

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.
_____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2023 р.

**ПРОФІЛАКТИЧНА ТА ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА З МОЛОДДЮ В
КОНТЕКСТІ ЗАПОБІГАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД АКТИВНОСТІ В
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

Кваліфікаційна робота
студента групи ПП-19
ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Уварова Владислава Андрійовича

Науковий керівник:
асист. кафедри практичної психології
Шило О.С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Уваров Владислав Андрійович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН СПІЛКУВАННЯ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	
ВСТУП.....	3
1.1. Особливості спілкування в режимі-онлайн (соціальних мережах) в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених.....	5
1.2. Вплив онлайн спілкування на формування особистості.....	8
1.3. Соціально-психологічні передумови формування залежності від соціальних мереж у молоді.....	14
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА.....	
2.1 База й методи вивчення залежності від соціальних мереж у студентської молоді	22
2.2 Аналіз і обговорення результатів вивчення рівня розповсюдженості залежності від соціальних мереж і впливу на процес становлення молоді.....	23
2.3 Попередження та профілактика залежності від віртуального спілкування у молоді.....	32
2.3.1 Рекомендації психологу щодо організації профілактичної та просвітницької роботи с молоддю.....	36
2.3.2 Рекомендації батькам молоді, що схильні до інтернет-залежності.....	40
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема залежності від соціальних мереж є актуальною у суспільстві. Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя молоді та дорослих людей. Вони дозволяють людям спілкуватися, знаходити друзів, ділитися інтересами, отримувати новини, але можуть стати причиною залежності.

Залежність від соціальних мереж може виявлятися у різних формах - від незначного часу, що проводиться у соціальних мережах, до порушення спілкування у реальному житті, погіршення якості сну та психічного здоров'я.

У зв'язку з цим проблема залежності від соціальних мереж вимагає серйозної уваги з боку суспільства та її рішення, оскільки вона може негативно вплинути на здоров'я, освіту та професійний розвиток молоді, а також на їх міжособистісні відносини.

Мета: виявити рівень та розповсюдженість явища залежності від соціальних мереж, причини виникнення та можливі наслідки зловживання соціальними мережами та можливі шляхи запобігання негативним наслідкам для розвитку особистості.

Відповідно до мети дослідження постають наступні **завдання:**

1. Теоретично обґрунтувати феномен залежності від соціальних мереж.
2. Теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язок між показником рівня психологічного благополуччя і ступенем залежності молодих людей від соціальних мереж.
3. Розробити та обґрунтувати програму психопрофілактичних та просвітницьких заходів щодо запобігання зловживанню соціальними мережами.

Об'єкт: процес соціалізації молоді

Предмет: психологічні засади організації профілактичної та просвітницької роботи із молоддю з метою запобігання негативних наслідків залежності від соціальних мереж

Гіпотеза: маємо припущення, що у випадку зловживанням соціальними мережами в молоді значно погіршується зв'язок із зовнішнім світом, тому як людина, яка має тісний зв'язок із інтернет простором віддає перевагу саме йому. Це, в свою чергу, негативно впливає на психологічне благополуччя особистості та формування ефективних способів взаємодії з оточенням.

Методи і методики дослідження. З метою аналізу і визначення актуального стану досліджуваної теми було використано наступні теоретичні методи: аналіз, вивчення, узагальнення й систематизація наукової літератури. Емпірична частина дослідження базувалася на наступних методах та методиках: Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) С. Ryff, опитування на визначення ознак, характерних для інтернет-залежної поведінки, Копінг-тест Лазаруса

Експериментальна база дослідження. КДПУ (в онлайн форматі). У дослідженні приймали участь студенти 2-4 курсу денної форми навчання. Обсяг вибірки дослідження – 23 особи (20 дівчат, 3 хлопця).

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку літератури який містить 33 джерела, 8 рисунків, 2 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНЛАЙН СПІЛКУВАННЯ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Особливості спілкування в режимі-онлайн (соціальних мережах) в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених

Рей Соломонофф та Анатолій Рапопорт заснували початкову теорію соціальних мереж у 1951 році. Ще у 1959–1968 рр. угорські математики Пол Ердос і Альфред Рен'ї написали цикл статей, що описують принципи формування соціальних мереж. Аналізуючи процес виникнення та розвитку соціальних мереж у подальших дослідженнях, дослідження науковців показали, що поширення та використання соціальних мереж у Інтернеті призводить до соціальних наслідків, а саме:

- 1) об'єднання реального та віртуального соціального життя;
- 2) Інтернетзалежність (як соціально-психологічне явище та як феномен масової культури);
- 3) поява нових видів девіантної поведінки у формі, наприклад, різних виявів хакерства (К. Коган);
- 4) «глобалізація» життєвого простору людини (створення груп, які реально включають людей, що фізично проживають та перебувають у різних країнах) (А.Войскунський);
- 5) фрагментація суспільства, створення великої кількості віртуальних груп за інтересами;
- 6) поява нових технологій у політичному житті, сфері дозвілля тощо;
- 7) формування кіберкультури (Інтернет-культури) як нового напрямку розвитку суспільства, безпосередньо пов'язаного з появою, розвитком і проникненням у соціальне і культурне життя досягнень інформаційних технологій (М. Іванов).

Згідно з даними платформи bloggersideas.com щодо існуючої кількості активних користувачів, 4.48 мільярда людей користуються соціальними мережами у всьому світі. На мою думку високий рівень їх залучення викликано тим, що один з головних трендів глобальної мережі – є саме спілкування з іншими людьми. За даними веб-ресурсу bloggersideas.com вважається, що - середня кількість часу, проведеного в соціальних мережах на день, становить 2 години 25 хвилин / 145 хвилин у всьому світі. Це свідчить про те, що використання соціальних медіа стало важливим видом дозвілля для багатьох, що дозволяє людям спілкуватися один з одним в Інтернеті, незалежно від обмежень у часі та просторі. [14]

Відтак, розпочався процес створення нового типу індивіду індивіда – Homo virtualis – людини, орієнтованої на віртуальність, творця, носія, споживача віртуальної культури. Схожу позицію має науковець Т. Галіч, який стверджує, що Інтернет і соціальні мережі стають потужним агентом вторинної соціалізації людини. При чому, соціалізації не тільки в мережевому світі, а й у реальному суспільстві, у якому живе людина [4].

Першим відомим науковим психологічним дослідженням феномену залежності від Інтернета вважаються дослідження клінічного психолога К.Янг та психіатра І.Голдберга. У 1994-1995 роках вони, незалежно один від одного запропонували діагностичні методик для вивчення Інтернет залежності, побудовані на основі підходів до інших видів адикції.

Цікаво, що нещодавні дослідження показали, що обмін інформацією в соціальних мережах підвищує задоволеність життям і відчуття самотності для молодих та дорослих користувачів, тоді як для літніх користувачів було навпаки [29] , що свідчить про те, що використання соціальних медіа та соціальних мереж використовується та сприймається поколіннями дуже по-різному. Це має наслідки для залежності від соціальних мереж, оскільки контекст надмірного спілкування в соціальних мережах має вирішальне значення для визначення когось як залежного, а звичне вживання молоддю може бути патологізоване за допомогою сучасних інструментів скринінгу,

хоча насправді така активність — хоча й надмірна, то вона все одно не призводить до значної шкоди для життя особистості.

У дослідженні Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths [22] стверджується, що соціальні мережі задовольняють основні людські потреби, як це було спочатку описано в ієрархії потреб Маслоу. [27] Згідно з цією теорією, соціальні мережі відповідають потребам безпеки, асоціації, оцінки та самореалізації [28].

Потреби безпеки задовольняються завдяки налаштуванню конфіденційності соціальних мереж, що дозволяє користувачам контролювати, з ким ділитися інформацією.

Це може пояснити популярність і відносно високу взаємодію з соціальними мережами у сучасному суспільстві.

Для невеликої меншості людей використання ними соціальних мереж може стати єдиною найважливішою діяльністю, якою вони займаються, що призводить до виразного зловживання використанням соціальними мережами.

Діяльність на цих сайтах потім використовується для того, щоб викликати зміни настрою, приємні відчуття. Коли використання соціальними мережами припиняється, залежні особи відчуватимуть негативні психологічні, а іноді й фізіологічні симптоми (абстиненція), що часто призводить до відновлення проблемної поведінки (рецидив)

Дослідниками О. Белінська та О Жичкіна було помічено істотну якість, що в свою чергу може виступити черговою рухаючою силою для подальшого зловживання соціальними мережами, а саме те, що віртуальне спілкування молоді має підвищену емоційну невимушеність. Часто між розмовниками однакової статі з'являються близькі взаємини, які з часом перетворюються на приязнь або дружбу. З іншого боку, відносини між співрозмовниками протилежної статі можуть набувати більш інтимного характеру, що часто описують як "віртуальний роман". [О. Белінська та О Жичкіна]

Розвитку адиктивної поведінки в соціальних мережах також сприяє можливість компенсувати негативну інформацію про свої недоліки та особистість і показати себе тільки з хорошого боку, наприклад, завантаживши свої найкращі фотографії та отримавши багато «друзів», «лайків», «коментарів».

Процес спілкування та перебування в соціальних мережах настільки затягує людину, що починає здійснювати значний контроль над її життям.

Отже, завдяки переглянутій літературі стало відомо, що інтернет-мережа відіграє для сучасної людини значну роль у зв'язку із різким стрімким зростом світової віртуалізації. Також було виявлено, що завдяки інтернет спілкуванню людина в переважності випадків обирає шлях входження у віртуальний світ через те що, має змогу приховати власні особистісні риси та якості, які би завадили реалізуватись в реальному суспільстві та привласнити чужі, що дозволило би створити власний бажаний та більш привабливий образ котрий міг привести до значного розширення кола знайомств.

1.2 Вплив онлайн спілкування на формування особистості

У процесі онлайн-соціалізації, як і в процесі життя у світі поза Інтернетом, молодь знаходить власні способи реалізації своїх особистісних здібностей, фізіологічних та інтелектуальних потреб. По-перше, кібердіяльність відбувається в контексті соціальних мереж, де молодь виступає не як спостерігачі, а як агенти та організатори певних дій і процесів. У цьому сенсі спілкування в соціальних мережах є важливим кроком у процесі соціалізації, який постає невід'ємною частиною у формуванні особистості. У зв'язку з цим вкрай важливо визначити позитивний вплив онлайн-спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості та його негативний вплив на становлення молоді як членів суспільства.

Так, до позитивних факторів впливу можна віднести наступні [2]:

- розвиток соціальної компетентності як умова успішної соціалізації та адаптації молоді в суспільстві, можливості їх подальшої самореалізації;[5]

- розширення психологічного досвіду;

- реалізація потреб:

- а) потреба в стимуляції, важлива в підлітковий період, коли відбувається орієнтація на значущих, авторитетних суб'єктів, які виступають прикладом в тій чи іншій області для підлітка;

- б) потреба бути впізнаваним, часто несвідома, реалізована соціальними мережами в рамках компенсаторного процесу, коли в реальному світі підліток переживає почуття соціальної депривації, дефіцит соціальної підтримки;

- в) потреба в подіях, коли для підлітка необхідно підтримувати високу динаміку життя;

- г) потреба в структуруванні часу, що включає ритуали, процедури, способи проведення часу;

- д) потреба в досягненнях і визнаннях;

- розширення можливостей і навичок самопрезентації;

- реалізація можливості програвання різних ролей, що може виступати в якості своєрідного психологічного тренінгу, під час якого знижується психоемоційне напруження, підвищується самооцінка, тренуються ті чи інші навички в рамках комунікації. Однак зараз більше уваги приділяється негативним аспектам впливу соціальних медіа на формування особистості, серед яких можна виділити наступні:

- безпосередньо Інтернет-адикція, або Інтернет залежність. В даному випадку відбувається зсув аддиктивної, схильної до залежності особистості в мережі Інтернет, де з'являється можливість заповнити ті чи інші відсутні сфери життя. Таким чином молодь вирішує деякі проблеми (брак спілкування, низька залученість в суспільне життя, відсутність уваги з боку членів сім'ї, відсутність захоплень і т.д.) за допомогою заміщення реальності

віртуальним світом, в якому створюється ілюзія побудови якісно нового життя в рамках соціальної мережі, яка, крім іншого, може вестися анонімно, що представляє, з одного боку, безпеку користувачеві, з іншого боку – безкарність і відсутність моральної відповідальності за дії усередині мережі. Зворотною стороною Інтернет-адикції виступає психоемоційне напруження і негативні поведінкові прояви та переживання при неможливості з будь-якої причини відвідати соціальну мережу [5].

Безперечно, час, проведений у соціальних мережах та інтернет середовищі загалом, може знизити активність молодих людей в інших сферах діяльності, а також може призвести до деградації розумових процесів та значно погіршити психоемоційний стан.

- кібербулінг, є основним майданчиком якого стають соціальні мережі. Який нерідко веде до гострих психічних переживань, здатним перерости в психологічну травму (тривогу). Вплив кібербулінгу в данному випадку аналогічний впливу підліткової агресії однолітків, а також такі особливості впливу Інтернету на підлітків, як тривожність, низький рівень комунікативних та інтелектуальних здібностей, уникання реальних соціальних контактів, з наявними батьківськими установками на ворожість.

Більшість сучасних молодих людей проводять більше половини свого активного часу використовуючи засоби масової інформації та комунікації, зокрема Інтернет. Цей ресурс не тільки є джерелом різноманітної інформації, але також надає можливість знайти роботу, спілкуватися з друзями та знайомитися з новими людьми. Інформаційне поле значно впливає на сприйняття світу та оцінку подій, які відбуваються як на суспільному, так і на особистому рівнях. Молодші покоління володіють кращою здатністю до засвоєння нових інформаційних технологій та є їх основними користувачами, порівняно зі старшими поколіннями. [12]

Молодь все частіше використовує соціальні мережі як засіб самореалізації і самопрезентації, що можливо завдяки їх віртуальним можливостям. Соціальні мережі дозволяють створювати постійні

комунікаційні поля, забезпечують анонімність і свободу висловлювань, дають можливість програвання ролей і відтворення емоцій, які не завжди можливі в реальному житті. Таким чином, соціальні мережі стають віртуальними соціальними спільнотами, де молодь може знайти нові способи вираження себе та взаємодії з іншими користувачами. З'являється ілюзія постійного включення у взаємодії, відсутності психологічних бар'єрів. [12]

Однак, важливо враховувати питання благополуччя та психічного здоров'я молоді.

При використанні соціальних мереж молодь може зіткнутися з різноманітними викликами. Тому важливо забезпечити належну підтримку і обізнаність з питань копінгу та психологічного благополуччя, щоб молодь могла використовувати соціальні мережі здоровим і конструктивним способом.

Відповідно до підходу R. Lazarus і S. Folkman, головне завдання стрес-долаючої (копінгповедінки) полягає у забезпеченні і підтримки благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [24].

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості базується, зокрема, на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації [15].

Е. Фрайденбергом і Р. Льюїсом було виділено три вида копінг-поведінки:

- 1) продуктивний (когнітивна переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, духовність, оптимізм);
- 2) соціальний (звернення за підтримкою до близьких людей або до професіоналів);

3) непродуктивний (ігнорування, відхід у себе, тривога, відмова від дій, уникнення)

Лазарусом та Фолькманом було запроваджено власний розподіл копінг-стратегій, а саме те, щокопінг-стратегії можуть розподілятися на активні або пасивні. Активна копінг-поведінка, або активне подолання, передбачає цілеспрямовані дії для усунення або послаблення впливу стресової ситуації. Це означає активну зміну стресора або пошук ресурсів і стратегій, що допомагають справитися зі стресом.

З іншого боку, пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання механізмів психологічного захисту для зниження емоційної напруги, а не для зміни самої стресової ситуації. Це може включати уникання проблеми, відмову від вирішення проблеми або приховування своїх емоцій.

Отже, активне подолання спрямоване на активну зміну ситуації, тоді як пасивне подолання спрямоване на зменшення емоційної напруги без вирішення самої проблеми. [24].

Пасивна копінг-поведінка включає використання поведінкових варіантів, що ґрунтуються на базовій стратегії «уникання». Варто зазначити, що деякі форми уникання можуть мати активний характер, як свідчать результати деяких досліджень.[15].

Стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії пов'язане з недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. [15].

Також копінг-стратегії можна підрозділити за ступенем їх ефективності, тобто ступенем розв'язання певної проблеми, досягнення певної мети в стресовій ситуації. Так, згідно з підходом J.Willi і E. Neim, слід розділяти три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно справлятися з стресом); відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають справлятися з стресом у деяких ситуаціях,

наприклад, не дуже значущих ситуаціях і при незначному стресі; непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан [31].

Залежність від соціальних мереж у молоді може мати різні наслідки, як фізичні, так і психологічні.

Психологічне благополуччя означає стан психічного самопочуття та емоційного добробуту, коли людина відчуває задоволення від свого життя, має позитивну самооцінку і здатність ефективно впоратися з життєвими викликами.

Деякі можливі наслідки залежності від соціальних мереж у молоді, які позначаються на рівні задоволеності життям і психологічному благополуччі включають:

Соціальна ізоляція: Часте використання соціальних мереж може призвести до зменшення особистих контактів та зменшення фізичного спілкування з реальними людьми. Це може спричинити відчуття соціальної ізоляції та віддаленості від оточуючих.

Зниження самооцінки: Порівняння себе з ідеалізованими життями та ідеальними образами, які представлені в соціальних мережах, може призвести до негативного впливу на самооцінку молоді. Надмірне порівняння з іншими може викликати почуття недостатності і незадоволення власним життям.

Втрата часу і продуктивності: Залежність від соціальних мереж може викликати втрату часу, коли молодь проводить багато годин на платформах, відволікаючись від важливих завдань, навчання або роботи. Це може призвести до зниження продуктивності та негативного впливу на академічні або професійні досягнення.

Емоційні проблеми: Перебування в онлайн-середовищі може спричинити різні емоційні проблеми у молоді, включаючи стрес, тривогу, депресію та почуття самотності. Негативний контент, кібербулінг або недостатня інтеракція в реальному житті можуть сприяти таким проблемам.

Здоров'я і сон: Використання соціальних мереж перед сном або протягом нічного часу може впливати на якість сну та загальний фізичний стан молоді. Інтенсивне використання мобільних пристроїв також може призводити до проблем зі зривом, головними болями та іншими фізичними негараздами.

Відсутність реальних навичок: Залежність від соціальних мереж може призвести до відсутності реальних навичок соціальної взаємодії, таких як безпосередній контакт, здатність слухати та спілкуватися в офлайн-середовищі. Це може ускладнити молодим людям взаємодію в реальному світі і сформувати перешкоди в особистому та професійному розвитку.

В якості базових складових психологічного благополуччя людини К. Рифф виділила такі: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, автономія, наявність цілі в житті.

Отже, хоча соціальні мережі можуть мати позитивний вплив на молодь, важливо усвідомлювати можливі наслідки залежності від них та знаходити баланс між віртуальним та реальним життям.

1.3. Соціально-психологічні передумови формування залежності від соціальних мереж у молоді

Інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж стала актуальною проблемою серед студентської молоді в наш час.

Серед великої кількості сучасних культур та способів життя, вникає багато методів для самовираження. В той же час в будь-якому сучасному суспільстві з'являється необхідність соціального контролю девіантних проявів поведінки, таких як: тютюнопаління, наркоманія, ігроманія, алкоголізм. Всі вони являються залежностями. До переліку залежностей також входять трудоголізм, залежність від здорового способу життя та інтернет-залежність. Ці типи девіантної поведінки не настільки асоціальні, як

попередні, та не мають у собі вираженої загрози суспільству, та все ж мають руйнівні наслідки для людини та суспільства. При залежності від соціальних мереж та Інтернету, людина поступово втрачає важливі соціальні контакти, здоров'я та деградує.

Згідно з даними останніх досліджень відхід у цифровий світ фантазій став однією з дуже поширених поведінкових стратегій сучасної молоді у важких, а й іноді, повсякденних життєвих ситуаціях. Наприклад, комп'ютерна гра стає механізмом втечі певної частини дітей та молоді від реальності. Вже існують припущення, згідно з яким «алкоголем» постіндустріальної епохи були наркотики, а в інформаційну епоху ним стануть комп'ютерні ігри[11]

Інтернет-залежність та зловживання соціальними мережами являється однією з найбільш актуальних проблем сучасного освітнього середовища. Студенти проводять в Інтернеті все більше часу, відчуваючи та компенсуючи потребу зв'язку з друзями, спілкуванні та отриманні нової інформації. Але коли це стає дуже частим і відбувається за рахунок відволікаючих дій, як-от перегляду відео або соціальних мереж, студенти можуть стати залежними від цього типу діяльності.

Проблема інтернет-залежності може мати негативний вплив на академічні результати студентів, а також на їх соціальне життя та здоров'я. Деякі з можливих наслідків включають знижену ефективність навчання, втрату спілкування в реальному світі, порушення ритму сну та бодрості, депресію та зниження самооцінки.

Сучасні підходи до визначення змісту та причин виникнення цієї проблеми включають дослідження таких аспектів, як психологічні та соціальні фактори.

Один із підходів полягає у визначенні інтернет-залежності як патологічного стану, що виникає в результаті використання соціальних мереж. Цей підхід передбачає визначення критеріїв, які вказують на наявність

інтернет-залежності, таких як невротична поведінка, відсутність контролю над використанням соціальних мереж та інші.[18]

Інший підхід полягає у дослідженні соціальних факторів, які можуть впливати на виникнення інтернет-залежності. Наприклад, дослідження [23] показують, що низька самооцінка, соціальна незахищеність та бажання отримати визнання в соціальних мережах можуть бути факторами, які сприяють виникненню залежності.

Дослідження [32] зосереджуються на психологічних аспектах виникнення, таких як депресія, тривога та інші психічні розлади, які можуть зумовлювати потребу в уникненні реальності та пошуку спілкування в Інтернеті.

Враховуючи ці підходи можна вважати, що інтернет-залежність виникає як результат взаємодії психологічних та соціальних факторів, що потребує комплексного підходу до її вивчення та лікування. Для ефективного розв'язання цієї потреби потрібно враховувати різноманітні аспекти, включаючи психологічні, соціальні та біологічні чинники, які можуть сприяти розвитку залежності.

Вчені досліджують складові залученості: енергійність і ефективність, які є протилежними сторонами вигоряння, що водночас, є джерелом руйнації залученості (О.Немеш). Загалом залученість розглядається як позитивний процес, що характеризується підвищенням ефективності діяльності (О.Карабанова), стійкістю інтересу, рівнем усвідомлення мети та змісту діяльності (Г.Солдатова, О.Расказова). Проте, як зазначають автори, збільшення залученості, яке може призвести до адикції супроводжується збільшенням часу, негативними емоційними станами у разі неможливості перебування в Інтернеті та зменшенням рівня усвідомлення мети перебування (А.Войскунський). Таким чином, тонка межа між залученістю, як станом ефективної змотивованої діяльності та надмірною залученістю як станом, що може стати основою адикції.

Схожої думки дотримується Г.Турецька, яка у своїй трифакторній моделі інтернет-залежності визначає її наступним чином:

- 1) базові передумови (характеристики соціальної ситуації, характеристики віртуального середовища, характеристики взаємодії з комп'ютером);
- 2) необхідні передумови (психологічні особливості Інтернет-адиктів);
- 3) достатні умови (дисфункційні настановлення щодо Інтернету)

I. Литовченко, визначає чинники, які слугують стимулом формування схильності до надмірного користування соціальними мережами: вільний доступ до будь-якої інформації, реалізація фантазій, бажань та різноманітних уявлень; можливість ведення анонімних діалогів; можливість замінити і знайти нового співрозмовника.[7]

М. Богдан та О. Горецька [3] класифікують основні мотиви залученості молоді до соціальних мереж беручи до уваги гендерні та вікові особливості, що володіють відповідними характеристиками.

1) самопрезентація в соціальній мережі з метою спілкування притаманна молоді, які користуються соціальними мережами заради спілкування з друзями, але для досягнення цієї мети їм необхідно активно презентувати себе;

2) перебування в соціальній мережі як атрибут іміджу;

3) використання соціальних мереж для задоволення потреби у спілкуванні. Ці діти починають використовувати соціальні мережі як засіб для знаходження нових друзів, підтримки стосунків зі старими друзями, та для того, щоб бути в курсі подій з життя своїх знайомих. Також вони активно приєднуються до груп, де обговорюють спільні інтереси, що підкреслює значення проблеми комунікації в їхньому житті.

4) прагнення до участі в суспільному житті. Молодь реєструється в соціальних мережах з власної цікавості і заради розваги;

5) самопрезентація, як самоціль та провідний мотив користування соціальними мережами;

6) самоствердження на основі демонстрації кількості «друзів»;

7) наявність проблем з «Я» концепцією особистості

Таким чином, надмірна залученість до соціальних мереж виникає на основі індивідуальних психологічних особливостей людини, посилюється специфічними особливостями віртуальної комунікації та специфічними мотивами перебування особистості у соціальних мережах. Відтак, розглядається передумовою виникнення шкідливої залежності (адикції)

На думку Ю.Данька особливості інтернет-середовища мають такі ознаки:(інтерактивність, контрольованість, анонімність, відсутність обмежень тощо), індивідуальні психофізіологічні особливості (тривожність, сором'язливість, шизоїдна та нестійка акцентуації, незадоволеність комунікативних або сексуальних потреб, занижена самооцінка, що сприяє зорієнтованості на субкультуру та ідеалізацію соціальних мереж) та особливості соціальної ситуації (самотність, відсутність взаєморозуміння в родині, труднощі у взаємодії з однолітками) [6]

Існує ряд моделей, які пропонують пояснення розвитку залежності від соціальних мереж [30]. Згідно з когнітивно-поведінковою моделлю, надмірне спілкування в соціальних мережах є наслідком неадаптивних когнітивних здібностей і посилюється рядом зовнішніх проблем, що призводить до залежності. Модель соціальних навичок передбачає, те що люди надмірно використовують соціальні мережи як наслідок низьких навичок самопрезентації та переваги соціальної взаємодії в Інтернеті над спілкуванням віч-на-віч, що призводить до звикання до використання соціальних мереж [30]. Що стосується соціально-когнітивної моделі, надмірне спілкування в соціальних мережах розвивається як наслідок очікування позитивного результату, самоефективності Інтернету та обмеженої саморегуляції Інтернету, що в свою чергу може служити додатковим мотивом до залежності від використання соціальних мереж.

Модель оперантного обумовлення залежності часто згадується у дослідженнях області інтернет-залежності[26]

Ця модель розділила адиктивний процес на три фази: [26]

1. ініціація

2. перехід та підтримка адиктивної поведінки

3. зміна поведінки

У фазі ініціації люди вдаються до адиктивного поведінки - найчастіше тоді, коли вони мають якісь незадоволені потреби.

Фаза Переходу та підтримки адиктивної поведінки починається, коли така поведінка постійно винагороджує адиктив. Наприклад, певна поведінка може допомогти людям зняти стрес, самотність, депресію чи тривогу.

Однак крім цього безпосереднього задоволення, адиктивна поведінка зазвичай супроводжується відстроченими шкідливими наслідками.

Ці шкідливі наслідки, нарешті, дозволять людям спробувати змінити свою адиктивну поведінку в останній фазі (фазі зміни поведінки)

В свою чергу такі американські вчені як Дж. Босард, Г. Ріккерд та ін. виділяють три стадії, через які проходить потенційний інтернет-адикт. [12]

1. На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.

2. На другій стадії симптоми стрімко нарастають. З'являється почуття необхідності постійно перевіряти електронну пошту, соціальні мережі, відповідати на повідомлення. Людин починає ізолюватися від реального світу, відносин з близькими та друзями, виникає ризик втратити роботу та інші соціальні проблеми.

3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач продовжує користуватися Інтернетом незалежно від того, чи приносить йому це задоволення, що може призвести до залежності від Інтернету. Такий стан

може викликати депресію, що може впливати на взаємини з близькими та колегами на роботі.

Останнім часом виділяють ще один різновид залежності, опосередковано пов'язаний з соціальними мережами – номофобія. Номофобія визначається як «фобія відсутності мобільного телефону», тобто страх залишитися без мобільного телефону.[21]

Існує певний зв'язок між інтернет адикцією та номофобією, а саме те, що смартфон виступає зв'язуючою ланкою між потенційним адиктом та інтернет-середовищем, тобто це варто розуміти так, що за допомогою смартфона реалізується потреба у взаємодії з інтернет-середою, завдяки цьому контакт може призвести до нормалізації загального стану.

Відповідно, номофобія може призвести до імпульсивного використання мобільного телефону [16] і, таким чином, може бути фактором, що сприяє розвитку залежності від соціальних мереж, оскільки вона може полегшити та посилити повторне використання сайтів соціальних мереж, формуючи звички, які можуть підвищити загальну вразливість за досвід пов'язаних із залежністю симптомів, як наслідок проблемного використання соціальними мережами.

Було визначено наступні критерії, які впливають на цю сукупність проблем: регулярне та тривале використання, почуття тривоги, коли телефон недоступний, «тривожність» (тобто , неодноразова перевірка телефону на наявність повідомлень), постійна доступність, перевага мобільному спілкуванню над спілкуванням віч-на-віч та фінансові проблеми як наслідок використання [16]. Номофобія за своєю суттю пов'язана зі страхом неможливості брати участь у соціальних зв'язках і перевагою соціальної взаємодії в Інтернеті, що є основною мотивацією використання соціальних мереж [22], і пов'язана з проблематичним використанням Інтернету та негативними наслідками [17], що додатково вказує на сильний зв'язок між номофобією та симптомами залежності від соціальних мереж.

Вважається, що користування мобільними телефонами призводить до змін у повсякденних життєвих звичках і сприйнятті реальності, що може бути пов'язано з негативними наслідками, такими як порушення соціальної взаємодії, соціальна ізоляція, а також проблеми як соматичного, так і психічного здоров'я, включаючи тривогу, депресію, і стрес

Серед особливостей, що залучають користувачів «проживати» в Інтернеті своє життя, можна виділити: анонімність, доступність, невидимість, множинність соціальних ролей, безпека, простоту використання.

До основних факторів вибору віртуального спілкування відносяться – нестачу соціальної інтеракції у реальному житті, втечу від реальності та можливість презентувати бажаний образ себе (Н. Чеботарьова, 2017) Не менш важливою особливістю є швидкість і легкість віртуального спілкування та відсутність фізичного контакту, що усуває багато комунікаційних бар'єрів. Як приклад можна взяти те, що невпевнена в собі, сором'язлива людина може відкрито висловлювати власну думку, сперечатися, перебуваючи в мережі.

Дослідження К. Янг показали, що Інтернет-користувачі, які не залежать від мережі, використовують тільки ті функції, які їм потрібні для збору інформації та збереження старих знайомств (наприклад, читання новин, приєднання до тематичних груп і товариств, пошук друзів та спільних знайомих, обмін повідомленнями та коментарями тощо), а залежні від Інтернету користувачі активно використовують функції мережі, які дозволяють їм знайомитися з новими людьми та обмінюватися ідеями в онлайн-середовищі, такі як сервіси знайомств, онлайн-ігри, зустрічі у групах за інтересами тощо. [33]

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Провідна роль інтернет-комунікації в житті сучасного суспільства пояснюється тим що комунікація визначається не просто як механічний

процес обміну інформацією а як феноменологічний простір де досвід наповнюється значенням та сенсом.

У кожної людини є явні і приховані потреби, які вона прагне задовольнити, це може бути потреба в спілкуванні, самореалізації, а соціальна мережа дає відчуття задоволення цих потреб, що можуть бути задоволені в середовищі соціальних мереж.

Соціальні мережі відповідають умовам, які можуть посприяти покращенню процесу встановлення взаємодії - анонімність, яка дозволяє людині проявити більшу свободу висловлювань і вчинків, можливість програвання ролей та переживання емоцій, які не реалізовані в реальному житті. Через це з'являється ілюзія постійного включення у взаємодії, відсутності психологічних бар'єрів, що в подальшому слугує предиктором для формування адиктивної поведінки.

Категорією, найбільш схильною до формування інтернет-адикції, виявились підлітки та молоді люди через те, що інтернет маючи вільний доступ, відкриває цілий світ, де кожен може віднайти для себе щось корисне, відбувається певна реалізація власних потреб в соціалізації.

У сучасному технологічно-орієнтованому світі спостерігається зростання психологічної роз'єднаності, що відображається на комунікативному дефіциті та викликає почуття самотності, відчуженості та психологічної ізоляції, що може призводити до зниження рівня психологічного благополуччя особистості.

Для запобігання залежності від Інтернету та соціальних мереж важливо розуміти, що залежність може розвиватися повільно та непомітно.

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА

2.1 База й методи вивчення залежності від соціальних мереж у студентській молоді.

Задля вивчення питання впливу залежності від соціальних мереж на процес соціалізації молоді та рівень психологічного благополуччя було застосовано ряд методик, серед яких: опитування, яке би допомогло визначити ряд ознак, характерних для інтернет-залежної поведінки, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Копінг-тест Лазаруса.

Загалом опитування містило 12 запитань, які включали в себе: час відведений на користування соціальними мережами, різні мотиви спонукання до інтернет-активності, вплив соціальних мереж на емоційну складову опитуваних та інші. Також за допомогою цього опитування було складено рейтинг найбільш відвідуваних соціальних мереж серед опитуваних. Усі вони так чи інше слугують засобом виявлення рівня залученості до інтернет-середовища, а саме соціальних мереж.

Для вивчення характеристик психологічного благополуччя досліджуваних осіб було використано *опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф* в адаптації М. Лепешинського. Це адаптований у 2007 році варіант англійської методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Ріфф. Складається з 84 пунктів. Має шість шкал та інтегральний показник. Кожна з цих шкал містить 14 пунктів – як прямих, так і зворотних. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф – теоретично обґрунтований інструментарій, який призначений для вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, автономія, наявність цілі в житті.

Загальна кількість досліджуваних склала – 23 людини, серед яких 87% жінок, 13% чоловіків у віці 17-20 років. Діагностика проводилася з використанням інтернет-технологій у березні-квітні 2023 року.

2.2 Аналіз і обговорення результатів вивчення рівня розповсюдженості залежності від соціальних мереж і впливу на процес становлення молоді

В результаті проведеної дослідної роботи було складено рейтинг використання соціальними мережами серед молоді. Найбільш використовуваними були Telegram та Instagram. Повний рейтинг виглядає наступним чином:

- Telegram - 39,1% від загальної кількості опитуваних
- Instagram - 21.7% від загальної кількості опитуваних
- Tik Tok - 17.4% від загальної кількості опитуваних
- Facebook - 13% від загальної кількості опитуваних
- Youtube - 8.7 % від загальної кількості опитуваних

Наочно результати наведені на рисунку 1.

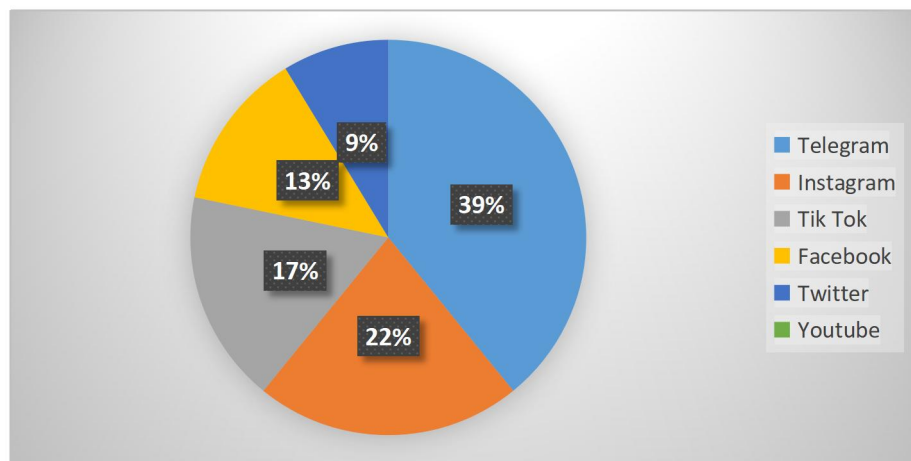


Рис.1 Рейтинг користування соціальних мереж серед молоді

Тим самим можна підсумувати те, що серед запропонованих соціальних мереж більша кількість респондентів віддають перевагу користуванню месенджеру Telegram. Опитувані пояснювали свій вибір тим, що даний месенджер виступає досить ефективним джерелом взаємодії між людьми, також він має швидкий доступ до медіафайлів та дає змогу дізнатися

актуальну ситуацію у світі. Друге місце в рейтингу використовуваних соціальних мереж посідає Instagram, який в свою чергу слугує місцем для самопрезентації шляхом викладення фото та відео, спілкування та здатністю поділитися власними яскравими подіями із життя. Серед лідерів також можна помітити Tik Tok, який набрав відносно стійку популярність серед усіх вікових категорій, в тому числі серед підлітків та юнаків, привернувши загальну увагу своєю різноплановістю та великою кількістю контенту, серед якого кожен з користувачів має змогу віднайти для себе щось на власний смак.

Аналіз поданих відповідей показує, що середній показник проведення часу в соціальних мережах серед опитуваних становить 1-2 години. Таку відповідь дали 52,2% від загальної кількості опитуваних, 34,8% витрачають 3 і більше годин, та лише 8,7% мають доволі низький показник залученості до соціальних мереж (рис.2).

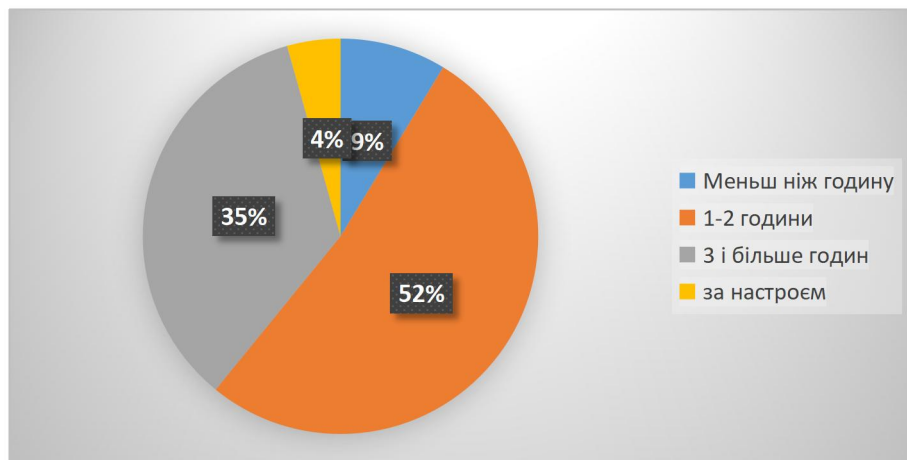


Рис.2 Час проведений в соціальній мережі на добу

Отже, згідно з результатами можна виділити те, що 34,8% мають яскраво виражену залежність, усі інші більш схильні до ризику виникнення залежності. Це свідчить про те, що соціальні мережі відіграють не досить важливе місце в їх житті та вони вільно обходяться без них, віддаючи перевагу життю в реальному світі в протиположності до віртуального.

Визначаючи мотиви використання соціальних мереж, ми з'ясували наступне. Серед загальної кількості опитуваних - 65,2% обрали спілкування із друзями, як ключовий мотив для створення сторінки в соціальних мережах, 17,4% - задля особистого доступу до медіафайлів, 17,4% - задля навчання або праці (рис.3).

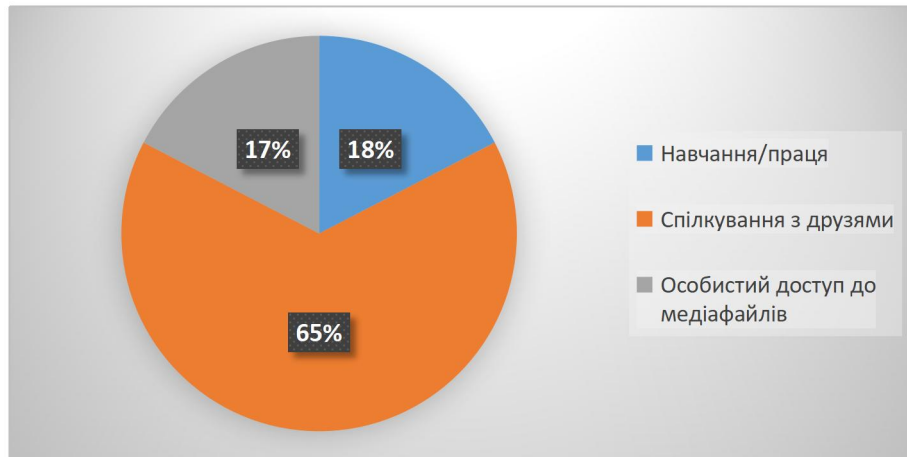


Рис.3 Мотив створення сторінки в соціальних мережах

В ході аналізу стало відомо, що для переважаючої кількості опитуваних соціальні мережі слугують скоріш за все осередком соціальної взаємодії із обраним колом спілкування – про це свідчать наявні відповіді на запитання «Задля чого ви зареєструвалися у соціальних мережах?» - 65,2% опитуваних перебуваючи в інтернет-середовищі витрачають час саме на спілкування, в свою чергу особистий доступ до медіафайлів та навчання/праця зібрали однаковий процент серед опитуваних, відповідно по 17,4% на кожну відповідь.

Використання соціальних мереж в якості захисного механізму визначалося питанням «Як часто Ви використовуєте соціальну мережу, щоб уникнути особистих проблем?» (рис.4). Ми виявили, що в 61% опитуваних траплялися випадки, коли серед усіх можливих засобів вирішення проблем вони обирали саме вдатися до використання соціальних мереж, 35% - власноруч долають проблеми без застосування соц.мереж задля їх вирішення та лише 4%, а саме одна людина серед усієї кількості частіше за

все звертається за допомогою до соціальних мереж в той час коли не має іншого засобу подолання проблем.

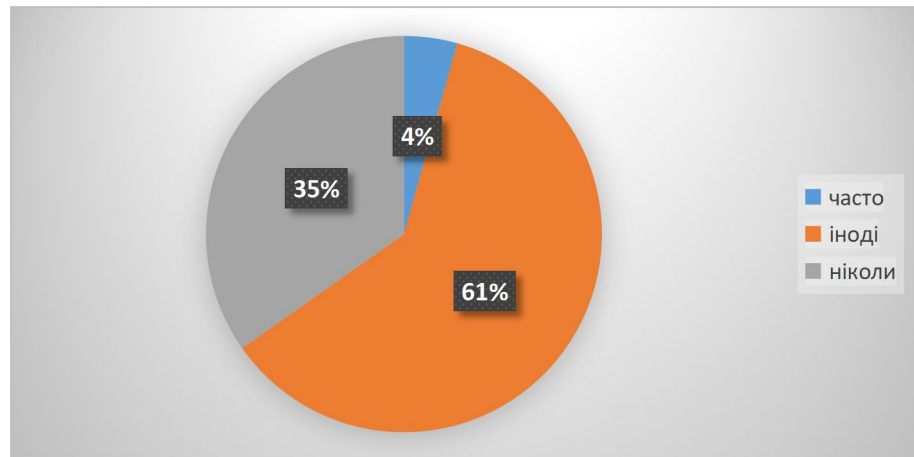


Рис.4 Користування соціальними мережами, як засіб уникнення особистих проблем

Можливі негативні наслідки зловживання соціальними мережами на навчання й роботу визначалося за допомогою питання «Як часто Ви можете проспати на навчання після ночі, проведеної в соціальній мережі?» (рис.5).

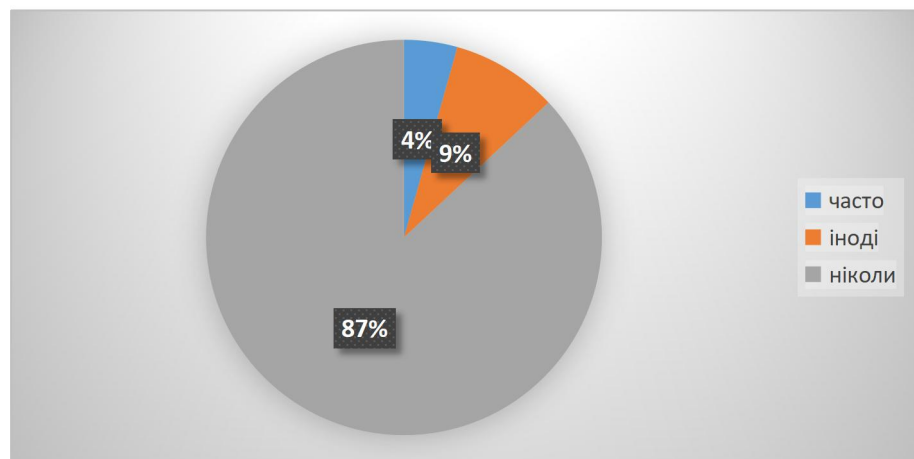


Рис.5 Наявність негативних наслідків зловживання соціальними мережами

Серед опитуваних 87% не відзначили негативних наслідків («не доводилося просипати важливі події, які потребували їх участі через надлишкову активність у соціальних мережах уночі»). У 9% у свою чергу траплялися випадки, коли через користування соціальними мережами

доводилося просипати навчання, 4% часто просипали навчання через активність в інтернеті.

Вплив перебування у соціальних мережах на емоційний стан респондентів показав, що 65,2% під час перебування у соціальних мережах час від часу відчують покращення настрою, 22% - частіше за все завдяки соціальним мережам відчують покращення настрою, у 13% користування соціальними мережами ніяк не відбиваються на загальному емоційному стані (рис.6).

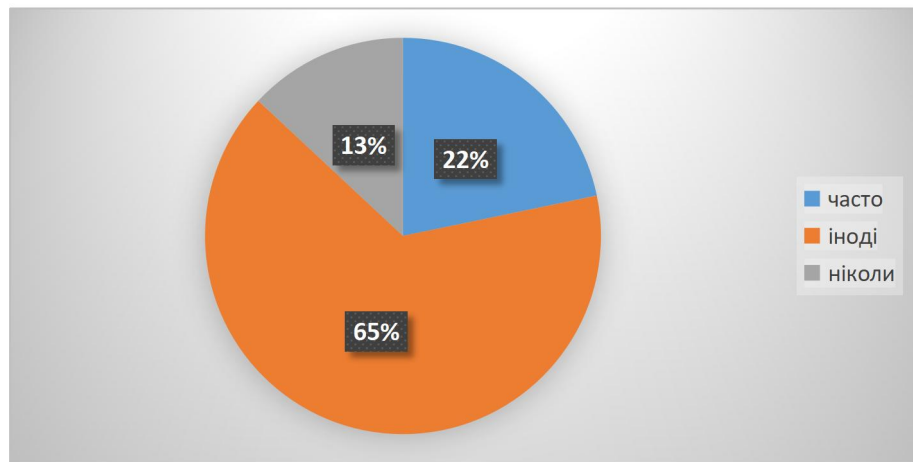


Рис.6 Вплив соціальних мереж на емоційну складову (покращення настрою)

Таким чином було виявлено, що Telegram виявився найбільш використовуваним відповідно зібравши більш голосів на відміну від інших соціальних мереж. Середнім показником проведення часу в соціальних мережах серед опитуваних виявилось 1-2 години – це свідчить про те, що переважна більшість з опитуваних не схильна до впливу інтернет-середовища. Завдяки поданим відповідям стало відомо, що ключовим мотивом для створення сторінки в соціальних мережах серед опитуваних є спілкування із друзями – це має позитивний вплив на емоційну складову людини, тому цей мотив можна віднести до позитивно-спрямованих.

Було виявлено, що в переважній більшості опитуваних траплялися випадки, коли серед усіх можливих засобів вирішення проблем вони обирали

саме вдатися до використання соціальних мереж. Це вказує на те, що соціальні медіа стали значним та популярним засобом вирішення проблем для більшості опитаних. Ймовірно, люди обирають використання соціальних медіа як спосіб звернення за допомогою, підтримкою чи порадою через доступність та широке охоплення цих платформ. Соціальні медіа надають можливість швидко та легко зв'язатися з іншими людьми, ділитися своїми проблемами та отримувати зворотний зв'язок. Крім того, соціальні медіа можуть надавати анонімність та комфортне середовище для вираження своїх думок та почуттів.

Слід зазначити, що більшість опитаних не відзначили негативних наслідків, пов'язаних із використанням соціальних медіа, таких як проспання важливих подій через активність у соціальних медіа вночі. Це може говорити про те, що для більшості людей соціальні медіа не викликають серйозних проблем у їхньому повсякденному житті та навчанні. Ймовірно, вони вміють керувати своїм часом та присутністю у соціальних медіа, щоб не допустити серйозних негативних наслідків.

На підставі отриманих даних можна зробити висновок про те, що більшість респондентів іноді відчують покращення настрою під час перебування у соціальних медіа. Для цих людей використання соціальних медіа може бути джерелом позитивних емоцій та приємних вражень. Ймовірно, вони отримують задоволення від спілкування з друзями, перегляду цікавих контенту або отримання підтримки та позитивного зворотного зв'язку. Загалом дані вказують на те, що вплив соціальних медіа на емоційний стан респондентів може бути різноманітним. Для деяких людей соціальні медіа можуть бути джерелом позитивних емоцій та покращення настрою, тоді як для інших вони можуть відігравати менш значущу роль або навіть не надавати помітного впливу.

Наступний етап дослідження був присвячений вивченню питання впливу рівня залежності від соціальних мереж на задоволеність особистості

власним життям та прояв стратегій подолання труднощів, що виникають в процесі соціалізації.

Результати вивчення рівня психологічного благополуччя наведені в таблиці 1. Ми з'ясували, що серед загальної кількості опитуваних 26,1% мають високий рівень ПБ, 47,8% – мають середній рівень, 26,1% – мають низький рівень ПБ.

Таблиця 1

Групи осіб з різними рівнями психологічного благополуччя

Показники	Групи досліджуваних		
	1 (високий рівень ПБ)	2 (середній рівень ПБ)	3 (низький рівень ПБ)
Кількість осіб (n=23)	6	11	6
Кількість осіб (у %)	26.1	47.8	26.1

Унаочнені результати представлені на рис. 7

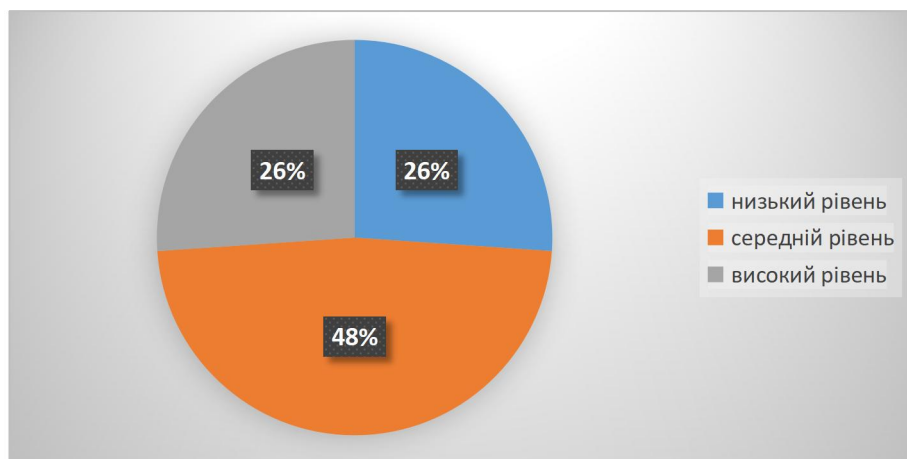


Рис. 7 Розподіл респондентів на групи за рівнем психологічного благополуччя

Співвідносячи результати діагностики психологічного благополуччя особистості з даними опитування, було виявлено, що піддослідні, які мають

низький рівень психологічного благополуччя більш за все витрачають 3 та більше годин на перебування в соціальних мережах, коли у свою чергу ті, які мають середній рівень витрачають менше часу, люди з високим рівнем мають показники схожі з середнім рівнем. У більшості випадків користування соц мережами мають відсторонений характер – про це свідчать відповіді на подане запитання, хоча в тому випадку, якщо вони втрачають можливість скористуватися соц мережами, переживають вони це досить стриманно – це свідчить про стійкий характер та швидше за все власну незалежність від впливу соц мереж. Також переважна кількість відповідей дали зрозуміти, що соц мережі слугують джерелом отримання позитивного настрою.

Завдяки отриманим даним було встановлено, що досліджувані з високим рівнем психологічного благополуччя у середньому витрачають не більш ніж 1-2 годин на добу на користування соціальними мережами це може свідчити про низький рівень сформованості залежності.

Аналізуючи характерні для представників різних груп респондентів за рівнем психологічного благополуччя стратегії подолання життєвих негараздів (рис. 8), ми виявили таке:

1. Досліджуваним із низьким рівнем психологічного благополуччя більш притаманні такі стратегії подолання проблем, як– Позитивна переоцінка, Прийняття відповідальності, Втеча-уникнення. Таким чином можна умовно виділити стратегії, які несуть скоріш продуктивний характер, а саме стратегії зосереджені на якомога швидше подолання або усунення стресогених проблем, які значним чином погіршують загальний психоемоційний стан та самозадоволеність та насамперед позначаються на психологічному благополуччі людини. Серед таких – планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка, їх загальна ознака полягає у тому, що вони виступають скоріш стимулюючим фактором до вирішення проблеми, пробуджують свідомість її наявності та пошуку ефективних шляхів для її подолання. Тоді як

«пасивні» стратегії, котрі не дозволяють вирішити проблему, а скоріш зосередженні на покращенні власного самопочуття шляхом відсторонення та уникнення, надавання проблемі ознак низької забарвленості та індивідуальної значимості, а отже дають змогу відчувати уявні, тимчасові покращення залишившись із цілком не вирішеним питанням.

2. У випадку із середнім рівнем психологічного благополуччя було підсумовано, що стратегії, які були б ефективними у вирішенні власних проблем являються такі, як Дистанціювання, Позитивна переоцінка, Планування вирішення проблеми, Втеча-уникнення.

3. Досліджувані з високий рівнем ПБ мають в арсеналі стратегії для вирішення проблем, до їх переліку можна віднести – пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка.

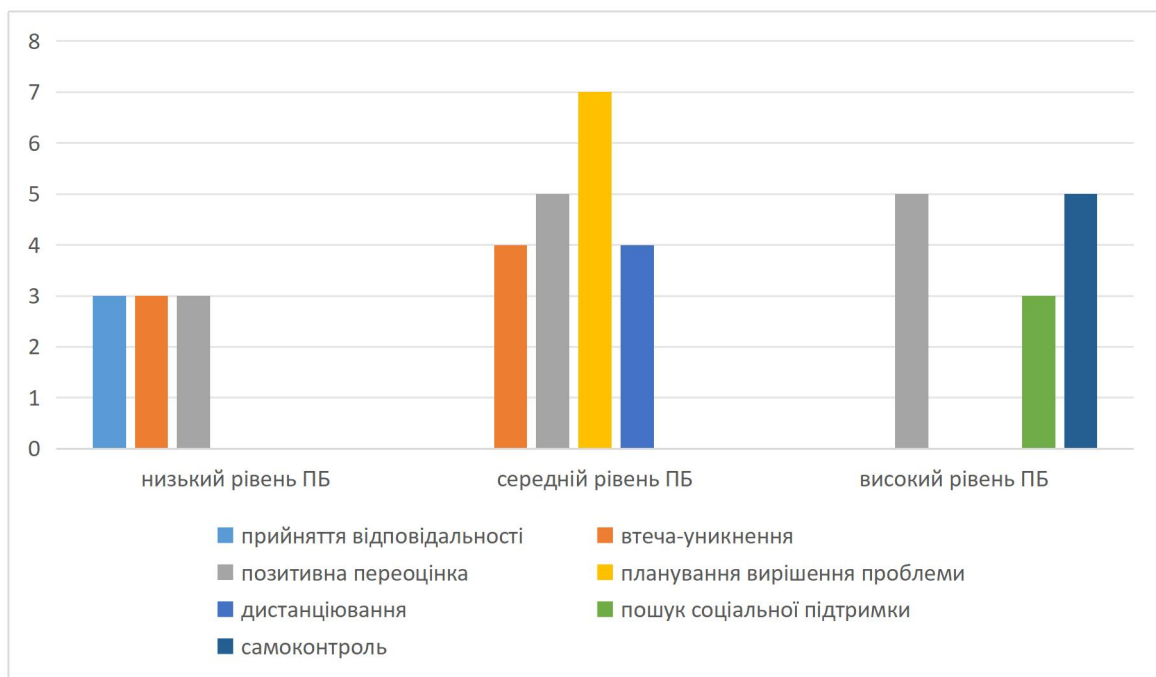


Рис. 8 Розподіл провідних копінг-стратегій по групах в залежності від рівня психологічного благополуччя

Таким чином, ми можемо зауважити, що важливими предикторами психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій розглядаються два типи копінг-стратегій - спрямовані на проблему, тобто на активні спроби вирішити проблему, і уникаючі, тобто спрямовані на усунення, уникнення

проблемної ситуації. Перші виявилися більшою мірою пов'язаними з психологічним здоров'ям та успішною адаптацією до стресора, ніж другі.

2.3 Попередження та профілактика залежності від віртуального спілкування у молоді

У сучасному світі соціальні мережі стали необхідною складовою життя для багатьох людей, особливо молоді. Довготривала залежність від соціальних мереж може призвести до зниження фізичної активності, порушень сну та харчування, а також збільшення ризику розвитку ожиріння та інших хронічних захворювань. Крім того залежність може викликати стрес, тривогу та депресію, що негативно впливає на ментальний та психологічний стан студентів. Тому профілактична та просвітницька робота є важливою задачею для практичної психології.

Існує кілька ефективних підходів до попередження та профілактики проблеми зловживання соціальними мережами з боку практичної психології. У профілактичній та просвітницькій роботі з підлітками та юнаками, які мають залежність, можуть використовуватись такі технології, як індивідуальні консультації з психологом, групові заняття зі спілкування та розвитку соціальних навичок, підтримка спеціальних груп в соціальних мережах з наданням інформації та рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя, а також використання спеціальних додатків, які допомагають контролювати час. До них можуть належати:

1. Психотерапевтичні підходи: техніки психотерапії, які допомагають підліткам розуміти свої почуття та емоції, що виникають під час використання соціальних мереж.

1.1. Когнітивно-поведінкова терапія - це форма психотерапії, яка може допомогти підліткам розуміти свої мотиви та вчинки, що викликають залежність від соціальних мереж. КПТ може надати інструменти для розвитку навичок самоконтролю та регулювання емоцій, що є важливим для подолання залежності. КПТ виявляє подібні негативні стереотипи мислення клієнта та поступово звільняє його від них, замінюючи їх на позитивні та

корисні. Цей підхід допомагає критично переосмислити сприйняття реальності та свою поведінку в ній [25].

1.2. Терапія діалектичної поведінки (ТДП): це підхід до психотерапії, який допомагає людям розвивати навички регулювання емоцій та поведінки. В рамках ТДП, практичний психолог може допомогти клієнтам розвивати навички регулювання емоцій та поведінки в контексті використання Інтернету.

1.3. Самоконтроль та моніторинг: ця інструменти можуть включати ведення щоденника, в якому підліток записує свій час, проведений в Інтернеті, та перевірку використання соціальних мереж, та інших онлайн-активностей. Це може допомогти підліткам стежити за своїми діями та робити свідомі вибори.

1.4. Підтримка та співпраця: Практичний психолог може підтримувати підлітків у їхньому процесі зміни та співпрацювати з ними, щоб вони могли досягти свої цілей. Підтримка може включати регулярні зустрічі з психологом, підтримуючі повідомлення та дзвінки, щоб надихнути, надати мотивацію на досягнення поставлених цілей. Співпраця може означати, що підліток та психолог працюють разом над розвитком стратегій, які допоможуть підлітку контролювати своє використання Інтернету та соціальних мереж.

1.5. Медитація - це практика, яка може допомогти зняти стрес та тривогу, які можуть призвести до залежності від соціальних мереж. Медитація також може підвищити рівень самосвідомості та допомогти підліткам краще розуміти свої потреби та бажання [21].

1.6. Проведення індивідуальних консультацій зі студентами, які мають залежність. Під час консультації можна обговорювати проблеми, які виникають у зв'язку з надмірним споживанням контенту та відслідкувати причинно-наслідкові зв'язки і спільно шукати способи вирішення.

1.7. Сімейна терапія - це підхід до психотерапії, який фокусується на проблемах, що виникають у взаєминах між членами родини. В рамках

родинної терапії, практичний психолог може допомогти родині розібратися в причинах інтернет-залежності підлітка та знайти способи її протидії.

1.8. Мотиваційне інтерв'ювання - це метод психотерапії, який допомагає людям змінити свою поведінку, ставлячи під сумнів їхні шкідливі звички та допомагаючи знайти нові шляхи досягнення своїх цілей. В рамках мотиваційного інтерв'ювання, практичний психолог може допомогти зрозуміти наслідки надмірного використання Інтернету та спонукати їх до здорового способу життя, заснованого на балансі між онлайн та офлайн активностями.

1.9. Групова терапія - це підхід до психотерапії, який відбувається в групі людей, які мають спільну проблему. В рамках групової терапії, практичний психолог може допомогти підліткам розвивати навички соціальної взаємодії та підтримувати їх у процесі протистояння інтернет-залежності.

2. Соціально-психологічні підходи: програми, які допомагають підліткам розвивати соціальні навички та сприяють створенню реальних соціальних зв'язків поза онлайн-життям. Такі програми можуть проводитись в школах або в молодіжних центрах.

2.1. Проведення тренінгів зі зменшення залежності від Інтернету також буде мати гарний результат. Тренінг може містити вправи та ігри, які сприяють зменшенню використання "всесвітньої павутини" та розвитку навичок управління емоціями та часом [20].

2.2. Створення груп підтримки для студентів, група може допомогти підтримувати мотивацію та збільшити самооцінку, а також створити позитивну атмосферу, де абітурієнти можуть обговорювати свої проблеми та ділитись досвідом з іншими, які переживають подібну ситуацію.

3. Психоедукаційні підходи: різноманітні тренінги, лекції, вебінари та інші форми навчання, які допомагають молоді зрозуміти небезпеку залежності від соціальних мереж та навчитися правильно використовувати їх.

Практичний психолог на базі закладу освіти може розробити інформаційні матеріали, які будуть спрямовані на зменшення залежності від соціальних мереж. Це можуть бути плакати, буклети, відеоролики тощо, які містять інформацію про те, як використовувати соціальні мережі правильно та безпечно. Доцільно залучати до такої роботи молодь. Важливо розуміти, що соціальні мережі можуть бути корисним інструментом, якщо вони використовуються правильно, але вони можуть стати і проблемою, якщо їх використовувати занадто часто або неправильно.

4. Програми із обмеженням часу використання соціальних мереж - це технологія, яка може допомогти молоді обмежити свій час на соціальних мережах та підвищити рівень самоконтролю. Ці програми можуть включати інструменти для моніторингу часу, який витрачається на Інтернет, або для блокування доступу до них [19]

Крім того важливо включати у профілактичну та просвітницьку роботу з підлітками батьків та педагогів, щоб вони були свідомими щодо ризиків, надавали зворотній зв'язок та були прикладом для наслідування, та допомагали студентам розвивати навички використанні Інтернету у здоровий спосіб.

Допоміжними інструментами практичного психолога можуть бути діагностичні інструменти, такі як тестування, анкетування, які допоможуть у зборі інформації про молодь та їхні звички використання Інтернету. Також можна використовувати техніки поведінкової модифікації та планування дій, які допоможуть молоді контролювати час, який вони проводять в Інтернеті, регулювати свої емоції та розвивати навичка самоконтролювання.

Важливо пам'ятати, що кожна людина є унікальною особистістю, тому підбір методик та методів до психологічної допомоги потребує індивідуального підходу та адаптації до конкретної ситуації.

2.3.1 Рекомендації психологу щодо організації профілактичної та просвітницької роботи щодо запобігання залежності від соціальних мереж

Таблиця 2

Психотехнології профілактичної й просвітницької роботи з молоддю

№ п/п	Назва	Зміст роботи	Мета
1.	Пошук альтернативних способів спілкування:	участі у спортивних командах, клубах за інтересами, добровільних організаціях та інших суспільних активностях. Оригінальні види спорту: фехтування, наприклад, або пейнтбол. Також можна пропонувати відвідувати танцювальні класи або гуртки акторської майстерності,	розвиток навичок взаємодії та спілкування з однолітками в реальному житті. Це дозволить молоді насолоджуватися реальними взаємодіями з однолітками та зміншити їхню залежність від віртуального спілкування.
2.	Розвиток навичок соціальної адаптації:	розвиток навичок у становленні позитивних міжособистісних взаємин з однолітками та іншими людьми.	відпрацювання навичок підтримки один одного, взаємному слуханні та вираженні своїх думок та почуттів у реальному житті.
3.	Контроль за часом, проведеним в Інтернеті:	допомогти молоді підібрати розумну стратегію використання часу в Інтернеті, включаючи встановлення меж для використання соціальних мереж та інших онлайн-активностей.	навчитися контролювати свої дії та запобігати залежності від віртуального спілкування.
4.	Сприяння здоровому способу життя:	розвивати здоровий спосіб життя, включаючи харчову поведінку, регулярну фізичну активність та здоровий сон.	підвищення рівня самооцінки та зменшення залежності від віртуального спілкування.
5.	Підтримка родинних стосунків:	підтримуючи їх в родинних стосунках та допомагаючи розвивати здорові взаємини з батьками та рідними.	зменшення потреби у віртуальному спілкуванні, плекання відчуття підтримки та прийняття.

Аналіз літератури дозволив виділити кілька технологій, що показали найвищу ефективність у запобіганні розповсюдження залежності від соціальних мереж (Таблиця 2).

Орієнтовна програма тренінгових занять

1. Введення
 - Подання тренера та учасників
 - Пояснення цілей та значущості запобігання залежності від соціальних мереж
2. Визначення залежності від соціальних мереж
 - Обговорення визначення та ознак залежності від соціальних мереж
 - Надання статистики та досліджень про вплив соціальних мереж на здоров'я та благополуччя
3. Усвідомлення власного використання соціальних мереж
 - Роздуми та обговорення власного часу, проведеного в соціальних мережах
 - Визначення позитивних та негативних аспектів використання соціальних мереж
4. Потреби та альтернативи
 - Ідентифікація основних потреб, які соціальні мережі задовольняють
 - Пропозиція альтернативних способів задоволення цих потреб поза соціальними мережами (наприклад, особисте спілкування, хобі, фізична активність)
5. Розвиток навичок керування часом
 - Обговорення важливості ефективного планування часу та обмеження часу, проведеного у соціальних мережах
 - Надання конкретних стратегій управління часом (установка обмежень, створення розкладу, використання таймерів тощо)
6. Розвиток навичок саморегуляції

- Обговорення значимості усвідомленості та самоконтролю під час використання соціальних мереж
- Пропозиція технік саморегуляції, таких як глибоке дихання, медитація, відволікання уваги від соціальних мереж
- 7. Критичне мислення та цифрова грамотність
 - Розмова про необхідність критичного мислення при взаємодії з інформацією у соціальних мережах
 - Навчання навичкам перевірки достовірності інформації та розрізнення між фактами та думками
- 8. Підтримка та взаємодія
 - Підкреслення важливості підтримки з боку сім'ї, друзів та спільноти при запобіганні залежності від соціальних мереж
 - Роздуми та обговорення освіти підтримуючої мережі поза мережею
- 9. План дій та висновок
 - Розробка індивідуальних планів дій для зниження часу, проведеного в соціальних мережах та зміцнення альтернативних занять
 - Підбиття підсумків тренінгу та оцінка його корисності
- 10. Завершення
 - Підбиття підсумків тренінгу та подяка учасникам за участь
 - Надання матеріалів та ресурсів для подальшого самонавчання та підтримки

2.3.2 Рекомендації батькам молоді, схильної до інтернет-залежності

Згідно з думки З. Некрасової, проблема комп'ютерної залежності – це насамперед проблема батьківсько-дитячих стосунків. Важливо, щоб дитина відчувала батьківську любов, відчувала, що її люблять і приймають такою, якою вона є. Важливо, щоб батьки звернули увагу на власний емоційний стан, не переносили негативні емоції на своїх дітей [9].

Виходячи з досвіду психологів Н. Болсуновської, З. Некрасової, Т. Оранж і А. Рябцевої, можемо узагальнити рекомендації батькам щодо профілактики Інтернет-залежності дитини.

1. Особистий приклад батьків.

2. Батькам бажано організовувати вільний час дитини, сімейні захоплення [10].

3. Родинна підтримка та розвиток інших інтересів. Батьки можуть спробувати проводити разом побутові задачі та займатись творчістю, щоб залучити увагу молоді до інших видів діяльності. Важливо також давати молоді можливість розвиватись в різних напрямках та мотивувати його в цьому.

4. Створюйте сімейні ритуали, щоб підтримувати навички спілкування та доброзичливу атмосферу вдома. Наприклад, проводити щотижня сімейні вечори або збиратись разом для обговорення планів на майбутнє. Такі ритуали можуть допомогти розвивати навички спілкування та висловлювання власних думок

5. Важливо звертати увагу на взаємини в родині. Дитина повинна відчувати батьківську любов та підтримку, інакше вона може шукати компенсацію у віртуальному світі. Батьки можуть спробувати бути врівноваженими та довірливими, не переносючи свої невдачі на дітей. Крім того важливо забезпечити молоді приватність і довіру, не вручаючись в його особисте життя та не контролюючи кожен його крок в соціальних мережах. Доброзичливе ставлення, довірливі відносини, бесіди за яких батьки поводять себе спокійно, врівноважено та не критикуючи - основний шлях для вирішення проблеми втечі у віртуальний світ [13].

6. Нарешті, для того, щоб запобігти залежності від соціальних мереж, бажано обмежити час, проведений в них. Для цього можна встановити правила про користування гаджетами вдома, які дозволили б молоді використовувати їх лише на певний час вдень. Також важливо забезпечити

різноманітність занять та розваг, щоб він мав можливість розвиватись в різних напрямках та бути задоволеним своїм життям в офлайн.

Отже, практичний психолог може відіграти важливу роль у допомозі молоді подолати залежність від соціальних мереж. Він може використовувати різноманітні методи, такі як індивідуальні консультації, проведення тренінгів та підтримка молоді у пошуках альтернативних способів спілкування. Ці заходи допоможуть молоді насолоджуватися реальними взаємодіями з однолітками та зменшити їхню залежність від віртуального світу, що сприятиме формуванню їхньої особистості та здорового способу життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Залежність від Інтернету та соціальних мереж є однією з найбільш актуальних проблем сучасної молоді. Згідно з дослідженнями, понад 90% підлітків користуються Інтернетом, а більшість з них є активними користувачами соціальних мереж.

1. В результаті емпіричного дослідження ми з'ясували таке:

- 26,1% –мають низький рівень психологічного благополуччя;
- середній показник проведення часу в соціальних мережах серед опитуваних становить 1-2 години;
- переважна більшість опитуваних обрали спілкування із друзями, як ключовий мотив для створення сторінки в соціальних мережах;
- значна кількість опитуваних серед усіх можливих засобів вирішення проблем обирають саме вдатися до використання соціальних мереж, відчують покращення настрою;

2. Аналізуючи характерні для представників різних груп респондентів за рівнем психологічного благополуччя стратегії подолання життєвих негараздів, ми виявили таке:

- досліджуваним із низьким рівнем психологічного благополуччя більш притаманні такі стратегії подолання проблем, як Позитивна переоцінка, Прийняття відповідальності, Втеча-уникнення;
- із середнім рівнем психологічного благополуччя - Дистанціювання, Позитивна переоцінка, Планування вирішення проблеми, Втеча-уникнення;
- з високий рівнем психологічного благополуччя – пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка.

3. Можемо зауважити, що важливими предикторами психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій розглядаються два типи копінг-стратегій - спрямовані на проблему, тобто на активні спроби вирішити проблему, і уникаючі, тобто спрямовані на усунення, уникнення проблемної ситуації.

4. Для профілактики та корекції залежності від Інтернету та соціальних мереж використовуються різні методи, такі як психотерапія, медитація, програми обмеження часу використання соціальних мереж та інші.

5. Інформаційні кампанії, зосереджені на забезпеченні знань та розуміння залежності від Інтернету та соціальних мереж, а також надання молоді можливостей для здорового використання Інтернету та соціальних мереж, можуть допомогти вирішувати проблему, зрозуміти, що залежність від Інтернету та соціальних мереж є може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді.

Важливо забезпечити баланс між онлайн та офлайн життям, щоб молодь могла насолоджуватись користуванням Інтернетом та соціальними мережами, не ризикуючи своїм здоров'ям і добробутом.

ВИСНОВКИ

1. Залежність від Інтернету та соціальних мереж є серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу, уваги та дій від громадськості та спеціалістів у галузі психології, педагогіки та медицини.

2. Залежність від соціальних мереж - це стан, коли людина не може контролювати своє використання соціальних мереж, зростає частота й час перебування у соціальних мережах, що призводить до значного впливу на емоційний стан, поведінку, спрямованість особистості, що своєю чергою має негативний вплив на реальне життя.

3. Залежність від Інтернету та соціальних мереж може вплинути на формування особистості, зокрема на розвиток соціальної поведінки та взаємодії з іншими людьми, задоволеність собою та власним життям.

4. Важливими для забезпечення фізичного та психічного здоров'я молоді є знання про ризики та шляхи запобігання залежності, а також надання можливостей для здорового використання Інтернету та соціальних мереж.

5. Батьки, вчителі та інші дорослі повинні відігравати важливу роль у встановленні правильних звичок користування Інтернетом та соціальними мережами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдулова Т. П. Психологія пубертатного віку. URL: <https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122528>
2. Баранова Ю. М. Спілкування підлітків в соціальних Інтернет-мережах як особливий вид комунікації. Наукові проблеми гуманітарних досліджень. 2012. №4. С. 105 – 110.
3. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування, 2014. Вип. 7, С. 25–29.
4. Галіч Т. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді. Спеціальні та галузеві соціології. Том XV, Випуск 281. 2014. С. 250-256.
5. Гієнко Л. Н. Модель формування соціальної компетентності підлітків загальноосвітнього закладу. Світ науки, культури, освіти. 2009. №3. С.241 – 243.
6. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки, 2012. Вип. 2, С. 179–184
7. Максименко С.Д., Литовченко І.В., Болтівець С.І. та ін. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. Київ : Аванпост-Прим, 2010. — 48 с.
8. Матеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ., 2005. Т. VII, випуск 2. С. 106-112.
9. Некрасова З., Некрасова Н. Як відтягнути дитину від комп'ютера і що потім з нею робити: Навчальний посібник, Київ, 2008. 125 с.
10. Оранж Т. Медіадієта для дітей. Посібник для батьків: як подолати залежність від телевізора та комп'ютерних ігор, 2007. 272 с.

- 11.Проблеми віртуального спілкування.URL: <http://comp-doctor.ru/psi/psi-virtualnoe-obshhenie.php>
- 12.Прохоренко Т.Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. Вісник національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого». Серія: Політологія. Харків : Право, 2016. №2 (29). С.128–134.
- 13.Руденко І. Година психології на батьківських зборах. Черкаси: ОПОПІ, 2014. 84 с.
- 14.Статистика використання соціальних мереж у 2023 році URL : <https://www.bloggersideas.com/uk/social-network-usage-stats/>
- 15.Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
- 16.Bragazzi, N.L.; Del Puente, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychol. Res. Behav. Manag. 2014, 155–160
- 17.Caplan, S.E. Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. 2003, 625–648
- 18.Chou, C., & Hsiao, M.C. "Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade." Computers in Human Behavior.2012
- 19.King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. The psychosocial impact of excessive Internet use. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21(6)/ 2018, 395-401.
- 20.King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. Clinical Psychology Review, 33(3) 2013, 331-342.
- 21.Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 78(6)/2015, 519-528.

- 22.Kuss, D.J.; Griffiths, M.D. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 311.
- 23.Kuss, D.J., Griffiths, M.D., & Binder, J.F. Social factors and internet addiction: A systematic literature review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013
- 24.Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p
- 25.Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. Cognitive behavioral therapy for Internet addiction: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 109. 2019, 167-174.
- 26.Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M., and Kivlahan, D.R. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment, *Annual Review of Psychology* (39:1), 1988. p. 223.
- 27.Maslow, A.H. A theory of human motivation. *Psychol. Rev.* 1943, 50, 370–396
- 28.Riva, G.; Wiederhold, B.K.; Cipresso, P. Psychology of social media: From technology to identity. In *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*; Riva, G., Wiederhold, B.K., Cipresso, P., Eds.; De Gruyter Open: Warsaw, Poland, 2016; pp. 1–11
- 29.Teo, W.J.S.; Lee, C.S. Sharing brings happiness? Effects of sharing in social media among adult users. Japan, 7–9 December 2016; pp. 351–365.
- 30.Turel, O.; Serenko, A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur. J. Inf. Syst.* 2012, 21, 512–528
- 31.Willi, J., Heim, E. *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer. 1986. No 1. P. 132–137.
- 32.Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Wu, H.Y. The Relationship Between Internet Addiction, Depression, and ADHD Among High School Students. *Journal of Attention Disorders*, 2007
- 33.Young K. S. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1998. p 25-28.