

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра Практичної та Клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Вплив медіа та соціальних мереж на психічне здоров'я молоді»

«The impact of media and social networks on the mental health of young people»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Яремчук Інга Олегівна

Керівник: к.психол.н. Кирилішина М.Г.

(підпис)

Рецензент _____

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ЕК

протокол № __ від _____ 202_ р.

протокол № __ від _____ 202_ р.

Протокол засідання кафедри

№ __ від _____ 202_ р

Завідувач кафедри

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

_____ Псядло Едуард

Голова ЕК

(підпис) (прізвище, ім'я)

(підпис)

Одеса - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МЕДІА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	9
1.1. Характеристика соціальних мереж та медіа	9
1.2. Поняття психічного здоров'я. Вплив соціальних мереж на психічний стан та роботу мозку	12
1.3. Соціальні мережі та медіа у формуванні ідентичності та процесу соціалізації сучасної молоді	23
1.4. Позитивні та негативні аспекти сучасного онлайн середовища	30
Висновок до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	38
2.1. Опис методів дослідження та методичного забезпечення	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	43
2.3. Рекомендації на основі результатів дослідження	51
Висновок до розділу 2	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Соціальні мережі та медіа не є чимось незвичним в сучасному світі і стали неодмінною складовою нашого повсякденного життя. Ми живемо в час величезних технологічних змін, що, безумно, буде впливати на наше буденне життя. Через соціальні мережі ми спілкуємось, дізнаємось нову інформацію, обмінюємось думками, навчаємось та працюємо- здається, все наше життя перейшло в формат «онлайн». Завдяки медіа простору ми дізнаємось актуальні події та новини. Наразі дійсно складно уявити наш сучасний світ, що дуже стрімко змінюється та технологічно розвивається, без соціальних мереж та медіа. Це факт, який ми не можемо заперечувати.

Сьогодні комп'ютерна грамотність є важливою частиною повсякденного життя та навіть необхідністю для працевлаштування та успішної кар'єри, багато професій пов'язані з комп'ютерами, соціальними мережами, медіа та новітніми технологіями. «Інтернет – це велика, розгалужена (розподілена) мережа, що включає комп'ютерні вузли, розміщені по всьому світі і з'єднані один з одним будь-якими засобами зв'язку.

Для кожного з нас абсолютно нормально та буденно мати смартфон, соціальні мережі, дивитись фільми та відео в інтернеті, в поточній ситуації підтримувати контакт один з одним з різних куточків країни та світу. Ми не можемо ігнорувати та заперечувати сучасні тенденції до необхідності організації життєдіяльності людини в інтернет-суспільстві та інтернет-ресурсах. Таким чином, ми маємо володіти інформацією як це впливає на стан ментального здоров'я молоді, та виходячи з цього робити висновки.

Актуальність дослідження. Діджиталізація суттєво вплинула на наше психічне здоров'я і життя в цілому. Зі зростанням такої популярності виникають питання щодо впливу соціальних мереж та медіа на психічне здоров'я молоді, соціалізацію в суспільстві та становлення особистості.

Згідно Всесвітній статистиці, станом на жовтень 2023 року на Землі проживає 8,06 млрд людей.

З них до інтернету під'єднано 5,30 млрд — понад 65,7% населення світу.

Соцмережі використовують 4,95 млрд.

За результатами опитування Українського Інституту Соціальних досліджень, в Україні 72% респондентів є регулярними користувачами Інтернету і користуються ним на щоденній основі не менше ніж 3 години (у 2021 році – 70%). Ще 13% користуються Інтернетом нерегулярно – 2-3 години на тиждень і рідше (у 2021 році – 16%).

Зараз багато українців продовжують навчатись дистанційно в українських навчальних закладах та працювати онлайн, що також підвищує попит та необхідність пристосовуватись до сучасних технологічних тенденцій.

Безумовно, вони дають широкий простір можливостей, проте ми всі маємо знати, як використовувати інтернет простір, соціальні мережі та медіа собі на користь, намагаючись уникнути перенавантаження на своє психічне здоров'я та мозок.

Дослідження впливу соціальних мереж на психічний стан молоді набуває все більшої важливості в сучасному світі з кількох причин:

- Психологічний статус користувачів: Соціальні мережі стали неодмінною частиною життя для багатьох людей, а отже, їх вплив на психічне здоров'я користувачів стає значущим. Дослідження дозволяють розуміти, як використання соціальних мереж впливає на самопочуття, емоційний стан та психічні процеси людини.

-Вплив на самооцінку та самовизначення: Вивчення соціальних мереж допомагає розуміти, як вони впливають на формування самооцінки та самовизначення особистості. Наприклад, постійне порівняння себе, свого життя з іншими користувачами може призвести до розвитку комплексів або невпевненості у собі, відчуття фрустрації.

-Емоційний вплив і стрес: Соціальні мережі можуть викликати різні емоційні реакції, від радості і задоволення до стресу та тривоги. Дослідження

допомагають з'ясувати, які аспекти викликають негативні емоції та як це може впливати на психічне здоров'я.

-Віртуальна реальність і відчуття соціальної ізоляції: Використання соціальних мереж може сприяти відчуттю соціальної підтримки, але також може призвести до відчуття соціальної ізоляції та самотності, особливо в разі частого використання їх без реальної інтеракції з людьми.

- Інтернет як джерело інформації: Інтернет є важливим джерелом інформації для молоді, але також може бути джерелом дезінформації та негативного впливу. Дослідження допомагають розуміти, як молодь сприймає та обробляє інформацію з Інтернету, а також вплив інформації на світогляд молоді, формування цінностей та переконань.

З кожним роком інформаційні технології стають дедалі більш функціональними для людини та більшою мірою проникають в життя суспільства, проте більшість дослідників розглядають надмірне використання інтернету як адиктивне та патологічне явище, що має негативні наслідки для фізичних і психічних показників здоров'я користувача, а також суттєвий негативний вплив на навчальну/робочу успішність та процес соціальної взаємодії з іншими людьми.

Метою роботи є дослідження впливу соціальних мереж та медіа на психічне здоров'я молоді.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я молоді.

Предметом дослідження є вплив соціальних мереж та медіа на психічне здоров'я молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність соціальних мереж та медіа як засобів масової комунікації та інформації;
2. Аналіз впливу соціальних мереж та медіа на психічний стан молоді, дослідження таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, визначення можливого рівня інтернет-залежності ;
3. Розглянути місце соціальних мереж у соціалізації молоді;

4. Дослідити основні чинники, що зумовлюють молодь обирати онлайн середовище;

5. Визначити позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж та медіа серед молоді;

6. Визначити спосіб мінімізації негативного впливу соціальних мереж та медіа на психічне здоров'я молоді.

Методи дослідження:

- теоретичні методи для вирішення поставлених завдань були використані методи: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження. У число теоретичних методів увійшли: аналіз, синтез, узагальнення, та систематизація сучасних наукових досліджень, оброблення інформації та її оформлення

- емпіричні методи дослідження

Для вирішення задач емпіричного дослідження були задіяні такі психодіагностичні методики:

- Авторська анкета «Вплив соціальних мереж на психічний стан»

- Тест на Інтернет-залежність (К.Янг)

- Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком)

Організація та база дослідження

У дослідженні приймали участь 44 людини віком від 25 до 35 років, з них 22 жінки та 22 чоловіка. Опитування проводилось за допомогою сервісу Google Forms.

Дослідження проводилося з жовтня 2023 року по квітень 2024 року включало 4 етапи:

1 етап – пошуковий (жовтень – грудень 2023), під час якого здійснювалося теоретичне вивчення проблеми і основних понять дослідження, були проаналізовані результати соціально-психологічних досліджень з теми роботи

2 етап - діагностико-аналітичний (грудень 2023- лютий 2024)- на даному етапі було здійснено емпіричне дослідження. Для реалізації завдань цього етапу було розроблено анкету «Вплив соціальних мереж на психічний стан». На цьому етап учасникам також було запропоновано провести саморефлексію та проаналізувати вплив медіа-ресурсів на свій власний психічний стан та відмітити це.

Респондентам було запропоновано пройти психодіагностичні методики, що допоможуть сформуванню більш детальний погляд на проблему.

3 етап - обробка та аналіз отриманих результатів (лютий- березень). На цьому етапі дослідження було проведено роботу по обробці та систематизації даних, отриманих у ході проведення опитувань, зроблено аналіз отриманих результатів та висновки.

4 етап – (березень-квітень) заключний, на цьому етапі дослідження було підведення підсумків та формування висновків та надання рекомендацій по профілактиці негативного впливу Інтернет-ресурсів на психічний стан молоді та недопущення виникнення Інтернет-залежності, було зроблено загальний висновок роботи.

Практична значимість полягає у можливості використання результатів емпіричного дослідження для розробки рекомендацій і на їх основі програми надання психологічної допомоги, орієнтованої на зниження негативного впливу соціальних мереж та медіа-контенту на психічний стан молоді, а також на профілактику Інтернет-залежності.

Апробація: результати дослідження представлені на 80 -ій звітній студентсько-науковій конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (присвяченій 159 річниці університету) 23-25 квітня 2024 року.

У підсекції “практична та клінічна психологія” надруковано тези на тему «Медіа та соціальні мережи у формуванні ідентичності сучасної молоді.»

Структура роботи: Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку літератури з 55 використаних джерел, 4 рисунків, 2 таблиць, 7 додатків на 11 сторінках. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках, загальний обсяг роботи 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МЕДІА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

1.1 Характеристика соціальних мереж та медіа

"Соціальна мережа" - це структура, що базується на людських зв'язках або ж взаємних інтересах та діяльності. Якщо розглядати соціальні мережі в якості інтернет-сервісу- це є платформа, за допомогою якої люди можуть здійснювати зв'язок між собою та групуватися за інтересами. Завдання соціальних мереж- забезпечити користувачів всіма можливим шляхами для взаємодії один з одним – відео, чати, зображення, музика, блоги тощо.

Соціальні мережі у нашому звичному розумінні з'явилися в далекому 1997 році. Однією з перших була SixDegrees.com, що була заснована на теорії шести рукостискань.

«Масова комунікація як особливий вид спілкування виникла внаслідок соціальних змін: швидкий індустріальний розвиток людства, що супроводжувався урбанізацією (процесом зростання міст та збільшенням їх ролі в житті суспільства), призвів до того, що колишній спосіб соціального взаємозв'язку виявився малоефективним. Люди часто виявлялися відірваними від звичних умов проживання, мігрували країною. Навіть за умови проживання в межах одного містечка людина не мала можливості отримувати необхідну інформацію через обмеженість контактів, а також через збільшення кількості подій, що відбувалися навколо.»[20]

Засоби масової комунікації виконують низку соціально- ґрунтовних опцій. Зазвичай виділяють соціальну та соціально-психологічну функції. Різниця між ними в тому, що соціальна базується на об'єктивних потребах суспільства в цілому, тоді як соціально-психологічна – на потребі окремих членів цього суспільства.

Результати дослідження ESPAD, що проводилось у 2019 році, повідомляють, що лише 6,7% підлітків повідомили, що утримуються від використання соціальних мереж протягом години в будні.

Цікаво, що цей показник був вищим серед хлопців: кожен десятий респондент заявив, що досяг цього досягнення, тоді як серед дівчат лише 3,3% повідомили те саме [2,58].

Оскільки соціальні мережі та медіа відіграють важливу роль у нашому повсякденному житті, важливо розуміти, чи не жертвуємо ми своїм психічним здоров'ям і благополуччям та чи не витрачаємо дорогоцінний час на онлайн-спілкування.

«Сучасну людину, якій випала доля жити на зламі епох, можна назвати «*homovirtualis*», оскільки безпосередньою життєвою реальністю для неї виступає інформаційна система, складниками якої є різноманітні знаки.» [14]

Ми, як людство, наразі знаходимось на такому історичному етапі розвитку, коли інформація є однією з головних цінностей у житті людей. Інформація нас оточує всюди, ми буваємо навіть надто перенавантажені нею. Інформаційні ресурси нині є надзвичайно важливими.

Проте поняття інформації потребує розуміння того, як вона впливає на психічний стан суспільства та нашу самоідентифікацію.

Це є важливий аспект, котрий буде досліджуватись в даній роботі.

Ми повинні усвідомлювати, що розвиток чи регрес людської цивілізації за допомогою інформаційних технологій залежить від позитивного чи негативного впливу цих технологій на суспільне життя.

Варто зазначити, що медіа простір в такому вигляді, як зараз- явище достатньо новітнє та остаточних висновків домогтись важко.

Вагомий внесок у дослідження даної теми зробили Б. Велман, Р. Л. Набі, А. Престін, Д. Со, Д. Коул.

Згідно характеру спрямованості соціальні мережі можна поділити наступним чином:

Соціальні мережі загального характеру спрямовані на підтримку і встановлення існуючих контактів, а також на пошук нових знайомств. На цих сайтах накопичено безліч баз даних контактів і профілів, з яких будь-хто може багато чого дізнатися про людину. Це найпопулярніші соціальні мережі.

Ділові соціальні мережі спрямовані на особистий та кар'єрний розвиток. Сюди також можна віднести платформи задля онлайн дзвінків, конференцій тощо.

Експертні соціальні мережі формують аудиторію на основі певної категорії: музики, хобі, інтересів тощо. Це більш вузько орієнтовані платформи, де створюється певне середовище людей схожих за світоглядом та життєдіяльністю.

Взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням не є простим і однозначним і залежить від багатьох факторів, таких як спосіб його використання, патерни комунікації, емоційний стан, супутні захворювання, самоусвідомлення, мотивація, цінності, атитюди та преференції» [6,1].

У віртуальному середовищі люди повинні засвоювати моделі поведінки, соціальні норми та цінності, а також отримувати інформацію швидко і в режимі реального часу, не виходячи з дому.

ЗМІ та ЗМК постійно надають інформацію, що певною мірою формує громадську думку, але також використовується як матеріал для прийняття усвідомлених рішень. Полярність ефекту ЗМІ та ЗМК викликає неабиякий інтерес у дослідників багатьох наукових дисциплін.

У випадку позитивного впливу та споживання в суспільстві формується певний інформаційний сектор. Проте це стає можливим тільки в разі високої самодостатності громадян, їхньої високої політичної та загальної освіченість, самостійності.

Таким чином, ЗМІ перетворюються з "агітаторів", "пропагандистів" і "прихильників» на центри виробництва та поширення інформації (такі як

соціологічні служби та прес-центри), з якими громадяни мають відносини "хочу бути поінформованими чи ні", «довіряю чи ні».

ЗМІ мають декілька соціальних ефектів, а саме: ефект довіри, ефект гуртування, ефект ореолу, ефект самодостатності у прийнятті рішень, ефект праймінгу, ефект десенсібілізації, ефект культивациі, ефект бумеранга та ефект переконання.

«Ефект праймінгу» досліджувався так багато, що з'явилася теорія, яка називається «теорією праймінгу». Його суть полягає в тому, що під впливом медіа у свідомості споживача знову з'являються старі асоціації, які, в свою чергу, впливають на розуміння отриманої інформації. Таким чином, Праймінг мотивує поведінку людини, заохочуючи до певних дій, які іноді можуть бути антисоціальними. Сприйняття певної інформації, а також пригадування і переживання певних подій, пов'язаних з цією інформацією, може обумовлювати людину вчиняти певні дії, іноді асоціальні.

Особи можуть реагувати так, як вони реагували в минулому, а не так, як вимагає реальна ситуація. Глядачі, які бачать сцену насильства на екрані, згадують подібну ситуацію, в якій виникають схожі почуття і думки. Пам'ять активує відповідні нейронні структури і посилює «ефект праймінгу».

Соціальні мережі і медіа-простір відіграють важливу роль у житті сучасної молоді, мають вплив на процес соціалізації молодих людей, самопочуття, формування ідентичності, самооцінку, можуть впливати на формування цінностей та світогляду.

1.2. Поняття психічного здоров'я . Вплив соціальних мереж на психічний стан та роботу мозку

«Американський психолог А.Маслоу вважає, що здорова людина – це людина щаслива, що живе у гармонії із собою, не відчуває внутрішнього розладу, захищається, але не нападає першою тощо.»[21]

Здоров'я він розглядає як наслідок повного задоволення потреб, які мають суттєве значення у формуванні характеру людини таких як: здатність кохати та бути коханим, взаємна турбота та відповідальність, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту.

«Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначають психічне здоров'я людини за такими основними критеріями:

- Усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого «Я».
 - Відчуття безперервності та ідентичності переживань у схожих ситуаціях;
 - Самокритичність;
 - Здатність до самоорганізації відповідно до прийнятих норм і правил,
 - Здатність до самоорганізації, планування та втілення мети у життя»
- [18]

Відповідно, це особливий стан психологічного добробуту, в якому людина здатна до реалізації свого потенціалу, вирішення буденних стресових ситуацій в житті, плідної праці та здатна робити внесок у громадську справу та суспільство. Основною функцією психічного здоров'я є активне підтримання динамічної рівноваги між людиною та навколишнім середовищем у ситуаціях, які потребують особистісних ресурсів.

Психологічно здорові особистості - це, перш за все, творчі, життєрадісні, відкриті, енергійні, які пізнають себе і навколишній світ.

Вони безумовно приймають себе і в той же час визнають цінність і унікальність людей, які їх оточують. Такі люди беруть відповідальність за своє життя переважно на себе і роблять висновки з негативного досвіду.

Проблема психічного здоров'я вивчалась Е.Фромом, Г. Олпортом, та іншими.

«Українські вчені (М.Є. Бачелінов, В.П. Петренко, Є.Л. Щербина) визначають психічне здоров'я як відносно стійкий стан організму та

особистості, що враховує фізичні та психологічні здібності людини, її природні та соціальні навколишні умови, нормальне функціонування психофізичних систем, здорову структуру психіки та тіла. Воно визначається як стан здатності свідомо задовольняти та забезпечувати особисті та соціальні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі взаємовідносин.» [4]

Дослідження на тему психічного здоров'я є ґрунтовними з ряду соціально-важливих причин:

- Здоров'я нації: Психічне здоров'я є важливою складовою загального здоров'я нації. Високий рівень психічного благополуччя сприяє покращенню якості життя громадян і зменшенню витрат на охорону здоров'я.
- Соціальна адаптація: Дослідження психічного здоров'я допомагає розуміти, як люди адаптуються до різних ситуацій і стресів у житті. Це може допомогти в розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та психотерапії.
- Профілактика: Раннє виявлення факторів ризику для погіршення психічного здоров'я дозволяє розробляти програми профілактики і втручання, спрямовані на попередження розвитку психічних захворювань.

Новітні технології, такі як мережа Інтернет, соціальні мережі можуть спричиняти додатковий тягар на психічне здоров'я, оскільки молоді люди все більше часу проводять у віртуальному світі та мережа Інтернет здатна мати вплив на їх світогляд, настрій, відносини тощо. Крім того, багато молодих людей живуть в умовах надзвичайних гуманітарних ситуацій, таких як військові конфлікти, стихійні лиха та епідемії. В такому випадку значно підвищується ризик розвинення психічної патології.

«За даними ВООЗ, половина всіх психічних захворювань виникає у віці до 14 років, але в багатьох випадках ці стани залишаються невиявленими і не лікуються. Депресія є третьою найпоширенішою причиною захворюваності серед молоді. Самогубство є другою провідною причиною смерті серед молоді віком 15-29 років. Вживання алкоголю та наркотиків є серйозною

проблемою в багатьох країнах і може призвести до ризикованої поведінки, такої як небезпечний секс та небезпечне водіння.

Розлади харчової поведінки також викликають занепокоєння.» [19]

Підлітки часто бувають примхливими, дратівливими, надмірно стурбованими своїм зовнішнім виглядом і прагнуть ізоляції. Це нормально для цієї вікової групи. Однак така поведінка може також бути ознакою проблем з психічним здоров'ям.

«Дослідження показують, що люди з проблемами психічного здоров'я, як правило, користуються Інтернетом, щоб шукати інформацію та підтримувати соціальні контакти.» [22]

Вплив соціальних мереж та медіа на психічний стан та роботу мозку

Те, як ми зараз споживаємо інформацію, суперечить фундаментальним принципам ефективного запам'ятовування. Щоб щось запам'ятати, важливо мати певний спосіб отримання інформації, період сприйняття та інтервали без нової інформації. У ці проміжки між клітинами відбуваються зміни, які зміцнюють зв'язки між нейронами. Без цих інтервалів кожна нова інформація замінює попередню, не залишаючи можливості для її збереження. Людина перевантажена величезною кількістю інформації, але не встигає цю величезну кількість інформації переробити, внаслідок чого перестає функціонувати логічне мислити, що призводить до так званого «інформаційного неврозу», явища, яке спостерігається в медичній практиці психіатрів у багатьох країнах світу.

Мозок звикає до постійної обробки та поглинання швидкої інформації та стає все важче концентрувати увагу на чомусь одному. Таким чином відбувається сенсорна стимуляція через звукові та візуальні подразники.

Часто інформація в соціальних мережах поглинається швидко, спонтанно і невеликими порціями. При цьому мозок звикає працювати з інформацією і

поступово втрачає здатність довго утримувати увагу на чомусь одному.

Швидкоплинний Інтернет-контент-це справжній вбивця нашої уваги.

Таким чином розвивається синдром дефіциту уваги. Наш розум зникає до цього і в реальному житті стає дедалі важче концентрувати увагу на чомусь одному.

Цьому сприяє бажання користувача робити і мережі все й одразу, виконувачи багато завдань паралельно, наприклад: спілкуватися з друзями та слухати музику чи обговорювати нараду.

Людина зникає завжди поглинати інформацію, а коли її не отримує - може відчувати певною мірою інформаційну депривацію. У ситуаціях, коли мозок отримує менше даних, розслабитись стає складніше.

«Під час перебування у віртуальній реальності в людини не тільки виникають соціально-психологічні переживання, але і її фізіологічні системи (імунні, гормональні тощо) реагують так само, як у реальному просторі й часі. У тому числі й нервова система не може відрізнити реальну ситуацію від уявної. Вона автоматично реагує на інформацію, яку надсилає їй головний мозок, і те, що людина уявляє чи думає, для неї істинне.»[32]

Оскільки мозок підлітків та молоді все ще розвивається, перебуває ще у «пластичному» стані, вплив великої кількості вмісту медіа-контенту може мати негативні наслідки та потенційно зашкодити психічному здоров'ю в майбутньому. Наш мозок не встигає за технологічним розвитком, адже повинен витримувати інформаційні навантаження, які викликають фізіологічні зміни та впливають на увагу, мислення, пам'ять, працездатність тощо. Також іноді користувачі відмічають нестабільність настрою під час використання, інтернету в залежності від характеру онлайн-активності.

«У широкому значенні під залежністю розуміють прагнення покладатися на когось чи щось із метою задоволення чи адаптації (звикання).» [25]

Медійний контент може викликати різні емоційні реакції, такі як радість,

смуток, страх тощо. Ці емоції супроводжуються хімічними змінами у мозку, які можуть впливати на наші настрої та емоційний стан.

Також варто зазначити, що такий розквіт кібернетизації вплинув і на освітній процес. Ми бачимо, що шкільні платформи стають зручнішими, навчальний процес оптимізується, а творчі заходи створюються для покращення знань учнів з комп'ютерної етики та безпеки в мережі Інтернет. Перебування у соціальних мережах, перегляд медіа, читання новин- все це викликає викид дофаміну в нашому мозку, створюючи реакцію звикання. Ми розвиваємо тягу до цих малих доз дофаміну і стаємо залежними від цих платформ, оскільки вони діють як стимулятори цього нейромедіатора. Відірватися від соціальних медіа стає дедалі складно.

Проте під час нескінченного інформаційного потоку емоції не розвиваються у відповідь на враження, адже для цього потрібен час і спокій, що часто не передбачає медіа простір.

Платформи соціальних мереж створені для того, щоб привертати нашу увагу, утримувати нас в мережі та змушувати постійно перевіряти екран на наявність оновлень.

«Зловживання соціальними мережами може призвести не лише до десоціалізації, але і до деструктивних змін психіки» [9, с. 28].

Соціальні мережі стимулюють центри задоволення в нашому мозку і тому ризикують стати серйозною залежністю. Користувачі відчувають приємні відчуття щоразу, коли читають позитивний коментар або бачать гарну оцінку під своєю фотографією, так формується позитивне підкріплення. Бажання пережити ці відчуття знову приводить нас у соціальні мережі, де ми проводимо все більше і більше часу.

Таким чином, використання соціальних мереж за умови надлишкового використання може викликати психологічну залежність.

«Залежність від соціальних мереж часто призводить до особистісної дезадаптації, зміщення орієнтації з реального середовища в онлайн, заміни реальних друзів на віртуальних.»[38]

Швидкість і доступність- важливі передумови формування будь-якої залежної поведінки.

Люди інстинктивно шукають найпростіший спосіб отримати задоволення, навіть якщо цей спосіб неефективний і призводить до шкідливих наслідків.

Проводячи багато часу в мережі Інтернет, людина може відчувати апатію, втому, перенавантаження інформацією, головний біль, сонливість тощо.

Мережа Інтернет - це середовище, яке вимагає швидких дій і швидкої реакції.

Через швидку зміну стимулів мозок навчений працювати в цих надзвичайно коротких часових інтервалах. Зловживання соціальними мережами може призвести до зниження концентрації уваги, розладу сну, збільшення стресу та загострення тривожних станів. Багато молодих людей витрачають значну кількість часу на соціальних мережах, що впливає на їхню продуктивність і здатність до виконання повсякденних обов'язків, через що може страждати їх соціальне життя, робота, навчання та особисті стосунки.

Однак інтернет-середовище неприродне для нашого мозку, який еволюціонував, щоб працювати на зовсім іншій швидкості.

«Тривале перебування в Інтернеті в цілому, і соціальних мережах, і перегляд медіа-контенту часто призводить до формування різного роду порушень» [9, с. 327].

Зокрема, при надмірному користуванні інтернет-ресурсами та соціальними мережами існує ризик виникнення інтернет-залежності.

Термін "інтернет-залежність" вперше ввів американський лікар У 1995 році А. Голдберг..[35]

Проблема Інтернет-залежності стає все більш актуальною в наш час і привертає увагу дослідників, лікарів, психологів та громадську спільноту з усього світу. Інтернет-залежність описує ситуацію, коли людина стає вкрай

залежною від використання Інтернету, витрачаючи на нього велику кількість часу та енергії.

На думку українських науковців, - це поєднання когнітивних, емоційних та фізіологічних розладів, що виявляються у поведінці та спричиняють втрату контролю над використанням Інтернету. [30]

Розглянемо класифікацію дослідниці О. Камінської, що опирається саме на мотиви користувачів витратити великий проміжок часу в мережі Інтернет. «Виділяються такі види інтернет-залежності: інформаційний, меркантильний, ідейний, асоціальний, особистісно-дисгармонійний, тривожно-депресивний, біологічно-фрустрований, соціально-фрустрований та змістоутворювально-фрустрований.» [49]

Симптоми інтернет-залежності:

- нездоланне постійне бажання вийти в Інтернет;
- нездатність контролювати час, проведений в мережі;
- психічне, емоційне або фізичне виснаження під час/після перебування «в мережі»;
- порушення сну та/або концентрації уваги, головний біль, порушення харчової поведінки;
- драгівливість, депресія, тривожний стан, труднощі у контактуванні з людьми в реальному житті;
- постійний перехід між сторінками, часто без жодної мети, «інтернет-серфінг»;
- надмірне захоплення перепискою та сайтами знайомств
- ігрова залежність;

Дослідниця Христина Турецька виділяє поведінкові, когнітивні та афективні критерії інтернет-залежності. [31] До поведінкових симптомів належить потреба проводити все більше і більше часу в інтернеті. Спроби

контролювати інтернет-активність не дають результатів.

Когнітивні симптоми включають переконання в тому, що відчуті власну цінність та побудувати взаємовідносини можливо тільки в Інтернет-середовищі.

«У Сполучених Штатах Америки інтернет-залежність класифікують як офіційний діагноз і лікують психологи і психіатри.»[34]

Афективними симптомами є депресивні стани, тривога, нервозність тощо.

Інтернет-адикція є психологічним станом, при якому особа відчуває непереборну потребу використовувати Інтернет, навіть за умови, коли це має негативні наслідки для її життя, роботи, навчання або стосунків з близькими. Це може включати понаднормову відвідуваність соціальних мереж, години проведені в онлайн-іграх, надмірне переглядання відео або просто безцільне переглядання веб-сторінок.

Інтернет-залежність проявляється у спілкуванні. Важливою проблемою для цього виду залежності є відсутність свободи у спілкуванні.

Брак комунікативної компетентності спонукає молодь надавати перевагу сучасним технологічним засобам замість безпосереднього спілкування, що нівелює емоційний вимір комунікації та відчужує суб'єктів комунікації один від одного, позбавляє спілкування щирості, емоційності, відкритості та чуттєвості. Інтернет-залежність - це явище, безпосередньо пов'язане з психосоціальними проблемами.[5]

«Проблему комп'ютерної залежності досліджують психологи, педагоги, соціологи, лікарі. Вперше проблема Інтернет-адикції почала вивчатися зарубіжними дослідниками: С.Бернштейн (S.Bernstein), І.Голдберг (I.Goldberg), М.Гріффітс (M.Griffits), О.Дубровіна, С.Кінг (S.King), Б.Мандель, Т.Богачева, Ф.Саглам, Дж.Салер (J.Suler), К.Янг (K.Young). В Україні феномен Інтернет-залежності, особливості діагностики, профілактики та корекції досліджували Т.Больбот, Т.Вакуліч, Т.Карабін, В.Посохова, Л.Юр'єва та інші. Водночас вивчення соціально-педагогічних

аспектів профілактики Інтернет-адикції здійснювалося недостатньо, що дає підстави для продовження досліджень у цьому напрямку.» [31]

К. Янг та Р. Роджерс встановили зв'язок між інтернет-залежністю та депресивними станами. Автори пояснюють цю кореляцію тим, що для людей з депресивними розладами, які характеризуються часто низькою самооцінкою і страхом бути відкинутими, прийняття з боку інших настільки важливе, що труднощі в міжособистісному спілкуванні можуть бути компенсовані віртуальною підтримкою.[27]

За словами Мостової Т.Д., «Адиктивна (залежна) поведінка виявляється у прагненні особистості до втечі від реальності шляхом штучної зміни свого психофізичного стану за допомогою певного об'єкта. Втеча від реальності здійснюється шляхом штучної зміни свого психічного стану через прийом психоактивних речовин або реалізації певної ритуалізованої діяльності.

Людина «уникає» реальності, яка її не влаштовує. Незадовільна реальність сприймається як виникнення дискомфортного внутрішнього психічного стану, якого виникає бажання позбутися.» [25]

«Щоб запобігти або подолати інтернет-залежність, важливо дотримуватися балансу у використанні інтернету. Важливо збалансувати використання інтернету, встановивши певні ліміти часу, проведеного в мережі та будувати здорові соціальні та психологічні стосунки в реальному житті, займатись спортом або іншою позитивною активністю. За наявності даної проблеми може бути корисно проконсультуватися з професійним психотерапевтом.» [15]

«Запобігання інтернет-залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку та прогресування залежності.»[36]

Проте важливо зауважити, що існує декілька поглядів на інтернет-

залежність. Деякі вчені розглядають її як самостійне явище та вважають Інтернет, основним об'єктом залежності. Інші вбачають Інтернет лише як середовище, де користувачі можуть проявляти свою попередню адиктивну поведінку.

З розвитком технологій медіа набувають нові форми і можливості, що впливають на сприйняття і реакцію аудиторії. Поява нових медіа-платформ та форматів передачі даних змінює спосіб сприйняття і споживання інформації. Користувачі шукають медіа-вміст, який задовольняє їхні потреби, бажання і інтереси. Культурні, соціальні і політичні контексти впливають на те, як медіа реагують на події і як ці події інтерпретуються аудиторією. Також медіа широко використовуються для просування товарів, ідеологій, політичних поглядів тощо, що може викликати певні психологічні реакції у споживачів. Інтернет-дизайнери та розробники всіляко привертають увагу людей до соціальних мереж, використовуючи анімацію, яскраві кольори, приємні звуки тощо. Вони аналізують інтереси та поведінку користувачів у соціальних мережах, надають найбільш цікавий контент, викликаючи позитивні емоції та як наслідок - формування залежності. На тлі розвитку медіа-простору, ще у ХХ столітті починає з'являтися інтерес до впливу медіа на аудиторію. Проводяться перші дослідження впливу кінематографу як провідного джерела медіа тих часів. Таким чином, бере свій початок медіапсихологія.

Медіапсихологія - це галузь психології, яка вивчає взаємодію між медіа і психологічними процесами та явищами у людини та суспільстві. Вона досліджує, як медіа впливають на сприйняття інформації, формування уявлень, ставлення до різних питань, поведінку, емоції та культурні норми. Медіапсихологія розглядає різні аспекти медійного впливу, такі як ефективність реклами, вплив візуальних засобів масової інформації на мислення та емоції, вплив інтернет-комунікації на соціальні відносини та інше. Вона також досліджує психологічні аспекти виробництва медіа-вмісту, такі як психологія журналістів і редакторів, психологія роботи в рекламі

тощо.[51]

«Медіапсихологія синтетична фундаментальна дисципліна, спрямована на побудову нового формату дискурсу, корисного і медіавиробникам, і медіаспоживачам, і модераторові цієї взаємодії - медіаосвітянам. Тобто психологічне ядро нового галузевого знання має повернутися до користувачів різними ресурсовими гранями та визначити тематику, яка відповідала б на актуальні запити, потреби. Медіапсихологічна тематика складалася історично. Тільки-но медіа набувають масовості, виникає потужне соціальне замовлення громадськості до науки, і тому медіа стають предметом психологічного дослідження. Коло питань постійно розширюється: кіно, радіо, телебачення, інтернет визначають епохи медіапсихологічних досліджень.»[42]

Якщо таке глобальне явище як Інтернет можна описати в моральних термінах, то Інтернет сам по собі неможливо охарактеризувати "добрим" або "поганим". Все залежить від того, хто ним користується. Для одних він може бути ідеальним інструментом для дослідження, роботи, навчання, доступу до безмежного архіву інформації, для інших - захоплюючим віртуальним світом, для третіх - патологічною пристрастю, божевіллям.

Адже якщо людина стає залежна від Інтернету- це лише каталізатор більш глибоких психологічних проблем, що людина переживає.

1.3 Соціальні мережі та медіа у формуванні ідентичності та процесу соціалізації сучасної молоді

Соціальні мережі відіграють важливу роль у становленні ідентичності та самопрезентації молоді.

«Ідентичність особистості – це те, якою людина є насправді, за своєю глибинною суттю, з усіма позитивними і успішними рисами та недоліками, зі

своїми прагненнями, бажаннями, цілями та цінностями, моральними принципами та ідеалами»[7, с.5]

Медіа визначають, яку інформацію молодь отримує про себе, світ та інших людей. Це включає телевізійні передачі, фільми, музику, книги, інтернет-контент тощо, що можуть впливати на їхнє розуміння самопізнання та місця в суспільстві. Медіа відображають суспільні та політичні проблеми, що впливають на світогляд молоді. Це може включати питання етнічної та культурної ідентичності, гендерної рівності, соціальної справедливості тощо. ЗМІ та соціальні мережі впливають і на формування самоідентифікації, що “є однією із форм творчості людини, за допомогою якої здійснюється самопізнання, самостановлення, реалізація свого неповторного “Я”, пошук свого соціального призначення, що дозволяє отримувати переваги в конкурентній боротьбі з іншими соціальними суб’єктами, які діють в соціокультурному просторі.[8, с.55]

Більше того, молоді люди за допомогою соціальних мереж створюють свою власну віртуальну ідентичності, що відображає їхнє ідеальне "я", аби справити враження. Адже спілкування в соціальних мережах-це можливість представити себе сприятливим чином.

На відміну від реального життя, в віртуальному просторі можливо створити свій бажаний образ на своїх сторінках у соціальних мережах.

Цей метод може підвищити самооцінку як у віртуальній, так і в соціальній реальності. Соціальна підтримка, яку вони отримують у соціальних мережах (через онлайн-взаємодію), також сприяє формуванню ідентичності.

Проте у певних випадках дихотомія на тлі невідповідності віртуальній ідентифікації соціальній може викликати бар'єри на шляху до самопізнання та дестабілізувати формування справжнього образу "Я" ("Я не знаю, хто я насправді"). В такому випадку молоді люди відчувають фрустрацію, можливі депресивні стани та тривожність.

При аналізі впливу медіа-простору на формування особистої ідентичності молоді важливо приділити увагу теорії Я-концепції як системі

свідомих та несвідомих уявлень про себе.

Особистість формується в результаті кількісних взаємодій з іншими людьми.

Я-концепція формується у людини під час соціальної взаємодії як результат її культурного розвитку і є водночас відносно стабільною і підлягає психічному формуванню з внутрішніми коливаннями та змінами.

Згідно з теорією Ч.Кулі, в результаті у людини формується "дзеркальне Я", що складається з трьох елементів: як мене сприймають інші, як вони реагують на те, що бачать у мені, і як я реагую на їхнє сприйняття.

Таким чином, індивід не може бути відокремлений від суспільства, оскільки Я утворюється в результаті взаємозв'язків з іншими людьми.

Сучасні засоби масової інформації мають важливий вплив на формування світогляду людей. ЗМІ впливають на маси через індоктринацію та переконання. В результаті культивування та поширення знань про духовні цінності та соціальні потреби стандартизуються поведінкові та ідеологічні норми суспільного життя, що також впливає на самоідентифікацію особистості, її світогляд, формування власних цінностей та потреб. Соціальні мережі формують особливий віртуальний простір, а саме набір соціальних, культурних і ціннісних чинників, здатних суттєво впливати на реальність: створювати її, підтримувати і руйнувати стару реальність, піддавати загрози цінності, а також питання моралі та етики для молоді.

Соціалізація молоді через соціальні мережі

Інформація, що надається через віртуальні середовища про всі сфери людського життя, впливає на процес соціалізації, особливо серед молоді.

Розглянемо соціальні мережі як інститут вторинної соціалізації.

«Поняття «соціалізація» в соціології трактується як процес інтеграції індивіда в суспільство, у різноманітні типи соціальних спільнот шляхом засвоєння ним елементів культури, соціальних норм і цінностей, на основі яких формуються соціально значущі риси особистості».[11, 222 – 223].

За визначенням А.Адрела, соціалізація- це процес співвідношення себе з собою подібними або з людством в цілому, тобто процес пристосування до соціальної групи або суспільства в загалом.

«Соціалізація – це процес становлення особистості в соціумі; засвоєння і активне відтворення людиною соціального досвіду у процесі її життєдіяльності; процес формування людської особистості на основі навчання та виховання, засвоєння соціальних ролей, громадського і власного досвіду, який перетворює людину на члена суспільства»[46]

За останнє десятиліття соціальні мережі стали невід'ємною частиною системи людського спілкування та соціалізації. З розвитком комп'ютерних технологій та інтернету більшість людей тепер зареєстровані в соціальних мережах, що, звісно, спрощує процес знайомства та комунікації.

Молодь все частіше знайомиться та спілкується саме за допомогою соціальних мереж.

«Британський Інститут біології «Biologist» (автор Арік Сігман) опублікував результати дослідження впливу соціальних мереж на здоров'я людини. Було виявлено, що надмірне захоплення соціальними мережами може впливати на здоров'я через нестачу реального спілкування людьми. Ця нестача спілкування може негативно впливати на роботу імунної системи, гормональний дисбаланс, роботу артерій і процеси мислення, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи таких хвороб, як серцево-судинні захворювання і слабоумство.» [48]

Взаємодія з однолітками є важливим елементом соціалізації та розвитку в підлітковому віці. Можемо зазначити, що домінуючою (проте не єдиною) функцією сучасних соціальних мереж є одна з найважливіших функцій суспільства – комунікаційна. Бажання спілкуватися об'єднує широку аудиторію на ресурсі.

Завдяки великій кількості залучених людей це середовище можна вважати досить потужним інструментом для реалізації інтересів, соціалізації тощо.

У випадку, якщо за якихось причин не вдається зробити цього в реальному житті- цю потребу легко можна задовільнити в соціальних мережах, продемонструвавши свій «віртуальний образ». Під час спілкування в соціальних мережа людина може створювати свій власний віртуальний простір, увесь час відтворювати себе.

В соціальних мережах індивід може спілкуватися тільки з тим, хто йому імпонує, викликає довіру та симпатію.

Таким чином, значно легше сформувати своє коло однодумців.

Соціалізація підлітків у соціальних мережах впливає на їх соціальний, психологічний та емоційний розвиток.

Адже розглядаючи сьогоденний процес соціалізації молодого покоління у віртуальному середовищі, необхідно підкреслити, що діти та молодь орієнтуються на "агресивні форми культури", які поширюються епідемічними темпами.

Таким чином, у незрілому віці більша частина соціалізації у віртуальному світі може відбуватись під впливом неякісної інформації, адже молоді люди часто отримують її від не перевірених, сумнівних джерел.

Світ віртуального спілкування, в який потрапляє молодь, дає свободу для подолання різноманітних внутрішніх та зовнішніх конфліктів, які можливо виникають у реальному житті у сфері сімейних стосунків та відносин з однолітками. Проте при успішній соціалізації у віртуальному світі- у реальному житті молодь може втрачати навички соціалізації.

Адже стає дедалі важче взаємодіяти з реальними людьми, що призводить до різних бар'єрів у спілкуванні та нездатності встановлювати особисті та професійні стосунки з реальними людьми. [28]

Можемо виділити наступне коло потреб, що молодь задовольняє за допомогою соціальних мереж:

- потреба у самостійності та особистому, часто незалежному від батьків, просторі;
- потреба у самореалізації та визнанні;

- потреба у приналежності до певної соціальної групи;
- потреба у спілкуванні;
- потреба у пізнанні;
- потреба у безпеці (в результаті користування соціальними мережами молодь створює «свій безпечний простір», де може вільно висловлювати свою громадську позицію, інтереси тощо, куди немає доступу стороннім). «Основними причинами звернення до спілкування за допомогою соціальних мереж є недостатня насиченість спілкуванням в реальному житті, можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, які фрустровані поза межами Інтернет.»[10]

У своєму дослідженні Якущенко Ю. та Глущенко К. проаналізували умови спілкування сучасної студентської молоді [16]. Респондентами були 54 студенти різних спеціальностей та вік. За результатами було виявлено, що в нинішній час соціальні мережі є основним видом спілкування. Це пов'язано з тим, що вони є більш зручними та доступними, ніж спілкування віч-на-віч. «Комп'ютерна залежність та інтернет-залежності є різновидами адиктивної поведінки і характеризується прагненням уникнути труднощів і турбот повсякденного життя методом трансформації власного емоційно-психічного стану. Неконтрольований час перебування перед комп'ютером спричиняють дезадаптацію та особистісні порушення у дитини, які виявляються у зміщені “Я-реального” і “Я-віртуального”.» [45]

Синдром втрачених можливостей (FOMO)

Досліджуючи тему впливу соціальних мереж та медіа на психічний стан молоді, можемо згадати таке явище як синдром втрачених можливостей, що часто спостерігається при залежності від інтернету.

Нав'язливий страх пропустити важливі події, досвід і можливості, які потенційно можуть покращити життя.

Поняття вперше введено маркетингологом Деном Германом у 1996 році. За наявності цього синдрому, люди постійно турбуються про те, що саме вони можуть пропустити.

За часів до появи інтернету це явище також було поширеним, але з появою інтернету, особливо соціальних мереж, цей синдром посилюється, оскільки з'явилося більше людей, які публічно демонструють різні аспекти свого життя. Особи з синдромом втрачених можливостей часто відчувають тривогу, фокусуючись на фразі "усі, крім мене", прагнуть до максимальної соціальної активності (відвідують всі заходи, вечірки, зустрічі тощо), бажають сподобатися якомога більшій кількості людей, активно оновлюють свої сторінки в соціальних мережах.

Вони також стають ініціаторами модних трендів, тенденцій та загальної повістки дня. Їхня поведінка може призвести до того, що вони витрачають багато часу в соціальних мережах, навіть за кермом автомобіля через нав'язливий страх пропустити якусь подію, новину тощо. При даному синдромі постійне відчуття тривоги зберігається, натякаючи на те, що оточуючі отримують більше та переживають більш повноцінне, насичене життя.

Хоча синдром втрачених можливостей офіційно не класифікується як психічний розлад, потенційно він може бути як причиною, так і симптомом деяких психічних захворювань, наприклад депресії.

Під час війни синдром втрачених шансів стає очевидним, оскільки люди з високим рівнем тривоги прагнуть бути в курсі кожної події, побоюючись, що вони можуть пропустити важливу інформацію. Ця постійна потреба в новинах змушує нескінченно гортати стрічки новин, з нетерпінням чекаючи оновлень, а також викликає нав'язливу потребу постійно перебувати на зв'язку.

Таким чином, соціалізація за засобами соціальних мереж наразі є важливою та актуальною темою для загальної соціалізації молоді.

1.4 Позитивні та негативні аспекти сучасного онлайн середовища

Звісно, використання соціальних мереж має як позитивні, так і негативні аспекти. До позитивних належать знайомства з новими людьми, зв'язок з друзями та родиною, отримання інформації та підтримки в разі потреби, можливість онлайн навчання та роботи з будь-якої точки світу. У зв'язку зі зміною соціальних умов (карантин, воєнний стан) зростає попит у всьому світі на віддалену роботу та навчання, що є також доволі спірним явищем через можливу десоціалізацію суспільства через майже повний перехід у цифрове середовище, особливо молоді.

Проте соціальні мережі та віртуальний простір також можуть допомогти розвинути комунікативні навички за умови збалансування використання їх та спілкування в реальному житті. За допомогою соціальних мереж молодь легко спілкуватися з друзями, знайомими, колегами та людьми по всьому світу, незалежно від відстані. Завдяки соціальним мережам кожен може навчитися працювати в команді, вирішувати конфлікти та розвивати комунікативні навички.

Також важливо окреслити роль соціальних мереж та медіа-ресурсів під час бойових дій, адже велика кількість користувачів почали більше часу проводити в Інтернет-ресурсах з початком війни в Україні, що обумовлено бажанням дізнаватись актуальну інформацію швидко та доступно, а також підтримувати зв'язок з близькими.

Соціальні мережі наразі мають важливість для користувачів через такі ключові аспекти:

- **Інформаційний потік:** Соціальні мережі дозволяють швидко поширювати інформацію серед великої кількості людей, що є особливо важливим у воєнних умовах. Це може включати в себе важливі оновлення, новини та інструкції від офіційних осіб.

- **Психологічна підтримка:** В умовах війни, коли люди часто опиняються в ізоляції чи стресових умовах, соціальні мережі допомагають підтримувати зв'язок з близькими та друзями, забезпечуючи емоційну підтримку та почуття спільноти. Також психологічна спільнота надає консультації та підтримку у вигляді особистих клієнтських сесій або просвітництва суспільства з питань самопідтримки у кризових станах.

- **Мобілізація ресурсів:** Через соціальні мережі люди можуть швидко організувати збір коштів, надання допомоги постраждалим, а також координацію волонтерських ініціатив. Це дозволяє ефективно реагувати на потреби у критичні періоди.

- **Пропаганда та контрпропаганда:** Соціальні мережі можуть бути використані як для поширення пропаганди, так і для боротьби з дезінформацією. Уряди, військові організації та групи опору можуть використовувати ці платформи для формування громадської думки та висвітлення подій.

- **Документування порушень:** Через соціальні мережі фіксуються і поширюються докази воєнних злочинів та порушень прав людини, що може сприяти міжнародному визнанню та відповідальності.

Онлайн середовище, безумовно, надає людству багато можливостей. Проте важливо розсудливо користуватись соціальними мережами та переглядати медіа-контент. Адже є і не менше негативних наслідків: вплив на психічне здоров'я та зростаючий ризик депресивних станів, зниження продуктивності, негативний вплив новин та маніпулятивної інформації, а також залучення до кібербулінгу та кіберзлочинності.

Аналізуючи вплив соціальних мереж, варто проаналізувати також такий важливий пункт, як кібербезпека. Часто молодь не усвідомлює реальну і потенційну небезпеку того, що особиста інформація, яка зберігається протягом тривалого періоду може бути використана проти них самих, та часто незаконно. [10, 255]

За визначенням Найдьоновой Л.А., «Кібербуллінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.»[17]

Іншими словами, це різновид вербального насильства, переслідування, погроз у віртуальному просторі.

Кібербуллінг часто викликає пригнічення, напругу і тривогу, особливо у дітей та підлітків, а переслідування в соціальних мережах сприяє депресії та відчуттю безвиході, неволі. Особи, що стали жертвами подібних явищ можуть відчувати себе відчуженими та ізольованими від світу. Підлітки, які ще не навчилися оцінювати та піддавати аналізу отриману інформацію з медіа-простору, є найбільш вразливими до негативного впливу сучасного інформаційного поля.

Кібернасильство є небезпекою для психічного здоров'я, тому важливо бути пильними та готовими захистити себе. Окремою небезпекою є те, що діти та підлітки часто не говорять з батьками про такі проблеми. Це пов'язано з тим, що вони бояться, що батьки заборонять їм користуватися такими необхідними їм засобами комунікації, залишивши їх без допомоги та підтримки, якої вони потребують.

Почуваючи себе безпорадно, діти та підлітки закриваються в собі, відчують тривогу, образу та цілу гамму неприємних емоцій.

Така ситуація особливо небезпечна, якщо цькування відбувається як у реальному житті, так і у віртуальному світі. Варто зазначити, що більшість користувачів навіть не уявляють, скільки людей будуть мати доступ до цієї інформації. Користувачі не знають і фактично не можуть знати, наскільки поширеною буде надана ними інформація.

Все частіше батьки можуть помічати, що діти нехтують власним здоров'ям, гігієною та відпочинком заради того, щоб бути за комп'ютером, що вони вважають за краще нерегулярно харчуватися, не відриваючи очей від комп'ютера, що їх емоційний стан збуджується під час роботи за

комп'ютером, стають дратівливими і образливими, коли їх відволікають. Соціальне порівняння свого життя, кар'єрних успіхів, зовнішнього вигляду з іншими часто відбувається у соціальних мережах.

Це може призвести до почуття неповноцінності та низької самооцінки, особливо в підлітковому віці. Задля запобігання зниження самооцінки, важливим є розуміння, що соціальні мережі часто не демонструють повної картини життя людей, відображаючи лише вигідну картину життя.

Тому критичний аналіз в такому випадку має істотне значення.

У своєму дослідженні Л. Березовська вивчала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя людей, де досліджувався вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості.

За результатами дослідження, було виявлено, що чим менше часу люди проводили в соціальних мережах, тим більш психологічно благополучними вони були.

Також було виявлено зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах і задоволеністю життям та емоційними бар'єрами та комунікативними навичками. [13]

Користувачі, що проводять багато часу у соціальних мереж та глядачі медіа-контенту часто піддаються впливу поганих новин.

Можемо навести приклад новини, пов'язані з бойовими діями в країні. Люди, що часто передивляються такі новини, звісно, будуть почуватись більш нервово та відчувати тривогу.

Молодь може постійно перебувати у вирі інформації про те, що роблять їхні однолітки, друзі та кумири.

Якщо їхні дописи збирають менше уваги, молодь може відчувати необґрунтовану тривожність, сум, роздратування та вважають, що вони недостатньо хороші.

Слід зазначити, що інформаційний простір мережі Інтернет часто характеризується гіпердевіацією (агресією, цинізмом, кримінальними цінностями тощо), що призводить до формування асоціальної поведінки

серед молоді.

Молодь, яка ще не навчилася оцінювати отриману інформацію, є найбільш вразливою до негативного впливу сучасного інформаційного простору.

Сьогодні багато людей страждають від депресії та тривожних розладів, що викликані різноманітними зовнішніми та внутрішніми факторами.

В такому випадку соціальні мережі та медіа виступають додатковим фактором-подразником, що можуть погіршувати цей негативний стан.

Проте є і інша закономірність: особи, що страждають депресивними або тривожними розладами психіки, схильні уникати соціуму і натомість занурюватися в мережу, що в багатьох випадках змушує їх почуватися ще гірше (це замкнене коло), адже частіше вони не пишуть і не спілкуються, а просто спостерігають за тим, як "життя проходить повз".

«У спеціальній літературі для позначення залежної поведінки застосовується термін «адиктивна поведінка» (від англ. Addiction - згубна звичка, схильність), а людина, яка залежить від чогось або когось, називається аддиктом».[25]

Постійна доступність до інформації та нестабільність віртуальних взаємин можуть призводити до погіршення психічного здоров'я.

Поведінкові та ідеологічні норми суспільного життя стандартизуються і стереотипізуються. ЗМІ часто не вчать людей замислюватися над причинами і наслідками тих чи інших явищ, створюючи таким чином людей, які легко піддаються маніпуляціям і впливу інформації, яку вони отримують; ЗМІ мають вплив через психологічні репортажі, прищеплюють однакові стереотипні моделі поведінки та норми, не спонукають людей замислюватися над причинами і наслідками тих чи інших явищ, створюючи таким чином людей, які легко піддаються маніпуляціям і впливу інформації, яку вони отримують.

«Важливо пам'ятати, що Інтернет - це сучасна зброя, яка може маніпулювати свідомістю людей і впливати на їхню поведінку.

Якщо людина не впевнена в достовірності інформації, яку вона споживає, її

слід проаналізувати та порівняти з незалежними джерелами. Інтернет-комунікація може допомогти людині розвиватися, а може оволодіти її свідомістю з корисливою метою.»[37]

Висновок до першого розділу

У сучасному суспільстві кожен день молодь потрапляє в потужний потік інформації завдяки засобам масової інформації та соціальним мережам.

Проте суперечливість та двозначність окремих частин Інтернет-середовища нерідко викликає внутрішні особистісні конфлікти індивіда, котрі можуть провокувати і зовнішні як наслідок.

Таке стрімке зростання та популяризація нових інформаційно-комунікаційних технологій, який відбувається зараз в нашу історичну епоху, природньо призводить до радикальних змін в інформаційній сфері як на світовому, так і на індивідуальному рівнях.

Наразі неможливо заперечувати, що засоби масової інформації та комунікації, як звичні, так і нові, продовжуватимуть відігравати важливу роль у становленні інформаційного суспільства та формуванні нових уявлень про нормативну особистість, її цінності та мотивації, емоції та волю, а також сфери її діяльності.

Ми бачимо, що вже сьогодні саме вони здебільшого визначають межі того, що є прийнятним і неприйнятним для молодого покоління, неетичного та аморального, прийнятного та неприйнятного, модного та застарілого, стандартного та нестандартного, ділять світ на "своїх" та "чужих", об'єднують у неформальні спільноти, між людьми різної статі.

Для сучасної молоді спілкування в мережі дуже важливо.

Водночас через відсутність достатнього життєвого досвіду молоді люди, захоплені безмежними можливостями сучасних технологій, часто не можуть самотійно визначити ризики і загрози мережі і, як наслідок, потрапляють в групу найбільш вразливих користувачів.

Важливо наголосити, що медіа та соціальні мережі є водночас і потужним джерелом знань і серйозною перешкодою, і гарним засобом розвитку, і його гальмом. Відтак частокористування соціальними мережами може призвести до заниженої самооцінки, порівняння себе з ідеальними образами, що транслуються в мережі, розвитку тривоги та депресії.

Молоді люди часто зіштовхуються з віртуальними конфліктами, кібернасиллям та відчуттям непопулярності, що, звісно, може мати значний вплив на їхній емоційний стан та самопочуття.

Загальний потік інформації формує пріоритети для багатьох людей, особливо для молоді. Стереотипи та стандарти життя, які формують ЗМІ, можуть перешкоджати формуванню ідентичності та власних цінностей молоді.

Як результат використання інформаційних технологій змінюється культура як спосіб ставлення до навколишнього світу і до самих себе.

Непомірне використання соціальних мереже є одним з ключових факторів формування соціальної дезадаптації та десоціалізації молоді, а також формування залежності від віртуального спілкування та втрата цікавості до «живого» спілкування. Через це є необхідним зменшити використання соціальних мереж як способу проведення дозвілля, ставлячи в пріоритет діяльність, дозвілля та спілкування в реальному житті.

Підбиваючи підсумки, можемо зауважити, що соціальні мережі можуть займають провідне місце в процесі соціалізації молоді, інколи навіть витісняючи класичні інститути соціалізації такі як школа, інститут тощо.

Проте зловживання соціальними мережами в якості ресурсу для соціалізації може негативно позначитись на рівні соціальної комунікації в реальному житті.

Адже надлишок соціальних мереж у буденному житті може призвести до того, що молодь вже не буде прагнути спілкування один з одним в реальному світі, звикаючи жити у власному «віртуальному мікросвіті» лише з віртуальними співрозмовниками. Гаджети одночасно підтримують і підривають ментальні та емоційні зв'язки між людьми небезпеку.

Важливим є прагнення до користування соціальними мережами та переглядом медіа-контенту з розумінням, відповідальністю та обережністю, збалансовуючи їхні позитивні та негативні сторони, відтак молоді люди зможуть отримувати тільки користь.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

2.1. Опис методів дослідження та методичного забезпечення

Після аналізу актуальності теми, теоретичного огляду наукової літератури та досліджування основних практичних підходів до проблеми було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження проводилося з жовтня 2023 року по квітень 2024 року включало 4 етапи:

1 етап – пошуковий (жовтень – грудень 2024), під час якого здійснювалося теоретичне вивчення проблеми і основних понять дослідження, були проаналізовані результати соціально-психологічних досліджень з теми роботи.

2 етап - діагностико-аналітичний (грудень 2023- лютий 2024)на даному етапі було здійснено емпіричне дослідження.

Для реалізації завдань цього етапу було розроблено анкету «Вплив соціальних мереж на психічний стан». На цьому учасникам також було запропоновано провести саморефлексію та проаналізувати вплив медіа-ресурсів на свій власний психічний стан та відмітити це. респондентам було запропоновано пройти психодіагностичні методики, що допоможуть сформуванню більш детальний погляд на проблему.

3 етап - обробка та аналіз отриманих результатів ((лютий- березень). На цьому етапі дослідження було проведено роботу по обробці та систематизації даних, отриманих у ході проведення опитувань, зроблено аналіз отриманих результатів та висновки.

4 етап – (березень-квітень) заключний, на цьому етапі дослідження було підведення підсумків та формування висновків та надання рекомендацій по профілактиці негативного впливу Інтернет-ресурсів на психічний стан

молоді та недопущення виникнення Інтернет-залежності, було зроблено загальний висновок роботи.

Метою проведення дослідження було:

- дослідити рівень Інтернет-залежності у молоді;
- дослідити рівень підвищення тривожності, депресії та стресу на тлі частого використання мережі Інтернет, перегляду медіа та користування соціальними мережами;
- дослідити вплив соціальних мереж на психічний стан молоді, на їх самооцінку, соціалізацію та формування ідентичності;
- надати практичні рекомендації задля зниження (за наявності) рівня тривожності, депресивного стану та стресу;
- за результатами дослідження проаналізувати ризик виникнення Інтернет-залежності як глобальної проблеми сьогодення та винайти практичні методи зниження Інтернет-адикції у молоді.

Характеристика інструментарію та контингенту дослідження.

За молодий вік в даній роботі береться вікова категорія 25-44 років, відповідно до класифікації ВООЗ від 2019 р. [3]

У дослідженні приймали участь 44 людини віком від 25 до 35 років, з них 22 жінки та 22 чоловіка. База дослідження: онлайн-школа шахів для дітей Chess Lader. Учасники- тренери дітей з шахів, що проводять багато часу в соціальних мережах, так як робота віддалена. Всі учасники дослідження були зацікавлені в поставленій меті, відкриті до самоаналізу та проходження дослідження, визнавали, що хвилюються за свій психічний стан на тлі популяризації соціальних мереж та медіа-ресурсів. Перед початком проведення групового дослідження була проведена консультація з питань правил проходження анкетування та опитувань, надання гарантій конфіденційності та валідності тестування. Опитування проводилось за допомогою сервісу GoogleForms, так як всі учасники дослідження мешкають в різних містах.

Для вирішення задач емпіричного дослідження були задіяні такі психодіагностичні методики:

- Авторська анкета «Вплив соціальних мереж на психічний стан»
- Тест на Інтернет-залежність (К.Янг)
- Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком)

Задля проведення першого етапу дослідження була розроблена анкета-опитування «Вплив соціальних мереж на психічний стан», в якій були представлені 12 вступних, загальних питань, що допоможуть сформуванню перших уявлень про рівень використання соціальних мереж та медіа-ресурсів респондентами.

В даній анкеті також були наведені запитання, що допоможуть учасникам проаналізувати вплив соціальних мереж на їх психічний стан (а саме: питання про збільшений рівень тривожності, стресу або смутку під час користування мережею Інтернет, можливі проблеми зі сном, концентрацією уваги тощо). Текст даного опитування схематично представлені в Додатку 1 та описан у розділі 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Тест на Інтернет-залежність К.Янг

Даний тест (оригінальна назва: "Internet Addiction Test") направлений на визначення інтернет-залежності. [24]

Це методика, розроблена та апробована в 1996 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. [26]

Хоча діагностична категорія Інтернет-залежності ще не повністю визначена та досліджена.

«Тест виявляє неконтрольоване використання Інтернету та оцінює можливість виникнення залежності.

Питання анкети стосуються основних симптомів інтернет-залежності: поліпшення самопочуття в результаті інтернет-активності; потреба збільшувати регламент часу, проведеного в Інтернеті; фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, спричинені використанням інтернету; симптоми абстиненції. [26]

К. Янг стверджує, що молоді користувачі можуть проявляти ознаки інтернет-залежності наступним чином:

- Стверджують, що вони відчувають нудьгу коли не користуються цифровими пристроями.;
- Погіршення навчальної дисципліни або робочого процесу, важкість з концентрацією уваги;
- Проявляють агресивну поведінку в разі необхідності обмеження використання мережі Інтернет.[29]

Тест містить 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 до 5 (*рідко, іноді, часто, дуже часто і завжди*), з максимальним результатом 100 балів.

Ключ до тесту представлено у Додатку А.

За словами Кімберлі Янг, інтернет-залежність в основному залежить від трьох факторів:

1. доступність інформації, інтерактивних просторів та порнографічних зображень.
2. особистий контроль і анонімність переданої інформації.
3. внутрішнє відчуття підвищеної залежності від онлайн-спілкування на несвідомому рівні

З іншого боку, досі не існує єдиної думки щодо того, що є інтернет-залежністю, і не існує діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг спирається насамперед на існуючі ідеї та методи тестування для діагностики алкоголізму та патологічної залежності від азартних ігор.

Тест представлений у Додатку 2.

Методика «Самооцінка психічних станів» (За Г.Айзенком)

Ганс Юрген Айзенк- Британський вчений-психолог, один із лідерів біологічного спрямування в психології, творець факторної теорії особистості. Дана методика розрахована для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Згідно з цією методикою, *тривожність* - це психічна характеристика

особистості, що характеризується схильністю до частого та інтенсивного переживання тривоги і низьким порогом її виникнення.

Тривога розглядається як переживання гострого емоційного дискомфорту з почуттям страхом, напруги, хвилювання. Стан тривожності пов'язаний з очікуванням неприємностей або відчуттям небезпеки (часто необґрунтованої). Проте тривога закладена в нас еволюційна: вона допомагає нам захиститись від потенційної небезпеки, критично та обережно ставитись до навколишнього середовища.

Фрустрація трактується як психічний стан, викликаний незадоволеними потребами і бажаннями. Це відчуття повного розчарування. Виражається в об'єктивно нездоланних (або суб'єктивно сприйнятих як нездоланні) труднощах у процесі досягнення мети та характерних почуттях і поведінці, викликаних невідповідністю між реальністю та очікуваннями.

«Фрустраційна поведінка знаходить свій вияв тоді, коли поставлена людиною мета залишається незадоволеною. Це почуття перестає бути стабільним і переходить певний «поріг терпимості». Інші негативні почуття захоплюють свідомість людини і дезорганізують її. Разом з розчаруванням фрустрація є свідченням нездійсненого вчинку, який мав втілитися у реальність. Проте на відміну від розчарування, фрустраційна поведінка не пригнічує людину до стану безсилля. Вона дозволяє і далі боротися за конкретну ідею чи поставлену мету.

Фрустрацію характеризують за її силою впливу, яка напряду залежить від того, наскільки важливий поставлений результат і як близько людина знаходиться від нього.» [47]

Агресія визначається як неспровокована ворожість до людини або навколишнього світу, не викликана об'єктивною ситуацією. Агресія може бути спровокована відчуттям внутрішньої тривоги особистості, невмінням адекватно виражати свої емоції та невміння їх розпізнавати, відчуттям відчуженості, низької самооцінки та інколи бажанням повернути до себе увагу з боку інших людей (в нашому випадку-користувачів соціальних

мереж).

Методика складається з 40 питань. Респонденту пропонується проаналізувати кожне твердження та відповісти наскільки воно співпадає з його станом. Ключ до методики представлено у Додатку Б.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Згідно з поставленою метою, були оброблені та проаналізовані результати по кожному тесту задля подальшого надання рекомендацій респондентам. Сумуючи результати всіх досліджень, ми можемо оцінити вплив соціальних мереж на медіа-ресурсів на такі показники : депресивні стани, тривожність, фрустрація, виявити схильність до Інтернет-залежності, дослідити як самі респонденти відмічають свій стан, сон, що відчують після довготривалого використання мережею та чи бачать у цьому проблему. З метою визначення ступеня інтернет-залежності у реципієнтів було використано «Тест на Інтернет-залежність К.Янг». За результатами проведеного дослідження, що наведено в Таблиці 2.1 та у Додатку А, було встановлено, що переважна кількість досліджуваних мають помірний рівень інтернет-залежності, що вказує на те, що висока доступність інтернет-ресурсів на сьогоднішній день та існуюча немала потреба в їх використанні, не заважає вибору та контролю використання даних технологій в межах норми, не зашкоджуючи своєму звичайному ритму життя.

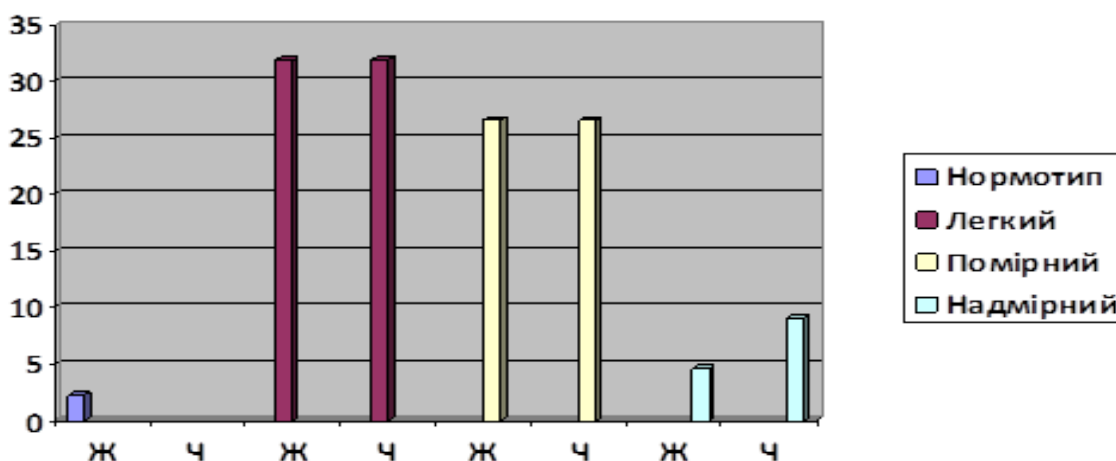
Таблиця 2.1

Результати теста на Інтернет-залежність К.Янга

Кі-ть уч. (44)	Ступінь інтернет-залежності, % від загальної кількості респондентів			
	Нормотиповий	Легкий	Помірний	Надмірний
Ж (22)	2,28	31,82	26,59	4,55
Ч (22)	-	31,82	26,59	9,09

Більшість респондентів використовують соціальні мережі помірно, віддають перевагу спілкуванню в реальному світі, користуючись мережею Інтернет тільки за необхідністю. Також схематично відображено результати опитування у діаграмі (Рис 1).

Рис. 1



Та, в протипагу цьому все ще існує немала потреба в регулюванні часу та сприйнятті інформації під час користування Інтернетом. На початку дослідження учасникам також було запропоновано проаналізувати своє користування соціальними мережами.

Більшість з респондентів під час проходження тестування, зауважили, що, на їх думку, вони мають деякі проблеми в плані контролю часу користування та розуміння, що будь-яка інформація, яку ми отримуємо в Інтернеті може бути недостовірною і досить часто є ризик потрапити під вплив штучно створеної недостовірної інформації.

Як наслідок, це може знизити загальний рівень емоційного стану, що може призвести до появи тривоги, фрустрації, агресії, ригідності і не тільки. Тому, з ціллю перевірки даного негативного впливу інтернет-ресурсів на психіку, було використано наступний тест «Методика «Самооцінка психічних станів»

(За Г.Айзенком)», який допоміг перевірити дану гіпотезу на практиці.
Результати даного дослідження наведено в Таблиці 2.2 та у Додатку Б.

Таблиця 2.2

Результати методики «Самооцінка психічних станів (За Г.Айзенком)

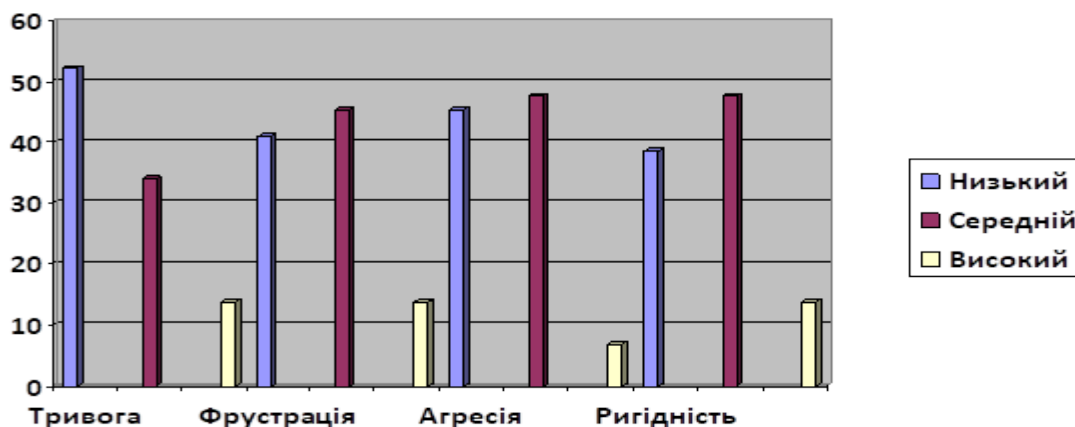
Кі-ть уч.	Рівень психічного стану, %											
	Тривога			Фрустрація			Агресія			Ригідність		
	Низ	Сер	Вис	Низ	Сер	Вис	Низ	Сер	Вис	Низ	Сер	Вис
Ж (22)	45,46	40,91	18,18	50	36,36	13,64	54,55	36,36	18,18	36,36	54,55	9,09
Ч (22)	59,09	27,27	9,09	31,82	54,54	13,64	36,36	59,09	9,09	40,91	40,91	18,18
Всього (44)	52,27	34,09	13,64	40,91	45,45	13,64	45,45	47,73	6,82	38,64	47,73	13,63

Дивлячись на отримані результати проведеного дослідження можна сказати, що за розрахуванням ключа тесту показники відображають межі норми, вказуючи на середній рівень кожного досліджуваного психічного стану за розрахунком загального середнього значення в межах групи з 44 реципієнтів, як зазначено в Таблиці 2.2.

Проте навіть за таких показників все ще існує потреба надання відповідних рекомендацій, яких потребували респонденти після проходження тестувань. Рекомендації направлені на зниження негативного впливу соціальних мереж на психічний стан та профілактику розвитку Інтернет-залежності були надані респондентам та наведені у розділі 2.3. Також було розроблено план дій на випадок виявлення Інтернет-залежності та/або негативного впливу Інтернет-ресурсів на психічний стан учасників.

Схематично результати опитування по методиці Г.Айзенка відображено у діаграмі (Рис 2).

Рис. 2



Дослідження методом анкетування (використання авторської Анкети «Вплив соціальних мереж на психічний стан»).

Шляхом опитування було виявлено, що більшість респондентів (а саме 16 людей, що дорівнює 36,4% від всіх учасників) використовують соціальні мереж від 1-3 годин, що є умовно невеликим проміжком часу. Трохи менший відсоток учасників зазначили, що вони використовують соціальні мережі 3-5 годин на добу (а саме 15 людей, що дорівнює 34,1% всіх респондентів). 5-7 годин на добу проводять у соціальних мережах 18,2% (8 учасників дослідження визначили цей варіант) та 7+ годин визначили 11,4% (5 осіб). Стосовно мети відвідування соціальних мереж, було виявлено що зв'язок з близькими та робота являються головними чинниками користування соціальними мережами, що зумовлено поточною ситуацією в зв'язку з міграцією та неможливістю інакше підтримувати зв'язок з сім'єю, а також зростаючим попитом на віддалену роботу.

Аналізуючи відповіді на питання №3, де респондентам було запропоновано проаналізувати вплив соціальних мереж та медіа-ресурсів на якість сну та засинання, ми можемо зробити висновок, що більшість респондентів (18 учасників, що дорівнює 40,9%, серед них 10 жінок та 8 чоловіків) іноді відмічають дані симптоми після користування мережею Інтернет.

16 респондентів (що дорівнює 36,4%, серед них 9 жінок та 7 чоловіків) відмічають даний стан часто та 10 людей (22,7%, серед них 3 жінки та 7 чоловіків) -не спостерігають даних симптомів. Таким чином, робимо висновок, що проблема якісного сну та засинання є часто виникаючою на тлі використання соціальних мереж, що часто зумовлено збудженням нервової системи під час перегляду медіа-контенту та користування соціальними мережами.

За результатами анкетування було з'ясовано, що 36,4% (16 осіб) можуть вільно не користуватись соціальними мережами та мережею Інтернет 1-3 години, 3-6 годин- 27,3% (12 осіб), 6-9 годин- 22,7% (10 учасників) та 10+ годин-13,6% (6 осіб).

Учасникам дослідження було запропоновано самостійно проаналізувати шляхом саморефлексії чи роблять соціальні мережі їх власне життя комфортнішим або навпаки заважають.

Більшість (63,6%, 28 осіб) вважають, що соціальні мережі швидше допомагають підтримувати зв'язок, працювати, дізнаватись актуальну інформацію. 22,7% (10 людей) не можуть чітко визначити, 13,6% (6 респондентів) схиляються до того, що соціальні мережі забирають час та енергію.

Дослідження рівня тривожності за допомогою даної анкети продемонструвало, що більшість (16 людей) відповіли, що відмічають, але намагаються не переглядати інформацію, яка може викликати тривожність. Наприклад агресивний медіа-контент або тривожні новини. В той же час 22,7% (10 людей) не спостерігають у себе тривожність після користування соціальними мережами.

Трохи менше (9 людей) спостерігають іноді та 15,9%- майже ніколи. Та найменший відсоток- 4,5% відмічають дуже часто. (Рис. 2.3)

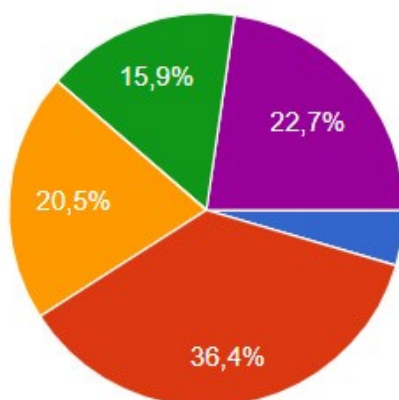


Рис. 2.3

20 респондентів (що є 45,5% від загальної кількості учасників) відмітили, що відчувають тривогу коли не можуть відповісти на важливе повідомлення або довгий час не перевіряти соціальні мережі, 11 учасників (що є 25% від загальної кількості) дали відповідь «ні», 7 людей (15,9%)- «рідко» та 6 учасників (13,6%)- «так, відчуваю постійно коли не можу вийти в мережу Інтернет».

Учасникам дослідження було запропоновано визначити, чи відчувають вони знесилення після користування мережею Інтернет. Було з'ясовано, що 45,5% (20 учасників) респондентів обрали варіант «Так, тільки після довготривалого користування Інтернетом» та також 45,5% «Ні, але користуюсь часто».

Майже не використовують соціальні мережі та Інтернет 6,8% респондентів (3 людини). Та 2,3% (1 людина) часто відмічає.

Знесилення після перебування в Інтернеті може залежати від багатьох факторів, наприклад: від тривалості сеансу користування; емоцій, які викликає переглянутий контент; нестачі сну, типу інтернет-активності. На питання, чи відмічають учасники вплив соціальних мереж та медіа-ресурсів на їх самооцінку та впевненість в собі, половина респондентів обрали варіант «Ні», 34,% (15 учасників) – відповіли «Так» та 15,9% (7 людей) не можуть визначити.

Також ставилось на меті дослідити питання кібернасильства як набираючого поширення явища серед користувачів соціальних мереж.

Більшість респондентів (24 людини, що дорівнює 54,5%) були свідками прояву вербальної агресії або жорстокого відношення в соціальних мережах, 38,6% (17 учасників) стикались рідко. Не стикались ніколи 13,6% (6 осіб), приймаючих участь в дослідженні та 9,1% (4 людини) стикались з проявом агресії в свою адресу. (Рис. 2.4).

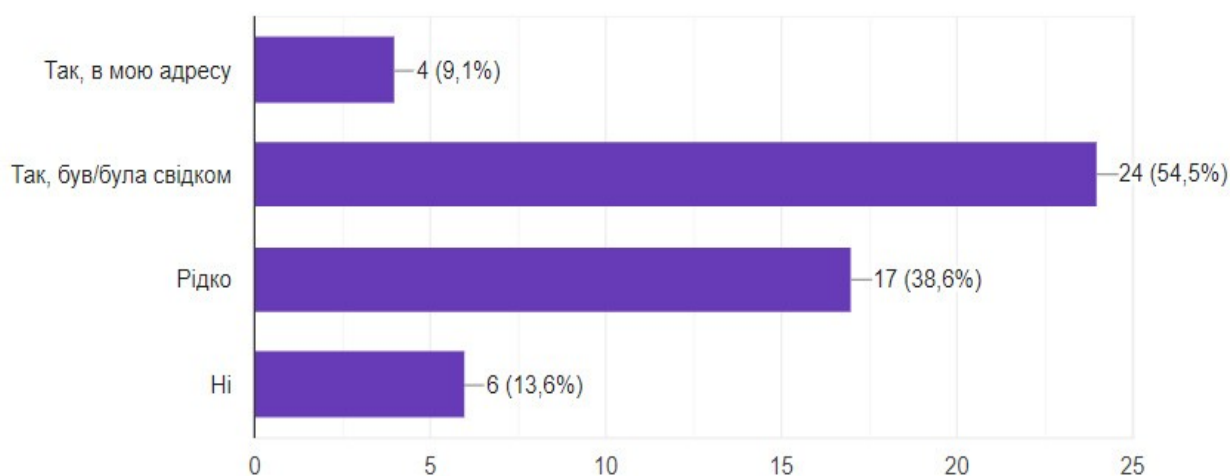


Рис. 2.4.

З'ясовано, що віддають перевагу особистому спілкуванню в реальності 61,4% (27 осіб), що є досить обнадійливим результатом на тлі масового поширення соціальних мереж, 34,1% (15 учасників) не можуть визначити та 4,5% (2 людини) зазначили, що комфортніше себе почувають під час онлайн спілкування.

Відчувають втому через використання соціальних мереж та хочуть скоротити час, проведений в мережі Інтернет 39,5% (17 осіб).

30,2% (13 учасників) не відчувають впливу на свій стан, 23,3% (10) іноді відчувають тривогу через соціальні мережі, але намагаються контролювати час, проведений в мережі. Та 7% (3 людини) не можуть визначитись.

Теоретичний аналіз результатів дослідження

Аналізуючи результати опитування по методиці «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) ми дізнались, що тривожність на рівні середньому та високому статистично більша у жінок (40,91% середнього рівня та 18,18% високого). На нашу думку, це можна пояснити гендерними особливостями гормональної системи.

Наприклад, різні рівні гормонів (таких як естроген і тестостерон) можуть впливати на спосіб, яким обидві статеві групи обробляють та реагують на інформацію. Жінки частіше в стресових ситуаціях мають схильність до розмірковування над нею, відчувати емпатію, співчуття тощо. Чоловіки більш схильні до активних дій в момент стресу, направлених на вирішення проблеми тут і зараз. Жінки можуть бути більш чутливими до загроз для безпеки, що виникають з новин про насильство, природні катастрофи та інші події. Це може викликати в них вищий рівень тривоги та стресу. Також слід врахувати поточні воєнні події в країні.

Також «депресія у жінок зустрічається в 2 рази частіше, аніж у чоловіків тієї ж вікової групи, тому сучасна медицина зарахувала жіночу статево приналежність до факторів, що призводять до формування недуги.

Цей факт пояснюється відмінностями статей- особливостями будови психіки, анатомічної будови, структури, систем і особливостями реагування на ситуацію.»[41]

Також можемо виділити наступну тенденцію: за результатами дослідження, було виявлено, що рівень фрустрації вищий у чоловіків, аніж у жінок (54,54% у чоловіків фрустрації на середньому рівні проти 36,36% у жінок). Високий рівень однаковий. Агресія у обох статевих груп (сумарно середнього та високого рівня) приблизно однакова.

2.3. Рекомендації на основі результатів дослідження

За результатами проведення емпіричного дослідження, учасникам опитування було надано наступні рекомендації задля ефективного використання соціальних мереж та медіа без ризику розвитку інтернет-

залежності та виключаючи негативний вплив на життя, роботу та психічний стан осіб:

1. Встановити чіткі обмеження часу користування соціальними мережами;
2. Рекомендовано використовувати програми або додатки для контролю часу, які допоможуть відстежувати час, витрачений на Інтернет;
3. Визначити конкретні години або періоди, коли можна користуватися Інтернетом, і дотримуватись цього розкладу.
В подоланні будь-яких видів залежної поведінки надзвичайно велику роль відіграє саморегуляція особистості, її направленість на результат та усвідомлення існуючої проблеми.
4. Встановіть собі мету або завдання, яку є бажання досягти кожного дня, таким чином обмежити час, витрачений на соціальні мережі;
5. Залучитись підтримкою друзів або родичів до плану контролю часу в Інтернеті;
6. Розвивати здорові звички такі як регулярна фізична активність та соціальне спілкування в реальному житті;

Також за наявності проблеми неконтрольованого відвідування соціальних мереж або перегляду медіа-ресурсів рекомендовано визначити першопричини даного явища. Це можна зробити самостійно за допомогою усвідомлення та саморефлексії або звернувшись за допомогою до психолога або психотерапевта.

Першопричинами виникнення різного ступеню Інтернет-залежності можуть бути такі фактори як: потреба у спілкуванні та неможливість зробити це у реальному житті або навпаки потреба в усамітненні, таким чином «втікаючи» від зовнішніх проблем та обставин; зняття напруги; прокрастинація, потреба у отриманні дофаміну та багато інших.

Використання соціальних мереж може бути способом подолання нудьги,

тривоги, стресу і втоми, але також може бути засобом позбутися нав'язливих думок, коли людина не може залишатись наодинці з собою або своїми думками.

Було досліджено, що жінки переважно частіше відчувають тривогу через перегляд соціальних мереж та медіа-ресурсів.

Окрім цього, було розроблено та надано учасниками опитування рекомендації, що направлені на зниження негативного впливу соціальних мереж та медіа-ресурсів на їх життя, психічний стан та самопочуття;

1. Обережно обирати джерела інформації: перевіряти достовірність джерел, переконавшись, що інформація підтверджена кількома незалежними джерелами.

2. Розвивати критичне мислення: завжди ставити під сумнів інформацію, яка подається, аналізувати її об'єктивно та зі здоровою скептичністю.

3. Обмежити або повністю знизити час, який проводиться на сайтах з негативною інформацією;

4. Фокусуватись на позитивній інформації: споживати позитивну, натхненну та мотивуючу інформацію, яка сприяє розвитку та самопізнанню;

5. Займатись релаксаційними практиками: медитацією, йогою або іншими способами релаксації, щоб зменшити стрес та негативний вплив інформації з Інтернету. Читати, малювати, медитувати, проводити час із сім'єю, займатися спортом, творити, відмовляючись на певний проміжок часу від смартфона. Важливим є, щоб ці заняття приносили задоволення і стимулювали центр задоволення, а не просто були "корисними для розвитку".

Також релаксаційні практики такі як медитація можуть допомогти подолати такі симптоми як тривога, депресія та дратівливість, що часто зумовлюють певну «втечу від реального світу» у віртуальний.

Також можемо окреслити психологічні умови недопущення розвитку

Інтернет-залежності у молоді: формування та сприйняття себе як цілісної

особистості, формування адекватної, реальної самооцінки, вивчення та оволодіння методами саморефлексії, самопізнання, оволодіння свідомим проживанням ситуацій методом «тут і зараз», аналіз та усвідомлення негативного впливу Інтернет-ресурсів в разі понаднормового виконання. До когнітивних умов можемо віднести: розвиток емпатії, дослідження своїх емоцій та почуттів, в разі потреби готовність працювати з ними.

Всі ці рекомендації направлені на вміння ефективно будувати комунікацію та формувати контакти з оточуючими в реальному житті, а також ставати цілісною особистістю зі своїм світоглядом та цінностями, мати внутрішню можливість та інтерес проживати реальне життя з його викликами, не «збігаючи» в онлайн-середовище. Було досліджено, що для благополучного психічного стану молоді необхідно збалансувати використання соціальних мереж, розвивати навички критичного мислення та цифрової грамотності, а також сприяти позитивній самоідентифікації та самоприйняттю особистості.

Висновок до II розділу

За результатами проведення емпіричного дослідження, було зроблено висновок, що мають легкий ступінь інтернет-залежності 31,82% респондентів, помірний-26,59%, надмірний 4,55% опитаних жінок та 9,09% чоловіків.

Рівень тривожності переважає низький (52,27% від загальної кількості респондентів), трохи менше середній (34,09%) та високий (13,64%).

Відчувають фрустрацію 40,91% опитаних низького рівня, 45,45% середнього та 13,64%- високого.

Агресивні тенденції поведінки на низькому рівні мають 45,45% респондентів, на середньому- 47,73% та високому- 6,82%.

Рівень ригідності серед опитаних складає: 38,64%-низький рівень, 47,73%- середній та 13,63%-високий.

Статистично наведено результати анкетування «Вплив соціальних мереж на

психічний стан». В ході проведення дослідження на підставі опитування респондентів були з'ясовані наступні дані:

- більшість учасників проводять в соціальних мережах від 1-3 годин на добу, що є умовно невеликим проміжком часу;
- більшість респондентів проводять час в Інтернет-ресурсах задля дозвілля, роботи та спілкування з близькими;
- переважна більшість віддає перевагу спілкуванню та зустрічам в реальності, аніж в онлайн-ресурсах;
- більше половини учасників були свідками прояву вербальної агресії та погроз серед онлайн-користувачів, що свідчить про доволі високий рівень небезпеки стикання з кібербулінгом;
- розподілились навпіл результати опитування чи відчують респонденти знесилення після перегляду медіа-контенту, де половина відповіли «Так», а інша половина, відповідно, «Ні»;
- половина учасників зазначили, що вони не відчують впливу на рівень самооцінки, користуючись соціальними мережами;
- більше третини респондентів відчують тривогу, переглядаючи тривожний контент, але намагається уникати його;
- переважна більшість учасників вважають, що соціальні мережі роблять життя комфортнішим, зручнішим та відіграють важливі роль у житті.

Виходячи з поставленої мети, було також надано рекомендації по зниженню негативного впливу соціальних мереж та медіа на психічний стан респондентів.

За результатами дослідження важливо відзначити, що вплив соціальних мереж на психічний стан може бути індивідуальним і залежить від багатьох факторів внутрішніх та зовнішніх факторів, що можуть бути детермінантами у виникненні Інтернет-залежності або чинником негативного впливу Інтернет-ресурсів. Також слід враховувати, що деякі користувачі можуть відчувати позитивні аспекти використання соціальних мереж, такі як зв'язок з друзями та спільнотою. Незважаючи на це, результати дослідження

підтверджують необхідність більш глибокого розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан та розробки стратегій для зменшення негативних наслідків таких як почуття тривоги, депресивних станів, десоціалізації, зниження самооцінки тощо.

Отже, проведене дослідження підтвердило важливість обережного та збалансованого використання соціальних мереж та перегляд медіа-ресурсів для збереження психічного здоров'я молоді.

Подальші додаткові дослідження в цьому напрямку можуть зосередитися на розробці стратегій користування соціальними мережами, які сприяють позитивному впливу на психічний стан молоді.

Наприклад, це може включати рекомендації з обмеження часу витраченого на соціальних мережах, розвитку цифрової грамотності та навичок усвідомлення та саморегуляції для зниження стресу та покращення самопочуття. Крім того, подальше дослідження може вивчити роль соціальних мереж у підтримці психічного здоров'я через розвиток онлайн-спільнот для підтримки та спільного вирішення проблем. Такі спільноти можуть стати цінним ресурсом для молоді, яка відчуває соціальну ізоляцію або потребує психологічної підтримки. Розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан молоді є важливим кроком у забезпеченні здорового інтернет-середовища. Розвиток ефективних стратегій користування соціальними мережами та підтримка психічного здоров'я молоді в цифрову епоху може сприяти створенню більш збалансованого та позитивного інтернет-досвіду для всіх користувачів.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу соціальних мереж та медіа на психічний стан молоді.

Згідно з поставленою метою, в процесі обробки теоретичного матеріалу було розкрито сутність соціальних мереж та медіа як засобів масової комунікації та інформації.

Було досліджено вплив соціальних мереж та медіа на психічний стан молоді, дослідження таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, визначення можливого рівня інтернет-залежності.

На основі теоретичного матеріалу та результатів емпіричного дослідження було визначено основні чинники, що зумовлюють молодь обирати онлайн середовище, а саме: зовнішні обставини, за яких людина може підтримувати зв'язок тільки онлайн (наприклад міграція близьких або власний від'їзд), робота в режимі онлайн, навчання, а також внутрішні чинники такі як: потреба у певній втечі від реальності, пошук однодумців в Інтернеті, змога та бажання формування нових образів «Я» в мережі та внутрішня неможливість проявитись в реальному житті, потреба у належності до певної соціальної групи та інші.

Також було окреслено позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж та медіа серед молоді.

Розглянута роль соціальних мереж в процесі соціалізації молоді.

Розкрито такі явища в Інтернет-просторі як кібернасильство та поширення агресивних форм поведінки в соціальних мережах, що також може мати вплив на формування ідентичності молоді, її соціалізації та самооцінки.

Було визначено основні дефініції теми, а саме соціальних мереж як сучасного способу спілкування молоді, феномен Інтернет-залежності та поняття психічного здоров'я. Вони ставлять собі на меті об'єднати людей, надавши необмежений простір для спілкування та вираження думок.

Інтернет-залежність описує ситуацію, коли людина стає вкрай залежною від

використання Інтернету, витрачаючи на нього велику кількість часу та енергії. На думку українських науковців, Інтернет-залежність - це поєднання когнітивних, емоційних та фізіологічних розладів, що виявляються у поведінці та спричиняють втрату контролю над використанням Інтернету. Психічне здоров'я - це стан психологічного благополуччя та добробуту, в якому людина може реалізовувати свій потенціал, впоратися зі стресом життя, працювати продуктивно та ефективно і здатна робити свій внесок у суспільне життя. Воно охоплює емоційний, психологічний та соціальний аспекти життя людини.

На основі результатів дослідження, було розроблено та описано спосіб мінімізації негативного впливу соціальних мереж та медіа на психічне здоров'я молоді. А саме було розроблено рекомендації по встановленню чіткого обмеження часу перебування в мережі Інтернет, пошук діяльності та мети у реальному житті, самоаналіз що конкретно людина отримує в онлайн-середовищі того, що не може отримати в реальності (це може бути спілкування або навпаки усамітнення чи зняття напруги).

Незважаючи на потенційні загрози та недоліки інтернету, соціальні мережі та медіа-ресурси здатні допомогти у зниженні рівня стресу.

У складні моменти життя молодь може звертатись за підтримкою до однодумців онлайн-спільноті, де можуть отримати необхідне розуміння, підтримку та пораду.

Важливим є збереження балансу користування Інтернет-ресурсами та життям в реальному середовищі.

За останні десятиліття спостерігається стрімке зростання використання Інтернету по всьому світу. Люди проводять все більше часу онлайн, що робить актуальними питання щодо можливого впливу цієї активності на їхні мозкові функції. Також соціальні мережі та в цілому мережа Інтернет стали ефективним фактором крос-культурної адаптації завдяки своїм особливостям.

Було розкрито проблему впливу Інтернету на психологічні процеси, такі як

увага, пам'ять, концентрація, а також емоційний стан.

Так як величезна кількість людей по всьому світу користується соціальними мережами щодня-проблема може бути глобального характеру та задавати тенденції на закладення стилю спілкування, визначення повістки сьогодення, культури тощо.

Вплив соціальних мереж на психічний стан молоді є темою, що викликає значний інтерес та розглядається з різних поглядів. Плинність часу, зміна соціальних умов життя (карантин, війна) потребують продовження вивчення цієї теми через зростання попиту на онлайн-спілкування, віддалену роботу, поширення тривожних, негативних новин та в цілому медіа-контенту.

Розуміння наслідків впливу медіа-ресурсів може мати важливе значення для розвитку стратегій регулювання використання Інтернету та забезпечення психологічного благополуччя користувачів. Все це зумовлює актуальність проведення досліджень, розробку рекомендацій по мінімізації негативного впливу медіа-ресурсів на психічний стан та профілактиці Інтернет-залежності як феномену сучасного середовища.

Молодь - це прогресивна частина суспільства, яка має багато ключових ролей та робить свій внесок у розвиток і стабільність суспільства, ця вікова категорія є носіями та передавачами культурних цінностей і традицій.

Молодь формує майбутнє суспільства і відіграє важливу роль у збереженні його ідентичності. Молодь є «лакмусовим папірцем» для існуючих соціальних протиріч. З появою новітніх технологій у сфері ТБ та інформаційно-комунікаційних технологій (інтернет-ресурси), молоді люди стають все більше залежними від інформаційного потоку, що впливає на суспільство в цілому. Саме тому наразі є потреба в подальших розширених дослідженнях ефекту ЗМІ на психічний стан та світогляд молоді.

Активне використання соціальних мереж продовжує зростати з кожним роком.

Соціальні мережі впливають на формування поглядів молоді на різні аспекти

життя, такі як політика, культура, стиль життя та інші. Вони можуть стимулювати як позитивні, так і негативні погляди та поведінку.

З розвитком технологій та доступністю Інтернету, молодь витрачає більше часу на спілкування, роботу, навчання та споживання контенту в соціальних мережах. Результатом постійного перебування в соціальних мережах можуть стати відчуття низької самооцінки, депресії, стресу, залежність. Проте серед учасників проведеного дослідження, високого рівня депресії, тривожності та зниження самооцінки на тлі використання соціальних мереж та медіа, не виявлено.

Соціальні мережі створюють можливості для молоді спілкуватися з друзями та рідними, знаходити нових знайомих, обмінюватись думками та ідеями. Це може підвищити рівень соціальної підтримки та сприяти розвитку міжособистісних відносин.

З огляду на потенційні ризики використання соціальних мереж, важливо вживати заходів з регулювання їх впливу на молодь. Це може включати в себе освітні програми щодо безпечного користування Інтернетом, а також політики захисту особистих даних.

Отже, зазначені висновки вказують на складність та багатогранність впливу соціальних мереж на молодь. Для досягнення балансу між позитивними та негативними аспектами використання соціальних мереж, необхідно удосконалювати стратегії регулювання та підтримки молоді в цифровому середовищі.

Список використаних джерел:

1. <https://zhuk.ua/istoriyi-ta-fakty/tendentsii-vikoristannya-internetu-u-sviti/>

2. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О.М. Балакірєва (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О.Г. Левцун, Н.П. Пивоварова, О.Т. Сакович; О.В. Флярковська. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. – 214 с.
3. Інтернет-джерело «Інститут масової інформації». URL: <https://imi.org.ua/advice/leksemy-dlya-korektnogo-vysvitlennya-v-media-riznyh-vikovyh-grup-i33168>
4. Болтівець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (Методичні рекомендації) / С.І.Болтівець // Прак. психологія і соціальна робота. – 2010. – №12.- С. 67-70
5. 2019 Global Digital Suite of Reports from We Are Social and Hootsuite [Electronic resource]. – Mode of access: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/global-digital-report-2019>. – Title from the screen.
6. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми / Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія», Том 12, №4 (2021). – С.118-124 DOI: <http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>
7. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. Психологічний часопис. Т.7. № 2(46). 2021. С.9-24. URL: (стаття)
8. Кургузов А. О. Соціальні мережі як сучасний інструмент процесу соціокультурної самоідентифікації особи. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2017. Вип. 70. С. 55.
9. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. –
10. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка

- Д. Столбов// Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. – 2014. – № 1 (12).
11. Соціологія: підручник / за ред. В.Г. Городяненка. – 3-тє вид., переробл. і доп. – Київ. : ВЦ «Академія» – 2008. – 544 с.
12. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.
13. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
14. Homovirtualis як продукт культури інформаційного суспільства. Куцепал С.В. [Інтернет-ресурс]
URL:https://shron1.chtyvo.org.ua/Kutsepal_Svitlana/Homo_virtualis_iak_produkt_kultury_informatsiinoho_suspilstva.pdf?PHPSESSID=27nodhbosnv4d6is07if9je5s6
15. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. УДК 379.8.09:159.9:316.472 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
16. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf
17. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні

рекомендації – К., 2014. – 80 с.

18. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5 – 7 років / Людмила Анатоліївна Терещенко. — К.: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти. – 2012. – 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

19. Інтернет-ресурс Центру Громадського Здоров'я МОЗ України
URL: <https://phc.org.ua/news/psikhichne-zdorovya-molodi>

20. Психологія масової комунікації: навчальний посібник для студентів. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2012. – 120 с.

21. Завальнюк О. Л.. Дослідження стану здоров'я студентської молоді – проблеми, перспективи. / О. Л. Завальнюк // Актуальні проблеми сучасної біології та методики її викладання: збірник наукових праць звітної наукової конференції викладачів за 2016-2017 н. р. / Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського ; відпов. ред. В. Г. Кур'ята. – Вінниця, 2017. – С. 121-138

22. Kalckreuth S. Mental health related Internet use among psychiatric patients: a cross-sectional analysis / S. Kalckreuth, F. Trefflich, C. Rummel-Kluge // BMC Psychiatry. – 2014. – Vol. 14. – P. 368.

23. Інтернет-ресурс www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya

24. Faraci P., Craparo G., Messina R. Et al. (2013) Internet Addiction Test (IAT): which is the best factorial solution? J. Med. Internet Res. Oct. 9, 15(10): e225.

25. Мостова Т.Д. Психологія адиктивної поведінки : методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» / Т.Д. Мостова. – Одеса: Астропринт, 2022. – 67с.

26. Young K.S. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use / K. S. Young. – [Cited 2010, 8 Dec.]. [Electronic resource]. – Available from:

<http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>

27.. Young K.S. The Relationship Between Depression and Internet

- Addiction / K.S.Young, R. C. Rodgers. – [Cited 2010, 8Dec.] [Electronicresource].
– Availablefrom: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>
28. О. Дубчак, Е. Главінська. Соціальні мережі як чинник десоціалізації молоді. Інтернет-джерело:
<https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/39944/1/%d0%94%d1%83%d0%b1%d1%87%d0%b0%d0%ba%20%d0%9e.%2c%20%d0%93%d0%bb%d0%b0%d0%b2%d1%96%d0%bd%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d0%95..pdf>
29. Weinstein A. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults / A. Weinstein, D. Dorani, R. Elhadif et al. // *Annals of Clinical Psychiatry*. – 2015. – Vol. 27(1). – P. 4–9.
30. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. - К.: НІСД, 2011. - 47 с
31. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
32. Мироненко Г. В. Час віртуального життя : монографія / Г.В. Мироненко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — К. : Імекс-ЛТД, 2015. — 134 с. ISBN 978-966-189-377-0
33. Андріянова Л. Роль Інтернету в житті сучасної людини / Л. Андріянова [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<http://kulturolog.org.ua/iconference/2012/109-infconf2012/561-andrianova.html>
34. Казакевич І. В. Діти й медіа / І. В. Казакевич // Педагогічна майстерня. – 2015. – № 7. – С. 43–47.
35. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996. In Psychom.net, accessed 20 November 2004.
36. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: Аналіз, шляхи подолання. Дніпровський науковий часопис публічного

оуправління, психології, права. Випуск 4, 2022 .

37. Соціальні комунікації: теорія і практика : наук. журн. [наук. ред. О.М. Холод]. – Т. 1. – К.: МЦД СК «Комтека», 2015. – 156 с..

38. Варивода К. С. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна, Переяслав-Хмельницький/Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах/Журнал Науковий Огляд № 7 (17), 2015

39. Петрунько О., К.Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету КРОК. 2022. №4. С.91-101

40. Медичний портал Healthy.ua.com. Інтернет-ресурс, URL: [https://healthy-ua.com/article/37273-statev-osoblivost-trivogi](https://healthy.ua.com/article/37273-statev-osoblivost-trivogi)

41. Молотокас А.А. Особливості прояву депресивного стану у жінок за шкалою Гамільтона. Науковий вісник Херсонського державного університету. URL:

<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/513763.pdf>

42. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього процесу. монографія / [О. Т. Барішполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубєва, Г. В. Мироненко, Л. А. Найдьонова, Н. О. Обухова Н. І. Череповська] ; за наук. ред. Л. А. Найдьонової, Н. І. Череповської ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - К. : Міленіум, 2014. - 348 с.

43. .Бартків О.С. Соціально педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. Науковий вісник Східноєвропейського університету імені Л.Українки. Серія “Педагогічні науки”. 2014. №1 (278). С.166-171.

44. .Воронкин А.С. Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз. Освітні технології та суспільство. 2017. №1.С.650-675

45. Інтернет-джерело:

<https://lib.iitta.gov.ua/718601/1/%D0%A6%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>

- %20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BF
%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA
%D0%B0.%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE
%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20(2019).pdf
46. Гейтенко В. В., Пристинський В. М. Психолого-педагогічний супровід соціалізації учнівської молоді в середовищі неформальних молодіжних організацій. Вісник Чернігівського нац. педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. № 136. С. 45–48.
47. Мацко Л. А., Прищак М. Д. Основи психології та педагогіки : навч. посіб / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. — Вінниця : ВНТУ, 2009. — 158 с.
48. Кочарян А. Б., Гущина. Н. І. (2011) Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навч.-метод. посіб.
49. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі [Електронний ресурс] / О. В. Камінська // Молодий вчений. – 2015. – № 2(17). – С. 210–213. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2\(4\)_57](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2(4)_57).
50. Лютий В.П., Коломієць К.С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. №3-4. С. 6-12
51. Макаренко Н.М. Курс «Медіапсихологія як засіб розвитку критичного мислення». Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс. Колективна монографія. Київ: Центр учбової літератури. 2022.С.184-219.
52. Пода Т.А. Феномен соціальних мереж та їх вплив на суспільно-політичні процеси у глобалізованому світі. / Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія. – 2019. – № 1 (29)

Додаток А

Результати теста на Інтернет-залежність К.Янга в балах

№	Ф.І.	Стать	Вік	Бали
1	В.Р.	Ч	27	51
2	А.В.	Ж	28	37
3	К.Л.	Ч	30	45
4	М.В.	Ж	27	61
5	Б.Д.	Ч	30	63
6	Д.А.	Ч	31	70
7	А.П.	Ж	34	41
8	Т.Н.	Ж	28	38
9	Х.А.	Ж	29	65
10	П.Б.	Ч	31	77
11	Д.С.	Ч	27	84
12	Ф.А.	Ж	29	53
13	С.М.	Ч	29	76
14	А.О.	Ж	30	50
15	Б.М.	Ч	25	79
16	Р.П.	Ч	26	62
17	Я.У.	Ж	31	48
18	О.Л.	Ж	34	55
19	Б.Ш.	Ч	25	38
20	Р.М.	Ж	28	57
21	А.К.	Ж	26	70
а22	М.Р.	Ж	31	38
23	Д.П.	Ч	33	46
24	А.Н.	Ч	35	82

25	В.Ю.	Ч	26	65
26	С.Ф.	Ч	29	43
27	Л.Н.	Ж	34	75
28	В.Ж.	Ч	32	34
29	Б.Л.	Ч	25	59
30	А.З.	Ж	33	52
31	Ю.Д.	Ж	29	33
32	М.П.	Ж	35	71
33	О.К.	Ч	30	48
34	М.Г.	Ч	26	59
35	А.Я.	Ч	28	64
36	А.К.	Ж	25	73
37	А.Д.	Ж	32	54
38	М.Г.	Ж	26	39
39	В.К.	Ч	29	77
40	С.Д.	Ч	33	65
41	О.Л.	Ж	35	83
42	В.Д.	Ч	27	41
43	О.Д.	Ж	25	27
44	Л.Л.	Ж	34	75

Додаток Б

Результати методики «Самооцінка психічних станів (За Г.Айзенком) в балах

№	Ф.І.	Стать	Вік	Тривога	Фрустрація	Агресія	Ригідність
1	В.Р.	Ч	27	13	8	5	3
2	А.В.	Ж	28	17	5	11	9

3	К.Л.	Ч	30	4	2	9	7
4	М.В.	Ж	27	15	13	6	5
5	Б.Д.	Ч	30	3	17	3	2
6	Д.А.	Ч	31	7	8	11	8
7	А.П.	Ж	34	4	10	2	10
8	Т.Н.	Ж	28	8	16	7	16
9	Х.А.	Ж	29	15	4	9	2
10	П.Б.	Ч	31	13	7	17	17
11	Д.С.	Ч	27	18	9	4	4
12	Ф.А.	Ж	29	3	6	8	5
13	С.М.	Ч	29	6	14	9	8
14	А.О.	Ж	30	15	3	7	2
15	Б.М.	Ч	25	7	12	12	7
16	Р.П.	Ч	26	2	16	10	12
17	Я.У.	Ж	31	9	5	8	14
18	О.Л.	Ж	34	5	7	3	16
19	Б.Ш.	Ч	25	12	9	2	18
20	Р.М.	Ж	28	5	13	7	9
21	А.К.	Ж	26	10	14	11	11
22	М.Р.	Ж	31	6	19	15	10
23	Д.П.	Ч	33	4	6	14	3
24	А.Н.	Ч	35	2	7	9	7
25	В.Ю.	Ч	26	6	11	2	8
26	С.Ф.	Ч	29	3	9	7	6
27	Л.Н.	Ж	34	5	0	1	9
28	В.Ж.	Ч	32	11	14	8	11
29	Б.Л.	Ч	25	19	12	14	8
30	А.З.	Ж	33	12	18	16	13

31	Ю.Д.	Ж	29	3	3	5	5
32	М.П.	Ж	35	14	5	4	3
33	О.К.	Ч	30	6	2	8	10
34	М.Г.	Ч	26	9	15	13	4
35	А.Я.	Ч	28	16	6	11	8
36	А.К.	Ж	25	7	9	4	11
37	А.Д.	Ж	32	14	13	6	7
38	М.Г.	Ж	26	9	15	13	4
39	В.К.	Ч	29	8	17	11	9
40	С.Д.	Ч	33	6	4	7	16
41	О.Л.	Ж	35	8	10	9	13
42	В.Д.	Ч	27	4	8	4	15
43	О.Д.	Ж	25	2	5	11	8
44	Л.Л.	Ж	34	5	3	7	11

Додаток 1.

Текст анкети «Вплив соціальних мереж на психічний стан молоді»

1. Скільки годин на добу Ви проводите в соціальних мережах?

- 1-3 години;
- 3-5 годин;
- 5-7 годин;
- 7+ годин

2. З якою метою найчастіше Ви відвідуєте соціальні мережі?

- Зв'язок з близькими
- Робота
- Дозвілля
- Безцільно
- Важко визначити

3. Чи відмічаєте Ви поганий сон/безсоння після користування Інтернетом?

- Так
- Іноді
- Ні

4. Скільки годин Ви можете вільно не використовувати соціальні мережі та Інтернет?

- 1-3 години
- 3-6 годин
- 6-9 годин
- 10+ годин

5. Як Ви вважаєте, соціальні мережі скоріше роблять Ваше життя комфортнішим чи заважають?

- Допомагають підтримувати зв'язок, працювати, дізнаватись актуальні події
- Забирають багато часу та енергії
- Важко сказати, по-різному

6. Чи відмічаєте Ви тривожність при відвідування соціальних мереж або перегляду медіа-контенту?

- Так, дуже часто
- Так, але намагаюсь не дивитись контент, що може її викликати
- Іноді
- Рідко
- Ні

7. Якщо у Вас немає можливості відкрити Інтернет/відповісти на повідомлення/прочитати новини- чи відчуваєте Ви тривогу або інші

неприємні відчуття?

- Так, постійно
- Іноді, лише якщо є щось важливе
- Рідко
- Ні

8. Чи відчуваєте Ви знесилення після перегляду медіа-контенту або використання соціальних мереж?

- Так, часто
- Так, тільки після довготривалого використання Інтернету
- Ні, але користуюсь часто
- Ні, майже не використовую соціальні мережі та не дивлюсь медіа-контент

9. Чи буває таке, що Ви помічали, що соціальні мережі мають поганий вплив на Вашу самооцінку та впевненість у собі?

- Так
- Ні
- Важко відповісти

10. Чи стикались Ви з проявом жорстокості або вербальної агресії в соціальних мережах?

- Так, в мою адресу
- Так, був/була свідком
- Рідко
- Ні

11. Чи можна сказати, що соціальні мережі заміняють Вам «живе» спілкування?

- Так, мені достатньо поспілкуватись в онлайн-режимі
- Так, але іноді буває бажання зустрітись в реальному житті

- Ні, віддаю перевагу спілкуванню в реальності

12. Як Ви самі можете оцінити вплив соціальних мереж та медіа на Ваше життя та психічний стан?

- Хочу витратити менше часу на це, часто відчуваю втому та безцільність проведеного часу

- Соціальні мережі іноді можуть викликати тривогу, але я контролюю свій час перебування в мережі

- Соціальні мережі не впливають на моє життя та стан

- Важко сказати

Додаток 2

Тест «Інтернет-залежність» К.Янг

<i>№</i>	<i>Запитання</i>
1	Чи помічаєте Ви, що проводите більше часу в Інтернеті, ніж планували?
2	Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3	Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4	Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5	Чи дратуєтесь ви від того, що оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеного вами в мережі?
6	Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7	Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8	Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9	Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?

10	Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11	Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12	Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13	Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
14	Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
15	Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?
16	Як часто ви кажете собі "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17	Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
18	Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
19	Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведенню часу в мережі?
20	Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Додаток 3

Шкала тривожності

- 1 Не відчуваю у собі впевненості
- 2 Часто червонію без причини
- 3 Мій сон мене непокоїть
- 4 Легко починаю нудьгувати
- 5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
- 6 Мене лякають труднощі
- 7 Люблю аналізувати свої недоліки
- 8 Мене легко переконати
- 9 Я підозріливий
- 10 Важко витримую час очікування

Шкала фрустрації

- 11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
- 12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
- 13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
- 14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
- 15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
- 16 Я часто почуваю себе беззахисним
- 17 Іноді у мене буває стан відчаю
- 18 Відчуваю розгубленість перед труднощами
- 19 У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
- 20 Вважаю недоліки свого характеру невинними

Шкала агресивності

- 21 Залишаю за собою право вирішального голосу
- 22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника
- 23 Мене легко розсердити
- 24 Люблю робити зауваження іншим
- 25 Хочу бути авторитетом для оточуючих
- 26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого
- 27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую
- 28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися
- 29 У мене різка, грубувата жестикуляція
- 30 Я злопам'ятний

Шкала ригідності

- 31 Мені важко змінювати звички
- 32 Нелегко переключати увагу
- 33 З обережністю ставлюся до всього нового
- 34 Мене важко переконати

- 35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
- 36 Нелегко зближуюся з людьми
- 37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану
- 38 Я проявляю впертість
- 39 Неохоче йду на ризик
- 40 Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму

Додаток А

Ключ до тесту К.Янг

Тест на визначення залежності від Інтернету має наступні інтервали оцінювання:

- 0–30 балів — нормальне використання інтернету.
- 31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.
- 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.
- 80–100 балів — надмірне користування інтернетом.»[23]

Додаток Б

Ключ до методики «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

Інтерпретуються результати таким чином: два бали, якщо це трапляється часто, один бал, якщо це трапляється лише зрідка, і нуль балів, якщо цього не відбувається ніколи.

Бали підсумовуються та виводиться сума по кожній зі шкал. Таким чином, відповідно до ключа тесту аналізується рівень кожного зі станів.

Ключ до тесту:

- сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню
- 8 - 14 балів – середньому
- 15 – 20 балів – високому рівню

