособистісні взаємодії, самооцінку, емоційний стан і здатність до соціальної інтеграції. Цифрові технології змінюють не лише спосіб взаємодії молодих людей, а й саму природу соціальних процесів, через які вони проходять, а також їх сприйняття соціальних норм і ролей. Визначення специфіки цього впливу є важливим кроком у вивченні проблем адаптації молоді до умов цифрової ери.

Мета роботи: аналіз впливу цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію

молоді, а також визначення основних чинників, які сприяють чи перешкоджають цьому процесу.

Матеріали і методи. Для досягнення мети в роботі використані такі методи: статистичний аналіз й опитування (у дослідженні ролі віртуального середовища в процесі соціалізації молоді); порівняння та аналогія (в оцінюванні впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді); систематизація та класифікація (у визначенні основних негативних і позитивних аспектів цифрового стилю життя, які впливають на адаптацію молоді). Для дослідження використано матеріали Київського міжнародного інституту соціології, наукові розробки вчених у цій галузі, результати анкетування здобувачів освіти Одеського національного медичного університету.

Результати дослідження. Соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії індивіда із соціальним середовищем, в результаті якого

він набуває здатності ефективно функціонувати в суспільстві, дотримуватися соціальних норм, підтримувати міжособистісні зв'язки і задовольняти свої потреби в умовах соціальних, культурних та психологічних змін. Це адаптація до умов життя, що передбачає не лише пристосування до змін у соціальному середовищі, але й підтримку психологічної стабільності. У цьому контексті молодь повинна мати здатність до формування здорових міжособистісних зв'язків, адекватного сприйняття соціальних змін, підтримки емоційної стабільності та ефективного використання нових технологій. Саме цифровий стиль життя відіграє вирішальну роль у визначенні соціальної інтеграції молоді, а також її психоемоційного благополуччя.

Цифровий стиль життя – це сукупність звичок, практик і способів взаємодії з інформаційними технологіями, як-от інтернет, соціальні медіа, гаджети та інші цифрові платформи, які впливають на повсякденне життя особистості. Цей стиль характеризується активним використанням цифрових технологій для спілкування, навчання, розваг та самовираження.

Інтернет нині є не лише джерелом інформації, але й середовищем для формування соціальних зв'язків. Дослідження, проведене Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), показало, що найактивнішими користувачами інтернет-послуг є чоловіки, молодь, жителі великих міст, а також особи з вищою освітою та вищим рівнем доходу. Молоде покоління широко використовує цифрові платформи для спілкування, навчання, творчості та реалізації своїх інтересів. Особливо активною є група до 30 років: 94% із них заходять в інтернет щодня, тоді як лише 2% майже не користуються мережею (рис. 1).

Однак паралельно з позитивними аспектами цього процесу виникають серйозні виклики, пов'язані із соціальною адаптацією.

Молодь та діти перебувають у фазі активної соціалізації, і саме в цей період інтернет може стати основним середовищем для освоєння соціальних норм і цінностей. Віртуальний світ дозволяє молодим людям випробовувати різні соціальні ролі, взаємодіяти з іншими без обмежень реального світу, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на їх становлення як особистостей. Надмірне захоплення онлайн-спілкуванням може призводити до згортання реальних соціальних контактів, зниження рівня пізнавальної активності, що негативно позначається на навчальних досягненнях та міжособистісних стосунках, зниженні фізичної активності, виникненні емоційної ізоляції [2]. Віртуальне спілкування не дозволяє молодим людям адекватно сприймати емоції співрозмовників, стає причиною виникнення інтернет-залежності, де молоді люди втрачають здатність ефективно взаємодіяти в реальному житті та порушують свою соціальну адаптацію. Важливим моментом є здатність читати невербальні сигнали, що є основою ефективної міжособистісної комунікації. У цьому контексті особливе значення має вивчення механізмів психологічного впливу цифрових технологій на розвиток молоді.

Соціальні мережі стали одним з основних інструментів для вираження інтересів, спілкування та самовираження молодих людей. Вони не лише дозволяють зберігати контакти з друзями та знайомими, але й відкривають нові можливості для комунікації з людьми з інших країн і культур. Однак важливим аспектом залишається питання про те, як саме соціальні мережі впливають на психологічний стан молоді.

Серед основних позитивних аспектів можна виділити можливість для самовираження, підтримки контактів та створення спільнот за інтересами. Водночас надмірне використання соціальних мереж може спричинити відчуження між

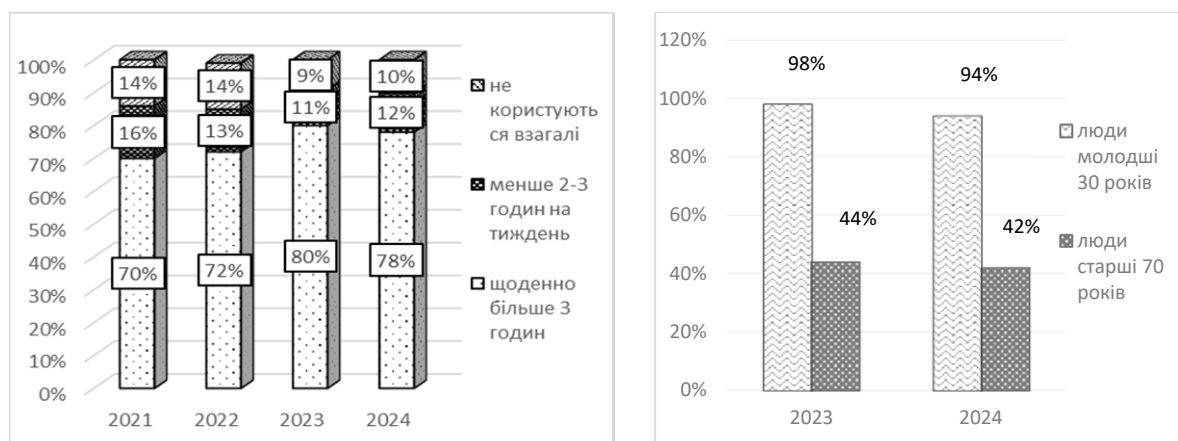


Рис. 1. Динаміка користування інтернетом в Україні за віковими групами у 2021–2024 роках [1]

реальним і віртуальним «я», призводити до проблем із самооцінкою, тривожними розладами, депресією. Взаємодії з іншими людьми в реальному світі стають обмеженими. Постійне порівняння свого життя з ідеалізованими образами інших користувачів може викликати відчуття неповноцінності та соціального тиску.

Важливим є свідоме і збалансоване використання соціальних мереж. Молоді люди повинні бути критичними до інформації, яку вони отримують, і розуміти, що те, що вони бачать у мережі, далеко не завжди відображає реальність. Психологи рекомендують обмежувати час, проведений у соціальних мережах, а також мати активне спілкування в реальному житті, що допомагає підтримувати психологічну рівновагу.

Цифрові платформи дозволяють молоді активно долучатися до громадських ініціатив та соціальних рухів, що сприяє розвитку соціальної відповідальності та підвищенню рівня громадянської свідомості. Учасники цих рухів можуть взаємодіяти з однодумцями, створювати колективні ініціативи, що підвищує їх відчуття соціальної значимості та власної участі у великих суспільних процесах.

Цифрові технології, зокрема через інтернет-активізм, сприяють підвищенню соціальної свідомості молоді, зокрема щодо важливих соціальних, політичних і культурних проблем. Це дозволяє молодим людям бути більш інтегрованими в суспільство та надавати більшу увагу розвитку громадянської свідомості.

Молоді люди з різних культур і соціальних середовищ можуть по-різному використовувати цифрові технології, що своєю чергою може впливати на їх соціальну адаптацію. Ці відмінності можуть стати чинниками, що визначають рівень доступу до цифрових інструментів, їх ефективність і вплив на адаптацію, що варто враховувати під час аналізу впливу цифрового стилю життя на соціальну інтеграцію молоді.

Особливо актуальним негативним аспектом є інтернет-загроза кримінального психологічного впливу злочинця на особистість користувача в інтернет-просторі. Штучне проявлення інтересу до особистості співрозмовника під час

онлайн-спілкування, зокрема обговорення його уподобань, хобі, деталей приватного життя чи труднощів, може створювати враження щирої зацікавленості та особливої уваги з боку віртуального знайомого [3, с. 245]. Це своєю чергою сприяє формуванню в співрозмовника ілюзорного відчуття власної унікальності та винятковості (табл. 1).

У віртуальному середовищі нерідко спостерігаються прояви агресивної поведінки, серед яких можна виділити кіберпереслідування, кібербулінг та навіть явища, що призводять до тяжких психологічних наслідків для жертви. Такі форми онлайн-насилення можуть мати серйозний вплив на емоційний стан і безпеку людини.

Внаслідок кіберагресії у жертви виникають психологічні, фізичні та соціальні проблеми. Людина може стикатися з інтенсивними страхами, фобіями та панічними атаками, що спричиняють емоційну нестабільність. Це може проявлятися у вигляді невпевненості в собі, замкненості, соціального відчуження та безпорадності. Відбуваються негативні зміни в самооцінці, зниження працездатності, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги. Також спостерігається підвищена вразливість, швидка стомлюваність, тривожність, дратівливість, нервозність і конфліктність. Людина може втратити мотивацію, самоконтроль, проявляти немотивовану агресію, а також переживати дистрес і депресивні стани, що в окремих випадках можуть призводити до суїцидальної поведінки.

Часто виникають конфлікти в сім'ї, на місці роботи або навчання, що призводить до порушення комунікативних зв'язків. У деяких випадках людина змушена змінювати місце проживання через страх переслідування. Наслідками можуть стати втрата працездатності, соціального статусу, труднощі з адаптацією та ізоляція від суспільства.

Крім того, страждає фізичне здоров'я: порушується функціонування різних систем організму, загострюються хронічні хвороби, розвивається безсоння або, навпаки, постійна сонливість, з'являються нічні кошмари. Відзначаються зміни апетиту, ослаблення імунітету, підвищений ризик розвитку психічних розладів, психосоматичних, серцево-судинних та ендокринних захворювань.

Таблиця 1. Основні методи кримінального психологічного впливу злочинця на особистість користувача в інтернет-просторі [4, с. 28]

Інформування	Використання неповної або навмисно спотвореної інформації, доповненої вигаданими деталями, спрямоване на формування в людини певного погляду на подію чи явище
Переконання	Базується на використанні логічних прийомів аргументації, включаючи тези, докази і демонстрацію, проте з маніпулятивною метою
Навіювання	Цілеспрямований психологічний вплив на свідомість людини, що спрямований на зміну її поведінкових реакцій, емоційного стану та сприйняття реальності
Примус	Прямий спосіб впливу, який базується на психологічному тиску та примусі (вимоги, накази, шантаж або погрози), змушуючи людину приймати певні рішення чи виконувати дії всупереч власній волі

Невід'ємною частиною цифрового світу є і реклама, яка безпосередньо впливає на формування соціальних цінностей, поведінкових моделей та стилів життя. Реклама є потужним соціальним і психологічним інструментом, що визначає не лише економічні тренди, але й культурні, моральні орієнтири [5, с. 387]. Особливо це стосується молоді, яка активно сприймає інформацію і не завжди має критичний підхід до рекламних матеріалів.

Одним із негативних аспектів є маніпулятивний вплив реклами, яка сприяє створенню споживацької культури та формуванню стереотипів. Молодь часто стає жертвою рекламних технологій, не завжди розуміючи їх вплив на свої життєві орієнтири та переконання. У результаті молоді люди можуть приймати рішення, орієнтуючись не на власні переконання, а на нав'язані соціальні стандарти.

З іншого боку, реклама може слугувати інструментом для соціальних змін, сприяти підвищенню обізнаності про соціальні та екологічні проблеми, а також популяризації здорового способу життя. Важливо, щоб реклама враховувала інтереси молоді та сприяла розвитку критичного мислення, а не створювала ілюзії ідеального світу.

Сучасний світ неможливо уявити без цифрових технологій, проте їх надмірний вплив може спричиняти проблеми в соціально-психологічній адаптації молоді [6, с. 15]. Шляхом дотримання ключових рекомендацій можна досягти зменшення негативних наслідків цього впливу та сприяти гармонійному розвитку особистості:

1. Регулювання часу, проведеного в цифровому середовищі:

- встановити баланс між онлайн- і офлайн-активністю;
- застосовувати таймери або спеціальні програми для відстеження часу, проведеного в соцмережах;
- встановити конкретні часові межі для використання гаджетів, особливо у вечірній час перед сном.

2. Розвиток навичок критичного мислення:

- навчати молодь аналізувати інформацію, перевіряти джерела та уникати фейкових новин;
- обговорювати алгоритми роботи соцмереж, щоб розуміти їх вплив на мислення та поведінку;
- заохочувати дискусії та надання власної оцінки контенту, а не сліпе сприйняття інформації.

3. Формування реальних соціальних зв'язків:

- заохочувати живе спілкування, спільні активності та хобі поза цифровим простором;
- підтримувати молодь у створенні міцних соціальних зв'язків через волонтерство, спортивні секції, клуби за інтересами;
- скоротити час використання гаджетів під час сімейного спілкування та зустрічей із друзями.

4. Усвідомлене споживання контенту:

- вибирати якісний, освітній та розвивальний контент, уникаючи надлишку розважальної інформації;
- обговорювати потенційні ризики токсичного контенту (онлайн-булінг, маніпуляції, пропаганда);
- формувати в молоді звичку ставити собі питання: «Чому я зараз це дивлюся? Чи корисно це для мене?».

5. Збереження ментального здоров'я:

- регулярно проводити цифровий детокс – дні без соцмереж і гаджетів;
- заохочувати фізичну активність, яка допомагає зменшити стрес від надлишку цифрової інформації;
- відстежувати власний емоційний стан та звертатися по допомогу, якщо є ознаки цифрової залежності або тривожності.

6. Інформаційна безпека та цифрова грамотність:

- навчати молодь правил кібербезпеки: як захищати особисті дані та уникати онлайн-загроз;
- формувати розуміння меж приватного життя в цифровому просторі;
- розвивати вміння розпізнавати маніпуляції та небезпечний контент.

7. Підтримка освіти та саморозвитку:

- використовувати цифрові технології не тільки для розваг, а й для навчання та особистісного розвитку;
- заохочувати участь у вебінарах, онлайн-курсах, читанні корисної літератури;
- пояснювати, як цифрові навички можуть стати конкурентною перевагою в майбутньому.

Цифрові технології можуть бути як потужним інструментом розвитку, так і джерелом проблем у соціально-психологічній адаптації молоді. Важливо вміти знаходити баланс, критично оцінювати інформацію, підтримувати живе спілкування та піклуватися про психічне здоров'я. Впровадження цих рекомендацій допоможе молоді ефективно взаємодіяти із цифровим середовищем без шкоди для особистісного розвитку.

Висновки. Цифровий стиль життя має значний вплив на соціально-психологічну адаптацію молоді, формуючи нові соціальні норми та цінності. Віртуальна реальність, соціальні мережі та реклама стають потужними інструментами впливу на психологічний стан молодих людей [7]. Однак цей вплив є двостороннім: з одного боку, він відкриває нові можливості для розвитку і самовираження, а з іншого – може спричиняти соціальну ізоляцію, проблеми із самооцінкою і порушення соціальної адаптації. Важливим є розуміння цих процесів та розроблення стратегії для оптимізації цифрового стилю життя молоді, яка би сприяла збереженню їх психологічного здоров'я та соціальної

інтеграції в реальному світі. Під впливом цифрових технологій молоде покоління постійно адаптується, зазнає трансформацій і продовжуватиме змінюватися відповідно до вимог сучасного світу. Інтеграція різних форм реальності сприятиме становленню нових типів особистості, які функціонуватимуть, взаємодіятимуть і розвиватимуться в складній синтезованій реальності за її власними законами. Це неодмінно вплине на

психологічні особливості людини, але водночас відкріє перспективи для особистісного зростання, вдосконалення та самореалізації.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вдосконалення методів та способів протидії негативного впливу цифрового середовища на соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах трансформації та мутацій мережевого павутиння.

Список літератури

1. Mediasat. В Україні 78% населення регулярно користується інтернетом – дослідження KMIS. URL: <https://mediasat.info/uk/2025/01/28/v-ukrayini-78-naselennya-regulyarno-korystuyetsya-internetom-doslidzhennya-kmis/>
2. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>.
3. Чекстер О.Ю. Вплив віртуального світу на соціальну адаптацію дітей. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності: *збірник наукових праць / за ред. С.Д.Максименка*. Київ-Оттава: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Canadian publishing office «Accent Graphics Communications & Publishing». 2021. С. 237–254. URL: <https://fdotadotr.wordpress.com> doi: 10.33531/farplss.2021.1.9
4. Бугайова Н.М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. 2019. Випуск 16. С. 26–35. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/5.pdf>
5. Ткачишина О.Р. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій. *Педагогічні науки: зб. наук. праць*. 2006 (41). С. 387–391. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5406/1/O_Tkachyshyna_PN_41_IL.pdf
6. Рудінська О. В., Дружкова І. С., Ярмола, Т. Є. Розвиток емоційного інтелекту в медичному менеджменті – запобігання конфліктам. *Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій»*. Кременчук, Україна. 2025. Ч. 2. С. 15–16. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/4adffffb-d90c-4bf1-9fb5-b6a6ac8d72a3/content>
7. Рудінська О. В., Князькова В. Я. Формування професійної культури фахівців у медичній галузі. *Забезпечення якості освіти у вищій медичній школі : наук.-метод. міжуніверситет. конф. з міжнар. участю*. Одеський національний медичний університет. Одеса, 18–20 січня 2023. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13302/Rudinska.pdf?sequence=1>

References

1. V Ukraini 78% naselennia rehuliarno korystuietsia internetom – doslidzhennia KMIS. (2025). Mediasat [Specialized information and analytical online publication about television]. Retrieved from: <https://mediasat.info/uk/2025/01/28/v-ukrayini-78-naselennya-regulyarno-korystuyetsya-internetom-doslidzhennya-kmis/> [In Ukrainian].
2. Hrechanovska, O.V., Mehem, O.M., & Potapiuk, L.M. (2023). Vplyv sotsialnykh merezh na psykhologichnyi stan ta samootsinku ukrainskoi molodi [The impact of social networks on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohii*. (Vol. 34 (73)), 4, 60–66. doi: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11> [In Ukrainian].
3. Chekster, O.Ю., & Maksymenko, S.D. (Ed.). (2021). Vplyv virtualnogo svitu na sotsialnu adaptatsiiu ditei. Osvitnii prostir v konteksti humanistychnoi paradyhmy: psykhologichni priorytety suchasnosti. [The influence of the virtual world on the social adaptation of children. Educational space in the context of the humanistic paradigm: psychological priorities of modernity]. In *Zbirnyk naukovykh prats* [Collection of scientific papers]. 237–254. Kyiv-Ottava: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://fdotadotr.wordpress.com> [In Ukrainian]
4. Buhaiova, N.M. (2019). Transformatsiia osobystosti v epokhu tsyfrovyykh tekhnolohii. [Transformation of personality in the era of digital technologies]. In *Aktualni problemy psykhologhii: Zbirnyk naukovykh prats*. [Current problems of psychology. Collection of scientific papers]. 16, 26–35. Retrieved from: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/5.pdf> [In Ukrainian].
5. Tkachyshyna, O.R. (2006). Problema sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii studentiv – maibutnykh fakhivtsiv z kompiuternykh tekhnolohii. [The problem of socio-psychological adaptation of students – future specialists in computer technologies]. *Pedahohichni nauky: Zbirnyk naukovykh prats*. [Pedagogical Sciences. Collection of Scientific Papers]. 41, 387–391. Retrieved from: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5406/1/O_Tkachyshyna_PN_41_IL.pdf [In Ukrainian].
6. Rudinska, O. V., Druzhkova, I. S., & Yarmola, T. Ye. (2025). Rozvytok emotsiinoho intelektu v medychnomu menedzhmenti – zapobihannia konfliktam. [Developing emotional intelligence in medical management for preventing conflicts.]. *Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku nauky, osvity i tekhnolohii*, zbirnyk tez dopovidei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii [Current status and prospects for the development of science, education and technology, Abstracts of Papers of the International Scientific and Practical Conference]. Kremenchuk. Retrieved from: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/16684> [In Ukrainian].
7. Rudinska, O. V., & Kniazkova, V. Ya. (2023). Formuvannia profesiinoi kultury fakhivtsiv u medychnii haluzi [Formation of the professional culture of medical specialists]. *Zabezpechennia yakosti osvity u vyshchii medychnii shkoli*, Materialy

naukovo-metodychnoi mizhuniversytetskoï konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu [Ensuring the quality of education in higher medical school, Proceedings of the Scientific and Methodological Interuniversity Conference with International Participation]. Odesa National Medical University. Odesa. Retrieved from: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13302/Rudinska.pdf?sequence=1> [In Ukrainian].

THE INFLUENCE OF DIGITAL LIFESTYLE ON THE SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUTH

A. V. Grekova, O. D. Lytvynenko, O. V. Rudinska, V. Ya. Knyazkova
Odesa National Medical University, Odesa, Ukraine

Purpose: analysis of the influence of digital lifestyle on the socio-psychological adaptation of youth, as well as identification of the main factors that contribute to or hinder this process.

Materials and methods. To achieve the goal, the following methods were used in the work: statistical analysis and survey (when studying the role of the virtual environment in the process of youth socialization); comparison and analogy (when assessing the influence of social networks on the psychological state of youth); systematization and classification (when identifying the main negative and positive aspects of digital lifestyle that affect youth adaptation). The study used materials from the Kyiv International Institute of Sociology, scientific developments of scientists in this field, and the results of a survey of students at the Odessa National Medical University.

Results. The study revealed that the most active users of Internet services are the young generation, which widely uses digital platforms for communication, learning, creativity, and the realization of their interests. The positive and negative aspects of the influence of social networks on the psychological state of youth were considered. The Internet space allows young people to be more integrated into society and pay more attention to the development of civic consciousness. One of the negative aspects is the manipulative influence of advertising, which contributes to the creation of consumer culture and the formation of stereotypes, and imposes social standards. Cyberstalking and cyberbullying pose even more negativity and threats to the socio-psychological adaptation of youth. The result of the study was the development of recommendations to minimize the negative impact of digital technologies on the socio-psychological adaptation of youth.

Conclusions. Reducing the negative consequences of the impact of digital technologies on the socio-psychological adaptation of youth and promoting the harmonious development of the personality is possible by following the following recommendations: regulating time spent in the digital environment; developing critical thinking skills; forming real social connections; conscious consumption of content; maintaining mental health; information security and digital literacy; supporting education and self-development.

KEY WORDS: Internet space; digital lifestyle; digital technologies; youth; socio-psychological adaptation.

Рукопис надійшов до редакції 07.04.2025

Відомості про авторів:

Грекова Алла Василівна – кандидатка хімічних наук, доцентка кафедри медичної біології та хімії Одеського національного медичного університету; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6867-7064>

Литвиненко Ольга Дмитрівна – докторка психологічних наук, професорка кафедри менеджменту охорони здоров'я Одеського національного медичного університету; ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2757-5261>

Рудінська Олена Володимирівна – кандидатка економічних наук, завідувачка кафедри менеджменту охорони здоров'я Одеського національного медичного університету; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0059-7295>

Князькова Валентина Яківна – кандидатка економічних наук, доцентка кафедри менеджменту охорони здоров'я Одеського національного медичного університету; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2673-3400>

Електронна адреса для листування: kv_77@ukr.net