

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9:613.86:004.77

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/01>

Вольнова Л.М.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Камінська А.О.

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Ляска О.П.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена проблемі впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. Актуальність проведеного дослідження обумовлена зростанням ролі соціальних мереж у житті людини, зокрема молоді, яка активно використовує соціальні мережі для навчання, роботи, саморозвитку.

Необхідно зазначити, що сучасна молодь досить активно використовує соціальні мережі. Це дозволяє швидко та наочно представити результати своєї діяльності, знайти однодумців, створити нові напрями роботи. Крім того, соціальні мережі – це спосіб морально відпочити та стабілізувати свій моральний стан. До того ж за допомогою соціальних мереж можна висловити свою позицію щодо різних питань та виявити власну індивідуальність.

У роботі окреслено сутність поняття «психічне здоров'я», визначено основні складові психічного здоров'я, основні фактори впливу на психічне здоров'я молоді. Визначено основну мету використання соціальних мереж молодими людьми з огляду на віковий чинник. Охарактеризовано позитивні та негативні фактори впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Описано депресію, страх, тривожність, невротизм, емоційну нестабільність як вияви негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

Розглянуто організацію дослідження, що пов'язане із виявленням негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Розроблено анкетування для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді віком 18-35 років. Охарактеризовано основні результати дослідження.

Запропоновано шляхи, як молодь може вберегти своє психічне здоров'я від негативного впливу соціальних мереж. Розглянуто організацію заходів у закладах вищої освіти, які спрямовані на розвиток комп'ютерної грамотності. Визначено тренінг із інформаційної гігієни як одну із форм роботи із молоддю. Коротко окреслено основні результати дослідження. Визначено перспективні напрями подальших досліджень.

Ключові слова: молоді люди, молодь, негативні чинники впливу, психічне здоров'я, соціальні мережі.

Постановка проблеми. На сьогодні все більше уваги приділено психічному здоров'ю. Це обумовлено передусім тим, що постійно виникають нові чинники, які негативно впливають на душевне благополуччя людини та її адекватне сприйняття реальності. Загалом психічним здоров'ям є «стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із зви-

чайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити посильний внесок до життя свого співтовариства» [8, с. 90].

Основними складовими психічного здоров'я людини є відсутність психічних розладів, нормальність, різні стани психологічного благополуччя, індивідуальна автономія, вміння успішно впливати на соціальне та природне середовище,

«правильне» сприйняття реальності, зростання, розвиток, самоактуалізація, цінність особистості [3, с. 198]. Одночасно з цим можна зауважити все більше факторів, які впливають на погіршення психічного здоров'я людини.

Так, якщо зважити на те, що молодь як одна із категорій населення, що найчастіше переживає стрес та найбільше поєднує різні види діяльності, то основними факторами погіршення психічного здоров'я можна визначити стрес, втрату ресурсів особистості, внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, адаптацію до нових умов, зміну видів діяльності, перенапруження, втрату балансу між робочим часом та відпочинком [12, с. 14].

Водночас на психічний стан молоді впливають також і соціальні мережі. Зокрема, молоді люди все частіше потрапляють під інформаційний вплив, якого неможливо уникнути. Тож важливим є дослідження того, як соціальні мережі впливають на психічне здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді активно досліджувалося такими вітчизняними дослідниками, як: Л. Березовська [1], А. Гудімова [5], М. Лукашенко [7], Д. Міров [8], Ж. Новікова [10] та ін. На їхню думку, соціальні мережі суттєво впливають на психічний стан молоді, проте неможливо однозначно визначити, чи це лише негативний вплив, чи й позитивний.

Так, дослідниця Л. Березовська вважає, що основними явищами, які впливають на психічний стан молоді, є такі, як: кібербулінг та віртуальне переслідування. У статті «Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах» вона доводить, що такі явища здатні призвести до депресії, тривожності, невротизму [1, с. 22]. Тому молоді люди повинні навчитися працювати із негативом, що спрямований на них та вміти відбивати віртуальні атаки ворогів. Адже повністю відмовитися від соціальних мереж у наш час неможливо.

Також вчений Д. Міров у статті «Психічне здоров'я: поняття та структура» стверджує, що проблеми із психічним станом здебільшого супроводжують молоді [8, с. 90]. Він пояснює це тим, що молоді люди більш вразливі до стресів, змушені швидко адаптуватися до нових умов, мають різні види діяльності, часто мають перенапруження.

Тож можна стверджувати, що наявного матеріалу достатньо для здійснення дослідження. Тео-

ретичні праці дозволяють більш широко розкрити порушену проблему.

Метою статті є розкриття впливу соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Сучасна молодь активно використовує у своєму житті соціальні мережі. Якщо взяти віковий чинник, то молодь віком від 18 до 23 років переважно використовує соціальні мережі з метою спілкування та здійснення навчання, саморозвитку, налагодження соціальних контактів. Для вікової категорії 24-35 років соціальні мережі – це можливість знайти однодумців, налагодити спілкування із рідними та дітьми, дізнатися останні новини. Також молодь активно використовує соціальні мережі для професійного розвитку, адже це не тільки створення робочих чатів, але і комунікація із клієнтами та замовниками, розвиток себе як фахівця, робота із різними інструментами для здійснення професійної діяльності [4, с. 120].

У той же час, нині гостро постає питання щодо того, чи не впливає активність молоді у соціальних мережах на їхнє психічне здоров'я. Зокрема, вчена Л. Березовська переконана, що соціальні мережі, попри їхню корисність, мають також ті негативні фактори, які здатні погіршити психічний стан молоді [1, с. 23]. Так, вона вважає, що у зв'язку із тим, що особа, яка активно проводить час у соціальних мережах, починає відсторонюватися від інших людей, дистанціюється від реальності, все більше починає жити вигаданим світом, то її психічне здоров'я зазнає негативних змін. Адже, повертаючись до реальності, вона усвідомлює, що реальний світ не такий і насправді досить жорстокий [1, с. 24].

До того ж, стикаючись із кібербулінгом та переслідуваннями в інтернеті, молодь все частіше починає відчувати депресію, страх, тривожність, невротизм, емоційну нестабільність. Все це свідчить про негативні впливи соціальних мереж на психічне здоров'я молоді [2, с. 40; 5, с. 100].

Проте необхідно виокремити й позитивні фактори впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Це, зокрема, широкі можливості для соціалізації, що досить важливо як для осіб із особливими освітніми потребами, так і для тих, хто, з огляду на свій фізичний стан чи певні порушення, не може контактувати з іншими [6, с. 24]. Також у період війни соціальні мережі для багатьох стали єдиною можливістю контактувати із рідними та друзями, вони допомагають знайти однодумців, дізнатися про реальне життя на окупованих територіях чи у зоні бойових дій

[9, с. 202]. Також соціальні мережі сприяють доступу до освітніх послуг, сервісів для саморозвитку, професійних інструментів [7, с. 204].

Саме тому для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді було проведено анкетування. Анкетування проводилося на базі факультету інформаційної, бібліотечної та архівної справи; факультету екологічної безпеки, інженерії та технологій; факультету транспорту, менеджменту та логістики. Ці факультети є структурними підрозділами Національного авіаційного університету.

В анкетуванні взяли участь: студенти віком від 18 до 25 років – 24 особи, аспіранти віком від 23 до 27 років – 8 осіб, викладачі віком від 27 до 35 років – 8 осіб. Тобто загалом в анкетуванні взяло участь 40 осіб. Анкетування та опрацювання результатів проводилося впродовж 13-17 листопада 2023 р.

Також перед анкетуванням респондентам було надано показники тривожності, невротичні, депресії, страху, емоційної нестабільності. Для того, щоб вони могли визначити, чи присутні такі вияви у них.

Проведене дослідження базувалося на анкеті, зміст якої представлено у таблиці 1.

Відповідно до опрацьованих результатів, було отримано такі результати дослідження. Так, щодо питання 1, то в анкетуванні взяло участь у розрізі вікових категорій: 18-23 роки – 26 осіб, 24-26 років – 6 осіб, 27-35 – 8 осіб. Тобто більшість опитаних є студентами. Щодо питання 2, то всі 40 опитаних користуються соціальними мережами

кожного дня. Щодо питання 3, то 27 опитаних користуються соціальними мережами 1-2 години на день (67,5 %), 9 опитаних – 3-4 години на день (22,5 %), 4 опитаних – 5 годин на день (10,0%).

Щодо питання 4, то найчастіше молодь користується такими соціальними мережами, як: «Інстаграм» – 28 опитаних (70,0 %), «Фейсбук» – 10 опитаних (25,0 %), «Твіттер» – 2 опитаних (5,0 %). Питання 5 дозволило визначити, що, на думку респондентів, соціальні мережі впливають на їхнє психічне здоров'я. Таку відповідь надало 32 респонденти (80,0 %). Щодо питання 6, то із булінгом стикалося 24 опитаних (60,0 %), із переслідуванням – 5 опитаних (12,5 %), із секстингом – 4 опитаних (10,0 %), із нічим із переліченого не стикалися 7 опитаних (17,5 %).

Питання із 7 по 11 були ключовими у нашому дослідженні. Вони дозволили отримати такі результати:

- тривожність простежується у 12 опитаних (30,0 %);
- емоційна нестабільність – у 8 опитаних (20,0 %);
- невротизм – у 6 опитаних (15,0 %);
- депресія – у 3 опитаних (7,5 %);
- страх – у 3 опитаних (7,5 %);
- не простежуються ніякі прояви у 8 опитаних (20,0 %).

Отримані результати продемонстровано на рис. 1.

Це дозволяє стверджувати, що у зв'язку із користуванням соціальними мережами, респонденти найчастіше відчувають тривожність

Таблиця 1

Анкета для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді віком 18-35 років

№	Питання	Відповідь
1	Ваш вік?	
2	Як часто ви користуєтесь соціальними мережами?	
3	Скільки годин на день проводите у соціальних мережах?	
4	Якими соціальними мережами користуєтесь найчастіше?	
5	На вашу думку, чи впливають соціальні мережі на ваше психічне здоров'я?	
6	Чи стикалися ви з чимось із даного переліку: кібербулінг, переслідування в інтернеті, секстинг?	
7	Чи відстежували ви у себе вияви тривожності?	
8	Чи відстежували ви у себе вияви невротизму?	
9	Чи відстежували ви у себе вияви депресії?	
10	Чи відстежували ви у себе вияви страху?	
11	Чи відстежували ви у себе вияви емоційної нестабільності?	
12	Чи пов'язані ці вияви, на вашу думку, із соціальними мережами?	
13	Як, на вашу думку, молодь може вберегти своє психічне здоров'я від негативного впливу соціальних мереж?	

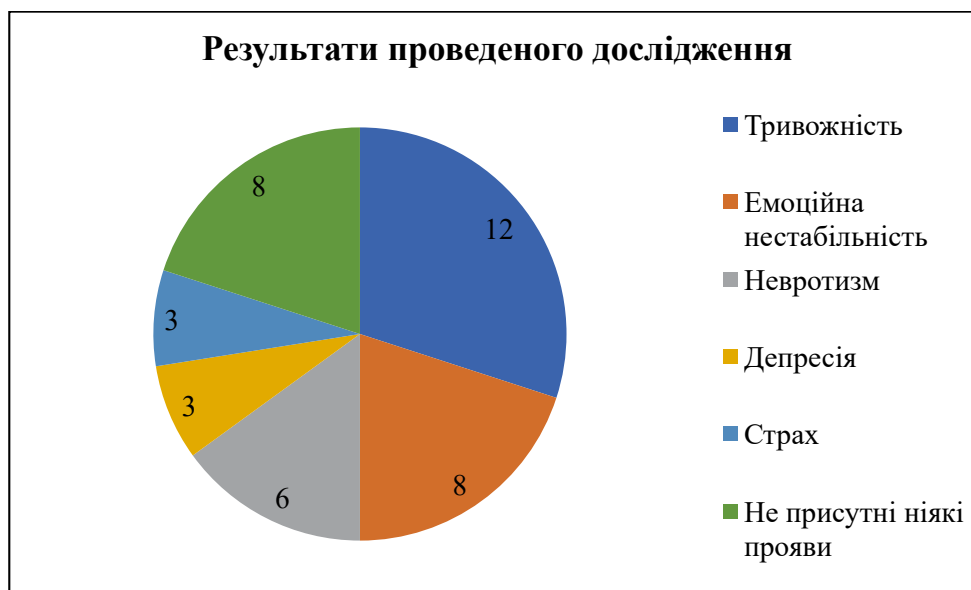


Рис. 1. Частота вияву негативних емоційних станів у молоді під впливом соціальних мереж

та емоційну нестабільність, при цьому також кожен п'ятий опитаний не має ніяких негативних виявів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Також 32 осіб, які мають такі негативні вияви, відповіли так: соціальні мережі пов'язані із виявами – 21 особа (65,6 %), соціальні мережі не пов'язані із виявами – 11 осіб (35,4 %). Тобто більшість опитаних пов'язують негативні вияви із соціальними мережами.

Також респонденти вважають, що молодь може вберегти своє психічне здоров'я від негативного впливу соціальних мереж шляхом скорочення часу перебування у соціальних мережах, збільшенням часу проведення із рідними та друзями, формуванням навичок боротьби із негативними впливами у соціальних мережах, організацією на державному рівні кампанії допомоги людям із проблемами психічного здоров'я.

Також респонденти впевнені, що корисним досвідом буде організація заходів у закладах вищої освіти, які спрямовані на розвиток комп'ютерної грамотності. Зокрема, це має бути робота, що спрямована на захист молоді від можливих негативних впливів соціальних мереж. Це можуть бути тренінги, які мають бути присвячені темам кібербулінгу та хейту, боротьбі із такими проявами.

У такий спосіб молодь буде розуміти, що інтернет – це потужний інструмент для навчання, роботи, саморозвитку, тож буде отримувати впевненість, комунікуючи з іншими особами. Крім того, важливим у такій роботі буде навчити молодих людей правильно себе позиціонувати у соці-

альних мережах та не боятися відповідати тим, хто пише негативні коментарі [10, с. 52].

Крім того, доцільним буде провести тренінг із інформаційної гігієни, що дозволить сформуванню у молоді уявлення про те, яку інформацію можна про себе надавати та як реагувати на прохання надати додаткову особисту інформацію [11, с. 370]. Це дозволить зменшити ризики потрапити молоді у неприємні ситуації, що сприятиме збереженню психічного здоров'я молодого покоління.

Висновки. Тож проведене дослідження дозволило виявити, що соціальні мережі впливають на психічний стан молоді. Здебільшого це пов'язано із виявами у молодих людей тривожності та емоційної нестабільності, а також депресії, страху, невротизму. Водночас кожен п'ятий не відчуває негативного впливу на свій стан соціальних мереж. При цьому проведене дослідження дозволило розробити шляхи для покращення психічного стану молоді, яка активно користується соціальними мережами. Сюди можна віднести організацію заходів у закладах вищої освіти, які спрямовані на розвиток комп'ютерної грамотності, а також тренінг із інформаційної гігієни.

Надалі перспективними напрямками дослідження можуть бути такі проблеми, як маніпулювання темою війни у соціальних мережах з метою впливу на психічне здоров'я підлітків та молоді, переваги використання соціальних мереж молодими викладачами та аспірантами, освітні інструменти у соціальних мережах. Це дозволить значно розширити коло наукових пошуків з даної тематики.

Список літератури:

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 2. С. 21-28.
2. Ворончук С. Лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook. *Міжнародний науковий електронний журнал ЛОГОС.ONLINE*. 2020. Вип. 10. С. 39-41.
3. Горбатюк Т. Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*, 2018. № 295. С. 198-206.
4. Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Вип. 4. С. 118-124.
5. Гудімова А. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*. 2020. Вип. 12. С. 98-102.
6. Гудімова А. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2021. 243 с.
7. Лукашенко М. Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3. С. 203-208.
8. Міров Д. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. Вип. 1. С. 90-91.
9. Мгалоблішвілі, А. Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету «Крок»*. 2023. Вип. 20. С. 201-208.
10. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9. С. 48-53.
11. Стьопкіна А. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. Вип. 4. С. 362-372.
12. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. Вип. 2. С. 13-24.

Volnova L.M., Kaminska A.O., Liaska O.P. THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF TODAY'S YOUTH

The article is devoted to the problem of the influence of social networks on the mental health of modern youth. The relevance of the conducted research is due to the growing role of social networks in human life, in particular, young people who actively use social networks for education, work, and self-development.

It should be noted that today's youth quite actively use social networks. This allows you to quickly and clearly present the results of your activities, find like-minded people, and create new areas of work. In addition, social networks are a way to mentally relax and stabilize your morale. In addition, with the help of social networks, you can express your position on various issues and show your individuality.

The work outlines the essence of the concept of "mental health", defines the main components of mental health, the main factors influencing the mental health of young people. The main purpose of using social networks by young people is determined, taking into account the age factor. The positive and negative factors of the influence of social networks on the mental health of young people are characterized. Depression, fear, anxiety, neuroticism, emotional instability are described as manifestations of the negative impact of social networks on the mental health of young people.

The organization of research related to the identification of the negative impact of social networks on the mental health of young people is considered. A questionnaire was developed to determine the impact of social networks on the mental health of young people aged 18-35. The main results of the research are described.

Ways how young people can protect their mental health from the negative impact of social networks are suggested. The organization of events in higher educational institutions aimed at the development of computer literacy is considered. Information hygiene training is defined as one of the forms of work with young people.

Summarized the results of the work. The main results are briefly outlined. Prospective areas of further research are identified.

Key words: *young people, youth, negative factors of influence, mental health, social networks.*