

ПОРУШЕННЯ СНУ ЯК НАСЛІДОК НАДМІРНОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ У СОЦМЕРЕЖІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

А. Х. Гудімова

Аспірант кафедри практичної та клінічної психології,
голова наукового товариства молодих вчених,
студентів та аспірантів ФПСР ОНУ імені І.І.Мечникова
Науковий керівник: д.біол.н., проф. **Е. М. Псядло**

Актуальність дослідження обумовлена розвитком сучасних технологій, зокрема гаджетів, завдяки яким людина постійно знаходиться онлайн, внаслідок чого зростає доля віртуальної комунікації в загальному обсязі соціальних взаємодій індивіда.

Метою дослідження є виявити взаємозв'язок порушення психологічного стану юнаків з перебуванням в соціальних мережах в період карантину.

Об'єкт дослідження: феномен психологічного благополуччя в контексті використання соцмереж в період карантину.

Предмет дослідження: властивості особистості, що зумовлюють надлишкову залученість юнаків у соціальні мережі протягом пандемії Covid-19.

У даному дослідженні прийняло участь 254 особи у віці від 16 до 21 року за допомогою Google Forms та дистанційного інтерв'ю.

Неконтрольована та тривала залученість у соціальні мережі під час самоізоляції, призводить до гострішого відчуття тривоги, апатії, пригніченого настрою та відірваності від соціуму користувачів юнацького віку. Не останню роль у такому стані грає нехтування нормальним режимом сну, оскільки, юнаки часто лягають спати вже під ранок, тому що не можуть відірватися від контенту, запропонованого соціальними мережами або через спілкування з друзями.

Відсутність грамотного тайм-менеджменту у використанні соцмереж призводить до порушень сну та ранніх ознак соціально-мережевого розладу, що характеризуються загальною слабкістю, роздратованістю, тривожністю (рис.1.).

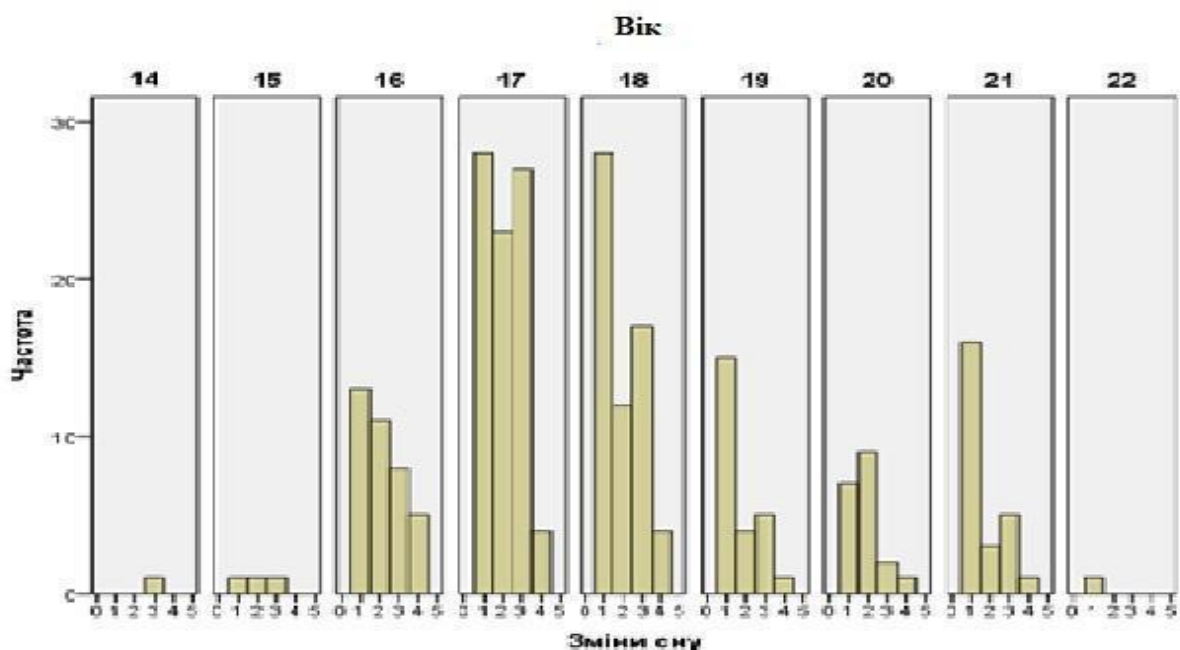


Рис. 1. Кореляційні зв'язки віку випробуваних з порушеннями сну

Для досліджуваних характерними є відчуття припливу сил при проведенні часу онлайн, а також втома та нудьга при припиненні онлайн-сеансу або виконанні сторонніх завдань з нав'язливим бажанням повернутися до перегляду контенту якомога скоріше. Доказом отриманих даних є парні кореляції у діапазоні від $r = 0,320$ до $r = 0,592$.

Цікавою є тенденція відсутності проблем зі сном у досліджуваних у віці 20-21 року. З цього можна зробити висновок, що при правильному розподілі часу та умовно гігієнічному використанні соціальних мереж психологічний та фізичний стан можуть бути в нормі. Старша група досліджуваних за даними опитування віддає перевагу перевіряти соцмережі зранку та на протязі дня, коли є вільний час або для відволікання від побутових справ. Молодша група (16-19 років) віддає перевагу перевіряти додатки соцмереж протягом усього дня. Найактивнішим періодом користування є час перед сном.

Використання соцмереж провокує виникнення емоційного та когнітивного збудження, що в свою чергу, призводить до порушення сну. Досить часто надмірна онлайн-залученість протягом дня може відкласти виконання домашніх завдань або інших справ, що може відстрочити час сну або порушити режим взагалі. Зокрема, багато досліджень демонструють, що використання соцмереж перед сном може призвести до порушення циркадного ритму через випромінювання гаджетами блакитного короткохвильового світла [2].

Наше дослідження доповнює та підтверджує закордонні результати досліджень про те, що використання соціальних мереж може вплинути на сон за рахунок посилення когнітивного збудження [1, 3].

Когнітивне збудження в значній мірі пов'язане з можливістю створювати контент та взаємодіяти з великою кількістю користувачів одночасно. Спрямованість соціальних мереж впливає не лише на сон, а також і на емоційний стан та відчуття соціалізації. Отримуючи реакції або при їх відсутності користувачі можуть відчувати як приплив сил, задоволення та причетність до спільноти, так і занепокоєння, напруження, відчуття власної нікчемності та відірваності від інших. Під час карантину залученість у віртуальний світ надмірно збільшується, призводячи до безсоння юнаків. За даними опитування було встановлено, що 26 % юнаків нехтують сном, проводячи всю ніч у соцмережах та лягають спати під ранок. Такий режим сну призводить до порушення самопочуття та психологічного неблагополуччя.

Список використаних джерел:

1. Cain N., Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med.* 2010. Sep, 11 (8), P. 735-42. DOI:/10.1016/j.sleep.2010.02.006. Epub 2010 Jul 29.

2. Chang A.M., Aeschbach D., et. al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015. No. 112(4). P. 1232–1237.
3. Exelmans L, Van den Bulck J. Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *J Clin Sleep Med*. 2017. No. 13(8). P. 1001–8. DOI: 10.5664/jcsm.6704