

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ:
АСПЕКТИ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка
Спеціальності 053. Психологія
Освітньо-професійної програми Психологія,
4 курсу, заочної форми навчання
Олександра ЖУЧКОВА
Керівник: докторка психологічних наук,
професорка
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ
Рецензент: кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології,
філософії та соціально-гуманітарних
дисциплін
Національного університету
кораблебудування
імені адмірала Макарова
Олена ТАНАСІЙЧУК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I	6
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ	6
1.1. Поняття соціальних медіа	6
1.2. Роль соціальних медіа у сучасному світі	7
1.3. Психічне здоров'я молоді: визначення та важливість	8
1.4. Взаємозв'язок між соціальними медіа та самооцінкою молоді.....	9
1.5. Фактори, що модерують вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді.....	10
1.6. Врахування факторів які модерують вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді	12
1.7. Розробка стратегій управління впливом соціальних медіа на психічне здоров'я молоді	13
РОЗДІЛ II	15
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	15
2.1 Опис методів дослідження.....	15
2.2. Опис вибірки та процедур збору даних	16
2.3. Дослідницька частина. Застосування методик	17
ВИСНОВКИ	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	29
ДОДАТОК А	32

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Сучасний світ глибоко вкорінився в культурі соціальних медіа, надаючи молодим людям безпрецедентний шлях для спілкування, взаємодії та обміну інформацією. Тим не менш, попри ці переваги, згубний вплив соціальних медіа на психічне благополуччя молодих людей стає все більш очевидним і обтяжливим. Протягом останніх кількох десятиліть відбувся сплеск проблем із психічним здоров'ям серед молоді, що супроводжувалося зростанням випадків низької самооцінки та емоційних проблем.

Проблема, що викликає занепокоєння, виникає через те, що молоде покоління присвячує значну частину свого часу платформам соціальних мереж, наражаючись на нереалістичні зображення, суспільний тиск і постійні порівняння. На жаль, цей вплив може негативно вплинути на їхню самооцінку та емоційне благополуччя, що призведе до таких станів, як депресія, тривога, зниження самооцінки та відсутність особистої реалізації.

Отже, надзвичайно важливо ретельно вивчити вплив соціальних медіа на психічне благополуччя молодих людей, щоб зрозуміти механізми, що лежать в основі, і розробити успішні підходи для пом'якшення їх несприятливих наслідків.

Вибір теми «Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану» обумовлений необхідністю розуміння впливу цього нового середовища на психічне здоров'я молоді. Розкриття цієї теми дозволить виявити ключові аспекти, які впливають на самооцінку та емоційний стан молоді в контексті використання соціальних медіа. Розуміння цього впливу може відкрити двері для розробки ефективних практичних рекомендацій для збалансованого та здорового використання соціальних медіа серед молоді.

Значний і стійкий інтерес науковців до різних аспектів особистісних змін у підлітковому віці спостерігається як в нашій країні, так і за її межами. Великий обсяг досвіду щодо розвитку особистості в цьому віці накопичено

завдяки дослідженням таких авторитетних науковців, як М. Й. Боришевський, І. С. Булах, Ш. Бюллер, Б. Зазо, Х. Жинот, Т. М. Зелінська, В. Т. Кондратенко. Окрім цього, різні аспекти впливу засобів масової інформації на молоде покоління досліджувалися В. Ю. Степановим, а організацію медіаосвіти в соціально-педагогічній сфері вивчала М. М. Матвійчук.

Метою дослідження є розкриття впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді з огляду на аспекти самооцінки та емоційного стану.

На основі мети дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання:**

1. Вивчення позитивних та негативних аспектів використання соціальних медіа молоддю з точки зору їхнього впливу на самооцінку.
2. Аналіз впливу соціальних медіа на емоційний стан молоді, включаючи виявлення зв'язку між частотою користування соціальними медіа та рівнем тривоги, депресії та загального емоційного благополуччя.
3. Вивчення факторів, що можуть пом'якшити або підсилити вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, таких як тип контенту, тип інтеракцій та рівень самосвідомості.
4. Запропонування рекомендацій щодо збалансованого використання соціальних медіа з метою підтримання психічного здоров'я молоді та покращення їхнього емоційного стану.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я молоді.

Предметом дослідження є вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, з основним акцентом на аспектах самооцінки та емоційного стану.

Це означає, що дослідження спрямоване на аналіз того, як використання соціальних медіа впливає на сприйняття себе молоддю (їхню уяву про себе, самоповагу, уподобання та переконання) та їхні емоції (тривогу, депресію, задоволення від життя тощо).

Методи дослідження: *теоретичні* (аналізування та порівняння наукових концепцій щодо розуміння впливу соціального медіа на психічне

здоров'я молоді, аспекти самооцінки та емоційного стану); *емпіричні* (Тест на інтернет-залежність (Автор: К. Янг); авторський тест «Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді»);

Практичне значення дослідження полягає в розкритті важливості розуміння впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді та його зв'язку з самооцінкою та емоційним станом. Результати дослідження можуть використовуватися для розробки програм та ініціатив, спрямованих на підвищення освідомленості та формування здорових підходів до використання соціальних медіа, а також для розробки інструментів та рекомендацій для підтримки психічного здоров'я молоді.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 31.05.2024 року протокол № 16, представлені у публікації: «Вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану» Зб. наук праць за матеріалами ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 05 квітня 2024 р.)

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, два розділи, загальні висновки теоретичного та емпіричного дослідження, список використаних джерел (25 найменувань). Обсяг роботи становить 34 сторінки.

РОЗДІЛ I

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

1.1. Поняття соціальних медіа

Сучасний світ перетворився на глобальне суспільство, що постійно з'єднане мережею Інтернету. У цьому контексті соціальні медіа відіграють ключову роль, що змінює спосіб, яким ми спілкуємося, споживаємо інформацію та взаємодіємо один з одним.

Соціальні медіа можна розглядати як онлайн-платформи та веб-додатки, які надають користувачам можливість створювати та спільно споживати контент у віртуальному просторі. Основною особливістю соціальних медіа є можливість взаємодії: користувачі можуть створювати особисті профілі, додавати друзів, обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео та іншими матеріалами, а також взаємодіяти з контентом інших користувачів шляхом коментування, вподобання та репостів.

Основні характеристики соціальних медіа включають:

- *Спільнота*. Соціальні медіа об'єднують користувачів в різноманітні спільноти та групи за спільними інтересами, думками або цілями.

- *Спілкування*. Це ключовий аспект соціальних медіа, який надає користувачам можливість обмінюватися повідомленнями, коментарями та іншою інформацією з іншими користувачами.

- *Співпраця*. Багато соціальних медіа платформ дозволяють користувачам спільно створювати та редагувати вміст, співпрацювати над проектами та обмінюватися ідеями.

- *Обмін інформацією*. Основна функція соціальних медіа полягає в можливості користувачів ділитися своїми думками, ідеями, враженнями та іншою інформацією з аудиторією.

Загальна ідея соціальних медіа полягає в створенні віртуального простору для спілкування, співпраці та обміну інформацією між

користувачами [1]. Це стає можливим завдяки поєднанню різноманітних функцій та можливостей, які надають різні платформи соціальних медіа.

1.2. Роль соціальних медіа у сучасному світі

Соціальні медіа займають центральне місце в сучасному суспільстві і впливають на майже кожен аспект нашого життя. Роль соціальних медіа стала надзвичайно різноманітною і важливою, оскільки вони впливають на наше сприйняття світу, взаємодію з іншими людьми та навіть на формування наших особистісних цінностей і ідентичності.

По-перше, соціальні медіа є основним засобом спілкування. Вони забезпечують нам можливість залишатися зв'язаними з друзями, родиною та колегами навіть на великі відстані. Багато людей використовують соціальні медіа для обміну новинами, подіями та особистими враженнями.

По-друге, соціальні медіа виконують роль інформаційного каналу. Вони дозволяють нам отримувати новини та інформацію про події в реальному часі. Це зробило їх важливим інструментом для споживачів новин та для тих, хто хоче дізнаватися про світові події. [2]

По-третє, соціальні медіа стали ефективним інструментом для реклами та маркетингу. Вони дозволяють компаніям залучати нових клієнтів, підтримувати старих та розширювати свій бізнес. Завдяки можливості мікротаргетингу, компанії можуть точно націлювати свою рекламу на конкретних аудиторій, що забезпечує більшу ефективність рекламної кампанії. По-четверте, соціальні медіа є важливим каналом для політичної мобілізації та громадської активності. Вони надають можливість громадянам висловлювати свої думки, організовувати протести та дізнаватися про політичні події в своїй країні та за її межами.

Загалом, соціальні медіа виконують різноманітні ролі у сучасному світі, які варіюються від засобу спілкування та інформаційного каналу до інструменту для реклами, маркетингу та політичної мобілізації. Вони стали

невід'ємною частиною нашого життя та відіграють важливу роль у формуванні сучасного суспільства.

Соціальні медіа стали не тільки засобом спілкування, але й потужним інструментом для впливу на суспільні процеси. Їх роль у сучасному світі ще не вичерпана, і вони продовжують активно еволюціонувати та змінювати наше сприйняття світу.

1.3. Психічне здоров'я молоді: визначення та важливість

Психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального здоров'я і відображає стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя людини. Для молоді, яка перебуває в періоді активного формування особистості та соціальних стосунків, психічне здоров'я має особливе значення.

Важливість психічного здоров'я молоді визначається його впливом на всебічний розвиток особистості та соціальну інтеграцію. Здорова психіка допомагає молодим людям ефективніше вирішувати проблеми, розвивати позитивні стосунки з іншими, досягати успіху в навчанні та кар'єрі, а також підтримувати стійке емоційне та психологічне самопочуття.

Психічне здоров'я молоді включає в себе такі аспекти, як емоційна стійкість, вміння впоратися зі стресом, адаптивність до змін, розвиток позитивних міжособистісних відносин, а також відчуття власної цінності та самоповаги. [3]

Забезпечення психічного здоров'я молоді є не лише моральним, але й економічним питанням. Стабільна психіка молодого покоління сприяє зниженню витрат на медичне обслуговування, збільшує продуктивність праці, зменшує кількість випадків відсутності на роботі та виконує важливу роль у створенні здорового та ефективного суспільства.

Усвідомлення важливості психічного здоров'я молоді та надання достатньої підтримки ініціативам, спрямованим на його зміцнення, є

необхідними кроками для забезпечення стійкого розвитку суспільства і підтримки найцінніших його ресурсів - молоді.

Таким чином, психічне здоров'я молоді є ключовим елементом для досягнення їхнього повноцінного розвитку та важливим чинником для створення здорового та стійкого суспільства.[4] Його збереження та підтримка вимагають уваги та підтримки з боку усіх сфер суспільства - від освіти та охорони здоров'я до родини та культурних установ.

1.4. Взаємозв'язок між соціальними медіа та самооцінкою молоді

Сучасні соціальні медіа впливають на формування самооцінки молоді в значній мірі, оскільки вони стали не лише майданчиком для взаємодії та обміну інформацією, але й платформою для виявлення і підтримки власної ідентичності та статусу у віртуальному середовищі.

Вплив ідеалізації на соціальних медіа. Соціальні медіа, такі як Instagram, Facebook та YouTube, часто представляють ідеалізовані образи життя, краси та успіху. Постійне показування "ідеального" життя інших може призвести до порівняння себе з цими образами та сприяти виникненню негативної самооцінки. Молоді люди можуть відчувати, що їхнє власне життя не відповідає стандартам, які вони бачать в соціальних медіа, що призводить до зниження самооцінки та почуття невдоволеності собою.

Роль лайків та коментарів у формуванні самооцінки. Отримання позитивного фідбеку у вигляді лайків, коментарів та репостів може підвищити самооцінку молоді.[5] Однак відсутність відгуків або отримання негативних коментарів може призвести до почуття невпевненості та низької самооцінки. Таким чином, соціальні медіа можуть стати засобом підвищення або зниження самооцінки залежно від реакції оточуючих на викладений контент.

Створення власного іміджу через соціальні медіа. Молодь використовує соціальні медіа для створення та підтримки свого власного іміджу. Вони обирають, як представити себе у віртуальному просторі, обираючи фільтри,

стилі фотографій, вибираючи слова та контент, що найбільше відображає їхні інтереси та стиль життя. [6] Це може вплинути на їхню самооцінку, оскільки вони створюють образ, який хочуть представити світові, і часто порівнюють цей образ з іншими учасниками соціальних медіа. Вплив маркетингових стратегій на самооцінку

Бренди та компанії активно використовують соціальні медіа для просування своїх товарів та послуг. Рекламні кампанії, спонсорські контенти та платформи впливають на уявлення молоді про ідеальність, красу та успіх через впровадження непрямих стратегій впливу. Ці стратегії можуть вплинути на самооцінку, змушуючи молодь відчувати нестачу чи незадоволення своїм життям у порівнянні з "ідеальними" образами, які рекламуються.

Роль соціальних медіа у формуванні стереотипів. Соціальні медіа можуть підтримувати стереотипи щодо краси, успіху, статусу та інших аспектів життя, що може призвести до формування негативного самовідчуття у молоді.[7] Через поширення ідеалізованих образів та стереотипів, соціальні медіа можуть змушувати молодь відчувати, що вони не відповідають загальноприйнятим стандартам та очікуванням, що може призвести до зниження самооцінки та самоповаги.

Взаємозв'язок між соціальними медіа та самооцінкою молоді є складним та багатогранним. Соціальні медіа можуть одночасно підвищувати та знижувати самооцінку, залежно від того, як користувач взаємодіє з цими платформами та як вони впливають на його сприйняття себе та інших.

1.5. Фактори, що модерують вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді

Соціальні медіа стали важливою складовою життя сучасної молоді, але їх вплив на психічне здоров'я може бути різноманітним і залежить від різних факторів.[8] Розуміння цих факторів допомагає краще зрозуміти, як соціальні

медіа впливають на психічне здоров'я молоді та як можна розвивати стратегії для зменшення негативних наслідків.

1. Тривалість та інтенсивність використання соціальних медіа- Один з ключових факторів, що модерує вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, - це час, який вони проводять у цих мережах та інтенсивність їхнього використання. Дослідження показують, що велика кількість часу, витраченого на соціальні медіа, може призвести до зниження самооцінки, почуття невпевненості та депресії. Також подовгу тривалість перебування в онлайн середовищі може призвести до відчуття втоми, відсутності контролю над часом, а також відчуття одинаковості та неприязні. Довготривале витрачання часу в соціальних медіа також може збільшити ризик розвитку залежності від них.
2. Якість контенту. Якість контенту, який споживає молодь у соціальних медіа, також впливає на їхнє психічне здоров'я. Постійне викладання негативного або спекулятивного контенту може збільшувати ризик розвитку стресу, тривожності та депресії серед молоді.
3. Вік та розвиткові особливості. Психічне здоров'я молоді може бути вразливішим до впливу соціальних медіа у певні періоди розвитку. Наприклад, підлітки можуть бути більш схильними до впливу ідеалізованих образів, які вони бачать у соціальних медіа, оскільки вони ще формують свою ідентичність та ставлення до себе.
4. Соціальна підтримка та взаємодія з реальним світом. Можливість отримувати підтримку та взаємодіяти з реальними друзями та родиною може впливати на те, як соціальні медіа впливають на психічне здоров'я молоді. Інтерація у віртуальному світі може бути корисною, але вона не може замінити особисті зустрічі та підтримку в реальному житті.
5. Особистісні фактори. Особистісні особливості, такі як рівень самоповаги, емоційна стійкість та стиль мислення, можуть впливати

на те, як молодь реагує на використання соціальних медіа.[9] Люди зі сильною самоповагою та емоційною стійкістю можуть краще впоратися з негативними аспектами соціальних медіа, ніж ті, хто має низький рівень цих якостей.

Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді - це складний та багатогранний процес, який модерується різними факторами. Незважаючи на те, що соціальні медіа можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я, розуміння цих факторів дозволяє розвивати ефективні стратегії для зменшення негативних наслідків. Тривалість та інтенсивність використання соціальних медіа, якість контенту, розвиток особистості та соціальна підтримка - це лише кілька з факторів, які впливають на взаємозв'язок між соціальними медіа та психічним здоров'ям молоді. Особистісні особливості кожної особи грають важливу роль у тому, як вона сприймає та реагує на використання цих платформ. Для забезпечення позитивного впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, важливо створити умови для збалансованого використання цих платформ та забезпечення психологічної підтримки.

Ефективне спілкування з молоддю, надання інформації про здорові звички використання соціальних медіа та підтримка у вирішенні проблем, пов'язаних з їх використанням, можуть допомогти зменшити негативний вплив цих платформ та підтримати психічне здоров'я молоді в цифровому віці.

1.6. Врахування факторів які модерують вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді

Розуміння та врахування різноманітних факторів, які модерують вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, є ключовими для розроблення ефективних підходів до управління цим впливом.

- Індивідуалізований підхід: Розуміння і врахування індивідуальних особливостей кожної особи дозволяє розробляти персоналізовані стратегії

для кожного індивіда. Наприклад, якщо одна людина має тенденцію до депресії, то для неї можуть бути корисні інші стратегії копіngu, ніж для тих, хто цієї тенденції не має.

- Створення позитивного середовища: Розуміння впливу якісної взаємодії в соціальних медіа дозволяє звернути увагу на створення позитивного, підтримуючого середовища для молоді в мережі. Це може включати сприяння позитивним інтеракціям, розвиток різноманітних платформ для підтримки та підвищення самоповаги.

- Зменшення часу витраченого в мережі: Розуміння впливу тривалості використання соціальних медіа дозволяє розробляти стратегії зменшення часу, який молодь проводить в онлайн середовищі. Це може включати поощрення періодів "цифрового відпочинку" або встановлення обмежень на час використання гаджетів.

- Підтримка психологічного здоров'я: З розумінням того, як соціальні медіа впливають на психічне здоров'я, можна розвивати ініціативи та програми для підтримки психологічного здоров'я молоді. Це може бути психологічна консультація, групова підтримка або навіть включення психологічних аспектів у навчальну програму.

1.7. Розробка стратегій управління впливом соціальних медіа на психічне здоров'я молоді

Розглянемо розробку ефективних стратегій для управління впливом соціальних медіа на психічне здоров'я молоді. На основі вивчення факторів, що модерують цей вплив, та з урахуванням наукових досліджень та кращих практик у цій сфері розробляються інноваційні підходи до забезпечення психологічного благополуччя молоді в цифровому світі.

Аналіз типів використання соціальних медіа: Починаючи з ретельного аналізу різних типів використання соціальних медіа, від спілкування з друзями до споживання вмісту та порівняння з іншими, розробляються

стратегії, спрямовані на підтримку позитивного використання медіа та зменшення можливих негативних наслідків.

Персоналізовані підходи до кожного користувача: На основі індивідуальних характеристик особистості, таких як рівень самоповаги, емоційна стабільність та ступінь вразливості до стресу, розробляються персоналізовані стратегії, спрямовані на максимізацію позитивного впливу соціальних медіа та мінімізацію ризиків.

Стимулювання позитивного контенту: Звертаючи увагу на роль позитивного контенту у соціальних медіа, розробляються стратегії, спрямовані на створення позитивного, натхненного та підтримуючого середовища для молоді в онлайн-середовищі.

Збалансований підхід до часу витраченого в мережі: Розробляються підходи до зменшення часу витраченого в соціальних медіа, зберігаючи при цьому можливість користуватися їх перевагами та зменшуючи ризики для психічного здоров'я.

Партнерство з батьками, педагогами та громадськими організаціями: Важливим аспектом розробки стратегій є включення батьків, педагогів та громадських організацій у процес розробки та впровадження програм та ініціатив з метою підтримки психічного здоров'я молоді в онлайн-середовищі.

Ці стратегії спрямовані на створення збалансованого та підтримуючого середовища для молоді в соціальних медіа, що дозволить їм користуватися перевагами цих платформ, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я та емоційний стан.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

2.1 Опис методів дослідження

Для вивчення впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді використовуються різноманітні методи та підходи, що дозволяють отримати об'єктивні дані та зробити науково обґрунтовані висновки.

1. *Опитування та анкетування.* Опитування та анкетування є одним з найпоширеніших методів збору даних у дослідженнях впливу соціальних медіа на психічне здоров'я. Респондентам пропонується заповнити структуровані або напівструктуровані анкети, в яких вони висловлюють свої думки, переживання та враження щодо використання соціальних медіа та їх впливу на їхнє психічне самопочуття.
2. *Експериментальні дослідження.* Експериментальні дослідження дозволяють встановити причинно-наслідкові зв'язки між використанням соціальних медіа та психічним здоров'ям молоді. У таких дослідженнях респондентам можуть даватися завдання або експериментально створюватися ситуації для аналізу їхньої поведінки та емоційної реакції під впливом соціальних медіа.[10]
3. *Спостереження.* Спостереження за поведінкою та взаємодією молоді у соціальних медіа дозволяє отримати об'єктивні дані про їхні звички та здоров'я в цифровому середовищі. Дослідження можуть проводитися як в реальному часі, так і за допомогою записів або архівів відповідних платформ.
4. *Контент-аналіз.* Контент-аналіз полягає в систематичному вивченні та аналізі вмісту, що публікується в соціальних медіа. Дослідники вивчають текстові, візуальні та аудіо-візуальні матеріали, що розміщують користувачі, для визначення тем, трендів та впливу цього вмісту на психічне здоров'я.

5. *Кореляційні та регресійні аналізи.* Кореляційні та регресійні аналізи використовуються для встановлення зв'язків між різними змінними, такими як час, витрачений в соціальних медіа, тип викладеного контенту та показники психічного здоров'я.

Ці методи дозволяють оцінити ступінь впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді та ідентифікувати фактори, що модерують цей вплив. Застосування цих методів дослідження дозволяє отримати глибше розуміння взаємозв'язку між соціальними медіа та психічним здоров'ям молоді та розробити ефективні стратегії для збалансованого та позитивного використання цих платформ.

2.2. Опис вибірки та процедур збору даних

Для проведення дослідження впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, використовується систематичний підхід до формування вибірки та збору даних.

1. *Формування вибірки.* Першим кроком є формування репрезентативної вибірки, що відображає різноманітні аспекти молодіжного населення. Вибірка може включати представників різних вікових категорій, соціально-економічних груп, статей, етнічних та культурних спільнот. Використання різноманітної вибірки дозволяє отримати більш об'єктивні та репрезентативні результати.

2. *Процедури збору даних - Опитування та анкетування.* Респондентам пропонується заповнити структуровані або напівструктуровані анкети, які містять питання щодо їхнього використання соціальних медіа, типів контенту, який вони споживають, а також їхніх переживань та емоцій. Опитування можуть проводитися як онлайн, так і офлайн, в залежності від характеру дослідження та зручності для учасників.

3. *Експериментальні дослідження.* Деякі аспекти впливу соціальних медіа на психічне здоров'я можуть бути вивчені за допомогою експериментальних методів. Респондентам можуть даватися завдання або експериментально

створюватися ситуації для аналізу їхньої поведінки та емоційної реакції під впливом соціальних медіа.

4. *Спостереження.* Дослідники можуть спостерігати за поведінкою та взаємодією молоді у соціальних медіа, щоб отримати об'єктивні дані про їхні звички та здоров'я в цифровому середовищі. Спостереження може проводитися як у реальному часі, так і за допомогою записів або архівів відповідних платформ.

5. *Фокус-групи.* Фокус-групи можуть бути використані для отримання глибшого розуміння думок, переживань та досвіду користувачів соціальних медіа. Групи невеликої кількості учасників обговорюють теми, пов'язані з використанням соціальних медіа та їх впливом на їхнє психічне здоров'я.

Загальна мета цих процедур збору даних полягає в отриманні об'єктивної інформації про вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді та ідентифікації факторів, які можуть модерувати цей вплив.[11] Використання різних методів дослідження дозволяє отримати комплексний та глибокий аналіз даної проблеми.

2.3. Дослідницька частина. Застосування методик

З метою виявлення та оцінки рівня інтернет-залежності розроблено різноманітні тести, один з найвідоміших і досліджених серед них - "Тест на інтернет-залежність" Кімберлі Янг. Цей тест дозволяє визначити ступінь вразливості особистості до інтернет-залежності та виявити можливі проблемні аспекти використання Інтернету. У даному розділі ми детально розглянемо процес проведення тесту на інтернет-залежність, його структуру та особливості, а також проаналізуємо результати дослідження та їхнє практичне значення.

Структура тесту: Тест на інтернет-залежність, розроблений Кімберлі Янг, зазвичай містить низку питань або тверджень, які оцінюють рівень використання Інтернету, його вплив на різні аспекти життя та емоційний стан особи. Питання можуть стосуватися часу, проведеного в Інтернеті, типів

використання (наприклад, соціальні мережі, ігри, електронна пошта), відношення до онлайн-спілкування та інші аспекти поведінки в мережі.

Особливості тесту: Тест Кімберлі Янг часто використовується для виявлення осіб, які можуть бути вразливими до інтернет-залежності. Це допомагає ідентифікувати ризики та розвивати стратегії запобігання цій проблемі. Тест може також допомогти особі усвідомити своє використання Інтернету та виявити можливі проблеми, пов'язані з цим.

Практичне значення: Проведення тесту на інтернет-залежність дозволяє не лише виявити проблеми, але і розробити індивідуальні стратегії керування використанням Інтернету. Це може включати в себе встановлення обмежень часу, використання фільтрів або контроль над вмістом, а також пошук додаткової психологічної або психіатричної підтримки для осіб з високим ризиком інтернет-залежності.

Було протестовано 20 персон, та отримано такі результати:

- 2 особи підозрюються у інтернет-залежності;
- 2 особи є інтернет-залежними;
- 7 осіб мають високий або підозрюваний ризик інтернет-залежності;
- 7 осіб мають помірний ризик інтернет-залежності;
- 4 особи мають низький ризик інтернет-залежності.

На основі результатів тесту на інтернет-залежність можна зробити наступні висновки:

Значна частина учасників має високий або підозрюваний ризик інтернет-залежності, що свідчить про поширеність цього явища серед дослідженої групи. Помірний ризик інтернет-залежності спостерігається у більшості учасників тесту, що може вказувати на те, що використання Інтернету може впливати на їх поведінку та життя. Лише невелика частина учасників має низький ризик інтернет-залежності, що може бути позитивним сигналом, але все ж потребує подальшого вивчення та управління використанням Інтернету. Необхідно провести додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти причини

інтернет-залежності та розробити ефективні стратегії для її запобігання та лікування. Результати тесту підкреслюють важливість освіти та свідомого використання Інтернету, як для індивідуумів, так і для суспільства в цілому.

Также було проведено анонімне опитування на тему «Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді» (Див. Додаток Б)

Аудиторія які приймала участь у анкетуванні - це молодь віком від 18 до 30 років, оскільки саме ця група частіше використовує соціальні медіа та може бути більш схильною до негативного впливу цих платформ на їхнє психічне здоров'я. А також студенти, оскільки багато студентів активно використовують соціальні медіа як засіб спілкування та отримання інформації.

Було опитано 20 персон за допомогою таких питань, та отримано такі результати:

1). Як часто ви використовуєте соціальні медіа (наприклад, Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat тощо)? (Див. Рис. 2.1.)

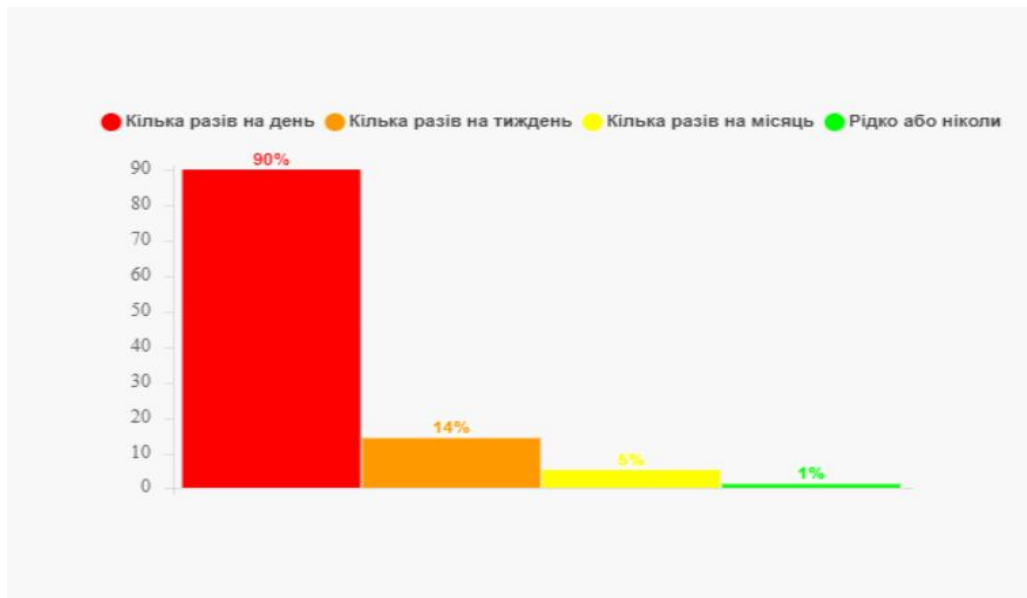


Рис. 2.1. «Як часто ви використовуєте соціальні медіа»

2). Як часто ви порівнюєте своє життя з життям інших людей, які ви бачите в соціальних медіа? (Див. Рис. 2.2.)

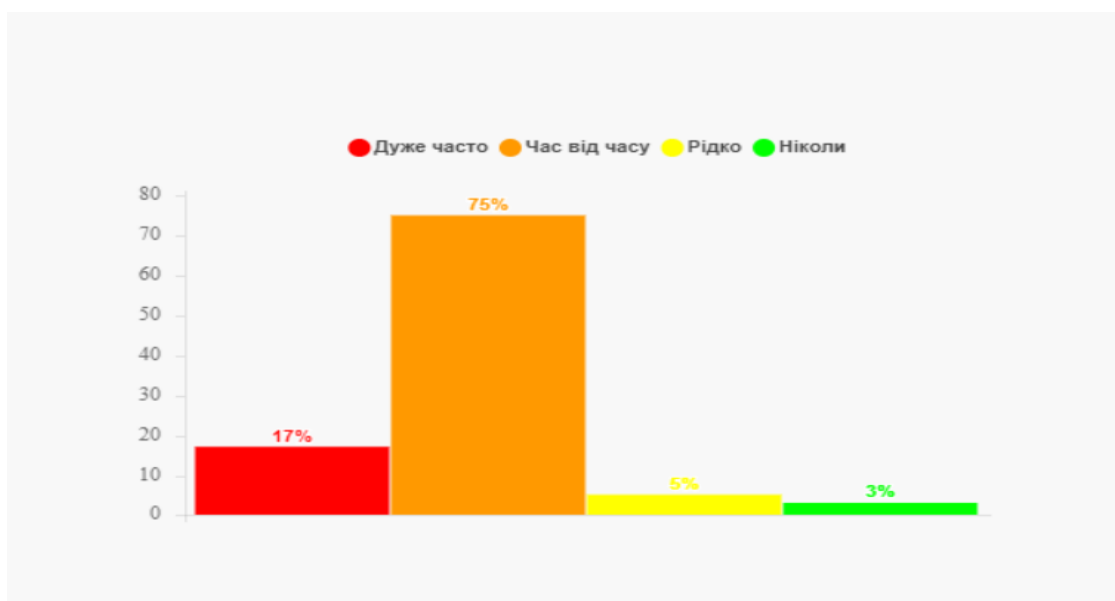


Рис. 2.2. «Як часто ви порівнюєте своє життя з життям інших людей, які ви бачите в соціальних медіа?»

3). Як ви оцінюєте вплив соціальних медіа на ваше емоційне самопочуття?
(Див. Рис. 2.3.)

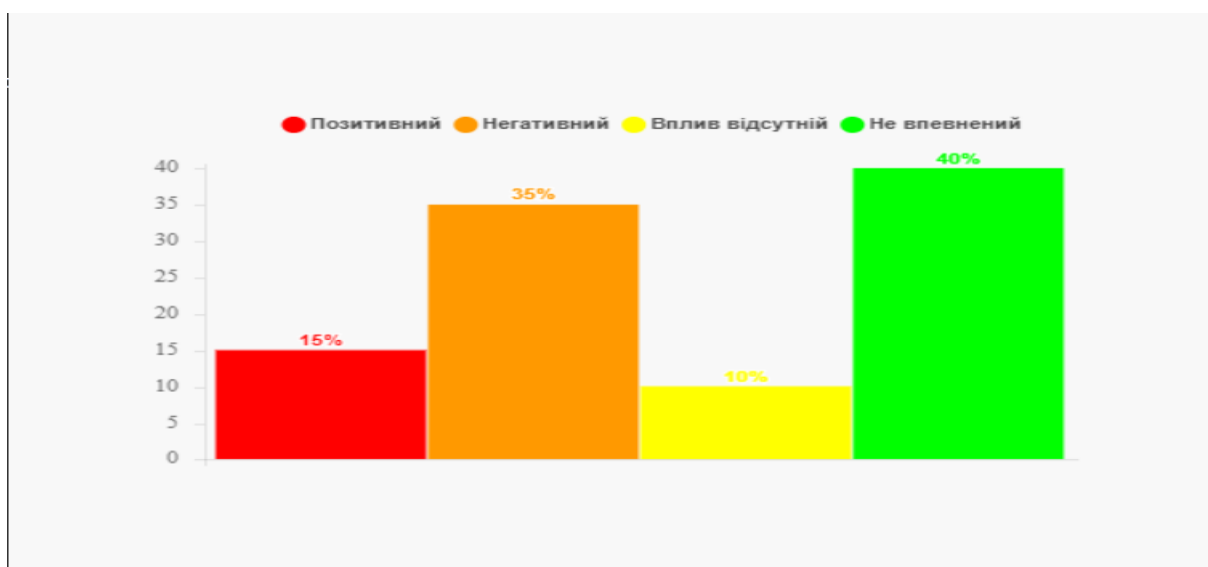


Рис. 2.3. «Як ви оцінюєте вплив соціальних медіа на ваше емоційне самопочуття?»

4). Чи виникали у вас випадки, коли ви відчували стрес або тривогу через використання соціальних медіа? (Див. Рис. 2.4.)

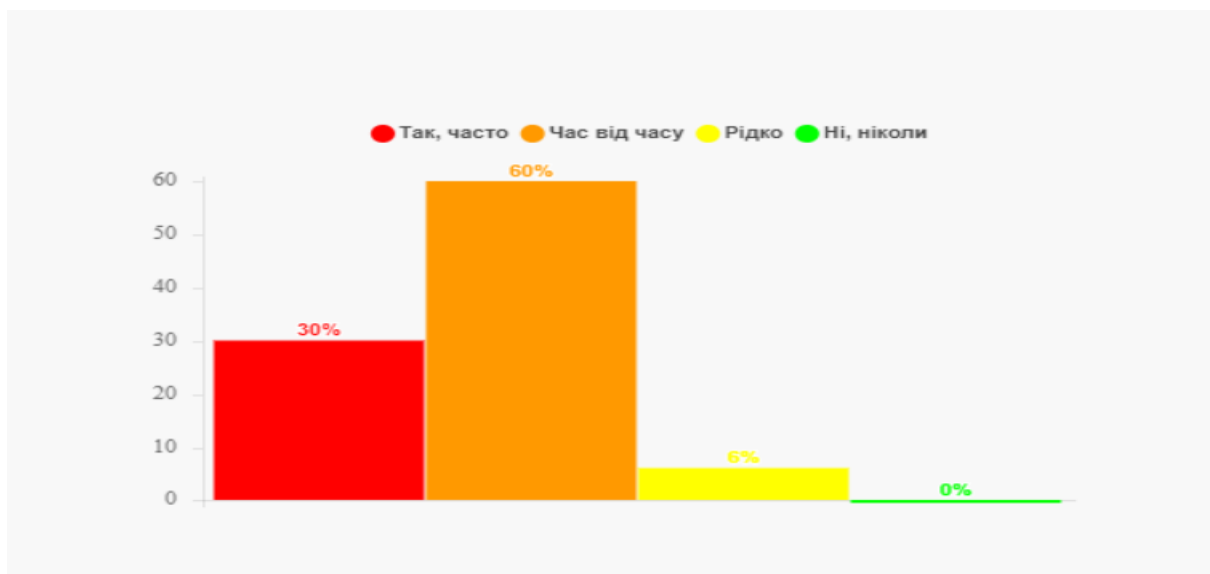


Рис. 2.4. «Чи виникали у вас випадки, коли ви відчували стрес або тривогу через використання соціальних медіа?»

5). Чи вплинули соціальні медіа на вашу самооцінку? (Див. Рис. 2.5.)

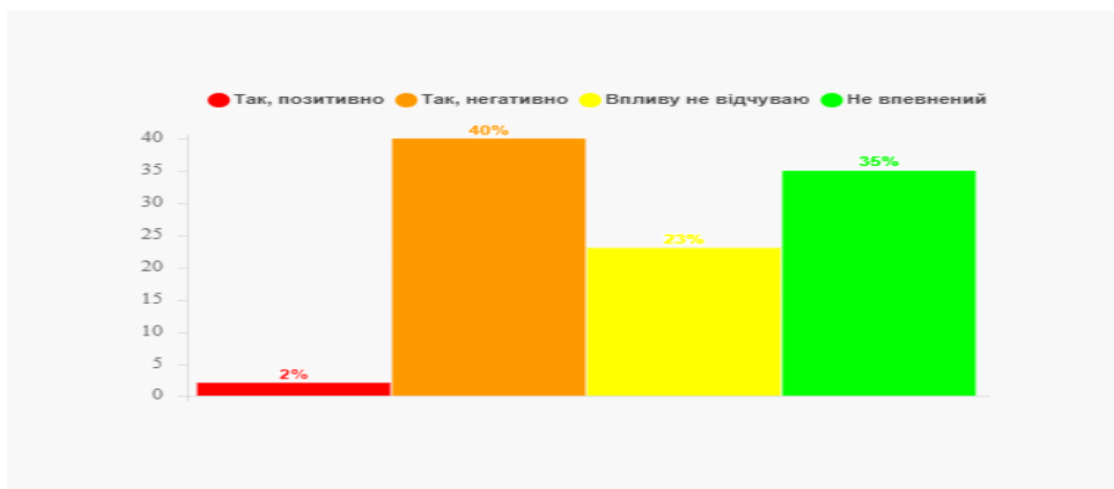


Рис. 2.5. «Чи вплинули соціальні медіа на вашу самооцінку?»

6). Чи використовуєте ви соціальні медіа для зв'язку з друзями та сім'єю?

(Див. Рис. 2.6.)

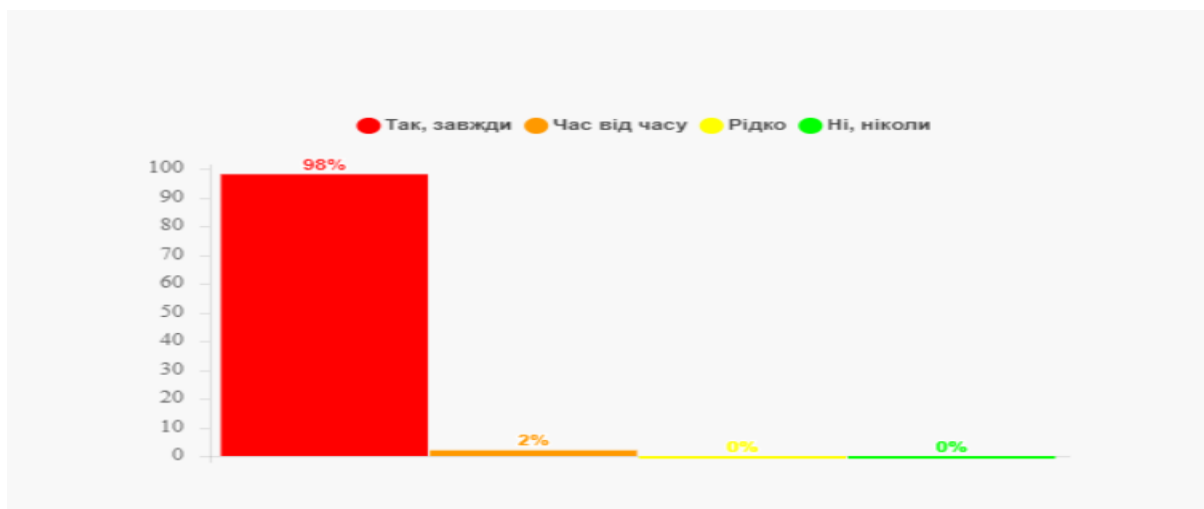


Рис. 2.6. «Чи використовуєте ви соціальні медіа для зв'язку з друзями та сім'єю?»

7). Чи вважаєте ви, що використання соціальних медіа впливає на ваші міжособисті відносини? (Див. Рис. 2.7.)

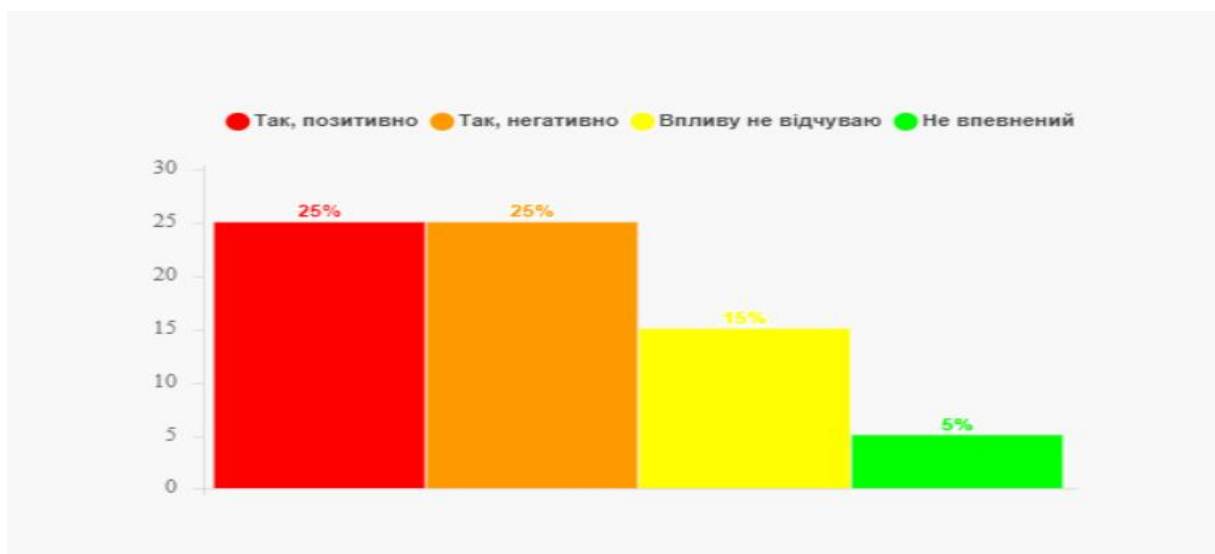


Рис. 2.7. «Чи вважаєте ви, що використання соціальних медіа впливає на ваші міжособисті відносини?»

8). Чи здатні ви контролювати час, який ви витрачаєте в соціальних медіа?

(Див. Рис. 2.8.)

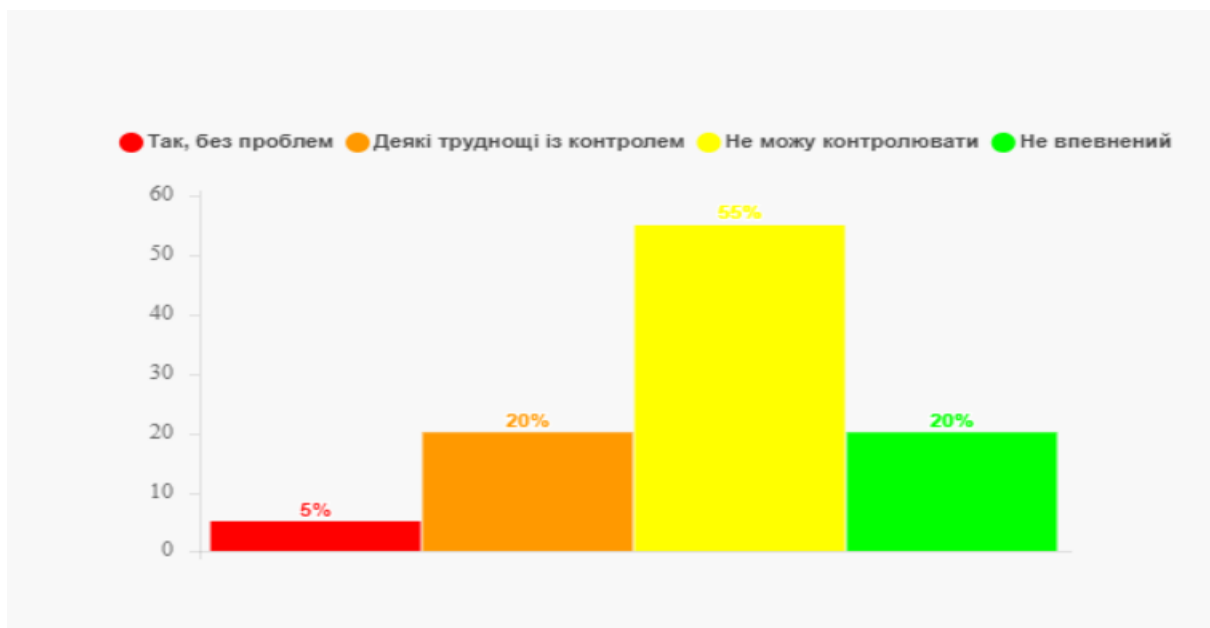


Рис. 2.8. «Чи здатні ви контролювати час, який ви витрачаєте в соціальних медіа?»

9). Чи використовуєте ви соціальні медіа для пошуку підтримки та допомоги у важкі часи? (Див. Рис. 2.9.)

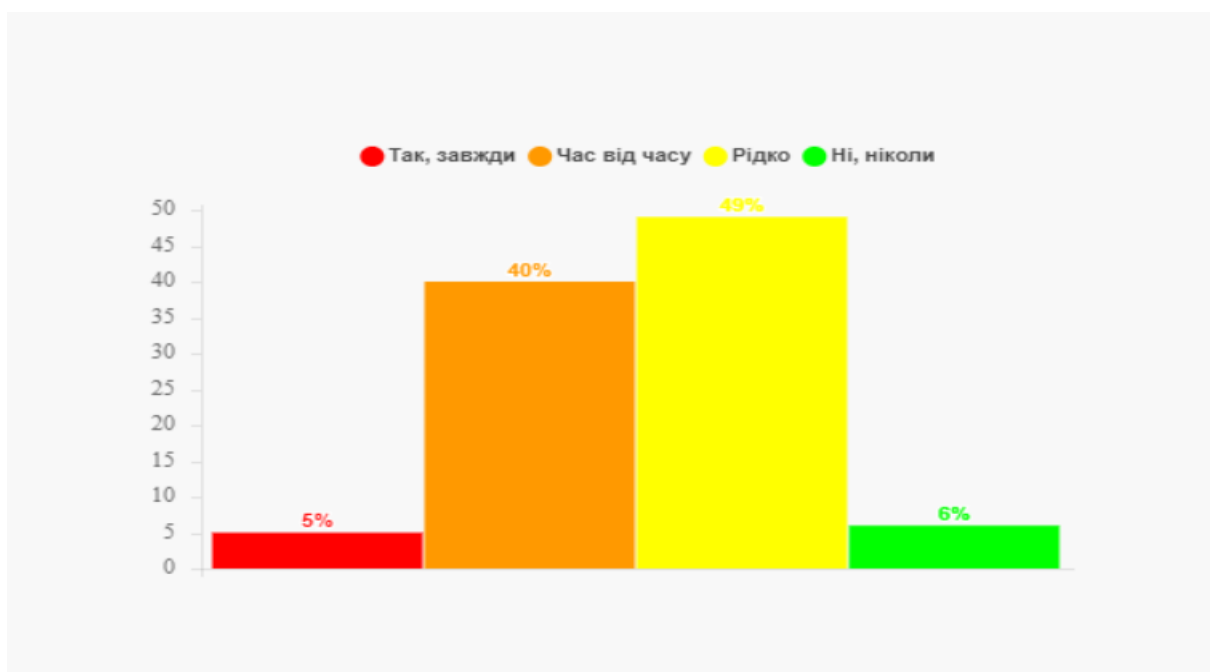


Рис. 2.9. «Чи використовуєте ви соціальні медіа для пошуку підтримки та допомоги у важкі часи?»

10). Чи вважаєте ви, що використання соціальних медіа позитивно впливає на ваше психічне здоров'я? (Див. Рис. 2.10.)

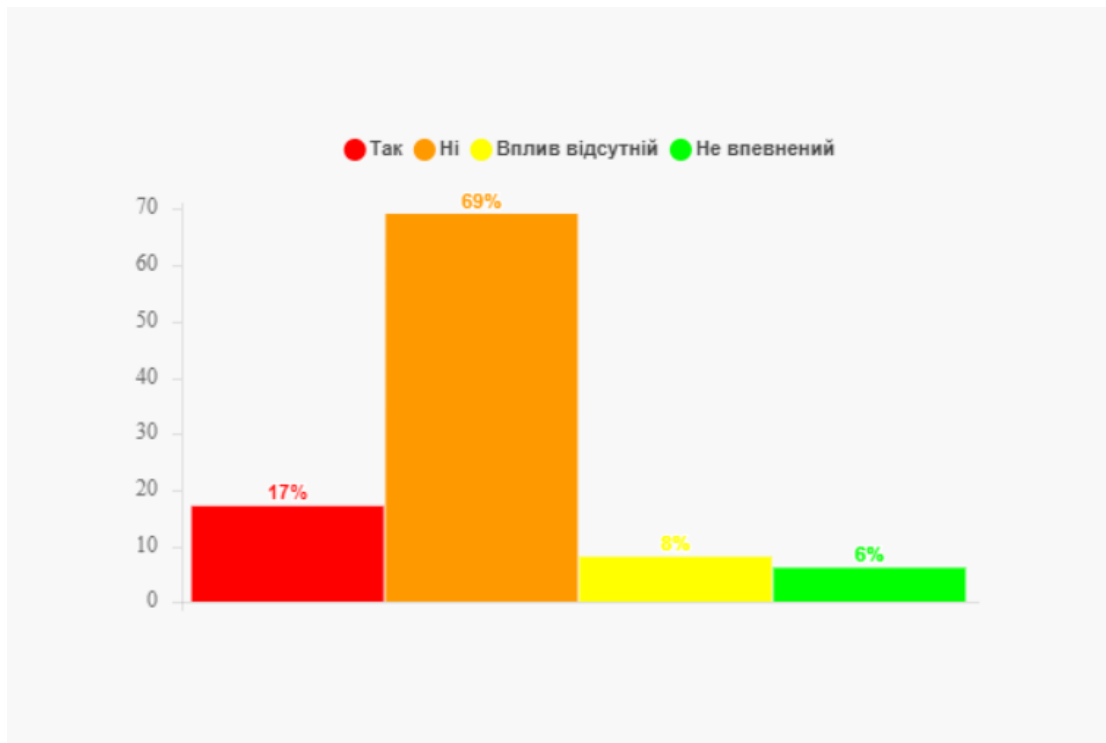


Рис. 2.10. «Чи вважаєте ви, що використання соціальних медіа позитивно впливає на ваше психічне здоров'я?»

1. *Частота використання соціальних медіа.* Більшість учасників тесту використовує соціальні медіа кілька разів на день або кілька разів на тиждень. Це вказує на те, що соціальні медіа стали необхідною складовою сучасного життя, яка використовується регулярно для зв'язку, спілкування та інформаційного обміну.
2. *Вплив соціальних медіа на емоційне самопочуття.* Більшість учасників відзначають, що використання соціальних медіа має певний вплив на їхнє емоційне самопочуття. Водночас, значна частина відчуває негативний вплив, що може бути пов'язане з почуттям заздрості, невпевненості або низької самооцінки при перегляді інших життів у соціальних медіа.
3. *Порівняння життя в соціальних медіа.* Значна кількість учасників визнає, що порівнює своє життя з життям інших у соціальних медіа. Це може призвести до почуття невдоволеності та низької самооцінки,

особливо якщо учасники сприймають життя інших як ідеальне чи краще, ніж їх власне.

4. *Оцінка впливу соціальних медіа на психічне здоров'я.* Лише невелика частина учасників впевнена, що використання соціальних медіа позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я. Більшість не мають впевненості, чи ці платформи сприяють загальному благополуччю та самопочуттю.
5. *Виклик стресу та тривоги через соціальні медіа.* Частина учасників визнає, що використання соціальних медіа може викликати стрес або тривогу. Це може бути пов'язано з постійним порівнянням себе з іншими, страхом пропустити щось важливе або негативними реакціями на коментарі або відгуки в соціальних медіа.
6. *Використання соціальних медіа для зв'язку з друзями та сім'єю.* Більшість учасників використовують соціальні медіа для зв'язку з друзями та сім'єю, що може відображати їхню потребу у спілкуванні та підтримці з боку близьких людей.
7. *Вплив соціальних медіа на міжособисті відносини.* Деякі учасники відзначають негативний вплив соціальних медіа на їхні міжособисті відносини. Це може включати зменшення якості спілкування в реальному житті через велику кількість часу, який витрачається в онлайн-середовищі.
8. *Труднощі з контролем часу в соціальних медіа.* Деякі учасники визнають, що мають труднощі із контролем часу, який вони витрачають у соціальних медіа. Це може свідчити про ризик розвитку залежності та потребу у вивченні стратегій для збалансованого використання цих платформ.
9. *Використання соціальних медіа для пошуку підтримки.* Деякі учасники використовують соціальні медіа для пошуку підтримки та допомоги у важкі часи. Це свідчить про потребу у соціальній підтримці та співчутті у віртуальному середовищі.

10. *Оцінка позитивного впливу соціальних медіа на психічне здоров'я.*

Багато учасників не впевнені, чи позитивно впливають соціальні медіа на їхнє психічне здоров'я. Це вказує на складність сприйняття впливу цих платформ на індивідуальному рівні та необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Загальний висновок: Результати тесту "Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді" показують високий ризик негативного впливу цих платформ на емоційний стан та самопочуття молоді. Є необхідність у формуванні здорових звичок, контролі за часом використання соціальних мереж, розвитку навичок саморегуляції та популяризації інформації про можливі ризики. Управління впливом соціальних медіа вимагає комплексного підходу для збереження психічного здоров'я молоді.

ВИСНОВКИ

Дослідження впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді є актуальною темою в контексті сучасного цифрового світу. Соціальні медіа відіграють значущу роль у житті сучасної молоді, надаючи можливості для спілкування, інформаційного обміну та взаємодії. Однак, разом з перевагами, зростає увага до негативного впливу соціальних медіа на психічне благополуччя молоді. Результати проведеного дослідження демонструють, що вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді є багатограним і комплексним.

Виявлено, що використання соціальних медіа може впливати на емоційне самопочуття молоді, спричиняючи стрес, тривогу та невпевненість. Порівняння себе з іншими у соціальних медіа може призвести до негативного впливу на самооцінку та самопочуття. Значення соціальних медіа для молоді полягає також у їхньому використанні для зв'язку з друзями та сім'єю, що може бути важливим ресурсом підтримки та психологічної підтримки.

Результати дослідження вказують на важливість та актуальність проблеми, що виникає в контексті широкого використання соціальних медіа серед молоді. Основні висновки, отримані в ході роботи, можуть бути узагальнені наступним чином:

Сучасне суспільство переживає період інтенсивного використання соціальних медіа, що надає молоді безпрецедентні можливості для спілкування та взаємодії, але одночасно створює ризики для їхнього психічного здоров'я.

Виявлено, що вплив соціальних медіа може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я молоді, зокрема емоційне самопочуття та самооцінку.

Важливою є розробка стратегій та програм, спрямованих на забезпечення здорового використання соціальних медіа та мінімізацію негативного впливу на психічне здоров'я молоді.

Необхідно розробляти та впроваджувати освітні та психологічні програми, спрямовані на підвищення освідомленості та розвиток навичок управління стресом та підтримки позитивної самооцінки.

Для успішного вирішення проблеми впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді необхідна співпраця між науковою спільнотою, урядовими органами, освітніми установами та громадськими організаціями.

Загальний висновок полягає в тому, що вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді є серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу та спільних зусиль для її вирішення. Основним завданням є створення умов для здорового та збалансованого використання соціальних медіа, що сприятиме психічному благополуччю молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко О. П. Ефекти використання соціальних медіа на емоційний стан молоді. *Психологічний журнал*, 2019. С.81-87.
2. Бойко І. С. Психологічні наслідки використання соціальних медіа серед молоді. *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка*. 2018, С.64-68.
3. Васильєва Л. М. Способи підвищення психічного здоров'я молоді у контексті використання соціальних медіа. *Психологічний вісник*, 2017. С.109-114.
4. Гриневич Г. П. Психологічні аспекти використання соціальних медіа в особистісному розвитку молоді. *Український психологічний журнал*, 2019. С.47-53.
5. Гнатенко О. В. Соціальні медіа як чинник впливу на емоційно-особистісну сферу молоді. *Науковий вісник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2017. С.145-152.
6. Данильченко В. О. Вплив соціальних медіа на самопочуття та самоповагу молоді. *Психологічні дослідження*, 2018. С.102-108.
7. Жукова Л. І. Роль соціальних медіа в формуванні психологічного комфорту молоді. *Вісник практичної психології*, 2017. С.76-82.
8. Зварич І. А. Специфіка використання соціальних медіа та її вплив на емоційний стан молоді. *Психологічні дослідження*, 2016. С.87-93.
9. Іщенко Т. В. Вплив соціальних медіа на емоційний стан та психічне здоров'я студентів. *Вісник Черкаського університету*, 2018. С.63-68.
10. Коваленко О. О. Використання соціальних медіа та його вплив на емоційне самопочуття студентів. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*, 2020. С.104-108.
11. Коровянська М. М. Психологічні аспекти використання соціальних медіа в молодіжному середовищі. *Психологічний журнал*, 2019. С.95-100.

12. Левченко О. С. Вплив соціальних медіа на формування емоційного стану молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2018. С.84-88.
13. Мельник Т. І. Емоційний стан молоді та його зв'язок з використанням соціальних медіа. *Психологічний вісник*, 2017. С.115-120.
14. Нестеров М. О. Використання соціальних медіа та його вплив на психічне здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 2018. С.77-81.
15. Онопрієнко В. Вплив соціальних медіа на емоційне самопочуття та самооцінку молоді. *Психологічний часопис*, 2019. С.95-101.
16. Петрова І. М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 2018. С.109-112.
17. Полянська І. С. Психологічні аспекти використання соціальних медіа серед молоді. *Психологічний журнал*, 2019. С.68-73.
18. Рижкова, А. М. Вплив соціальних медіа на формування самооцінки молоді. *Психологічні дослідження*, 2017. С.96-102.
19. Старовойтова Л. М. Соціальні медіа як чинник формування ідентичності та емоційного самопочуття молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2019. С.78-81.
20. Семенов, О. П. Соціальні медіа та їх вплив на психічне здоров'я молоді. *Психологічний вісник*, 2018. С.83-88.
21. Ткаченко О. І., Трегубова О. І. Соціальні медіа як фактор ризику розвитку депресивних станів у молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 2018. С.65, 118-122.
22. Трегубова О. І. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 2019. С.14, 111-115.
23. Федоренко Ю. М. Психологічні аспекти використання соціальних медіа молоддю. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 2017 С.87-90.
24. Чернявська І. В. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді. *Психологічний часопис*, 2016. С.52-55.

25. Шарий І. В. Вплив соціальних медіа на самооцінку молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 2018. С.210-214.

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Жучкова Олександра Олександрівна, учасниця освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу. **ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

20.09.20
(дата)



Олександра Жучкова
(ім'я, прізвище)

ДОДАТОК Б**Тест на вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді (авторський)**

1. Як часто ви використовуєте соціальні медіа (наприклад, Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat тощо)?
 - a) Кілька разів на день
 - b) Кілька разів на тиждень
 - c) Кілька разів на місяць
 - d) Рідко або ніколи
2. Як часто ви порівнюєте своє життя з життям інших людей, які ви бачите в соціальних медіа?
 - a) Дуже часто
 - b) Час від часу
 - c) Рідко
 - d) Ніколи
3. Як ви оцінюєте вплив соціальних медіа на ваше емоційне самопочуття?
 - a) Позитивний
 - b) Негативний
 - c) Вплив відсутній
 - d) Не впевнений
4. Чи виникали у вас випадки, коли ви відчували стрес або тривогу через використання соціальних медіа?
 - a) Так, часто
 - b) Час від часу
 - c) Рідко
 - d) Ні, ніколи
5. Чи вплинули соціальні медіа на вашу самооцінку?
 - a) Так, позитивно
 - b) Так, негативно
 - c) Впливу не відчуваю
 - d) Не впевнений
6. Чи використовуєте ви соціальні медіа для зв'язку з друзями та сім'єю?
 - a) Так, завжди
 - b) Час від часу
 - c) Рідко
 - d) Ні, ніколи
7. Чи вважаєте ви, що використання соціальних медіа впливає на ваші міжособисті відносини?
 - a) Так, позитивно
 - b) Так, негативно
 - c) Впливу не відчуваю
 - d) Не впевнений
8. Чи здатні ви контролювати час, який ви витрачаєте в соціальних медіа?
 - a) Так, без проблем
 - b) Деякі труднощі із контролем
 - c) Не можу контролювати
 - d) Не впевнений
9. Чи використовуєте ви соціальні медіа для пошуку підтримки та допомоги у важкі часи?
 - a) Так, завжди

b) Час від часу

c) Рідко

d) Ні, ніколи

10. Чи вважаєте ви, що використання соціальних медіа позитивно впливає на ваше психічне здоров'я?

a) Так

b) Ні

c) Вплив відсутній

d) Не впевнений