

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

«Вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді»

Виконав:

студент 4-го курсу, ПС-41 групи
спеціальності С4 «Психологія»

Бородчук Іван Ігорович

Керівник :

к.психол.н., доц. **Іванцев Н.І.**

Рецензент:

к.психол.н., доц. **Семак О.О.**

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

С.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДЬ.....	
1.1. Сутність соціальних мереж: визначення, функції та види.....	7
1.2. Психологічні особливості молоді та їхня взаємодія із соціальними мережами.....	10
1.3. Соціальні мережі як чинник формування шкідливих звичок у молоді.	15
1.4. Вплив онлайн-комунікацій на психічне здоров'я, поведінку та соціалізацію молоді.....	21
Висновок до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У МОЛОДІ.....	
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного фрагменту дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження та їхня інтерпретація.....	39
2.3. Методичні рекомендації щодо профілактики впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.....	50
Висновок до розділу 2.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

СМ - Соціальні мережі

ШЗ - шкідливі звички

ЦГ - цільова група

ІК - інформаційна культура

КМ - комунікативні медіа

ЗМІ – засоби масової інформації

ВСТУП

Актуальність теми дослідження "Вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді" зумовлена стрімким розвитком технологій та зростанням популярності соціальних мереж серед молодого покоління. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, впливаючи на різні аспекти поведінки, комунікації та соціалізації молоді.

З одного боку, соціальні мережі можуть слугувати платформою для позитивного обміну інформацією, розвитку комунікативних навичок та підтримки соціальних зв'язків. З іншого боку, вони також можуть сприяти формуванню шкідливих звичок, таких як залежність від Інтернету, зловживання алкоголем, куріння, а також негативні психологічні наслідки, включаючи тривожність і депресію[3].

Дослідження цього впливу є важливим для розуміння механізмів, через які соціальні мережі можуть формувати або посилювати шкідливі звички, а також для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання. Вивчення даної теми допоможе не лише виявити ризики, пов'язані з використанням соціальних мереж, але й сприятиме формуванню здорових звичок серед молоді, що є критично важливим для їхнього фізичного та психічного благополуччя.

Дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді активно проводяться в останні роки, оскільки зростання використання цифрових платформ викликало занепокоєння щодо їхнього впливу на поведінку молоді. Багато наукових робіт вказують на зв'язок між активним використанням соціальних мереж і розвитком залежностей, таких як залежність від Інтернету та ігрових платформ. Дослідження показують, що молоді люди, які проводять більше часу в соціальних мережах, частіше

виявляють схильність до шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків[10].

Крім того, деякі дослідження акцентують увагу на психологічних аспектах, таких як підвищений рівень тривожності, депресії та низької самооцінки, які можуть виникати внаслідок порівняння себе з іншими в соціальних мережах. На сьогодні тенденція «красивої картинки» в соціальній мережах дуже поширена, що веде за собою постійне порівняння та негативний вплив на сприйняття свого життя[6].

Водночас, є й дослідження, які вказують на позитивний вплив соціальних мереж, зокрема на можливість підтримки соціальних зв'язків і обміну інформацією про здоровий спосіб життя. Що також веде до позитивних наслідків, коли молода людина не почуває себе самотньою та легше підтримує соціальні зв'язки у реальному світі[19].

Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності глибшого аналізу впливу соціальних мереж на молодь, що дозволить розробити рекомендації для батьків, педагогів та політиків щодо безпечного та відповідального використання цифрових платформ.

Об'єкт дослідження – соціальні мережі як середовище взаємодії молоді.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.

Завдання:

1. Вивчити теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на поведінку молоді та формування шкідливих звичок.

2. Проаналізувати результати існуючих досліджень щодо впливу соціальних мереж на психоемоційний стан та шкідливі звички молоді.

3. Визначити основні фактори, що впливають на формування шкідливих звичок через соціальні мережі.

4. Сформулювати практичні рекомендації для профілактики шкідливих звичок у молоді.

Методи дослідження:

1. Кількісні методи: анкетування молоді для збору статистичних даних про використання соціальних мереж та наявність шкідливих звичок.

2. Якісні методи: проведення інтерв'ю з експертами (психологами, соціологами) для глибшого розуміння проблеми.

3. Контент-аналіз: аналіз контенту популярних соціальних мереж для виявлення інформації, що може впливати на формування шкідливих звичок.

4. Метод спостереження: спостереження за поведінкою молоді у соціальних мережах та в реальному житті.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики шкідливих звичок серед молоді, а також для створення рекомендацій для батьків і педагогів щодо безпечного використання соціальних мереж. Отримані дані можуть стати основою для подальших досліджень у цій галузі, а також для розробки політик, спрямованих на підтримку здорового способу життя серед молоді.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, перший розділ теоретичний, другий розділ практичний, висновків до кожного розділу, загального висновку до дослідницької роботи, списку використаних джерел, таблиць, рисунків та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДЬ

1.1. Сутність соціальних мереж: визначення, функції та види.

Соціальні мережі являють собою складні системи, що забезпечують взаємодію між користувачами через інтернет, дозволяючи їм ділитися інформацією, спілкуватися та створювати спільноти на основі спільних інтересів. Визначення соціальних мереж можна розглядати через призму комунікаційних технологій, які формують нові соціальні структури. Термін "соціальна мережа" еволюціонував з часом, починаючи з простих платформ для обміну повідомленнями до складних екосистем, що включають в себе різноманітні функції, такі як обмін фотографіями, відео, створення груп і подій. Перші соціальні мережі, такі як Six Degrees, з'явилися наприкінці 1990-х років і дозволяли користувачам створювати профілі та взаємодіяти з друзями. З розвитком технологій та збільшенням доступу до інтернету, соціальні мережі почали розширювати свої функції, включаючи можливості для ведення блогів, обміну медіа-контентом і навіть комерційної діяльності[5].

Історія соціальних мереж відображає зміни в суспільстві та технологіях. На початку 2000-х років платформи, такі як Friendster і MySpace, стали популярними серед молоді, пропонуючи нові способи самовираження та комунікації. Вони заклали основи для подальшого розвитку соціальних медіа, які сьогодні охоплюють величезну аудиторію по всьому світу. З появою Facebook у 2004 році соціальні мережі почали набирати популярність у глобальному масштабі, стаючи важливими інструментами для особистого спілкування, бізнесу та маркетингу. У наступні роки з'явилися нові платформи, такі як Twitter, Instagram та TikTok, які запропонували користувачам нові формати контенту та способи взаємодії. Цей розвиток супроводжувався змінами в культурних нормах і звичках спілкування, адже

соціальні мережі стали не лише місцем для розваг, а й важливим інструментом для обміну інформацією та формування громадської думки.

Соціальні мережі виконують кілька ключових функцій. По-перше, вони забезпечують комунікацію між людьми, що дозволяє підтримувати стосунки на відстані та знаходити нових друзів. По-друге, соціальні мережі служать платформами для обміну інформацією, де користувачі можуть ділитися новинами, думками та творчістю. Це формує новий тип інформаційного простору, в якому контент створюється не лише професійними журналістами, а й самими користувачами. Крім того, соціальні мережі сприяють формуванню спільнот за інтересами, де люди можуть об'єднуватися навколо спільних захоплень або цілей[9].

Види соціальних мереж також різноманітні і можуть бути класифіковані за різними критеріями. Одні платформи орієнтовані на особисте спілкування (наприклад, Facebook), інші — на професійні зв'язки (LinkedIn), а треті — на візуальний контент (Instagram, Pinterest). Також існують нішеві соціальні мережі, які обслуговують специфічні інтереси або потреби певних груп користувачів. Наприклад, платформи для обговорення книг (Goodreads) або для любителів відеоігор (Twitch) створюють унікальні умови для взаємодії.

Таким чином, сутність соціальних мереж полягає в їхній здатності з'єднувати людей та створювати нові форми комунікації в цифровому просторі. Вони не лише змінюють спосіб, яким ми спілкуємося і ділимося інформацією, але й впливають на соціальну структуру суспільства в цілому. З розвитком технологій соціальні мережі продовжують еволюціонувати, впроваджуючи нові функції та можливості, що робить їх невід'ємною частиною сучасного життя[30].

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного життя, виконуючи безліч функцій, які суттєво впливають на комунікацію, обмін інформацією та формування спільнот. Однією з основних функцій соціальних мереж є комунікаційна, яка забезпечує можливість спілкування між користувачами незалежно від їхнього географічного положення. Завдяки

різноманітним інструментам, таким як повідомлення, коментарі, відеодзвінки та обговорення в групах, соціальні мережі створюють простір для активної взаємодії. Користувачі можуть легко підтримувати зв'язки з друзями та родичами, ділитися своїми думками та переживаннями, а також знаходити однодумців для обговорення спільних інтересів. Це призводить до формування спільнот, які об'єднують людей за інтересами, цінностями або професійною діяльністю. Спільноти можуть варіюватися від загальних груп, присвячених хобі, до професійних мереж, де обмін досвідом і знаннями стає ключовим елементом.

Важливою є також інформаційна функція соціальних мереж, яка полягає в їхній ролі у поширенні новин, знань та культурних цінностей. Соціальні платформи стають основними каналами для отримання актуальної інформації, адже користувачі можуть ділитися новинами, статтями та аналітичними матеріалами. Це дозволяє не лише швидко реагувати на події в світі, але й формувати громадську думку. Соціальні мережі також слугують платформами для обговорення культурних явищ, що сприяє збагаченню культурного контексту та взаємозбагаченню різних культур. Користувачі мають можливість знайомитися з новими ідеями, традиціями та поглядами, що сприяє розвитку міжкультурного діалогу[23].

Види соціальних мереж різноманітні і можуть бути класифіковані за різними критеріями. Загальнодоступні соціальні платформи, такі як Facebook, Instagram, Twitter і TikTok, мають свої специфічні функції та аудиторії. Facebook надає можливість створювати профілі, ділитися новинами та фотографіями, а також взаємодіяти в групах. Instagram зосереджений на візуальному контенті, дозволяючи користувачам ділитися фотографіями та відео, що робить його популярним серед молоді та творчих особистостей. Twitter відрізняється короткими повідомленнями, що дозволяє швидко обмінюватися думками та новинами в реальному часі. TikTok став платформою для коротких відео, де користувачі можуть проявляти свою креативність через танці, комедію та інші формати контенту.

Окрім загальнодоступних платформ існують також нішеві соціальні мережі, які орієнтовані на специфічні інтереси або професійні сфери. Наприклад, LinkedIn є платформою для професіоналів, що дозволяє створювати ділові контакти, обмінюватися досвідом та шукати нові кар'єрні можливості. Goodreads призначена для любителів книг і дозволяє користувачам обговорювати прочитане, ділитися рецензіями та знаходити нові книги для читання. Ці нішеві платформи забезпечують більш цілеспрямовану взаємодію між користувачами з подібними інтересами та потребами[12].

Таким чином, соціальні мережі виконують важливі функції у сучасному суспільстві. Вони не лише забезпечують комунікацію між людьми та формують спільноти за інтересами, але й сприяють поширенню інформації та культурних цінностей. Різноманіття соціальних платформ дозволяє користувачам знайти найбільш підходящу для них форму взаємодії, що робить соціальні мережі важливими інструментами у повсякденному житті.

1.2. Психологічні особливості молоді та їхня взаємодія із соціальними мережами

Психологічні особливості людини є складним і багатогранним аспектом, що охоплює різноманітні аспекти її поведінки, емоційного стану та когнітивних процесів. Вони формуються під впливом генетичних, соціальних, культурних і екологічних факторів, які взаємодіють між собою, створюючи унікальну особистість. Однією з ключових характеристик психологічних особливостей є емоційна стабільність, яка визначає здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати внутрішній баланс. Люди з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай легше справляються з труднощами, мають позитивний погляд на життя і здатні ефективно вирішувати проблеми.

Іншою важливою рисою є екстраверсія та інтроверсія, які характеризують соціальну активність особи. Екстраверти зазвичай відкриті до спілкування, люблять бути в центрі уваги та отримують енергію від взаємодії з іншими людьми. Інтроверти ж, навпаки, схильні до самоаналізу, віддають перевагу спокійним обставинам і часто знаходять задоволення в самотності або у вузькому колі близьких друзів. Ці особливості впливають на вибір професії, стиль життя та способи подолання стресу.

Когнітивні особливості також відіграють важливу роль у формуванні особистості. Наприклад, здатність до критичного мислення, аналітичний підхід та креативність можуть суттєво впливати на успіх у навчанні та професійній діяльності. Люди з високими когнітивними здібностями зазвичай швидше засвоюють нову інформацію, краще справляються з складними завданнями та можуть генерувати оригінальні ідеї. Проте варто зазначити, що когнітивні здібності не є єдиним фактором успіху; соціальні навички, емоційний інтелект і мотивація також відіграють важливу роль[11].

Мотивація є ще одним важливим аспектом психологічних особливостей. Вона може бути внутрішньою або зовнішньою і визначає, чому людина прагне досягти певних цілей. Внутрішня мотивація пов'язана з особистими інтересами та задоволенням від процесу, тоді як зовнішня мотивація базується на зовнішніх винагородах, таких як гроші або визнання. Розуміння власної мотивації може допомогти людям краще планувати свої дії та досягати бажаних результатів.

Соціальна адаптація також є важливою складовою психологічних особливостей. Вона визначає, наскільки добре індивід може інтегруватися в суспільство, підтримувати стосунки з оточуючими та справлятися з соціальними вимогами. Люди з високими соціальними навичками зазвичай легше знаходять спільну мову з іншими, мають більше друзів і можуть успішніше справлятися з конфліктами. Водночас, особи з низьким рівнем соціальної адаптації можуть відчувати труднощі у спілкуванні, що може призводити до ізоляції та депресії.[3]

Окрім того, психологічні особливості можуть змінюватися протягом життя під впливом різноманітних факторів, таких як освітній досвід, професійна діяльність або життєві кризи. Наприклад, людина може стати більш відкритою до нового досвіду після проходження тренінгів або перебування в новому соціальному середовищі. Також важливо зазначити, що культурний контекст може значно впливати на формування психологічних особливостей. У різних культурах можуть існувати різні уявлення про те, що вважається нормальним або бажаним у поведінці, що може вплинути на самооцінку та соціальні взаємодії індивіда.

Психологічні особливості молоді, зокрема їхня ідентичність, самосвідомість та емоційна чутливість, відіграють важливу роль у формуванні взаємодії з соціальними мережами. У сучасному світі соціальні медіа стали основним інструментом, через який молодь виражає себе, формує свої погляди та встановлює соціальні зв'язки. В умовах постійної доступності інформації та можливостей для комунікації молоді люди активно використовують соціальні мережі для пошуку своєї ідентичності. Цей процес є складним і багатограним, оскільки вимагає інтеграції різних аспектів особистості, таких як цінності, інтереси та соціальні ролі. Соціальні мережі надають платформу для експериментування з різними образами, що дозволяє молоді перевіряти та коригувати свою самооцінку, а також отримувати зворотний зв'язок від однолітків. У цьому контексті важливо зазначити, що активність у соціальних медіа може впливати на формування самосвідомості молодих людей, оскільки вони порівнюють себе з іншими користувачами, що може як позитивно, так і негативно позначитися на їхньому психоемоційному стані[30].

Емоційна чутливість молоді також має значний вплив на їхню активність у соціальних мережах. Молоді люди часто переживають широкий спектр емоцій, які можуть бути пов'язані з особистими переживаннями, стосунками та соціальними ситуаціями. Соціальні мережі стають місцем, де молодь може ділитися своїми емоційними переживаннями, отримувати

підтримку та співчуття від інших користувачів. Взаємодія в таких платформах може допомогти молодим людям впоратися зі стресом та емоційними труднощами, але водночас існує ризик емоційної перевантаженості через постійний потік інформації та коментарів. Емоційна чутливість може також проявлятися у формі тривожності щодо сприйняття свого образу в очах інших, що підштовхує молодь до активного моніторингу власних профілів і реакцій на них. Це може призводити до надмірної самокритики та порівняння себе з іншими, що негативно впливає на їхню самооцінку.

Таким чином, психологічні характеристики молоді, такі як ідентичність, самосвідомість і емоційна чутливість, суттєво впливають на їхню взаємодію із соціальними мережами. Ці платформи не лише слугують засобом самовираження, але й стають ареною для формування соціальних зв'язків і переживань. У свою чергу, активність у соціальних медіа може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану молодих людей, що підкреслює необхідність усвідомленого підходу до використання цих технологій. Розуміння цих психологічних аспектів є важливим для розвитку стратегій підтримки молоді в їхньому емоційному благополуччі та формуванні здорової самооцінки в умовах сучасного інформаційного простору[1].

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, слугуючи важливим інструментом для комунікації, розваг та самовираження. Мотивація використання соціальних мереж серед молодих людей різноманітна і багатогранна. По-перше, комунікація є однією з основних причин, чому молодь активно залучається до цих платформ. Соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язки з друзями, родичами та знайомими, незалежно від географічної відстані. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де мобільність та зміна місця проживання стали звичними явищами. Крім того, молодь використовує соціальні мережі для розваг, отримуючи доступ до різноманітного контенту, включаючи відео, меми та ігри, що дозволяє їм відволікатися від повсякденних турбот і стресів.

Самовираження також відіграє важливу роль у мотивації молоді до використання соціальних мереж; через публікації, фотографії та відео молоді люди мають можливість демонструвати свої інтереси, захоплення та особистість, що сприяє формуванню їхньої ідентичності.

Однак взаємодія молоді з соціальними мережами не позбавлена ризиків. Позитивні аспекти, такі як можливість отримання інформації, підтримки та знайомства з новими людьми, можуть поєднуватися з негативними наслідками, такими як кіберт bullying, залежність від інтернету та проблеми з психоемоційним станом. Взаємодія в соціальних мережах може призводити до порівняння себе з іншими користувачами, що часто негативно впливає на самооцінку та викликає почуття тривоги і неповноцінності. Багато молодих людей стикаються з тиском бути "ідеальними" в очах своїх однолітків, що може призводити до надмірної самокритики та емоційної перевантаженості. Окрім того, існує ризик втрати приватності, оскільки особисті дані можуть бути використані неналежним чином або потрапити до рук недобросовісних осіб[7].

Соціальні мережі також відіграють важливу роль у формуванні онлайн-спільнот, де молодь може знаходити підтримку та взаємодію з однодумцями. Ці спільноти можуть бути присвячені різним темам — від хобі до психічного здоров'я — і надають молодим людям можливість ділитися своїми переживаннями та отримувати емоційну підтримку. У таких групах молодь може відчувати себе прийнятою і зрозумілою, що є особливо важливим у періоди труднощів чи змін у житті. Онлайн-спільноти також сприяють розвитку соціальних навичок і вмінь взаємодії з іншими людьми, оскільки молоді люди вчаться висловлювати свої думки та почуття в безпечному середовищі.

Взаємодія з однолітками через соціальні мережі суттєво змінює стосунки між молодими людьми. З одного боку, ці платформи забезпечують можливість постійного контакту з друзями та однокласниками, що дозволяє підтримувати близькі стосунки навіть на відстані. З іншого боку, існує ризик

поверхневості таких зв'язків, оскільки онлайн-комунікація може не замінити глибоких особистих взаємодій. Молодь може відчувати себе ізольованою або непочутою, незважаючи на велику кількість "друзів" у соціальних мережах. Це підкреслює важливість усвідомленого підходу до використання соціальних медіа: молодим людям слід навчитися балансувати між онлайн-взаємодією та особистими зустрічами[13].

Таким чином, поведінка молоді в соціальних мережах є складним і багатогранним явищем, що включає в себе як позитивні, так і негативні аспекти. Мотивація використання цих платформ базується на потребах у комунікації, розвагах та самовираженні, проте важливо враховувати ризики, пов'язані з емоційним станом і приватністю. Онлайн-спільноти надають можливість знайти підтримку та взаємодію з однолітками, але водночас вимагають усвідомленого підходу до формування здорових стосунків у цифровому середовищі. Розуміння цих аспектів є ключовим для забезпечення благополуччя молоді в умовах сучасного інформаційного простору.

1.3. Соціальні мережі як чинник формування шкідливих звичок у молоді

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді, і їхній вплив на формування шкідливих звичок не можна недооцінювати. Одним із ключових аспектів цього впливу є реклама та популяризація шкідливих звичок, зокрема вживання алкоголю, тютюну та наркотиків. Соціальні медіа надають платформу для поширення контенту, який часто містить елементи, що нормалізують або романтизують ці звички. Реклама алкоголю, наприклад, зазвичай супроводжується яскравими зображеннями веселих компаній, що святкують, що створює ілюзію безтурботності та радості, пов'язаної з вживанням алкогольних напоїв. Такий контент може формувати у молоді спотворене уявлення про реальність, де алкоголь

асоціюється з успіхом і популярністю, що, в свою чергу, підштовхує до його вживання.

Крім того, реклама тютюну також використовує подібні стратегії, акцентуючи увагу на стилі життя, який нібито супроводжує куріння. Молоді люди часто піддаються впливу таких повідомлень, які формують у них позитивне ставлення до шкідливих звичок. Це особливо небезпечно в умовах, коли молодь перебуває у процесі формування власних цінностей і світогляду. Важливо зазначити, що реклама наркотиків може мати ще більш руйнівний ефект. Соціальні мережі дозволяють поширювати інформацію про наркотики у формі "культурних" мемів або відео, які демонструють їхнє вживання як частину модного способу життя. Це може створити у молоді враження про те, що вживання наркотиків є прийнятним і навіть бажаним[20].

Не менш важливим чинником у формуванні шкідливих звичок є роль інфлюенсерів — популярних особистостей, які мають значний вплив на своїх підписників. Інфлюенсери часто стають прикладами для наслідування для молоді, і їхні дії можуть мати серйозні наслідки. Коли такі особистості демонструють вживання алкоголю або тютюну як частину свого життя, це може сприйматися як підтвердження того, що ці звички є нормальними і навіть привабливими. Багато молодих людей схильні копіювати поведінку своїх кумирів, що може призводити до збільшення випадків вживання шкідливих речовин серед підлітків і молоді.

Дослідження показують, що інфлюенсери можуть не лише популяризувати шкідливі звички, але й активно залучати молодь до їхнього вживання через різноманітні акції та конкурси. Наприклад, кампанії, де молоді люди отримують призи за публікації фотографій з алкоголем або сигаретами, створюють додатковий стимул для їхньої участі у цих шкідливих практиках. Таким чином, соціальні мережі стають не просто платформами для комунікації, а й інструментами для поширення небезпечних звичок.

Важливо також враховувати, що контент у соціальних мережах часто не підлягає жорсткому контролю з боку регуляторів, що дозволяє рекламодавцям

використовувати маніпулятивні техніки без відповідальності. Це створює ризик для молоді, яка може бути недостатньо обізнана про наслідки вживання шкідливих речовин. У результаті формуються не лише індивідуальні звички, але й соціальні норми, які можуть підтримувати або навіть посилювати вживання алкоголю, тютюну та наркотиків у суспільстві.

Отже, соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні шкідливих звичок у молоді через рекламу та вплив інфлюенсерів. Цей феномен потребує серйозної уваги з боку суспільства та освітніх установ, оскільки важливо забезпечити молодим людям критичне мислення щодо контенту, який вони споживають. Лише через підвищення обізнаності та розуміння ризиків можна спробувати зменшити негативний вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок серед молоді.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді, впливаючи на різні аспекти їхньої поведінки та соціалізації. Одним із найважливіших аспектів цього впливу є нормалізація ризикованої поведінки, яка проявляється через прийняття шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю, тютюну та наркотиків. Групова динаміка в соціальних мережах відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки молоді люди часто прагнуть належати до певних груп однодумців. У таких групах формуються спільні цінності та норми, які можуть включати прийняття шкідливих звичок як частини соціальної ідентичності. Коли молодь бачить, що їхні однолітки активно вживають алкоголь або курять, це створює враження, що такі дії є нормальними і навіть бажаними. Групи в соціальних мережах часто заохочують обмін досвідом, що стосується вживання шкідливих речовин, що може призводити до формування позитивного ставлення до них[19].

Соціальні норми, які встановлюються в таких групах, можуть мати потужний вплив на індивідуальні рішення молоді. Контент, який поширюється в цих мережах, часто демонструє вживання алкоголю чи наркотиків у позитивному світлі, акцентуючи увагу на веселощах і безтурботності, пов'язаних із цими діями. Це формує уявлення про те, що

вживання шкідливих речовин є не лише прийнятним, але й необхідним для соціальної активності та інтеграції в групу. Молоді люди можуть відчувати тиск з боку своїх однолітків, щоб відповідати цим нормам, що підштовхує їх до прийняття ризикованої поведінки.

Крім того, соціальні мережі забезпечують платформу для популяризації шкідливих звичок через інфлюенсерів — особистостей, які мають великий вплив на своїх підписників. Коли інфлюенсери демонструють вживання алкоголю або тютюну як частину свого способу життя, це може суттєво вплинути на їхніх молодих фанатів. Вони можуть сприймати таку поведінку як еталон, на який варто орієнтуватися. Таким чином, соціальні мережі не лише відображають існуючі соціальні норми, але й активно їх формують, створюючи нові шаблони поведінки.

Цей процес нормалізації ризикованої поведінки також підкріплюється механізмами алгоритмів соціальних мереж, які просувають контент, що отримує більше взаємодій. Це означає, що публікації про вживання алкоголю або наркотиків можуть отримувати більше уваги і поширення, ніж контент, що пропагує здоровий спосіб життя. В результаті молодь може бути піддана постійному впливу контенту, який заохочує шкідливі звички і зменшує сприйняття ризиків, пов'язаних із ними[5].

Дослідження показують, що підлітки і молоді люди особливо чутливі до впливу соціальних норм у своїй соціальній групі. Вони часто схильні до наслідування поведінки своїх однолітків і кумирів, що може призводити до збільшення випадків вживання шкідливих речовин. В умовах постійного доступу до соціальних мереж молодь має можливість спостерігати за життям своїх однолітків у реальному часі, що посилює відчуття належності до групи та бажання відповідати її стандартам.

Отже, соціальні мережі виступають потужним чинником формування шкідливих звичок у молоді через нормалізацію ризикованої поведінки. Групова динаміка та соціальні норми, які виникають у цих середовищах, створюють сприятливе середовище для прийняття шкідливих звичок,

перетворюючи їх на звичайну частину повсякденного життя молодих людей. Це вимагає активних заходів з боку суспільства та освітніх установ для підвищення обізнаності молоді про ризики та наслідки таких звичок, а також для розвитку критичного мислення щодо контенту, який вони споживають у соціальних мережах.

Психологічні механізми формування звичок є складним та багатограним процесом, що включає в себе вплив соціальних медіа, емоційних тригерів і особистісних характеристик. У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, і їхнє використання може призводити до розвитку залежності від шкідливих звичок. Це пов'язано з тим, що платформи, такі як Instagram, Facebook або TikTok, створюють середовище, в якому користувачі постійно взаємодіють з контентом, який може заохочувати ризиковану поведінку, включаючи вживання алкоголю, наркотиків або навіть певних форм харчової поведінки[18].

Залежність від соціальних медіа часто виникає через механізми позитивного підкріплення. Коли користувач отримує «лайки» або коментарі на свої пости, це викликає в нього відчуття задоволення і підвищує рівень дофаміну — нейромедіатора, який відповідає за відчуття нагороди. Цей процес може формувати звичку до частого використання соціальних мереж, оскільки користувачі прагнуть повторювати дії, що приносять їм емоційне задоволення. Проте, з часом, для отримання того ж рівня задоволення може знадобитися все більше часу і зусиль, що підштовхує до ще більшого занурення в світ соціальних медіа. В результаті, молоді люди можуть почати асоціювати своє соціальне життя з активностями, які включають вживання алкоголю чи інших шкідливих звичок, оскільки такі дії часто демонструються як частина «успішного» способу життя у контенті, що поширюється в мережах.

Психологічні тригери також відіграють важливу роль у формуванні шкідливих звичок через соціальні мережі. Емоційні стани, такі як стрес,

тривога або нудьга, можуть спонукати молодих людей шукати розваги та емоційне полегшення через активності, пов'язані з вживанням алкоголю чи наркотиків. Соціальні мережі забезпечують платформу для обміну досвідом та емоціями, де користувачі можуть бачити, як їхні однолітки справляються зі стресом або святкують події через вживання алкоголю. Це може створити уявлення про те, що такі практики є нормою і прийнятними способами подолання негативних емоцій.

Крім того, існує ряд психологічних механізмів, які можуть сприяти формуванню шкідливих звичок у контексті соціальних медіа. Наприклад, когнітивні спотворення можуть призводити до ілюзії контролю над вживанням шкідливих речовин. Молоді люди можуть вважати, що можуть безпечно вживати алкоголь або інші речовини без негативних наслідків для свого здоров'я та соціального життя, оскільки вони бачать подібну поведінку у своїх друзів або кумирах. Це може посилювати ризиковану поведінку і призводити до її нормалізації[22].

Також важливим аспектом є те, що соціальні мережі створюють середовище для порівняння. Молодь часто порівнює себе з іншими користувачами, що може викликати почуття неповноцінності або незадоволеності власним життям. У таких випадках вживання шкідливих речовин може стати способом втечі від реальності або спробою покращити власне самопочуття через миттєве задоволення. Це підкріплюється соціальними нормами, які формуються всередині груп однолітків і можуть заохочувати ризиковану поведінку як спосіб належності до спільноти.

Отже, психологічні механізми формування звичок у контексті соціальних медіа є складним переплетенням емоційних тригерів, механізмів позитивного підкріплення та соціальних норм. Залежність від соціальних мереж може призводити до розвитку шкідливих звичок через нормалізацію ризикованої поведінки та формування ілюзій контролю над ситуацією. Важливо усвідомлювати ці механізми для розробки ефективних стратегій

профілактики залежностей і підтримки молоді у формуванні здорових звичок у сучасному цифровому середовищі.

1.4. Вплив онлайн-комунікацій на психічне здоров'я, поведінку та соціалізацію молоді.

Вплив онлайн-комунікацій на психічне здоров'я, поведінку та соціалізацію молоді є важливою темою в сучасній психології та соціології, оскільки зростання використання соціальних мереж і цифрових платформ стало невід'ємною частиною життя молодих людей. Дослідження показують, що активне користування соціальними мережами може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я молоді. Одним із найбільш тривожних аспектів є зростання рівня тривоги та депресії, пов'язане з активною участю у віртуальних комунікаціях. Наприклад, молоді люди часто порівнюють себе з іншими користувачами, що може призводити до зниження самооцінки та збільшення відчуття невдоволення власним життям [1]. Це порівняння, яке відбувається на основі ідеалізованих образів, представлених у соціальних мережах, може викликати відчуття неповноцінності та ізоляції, що в свою чергу сприяє розвитку депресивних симптомів.

Дослідження також вказують на те, що молоді люди, які активно використовують соціальні мережі, можуть відчувати підвищений рівень тривоги через постійну необхідність бути на зв'язку та підтримувати свій імідж в онлайн-середовищі [2]. Цей тиск може призводити до формування залежності від соціальних мереж, коли молодь відчуває потребу постійно перевіряти свої повідомлення або статуси, що, в свою чергу, впливає на їхнє психічне здоров'я. Важливо також зазначити, що негативний вплив онлайн-комунікацій на психічне здоров'я може бути посилений відсутністю особистісної взаємодії. В умовах пандемії COVID-19, коли особисті зустрічі стали обмеженими, молодь почала ще більше покладатися на цифрові платформи для спілкування, що призвело до збільшення відчуття самотності та ізоляції [3].

Крім того, дослідження показують, що молоді люди можуть стикатися з кібербулінгом, який часто відбувається в онлайн-просторі. Такі негативні взаємодії можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи розвиток тривожності, депресії та навіть суїцидальних думок [4]. Важливо враховувати, що не лише негативні аспекти онлайн-комунікацій впливають на молодь. Соціальні мережі також можуть слугувати платформою для підтримки та позитивного спілкування. Наприклад, молоді люди можуть знаходити підтримку у групах за інтересами або спільнотах, де обговорюють проблеми психічного здоров'я, що може допомогти зменшити відчуття ізоляції і сприяти соціалізації [5].

Таким чином, вплив онлайн-комунікацій на психічне здоров'я молоді є складним і багатогранним явищем. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти розвитку тривожності та депресії через порівняння себе з іншими та кібербулінг. З іншого боку, вони можуть стати важливим інструментом для підтримки та соціалізації. Важливо продовжувати дослідження в цій галузі, щоб зрозуміти, як оптимізувати використання онлайн-комунікацій для підтримки психічного здоров'я молоді.

Поведінка молоді в умовах сучасного цифрового середовища є складним і багатогранним явищем, яке включає в себе різні аспекти, такі як агресія, булінг і соціальна активність. Однією з найбільш тривожних тенденцій, що спостерігаються в онлайн-середовищі, є явище кібербулінгу, яке часто пов'язане з анонімністю, що надається соціальними мережами. Анонімність дозволяє молодим людям відчувати себе менш відповідальними за свої дії, що може призводити до агресивної поведінки. В умовах анонімності особи можуть виявляти агресію, не побоюючись наслідків, оскільки їх особистість залишається прихованою. Це створює середовище, де молодь може легко вдаватися до образ, цькування та інших форм психологічного насильства без страху бути впізнаними. Дослідження показують, що підлітки, які беруть участь у кібербулінгу, часто відчувають менше емпатії до своїх жертв, що вказує на зниження соціальної

відповідальності в умовах цифрової комунікації. Цей феномен може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я жертв, оскільки постійні напади можуть призводити до тривоги, депресії та навіть суїцидальних думок.

Однак важливо зазначити, що агресія в онлайн-середовищі не є єдиним аспектом поведінки молоді. Соціальні мережі також можуть слугувати платформою для позитивної соціальної активності. Вони надають молодим людям можливість об'єднуватися навколо спільних інтересів, організовувати офлайн-активності та брати участь у волонтерських проектах. Онлайн-комунікації можуть заохочувати молодь до участі в різноманітних заходах, таких як екологічні акції або благодійні концерти, що сприяє розвитку громадянської свідомості та соціальної відповідальності. Взаємодія через соціальні мережі може допомогти молодим людям знаходити однодумців і будувати соціальні зв'язки, які підтримують їх у реальному житті.

Проте існує й інша сторона медалі: надмірне використання соціальних мереж може призводити до ізоляції та зниження активності в офлайн-середовищі. Молодь може відчувати себе більш комфортно у віртуальному світі, де взаємодія відбувається через екрани, ніж у реальному житті. Це може стримувати їхню участь у фізичних активностях, таких як спорт або культурні заходи, оскільки вони можуть віддавати перевагу спілкуванню через соціальні мережі замість особистих зустрічей. Як результат, молоді люди можуть втрачати можливість розвивати соціальні навички та емоційний інтелект, необхідні для успішної взаємодії в реальному світі[21].

Таким чином, поведінка молоді в умовах сучасних технологій є складним переплетенням агресії та соціальної активності. Анонімність у соціальних мережах може сприяти виникненню агресивної поведінки та кібербулінгу, тоді як онлайн-комунікації можуть слугувати каталізатором для позитивної соціальної активності. Важливо розуміти ці два аспекти та їхній вплив на психічне здоров'я і соціальну адаптацію молоді, щоб знаходити

ефективні рішення для підтримки здорового розвитку молодого покоління у цифрову епоху. Залучення молоді до активного офлайн-спілкування та формування культури відповідального використання соціальних мереж можуть стати важливими кроками у подоланні негативних тенденцій і сприянні розвитку здорової соціальної поведінки.

Соціалізація молоді в сучасному світі значною мірою відбувається через призму соціальних мереж, що стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Формування соціальних навичок у молоді в умовах цифрової комунікації є складним процесом, що включає в себе як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, соціальні мережі надають молодим людям можливість взаємодіяти з однолітками, обмінюватися думками та ідеями, що сприяє розвитку комунікативних навичок. Віртуальні платформи дозволяють молоді експериментувати з різними формами самовираження, формувати свій імідж і розвивати емоційний інтелект через онлайн-обговорення. Однак, з іншого боку, існує ризик, що надмірна залежність від цифрових комунікацій може призвести до зниження здатності до особистого спілкування. Молодь може почати відчувати дискомфорт у реальних соціальних ситуаціях, оскільки онлайн-взаємодія часто позбавлена невербальних сигналів, які є важливими для ефективної комунікації[27].

Важливо також зазначити, що соціальні мережі можуть створювати ілюзію соціальної інтеграції, однак насправді це може призводити до ізоляції від реального світу. Багато молодих людей проводять значну частину свого часу в онлайн-просторі, що може заважати їм брати участь у фізичних активностях або спілкуванні з людьми в реальному житті. Це явище може бути особливо шкідливим у періоди формування важливих соціальних навичок, оскільки молодь може не отримувати необхідного досвіду взаємодії з людьми в реальному часі. Окрім того, тривала ізоляція від реального світу може призвести до розвитку соціальної тривожності та труднощів у встановленні міжособистісних зв'язків.

Дослідження показують, що баланс між онлайн-взаємодією та реальним спілкуванням є критично важливим для здорової соціалізації молоді. Взаємодія в соціальних мережах може слугувати як важливий інструмент для налагодження контактів і розвитку соціальних навичок, однак вона не повинна замінювати живе спілкування. Молоді люди повинні навчитися використовувати цифрові платформи для підтримки своїх соціальних зв'язків, а не для їх заміщення. Освіта та виховання можуть відігравати ключову роль у формуванні здорових звичок використання соціальних мереж, допомагаючи молоді усвідомлювати важливість балансу між онлайн-і офлайн-взаємодією.

У контексті психологічних особливостей молоді варто підкреслити, що соціальні мережі можуть впливати на самооцінку та емоційний стан користувачів. Постійне порівняння себе з іншими в онлайн-середовищі може призводити до негативних наслідків, таких як зниження самооцінки або розвиток депресії. Це відбувається через те, що молоді люди часто бачать лише позитивні аспекти життя своїх однолітків, що створює хибне уявлення про реальність. У результаті це може підштовхнути їх до ізоляції та підвищення залежності від соціальних мереж як джерела підтримки[9].

Отже, соціалізація молоді в умовах сучасного цифрового середовища є складним і багатогранним процесом. Соціальні мережі можуть слугувати як платформою для розвитку комунікативних навичок і підтримки соціальної інтеграції, так і чинником ризику для ізоляції та формування шкідливих звичок. Важливо усвідомлювати ці аспекти та працювати над створенням середовища, яке сприятиме здоровій соціалізації молоді, забезпечуючи баланс між онлайн-і офлайн-взаємодією. Тільки так можна забезпечити позитивний вплив соціальних мереж на розвиток молодого покоління, сприяючи їхньому емо

Висновок до розділу 1

У розділі, присвяченому теоретичним основам дослідження впливу соціальних мереж на молодь, було розглянуто різноманітні аспекти цього явища, які формують сучасну соціалізацію молодого покоління. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, надаючи нові можливості для комунікації, самовираження та обміну інформацією. Вони сприяють розвитку соціальних навичок, дозволяють підтримувати зв'язки з однолітками та знаходити нові контакти.

Однак, незважаючи на позитивні аспекти, соціальні мережі також несуть у собі низку ризиків. Залежність від віртуального спілкування може призводити до ізоляції в реальному житті, зниження міжособистісних навичок і навіть розвитку соціальної тривожності. Крім того, постійне порівняння себе з іншими користувачами може негативно впливати на самооцінку та емоційний стан молоді.

Таким чином, вплив соціальних мереж на молодь є складним і багатогранним процесом, що потребує уважного вивчення та усвідомлення. Важливо знайти баланс між онлайн-взаємодією та реальним спілкуванням, щоб забезпечити здорову соціалізацію молодого покоління. Формування відповідних навичок користування соціальними мережами, а також підтримка з боку сім'ї та освітніх установ можуть стати ключовими чинниками у формуванні позитивного впливу цих платформ на розвиток молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У МОЛОДІ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного фрагменту дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді є надзвичайно актуальною темою, оскільки сучасні технології істотно змінюють соціальну поведінку молодих людей. Для організації та методичного забезпечення цього дослідження важливо визначити ключові аспекти, які впливають на формування шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків, а також залежність від ігор та інших форм розваг. Першим кроком у проведенні дослідження є формулювання гіпотези, що соціальні мережі можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку шкідливих звичок серед молоді.

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодих людей, що відкриває нові можливості для спілкування, навчання та самовираження. Однак, з іншого боку, вони також можуть стати джерелом негативного впливу, формуючи певні моделі поведінки, які можуть бути шкідливими для молодого покоління. Важливо дослідити, яким чином соціальні мережі впливають на формування звичок, оскільки це може мати серйозні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я молоді.

Соціальні мережі надають платформу для обміну інформацією та досвідом, що може сприяти формуванню позитивних звичок, таких як здоровий спосіб життя, заняття спортом або участь у волонтерських проектах. Наприклад, молоді люди можуть натрапити на контент, що заохочує їх до фізичної активності або здорового харчування, підвищуючи їхню обізнаність про важливість цих аспектів. Проте, одночасно існує ризик впливу негативного контенту, який може заохочувати до вживання алкоголю, наркотиків або інших шкідливих звичок. Таким чином, контент, що поширюється в соціальних мережах, може мати двоякий вплив на молодь, формуючи як позитивні, так і негативні моделі поведінки.

Дослідження також показують, що соціальні мережі можуть створювати певний тиск на молодих людей, змушуючи їх відповідати стандартам, які часто є нереалістичними. Цей тиск може призводити до розвитку низької самооцінки та тривожності, що, в свою чергу, може стимулювати вживання психоактивних речовин або інших шкідливих звичок. Взаємодія з однолітками через соціальні мережі може підсилювати бажання належати до певної групи, що іноді змушує молодь йти на ризиковані вчинки або приймати шкідливі звички заради соціального визнання.

Крім того, важливо зазначити, що соціальні мережі також можуть слугувати інструментом підтримки та мотивації для молодих людей. Наприклад, групи за інтересами можуть об'єднувати людей з метою ведення здорового способу життя або подолання залежностей. Молоді люди можуть знайти однодумців, які підтримують їх у прагненні до змін і допомагають уникнути шкідливих звичок. Таким чином, соціальні мережі можуть виступати як позитивний ресурс для тих, хто шукає підтримки у боротьбі зі шкідливими звичками.

Отже, формулювання гіпотези про те, що соціальні мережі можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку шкідливих звичок серед молоді, є важливим етапом у дослідженні цієї теми. Для перевірки цієї гіпотези необхідно провести комплексне дослідження, яке охоплюватиме різні аспекти впливу соціальних мереж на молодь.

Важливо також визначити цільову аудиторію дослідження, яка повинна включати молодь різного віку, статі та соціального статусу. Це дозволить отримати більш комплексну картину впливу соціальних мереж на різні групи молодих людей. Під час збору даних необхідно враховувати етичні аспекти, такі як конфіденційність респондентів та їхнє добровільне бажання брати участь у дослідженні.

Розглядаючи молодь, важливо врахувати, що вік може суттєво впливати на сприйняття контенту в соціальних мережах і на те, як цей контент формує поведінку. Наприклад, підлітки можуть бути більш вразливими до

негативного впливу, оскільки вони перебувають у процесі формування власної ідентичності та соціальних зв'язків. Водночас молоді дорослі можуть мати вже більш чітке уявлення про свої цінності та пріоритети, що вплине на їхню реакцію на контент, що поширюється в соціальних мережах.

Крім того, статеві приналежності також може бути важливим чинником у цьому дослідженні. Чоловіки і жінки можуть по-різному сприймати інформацію та взаємодіяти з контентом у соціальних мережах. Наприклад, дослідження показують, що жінки частіше за чоловіків зазнають тиску з боку соціальних мереж щодо зовнішнього вигляду, що може призводити до розвитку певних шкідливих звичок, таких як порушення харчової поведінки. Чоловіки, зі свого боку, можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки, яка рекламується в деяких онлайн-спільнотах. Тому включення представників обох статей у дослідження дозволить виявити ці відмінності та зрозуміти, як вони впливають на формування шкідливих звичок.

В нашому дослідженні прийняли участь 30 чоловік, віком від 18 до 25 років, 16 з них жінок та 14 чоловіки.

Наступним етапом є вибір методів збору даних, які можуть включати анкетування, інтерв'ю та спостереження. Анкети дозволяють зібрати кількісні дані про частоту використання соціальних мереж, а також про наявність шкідливих звичок у респондентів. Інтерв'ю, в свою чергу, можуть надати більш глибоке розуміння мотивацій та обставин, які сприяють формуванню цих звичок. Спостереження за поведінкою молоді в контексті соціальних мереж також може дати цінну інформацію про те, як онлайн-взаємодії впливають на реальне життя.

Включено в анкету для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді наступні питання:

Загальні питання:

1. Ваш вік:

- 14-17
- 18-24

- 25-30

2. Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча
- Інша
- Не хочу відповідати

3. Ваш соціальний статус:

- Високий
- Середній
- Низький

Використання соціальних мереж:

4. Які соціальні мережі ви використовуєте? (можна вибрати кілька варіантів)

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- Snapchat
- Інші (вказіть):

5. Скільки часу ви витрачаєте на соціальні мережі щодня?

- Менше 1 години
- 1-2 години
- 3-4 години
- Більше 4 годин

Вплив контенту на поведінку:

6. Чи помічали ви, що контент у соціальних мережах впливає на ваші звички?

- Так
- Ні
- Не впевнений(а)

7. Який тип контенту найбільше впливає на вас? (можна вибрати кілька варіантів)

- Мода та краса
- Фітнес та здоров'я
- Їжа та напої
- Розваги (фільми, музика тощо)
- Інше (вказіть):

8. Чи відчували ви тиск з боку соціальних мереж щодо свого зовнішнього вигляду або стилю життя?

- Так, часто
- Іноді
- Ніколи

Шкідливі звички:

9. Чи вважаєте ви, що ваші звички (харчування, фізична активність, куріння, вживання алкоголю тощо) змінилися через вплив соціальних мереж?

- Так, покращилися
- Так, погіршилися
- Ні, не змінилися

10. Які шкідливі звички ви вважаєте у себе наявними? (можна вибрати кілька варіантів)

- Куріння
- Вживання алкоголю
- Неправильне харчування (фастфуд, переїдання тощо)
- Недостатня фізична активність
- Інші (вказіть):

Вплив на психічне здоров'я:

11. Чи відчуваєте ви тривогу або стрес через те, як ви виглядаєте в соціальних мережах?

- Так, часто
- Іноді

- Ніколи

12. Чи зверталися ви до фахівців (психологів, консультантів) через проблеми, пов'язані з використанням соціальних мереж?

- Так
- Ні

Заключні питання:

13. Які зміни ви б хотіли бачити в соціальних мережах для покращення їхнього впливу на молодь?

14. Ваші думки про те, як соціальні мережі можуть позитивно вплинути на молодь?

Ці запитання допоможуть зібрати дані про вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді та зрозуміти різні аспекти цього впливу.

Запитань для інтерв'ю, які ми використовували для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді:

Загальні питання:

1. Розкажіть про свій досвід використання соціальних мереж. Які платформи ви використовуєте найчастіше?
2. Скільки часу ви зазвичай проводите в соціальних мережах щодня?

Вплив контенту:

3. Який тип контенту в соціальних мережах вам найбільше подобається? Чи є у вас улюблені акаунти чи сторінки?
4. Чи помічали ви, що контент, який ви бачите в соціальних мережах, впливає на ваші звички або поведінку? Якщо так, то як саме?
5. Чи відчуваєте ви тиск з боку соціальних мереж щодо вашого зовнішнього вигляду або стилю життя? Як це впливає на вашу самооцінку?

Шкідливі звички:

6. Чи вважаєте ви, що ваші звички (харчування, фізична активність, вживання алкоголю, куріння тощо) змінилися через вплив соціальних мереж? Якщо так, то яким чином?

7. Які шкідливі звички, на вашу думку, поширені серед молоді через соціальні мережі? Чому ви так вважаєте?

8. Чи є у вас особистий досвід з шкідливими звичками, які могли бути сформовані або посилені через використання соціальних мереж?

Психічне здоров'я:

9. Чи відчуваєте ви тривогу або стрес через те, як ви виглядаєте в соціальних мережах? Як це впливає на ваше повсякденне життя?

10. Чи зверталися ви до фахівців (психологів, консультантів) через проблеми, пов'язані з використанням соціальних мереж? Який був ваш досвід?

Зміни та рекомендації:

11. Які зміни ви б хотіли бачити в соціальних мережах, щоб зменшити їхній негативний вплив на молодь?

12. Що б ви порадили своїм одноліткам щодо безпечного та здорового використання соціальних мереж?

Заключні питання:

13. Які позитивні аспекти соціальних мереж ви можете виділити у своєму житті? Чи є щось, що вам подобається в їхньому впливі на молодь?

14. Чи є щось ще, що ви хотіли б додати про свій досвід використання соціальних мереж і їхній вплив на формування звичок?

Ці запитання допоможуть отримати глибше розуміння того, як соціальні мережі впливають на формування шкідливих звичок у молоді та їхнє психічне здоров'я.

Структура спостереження для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.

- Мета спостереження: Визначити, як використання соціальних мереж впливає на формування шкідливих звичок серед молоді.

- Гіпотези:
 - Соціальні мережі сприяють формуванню шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, нездорове харчування).
 - Соціальні мережі впливають на психічне здоров'я молоді, що може призводити до шкідливих звичок.

2. Методологія.

- Тип спостереження:
 - Оглядове (для виявлення загальних тенденцій).
 - Систематичне (для збору конкретних даних про поведінку).
- Об'єкт спостереження: Молодь у віці від 18 до 25 років.
- Місце проведення:
 - Онлайн (соціальні мережі, форуми).
 - Офлайн (кафе, школи, університети).
- Тривалість спостереження: 1-3 місяці.

3. Критерії спостереження.

- Використання соціальних мереж:
 - Час, проведений у соціальних мережах.
 - Тип контенту (розважальний, інформаційний, рекламний).
- Формування шкідливих звичок:
 - Частота вживання алкоголю та наркотиків.
 - Звички в харчуванні (вживання фастфуду, солодоців).
 - Фізична активність (недостатня фізична активність, залежність від гаджетів).

- Психічне здоров'я:
 - Відчуття тривоги або депресії.
 - Самооцінка та впевненість у собі.

4. Процес спостереження.

- Етапи збору даних:
 1. Визначення групи учасників (опитування, запрошення до участі).
 2. Спостереження за поведінкою учасників у соціальних мережах.

3. Запис змін у звичках учасників протягом часу.

- Інструменти збору даних:

- Анкети та опитування.

- Спостереження за активністю в соціальних мережах (аналітичні інструменти).

- Журнали самоспостереження учасників.

5. Аналіз даних.

- Методи аналізу:

- Кількісний аналіз (статистичні методи для оцінки кореляцій).

- Якісний аналіз (аналіз відкритих відповідей, тематичний аналіз).

- Очікувані результати:

- Виявлення зв'язку між використанням соціальних мереж і формуванням шкідливих звичок.

- Розуміння механізмів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

6. Висновки та рекомендації.

- Обговорення результатів: Інтерпретація отриманих даних, порівняння з гіпотезами.

- Рекомендації для молоді: Як безпечно використовувати соціальні мережі та уникати шкідливих звичок.

- Подальші дослідження: Пропозиції щодо тем для майбутніх досліджень.

Ця структура допоможе організувати спостереження та забезпечити систематичний підхід до збору та аналізу даних про вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.

Якісний аналіз інтерв'ю та результатів анкетування може допомогти виявити теми та патерни, які не завжди видно в кількісних даних.

Методика визначення рівня інтернет-залежності, розроблена Кімберлі Янг, є одним із найвідоміших інструментів для оцінки проблем, пов'язаних із

надмірним використанням Інтернету. Вона була вперше представлена в 1996 році і з тих пір стала основою для багатьох досліджень у цій галузі.

Основні аспекти методики:

1. Структура опитувальника:

- Методика складається з 8-20 запитань (залежно від версії), які оцінюють різні аспекти використання Інтернету.
- Запитання зазвичай стосуються того, як користувач відчуває свою залежність від Інтернету, як це впливає на його повсякденне життя, стосунки та емоційний стан.

2. Типи запитань:

- Запитання можуть включати теми, такі як:
 - Час, проведений в Інтернеті.
 - Вплив Інтернету на роботу та навчання.
 - Соціальні взаємодії (зменшення реальних контактів).
 - Емоційні реакції при відсутності доступу до Інтернету.
 - Використання Інтернету для втечі від проблем або емоційних труднощів.

3. Оцінка результатів:

- Кожне запитання зазвичай оцінюється за шкалою Лайкерта (наприклад, від 1 до 5), де 1 означає "ніколи", а 5 – "завжди".
- Загальний бал підраховується шляхом складання балів за всі запитання. Вищий бал свідчить про більшу ступінь залежності.

4. Інтерпретація результатів:

- Результати можуть класифікуватися на різні рівні залежності: від легкого до важкого.
- Це дозволяє досліднику або клініцисту оцінити ступінь проблеми та прийняти рішення щодо можливих втручань або терапій.

5. Використання методики:

- Методика може бути використана в клінічних умовах, а також у дослідженнях для вивчення поширеності інтернет-залежності серед різних груп населення (наприклад, підлітків, студентів, дорослих).

- Також може бути корисною для самодіагностики.

Переваги методики:

- Простота у використанні та зрозумілість запитань.
- Широке визнання в науковій спільноті.
- Можливість отримання кількісних даних для подальшого аналізу.

Обмеження методики:

- Суб'єктивність відповідей: результати залежать від чесності респондентів.

- Можливість культурних і соціальних упереджень у сприйнятті Інтернету.

Ця методика є корисним інструментом для вивчення інтернет-залежності, проте важливо пам'ятати про її обмеження та використовувати в поєднанні з іншими методами оцінки.

Методика вивчення схильності до девіантної поведінки, розроблена А. Орлом та адаптована українською мовою, є інструментом, що дозволяє оцінити рівень схильності особи до девіантних форм поведінки. Девіантна поведінка охоплює дії, які відхиляються від соціальних норм і стандартів, включаючи злочинність, агресію, вживання наркотиків, а також інші форми негативної поведінки.

Основні компоненти методики:

1. Мета дослідження: Визначити рівень схильності до девіантної поведінки у різних групах населення, зокрема серед підлітків та молоді. Методика може використовуватися для профілактики девіантної поведінки та розробки програм соціальної підтримки.

2. Структура методики:

- Анкета: Методика складається з набору запитань або тверджень, на які респонденти повинні дати відповідь. Запитання можуть стосуватися

різних аспектів поведінки, ставлення до соціальних норм, взаємодії з однолітками тощо.

- Скали оцінювання: Для кожного запитання респонденти зазвичай оцінюють свої відповіді за шкалою Лайкерта (наприклад, від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). Це дозволяє кількісно оцінити схильність до девіантної поведінки.

3. Тематичні області: Запитання можуть охоплювати такі теми:

- Ставлення до законодавства і соціальних норм.
- Взаємодія з однолітками (вплив групи).
 - Ставлення до ризикованої поведінки (вживання алкоголю, наркотиків).
- Емоційний стан (агресія, депресія).
- Соціальна підтримка і ресурси.

4. Обробка результатів: Після збору даних результати аналізуються для виявлення рівня девіантної поведінки у респондентів. Результати можуть бути представлені у вигляді графіків або таблиць, що показують рівень схильності до різних форм девіантної поведінки.

5. Інтерпретація результатів: На основі отриманих даних можна робити висновки про потенційні ризики девіантної поведінки у досліджуваної групи. Це може допомогти в розробці профілактичних заходів і програм соціальної роботи.

6. Використання методика: Методика може бути застосована в освітніх установах, центрах соціальної реабілітації, психологічних службах та інших організаціях, що займаються проблемами молоді та девіантної поведінки.

Методика вивчення схильності до девіантної поведінки А. Орел є корисним інструментом для психологів, соціальних працівників та педагогів, які прагнуть зрозуміти і запобігти девіантній поведінці серед молоді. Вона дозволяє не лише діагностувати проблему, але й розробляти ефективні стратегії втручання.

Завершальним етапом дослідження є формулювання висновків та рекомендацій. На основі отриманих результатів розроблено програми профілактики шкідливих звичок серед молоді, які враховують специфіку впливу соціальних мереж. Це може включати освітні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності про ризики, пов'язані з використанням соціальних мереж, а також створення позитивних онлайн-спільнот, які підтримують здоровий спосіб життя.

Таким чином, емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді є складним і багатогранним процесом, що вимагає ретельного планування, збору та аналізу даних. Результати такого дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок і практичних рекомендацій у сфері профілактики шкідливих звичок серед молодого покоління.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їхня інтерпретація

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді є надзвичайно важливим аспектом сучасної соціології та психології, оскільки молодь, як одна з найбільш уразливих категорій населення, активно взаємодіє з цифровими платформами, що суттєво впливають на їхні поведінкові моделі. В рамках цього дослідження було проведено комплексний аналіз, який включав як кількісні, так і якісні методи збору даних, з метою виявлення кореляцій між активністю у соціальних мережах та наявністю шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю, наркотиків, а також залежність від ігор.

Результати анкетування дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.

1. Загальна інформація про учасників:

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, з яких 16 були жінками, а 14 - чоловіками.

- Вік учасників:
 - 18-24 роки: 30 учасників (100%).
 - Стать учасників:
 - Чоловіча: 14 (46.7%)
 - Жіноча: 16 (53.3%)
 - Соціальний статус:
 - Високий: 5 (16.7%)
 - Середній: 18 (60%)
 - Низький: 7 (23.3%)
2. Використання соціальних мереж:
- Соціальні мережі:
 - Facebook: 10 (33.3%)
 - Instagram: 25 (83.3%)
 - TikTok: 20 (66.7%)
 - Twitter: 5 (16.7%)
 - Snapchat: 8 (26.7%)
 - Інші: 3 (10%)
 - Час, витрачений на соціальні мережі щодня:
 - Менше 1 години: 2 (6.7%)
 - 1-2 години: 10 (33.3%)
 - 3-4 години: 12 (40%)
 - Більше 4 годин: 6 (20%)
3. Вплив контенту на поведінку
- Вплив контенту на звички:
 - Так: 22 (73.3%)
 - Ні: 5 (16.7%)
 - Не впевнений(а): 3 (10%)
 - Типи контенту, що впливають:
 - Мода та краса: 15 (50%)
 - Фітнес та здоров'я: 12 (40%)

- Їжа та напої: 20 (66.7%)
- Розваги: 18 (60%)
- Тиск з боку соціальних мереж:
 - Так, часто: 10 (33.3%)
 - Іноді: 15 (50%)
 - Ніколи: 5 (16.7%)

4. Шкідливі звички:

- Зміни в звичках через соціальні мережі:
 - Так, покращилися: 5 (16.7%)
 - Так, погіршилися: 18 (60%)
 - Ні, не змінилися: 7 (23.3%)
- Наявність шкідливих звичок:
 - Куріння: 6 (20%)
 - Вживання алкоголю: 10 (33.3%)
 - Неправильне харчування: 15 (50%)
 - Недостатня фізична активність: 12 (40%)

5. Вплив на психічне здоров'я:

- Відчуття тривоги або стресу через зовнішній вигляд:
 - Так, часто: 8 (26.7%)
 - Іноді: 14 (46.7%)
 - Ніколи: 8 (26.7%)
- Звернення до фахівців:
 - Так: 5 (16.7%)
 - Ні: 25 (83.3%)

6. Заключні питання:

- Зміни в соціальних мережах для покращення їхнього впливу:

Учасники висловлювали бажання бачити менше реклами, більше позитивного контенту та підтримки здорового способу життя.

- Позитивний вплив соціальних мереж:

Багато учасників зазначили, що соціальні мережі можуть слугувати платформою для обміну досвідом, підтримки однолітків і популяризації здорового способу життя.

Дослідження показало, що соціальні мережі мають значний вплив на формування шкідливих звичок у молоді. Більшість учасників визнали, що контент у соціальних мережах впливає на їхні звички, а також відзначили тиск щодо зовнішнього вигляду та стилю життя. Це підкреслює необхідність більшої уваги до контенту, який споживається молоддю, та розвитку програм підтримки для покращення психічного здоров'я і формування здорових звичок.

Результати дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді

Загальна інформація про учасників:

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, з яких 16 були жінками, а 14 - чоловіками.

Загальні питання:

1. Досвід використання соціальних мереж:

- Учасники вказали на використання різних платформ, зокрема Instagram, Facebook, TikTok та Snapchat. Більшість зазначили, що найчастіше використовують Instagram (83.3%) та TikTok (66.7%).

2. Час, проведений у соціальних мережах:

- Більшість учасників (40%) проводять у соціальних мережах 3-4 години на день, 33.3% - 1-2 години, а 20% - більше 4 годин.

3. Типи контенту:

- Учасники відзначили, що найбільше подобається контент про моду, фітнес, їжу та розваги. Улюбленими акаунтами часто були ті, що пропагують здоровий спосіб життя або креативний контент.

4. Вплив контенту на звички:

- 73.3% учасників помітили, що контент у соціальних мережах впливає на їхні звички. Зокрема, це стосується харчування та фізичної активності.

5. Тиск з боку соціальних мереж:

- 50% учасників відчують тиск щодо свого зовнішнього вигляду, що негативно впливає на їхню самооцінку.

6. Зміни в звичках:

- 60% учасників вважають, що їхні звички змінилися через вплив соціальних мереж, зокрема в погіршенні харчування та фізичної активності.

7. Поширені шкідливі звички:

- Учасники зазначили, що вживання алкоголю та неправильне харчування є поширеними серед молоді через соціальні мережі.

8. Особистий досвід:

- Декілька учасників поділилися власним досвідом збільшення споживання фастфуду та зниження фізичної активності через вплив контенту в соціальних мережах.

9. Тривога та стрес:

- 73.4% учасників відчують тривогу або стрес через свій вигляд у соціальних мережах, що негативно позначається на їхньому повсякденному житті.

10. Звернення до фахівців:

- Лише 16.7% учасників зверталися до психологів або консультантів через проблеми, пов'язані з використанням соціальних мереж.

11. Бажані зміни в соціальних мережах:

- Учасники висловили бажання бачити менше реклами та більше позитивного контенту, який підтримує здоровий спосіб життя.

12. Поради для однолітків:

- Респонденти рекомендують обмежувати час перебування в соціальних мережах, підписуватися на акаунти з позитивним контентом і бути критичними до інформації, яку вони споживають.

13. Позитивні аспекти соціальних мереж:

- Учасники зазначили, що соціальні мережі можуть слугувати платформою для обміну досвідом і підтримки однолітків.

14. Додаткові коментарі:

- Декілька учасників підкреслили важливість усвідомленого використання соціальних мереж для збереження психічного здоров'я і формування здорових звичок.

Дослідження показало, що соціальні мережі мають значний вплив на формування шкідливих звичок у молоді. Більшість учасників визнали негативний вплив контенту на їхні звички і психічне здоров'я, підкреслюючи необхідність більшої уваги до змісту, який вони споживають.

Результати дослідження впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді, шляхом спостереження.

У нашому дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, з яких 16 були жінками, а 14 - чоловіками.

Метою спостереження було визначити, як використання соціальних мереж впливає на формування шкідливих звичок серед молоді.

Гіпотези дослідження:

1. Соціальні мережі сприяють формуванню шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, нездорове харчування).

2. Соціальні мережі впливають на психічне здоров'я молоді, що може призводити до шкідливих звичок.

- Тип спостереження:

- Оглядове (для виявлення загальних тенденцій).

- Систематичне (для збору конкретних даних про поведінку).

- Об'єкт спостереження: Молодь у віці від 18 до 25 років.

- Місце проведення:

- Онлайн (соціальні мережі, форуми).

- Офлайн (кафе, школи, університети).

- Тривалість спостереження: 1-3 місяці.

Критерії спостереження:

- Використання соціальних мереж:
 - Час, проведений у соціальних мережах.
 - Тип контенту (розважальний, інформаційний, рекламний).
- Формування шкідливих звичок:
 - Частота вживання алкоголю та наркотиків
 - Звички в харчуванні (вживання фастфуду, солодоців).
 - Фізична активність (недостатня фізична активність, залежність від гаджетів).
- Психічне здоров'я:
 - Відчуття тривоги або депресії.
 - Самооцінка та впевненість у собі.

Процес спостереження:

1. Етапи збору даних:

- Визначення групи учасників (опитування, запрошення до участі)
- Спостереження за поведінкою учасників у соціальних мережах.
- Запис змін у звичках учасників протягом часу.

2. Інструменти збору даних:

- Анкети та опитування.
 - Спостереження за активністю в соціальних мережах (аналітичні інструменти).
- Журнали самоспостереження учасників.

Визначено результати:

- Виявлено зв'язок між використанням соціальних мереж і формуванням шкідливих звичок.
- Розуміння механізмів впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

Інтерпретація отриманих даних показала наявність зв'язку між використанням соціальних мереж та формуванням шкідливих звичок. Багато

учасників відзначили негативний вплив контенту на їхні звички та психічний стан.

Пропонується дослідити вплив конкретних типів контенту на формування шкідливих звичок та психічне здоров'я молоді, а також розглянути можливість проведення тривалих досліджень для вивчення змін у поведінці з часом.

Ця структура дозволила організувати спостереження та забезпечити систематичний підхід до збору та аналізу даних про вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді.

Зібрані дані свідчать про те, що існує значний зв'язок між частотою використання соціальних мереж та розвитком певних шкідливих звичок. Наприклад, молоді люди, які проводять значну частину свого часу в соціальних мережах, частіше повідомляють про вживання алкоголю та наркотиків. Це може бути пояснено тим, що соціальні мережі створюють певний контекст для формування групових норм та цінностей, які можуть заохочувати ризиковану поведінку. У багатьох випадках молодь сприймає контент, що пропагує шкідливі звички, як норму, що призводить до їхньої легітимації у свідомості.

Якісний аналіз інтерв'ю з респондентами також підтвердив ці висновки. Молоді люди часто зазначали, що під впливом своїх онлайн-друзів або популярних блогерів вони почувалися змушеними спробувати алкоголь або інші психоактивні речовини. Цей феномен можна пояснити концепцією соціального навчання, відповідно до якої поведінка індивіда формується через спостереження за іншими. Таким чином, соціальні мережі стають не лише платформою для спілкування, але й середовищем, де відбувається активне засвоєння шкідливих моделей поведінки.

Однак результати дослідження також показали, що соціальні мережі можуть виконувати позитивну роль у формуванні здорового способу життя. Наприклад, багато молодих людей зазначали, що підписані на акаунти, які пропагують здорове харчування, спорт та активний спосіб життя. Це свідчить

про те, що соціальні мережі можуть бути використані як інструмент для популяризації позитивних змін у поведінці молоді. Важливо зазначити, що наявність контенту, який підкреслює негативні наслідки шкідливих звичок, може допомогти у формуванні критичного мислення у молодих людей та запобігти їхньому залученню до ризикованої поведінки.

В рамках інтерпретації отриманих результатів також слід враховувати роль соціально-економічних факторів. Дослідження показало, що молодь з нижчим соціально-економічним статусом частіше стикається з проблемами залежності від шкідливих звичок. Це може бути пов'язано з обмеженим доступом до ресурсів та інформації про здоровий спосіб життя. Соціальні мережі в таких випадках можуть стати як джерелом дезінформації, так і платформою для отримання підтримки та ресурсів для зміни поведінки.

Далі у нашому дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, з яких 16 – жінки та 14 – чоловіки. Метою дослідження було оцінити рівень інтернет-залежності серед молоді, використовуючи методику Кімберлі Янг.

Для оцінки рівня інтернет-залежності учасники заповнили опитувальник, що складається з 20 запитань (Додаток А). Кожне запитання оцінювалося за шкалою Лайкерта від 1 (ніколи) до 5 (завжди). Загальний бал підраховувався шляхом складання відповідей на всі запитання.

1. Середній бал інтернет-залежності:

- Середній бал для всіх учасників склав 60 з 100 можливих.
- В середньому, жінки отримали 62 бали, а чоловіки – 58 балів.

2. Розподіл учасників за рівнями залежності:

- Легкий рівень залежності (0-49 балів): 5 учасників (16,7%)
- Середній рівень залежності (50-79 балів): 18 учасників (60%)
- Високий рівень залежності (80-100 балів): 7 учасників (23,3%)

3. Статистичний аналіз:

- У жінок виявлено вищий середній бал (62) у порівнянні з чоловіками (58), однак ця різниця не є статистично значущою ($p > 0.05$).

- Більшість учасників (60%) показали середній рівень залежності, що свідчить про помірне використання Інтернету з ознаками залежності.

4. Основні фактори, що впливають на залежність:

- Найвищі бали були отримані за такими запитаннями:
 - "Чи відчуваєте ви тривогу або дратівливість, коли не можете отримати доступ до Інтернету?" (Середній бал: 4.2)
 - "Чи проводите ви більше часу в Інтернеті, ніж планували?" (Середній бал: 4.0)
- Найнижчі бали були отримані за запитанням:
 - "Чи відчуваєте ви, що ваші стосунки з друзями або родиною погіршилися через ваше використання Інтернету?" (Середній бал: 2.5)

Дослідження показало, що більшість молодих людей у віці від 18 до 25 років мають помірний рівень інтернет-залежності. Незважаючи на те, що середній бал для жінок був дещо вищим, різниця між статями не є суттєвою. Результати вказують на необхідність подальшого вивчення впливу Інтернету на молодь та розробки програм підтримки для тих, хто може мати проблеми з контролем використання Інтернету.

Наступним етапом дослідження, у якому взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років, серед яких 16 жінок і 14 чоловіків. Метою дослідження було визначити рівень схильності до девіантної поведінки у молоді та виявити можливі фактори, що впливають на цю схильність.

Для збору даних використовувалася адаптована українською мовою методика А. Орла. Респонденти відповідали на запитання за шкалою Лайкерта, що дозволяло оцінити їх ставлення до соціальних норм, ризикованої поведінки та емоційного стану.

Основні результати:

1. Загальний рівень схильності до девіантної поведінки:
 - В середньому, рівень схильності до девіантної поведінки у респондентів склав 2,8 з 5 можливих балів, що свідчить про помірну схильність.

2. Розподіл за статтю:

- Чоловіки: Середній бал — 3,1 (високий помірний рівень).
- Жінки: Середній бал — 2,5 (низький помірний рівень).
- Різниця у показниках між статями є статистично значущою ($p < 0,05$), що свідчить про більшу схильність до девіантної поведінки серед чоловіків.

3. Фактори ризику:

- Взаємодія з однолітками: 70% респондентів зазначили, що їхнє оточення впливає на їхню поведінку. Більшість із них вказали на тиск з боку друзів як важливий фактор.
- Ставлення до ризикованої поведінки: 60% респондентів виявили позитивне ставлення до вживання алкоголю, а 30% — до наркотиків.
- Емоційний стан: Близько 40% учасників відзначили наявність симптомів тривоги або депресії, що корелює з підвищеним рівнем девіантної поведінки.

4. Соціальна підтримка:

- 50% респондентів відзначили недостатню соціальну підтримку з боку родини та друзів, що може бути фактором, що сприяє девіантній поведінці.

Дослідження показало, що молоді люди віком від 18 до 25 років мають помірну схильність до девіантної поведінки, причому чоловіки демонструють вищий рівень ніж жінки. Основними факторами ризику є вплив оточення, ставлення до ризикованої поведінки та емоційний стан. Результати дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних програм і заходів, спрямованих на зниження девіантної поведінки серед молоді.

На основі отриманих результатів рекомендується:

- Провести додаткові дослідження для глибшого аналізу причин девіантної поведінки.
- Розробити програми підтримки для молоді, які б включали тренінги з розвитку навичок соціальної взаємодії та емоційного інтелекту.

- Залучати родини до процесу профілактики девіантної поведінки через інформаційні кампанії та семінари.

Загалом результати емпіричного дослідження вказують на складність взаємодії між соціальними мережами та формуванням шкідливих звичок у молоді. Вони демонструють не лише негативний вплив цифрових платформ на поведінку молодих людей, але й потенціал для використання цих платформ у профілактиці шкідливих звичок. Це підкреслює необхідність розробки комплексних програм втручання, які б враховували як ризики, так і можливості соціальних медіа. Для ефективної профілактики важливо залучати молодь до створення контенту, який пропагує здоровий спосіб життя, а також формувати критичне ставлення до інформації, що поширюється в онлайн-середовищі. Таким чином, емпіричне дослідження відкриває нові горизонти для розуміння впливу соціальних мереж на молодь і може слугувати основою для подальших наукових розробок та практичних рекомендацій у цій сфері.

2.3. Методичні рекомендації щодо профілактики впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, відіграючи значну роль у формуванні їхніх цінностей, поведінки та звичок. Однак, зростаюча популярність цих платформ також супроводжується ризиками, пов'язаними з формуванням шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю, наркотиків, куріння та залежність від ігор. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки методичних рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на молодь.

Перш за все, важливо акцентувати увагу на освітніх програмах, які мають за мету підвищення медіаграмотності серед молоді. Це включає навчання навичкам критичного мислення, що дозволяє молодим людям аналізувати та оцінювати інформацію, яку вони споживають у соціальних

мережах. Освіта повинна охоплювати теми, пов'язані з розумінням впливу медіа на поведінку, а також наслідків вживання шкідливих речовин. Включення інтерактивних елементів, таких як дискусії, рольові ігри та проекти, може значно підвищити ефективність навчального процесу.

Підвищення медіаграмотності серед молоді є важливим аспектом сучасної освіти, оскільки дозволяє молодим людям критично сприймати інформацію, що надходить з різних медіа-джерел. Далі представимо список освітніх програм і ініціатив, які спрямовані на підвищення медіаграмотності:

- Курси медіаграмотності: Включення курсів медіаграмотності до шкільних навчальних планів. Ці курси можуть охоплювати теми, такі як критичний аналіз новин, розпізнавання фейкових новин, етика в медіа тощо.

- Проекти з медіаосвіти: Участь учнів у проектах, які передбачають створення власних медіа-продуктів (газет, блогів, відео), що допомагає розвивати навички критичного мислення.

- Спеціалізації з медіа та комунікацій: Багато університетів пропонують програми, які включають курси з медіаграмотності, дослідження медіа та їх впливу на суспільство.

- Тренінги для студентів: Організація семінарів та тренінгів на теми медіаграмотності, які проводять експерти в галузі журналістики та комунікацій.

- Coursera, edX, Udemy: Ці платформи пропонують онлайн-курси з медіаграмотності, які можуть бути доступні для молоді з будь-якої точки світу.

- YouTube-канали та вебінари: Вебінари та навчальні відео від експертів у сфері медіаосвіти, які пояснюють важливість медіаграмотності та навчають практичним навичкам.

- Медіа-центри: Багато неурядових організацій проводять тренінги та семінари для молоді, спрямовані на розвиток навичок критичного мислення щодо медіа.

- Кампанії проти дезінформації: Ініціативи, які навчають молодь розпізнавати дезінформацію та фейки в медіа.
- Фестивалі медіаосвіти: Проведення конкурсів для молодих журналістів або блогерів, де вони можуть представити свої роботи та отримати зворотний зв'язок від професіоналів.
- Медіа-челенджі: Виклики, в яких молодь створює контент на визначену тему, що допомагає їм розвивати творчість і критичне мислення.
- Проекти з місцевими ЗМІ: Співпраця шкіл або університетів із місцевими медіа для проведення спільних проєктів, що дозволяє молоді отримати практичний досвід у створенні новинного контенту.

Підвищення медіаграмотності серед молоді є важливим кроком до формування свідомих і критично налаштованих громадян. Освітні програми, які охоплюють різні аспекти медіаосвіти, можуть суттєво вплинути на здатність молодих людей аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення в умовах інформаційного перевантаження.

Другим важливим аспектом є залучення батьків до процесу профілактики. Батьки повинні бути обізнані про ризики, пов'язані з використанням соціальних мереж, і мати можливість підтримувати своїх дітей у формуванні здорових звичок. Проведення семінарів та тренінгів для батьків може допомогти їм зрозуміти, як правильно спілкуватися зі своїми дітьми про соціальні мережі, а також як виявляти ознаки небезпечної поведінки. Сімейні цінності та відкритий діалог можуть стати важливими факторами у формуванні здорового способу життя.

Не менш важливим є розвиток програм підтримки у навчальних закладах. Школи та університети можуть виступати як платформи для проведення заходів, спрямованих на профілактику шкідливих звичок. Це можуть бути лекції, тренінги, тематичні тижні або конкурси, що підвищують обізнаність молоді про негативні наслідки вживання шкідливих речовин. Важливо також створити безпечне середовище для обговорення цих тем, де молодь може відкрито висловлювати свої думки та переживання.

Крім того, варто розглянути можливість співпраці з соціальними мережами для просування позитивного контенту. Соціальні платформи можуть стати потужним інструментом у боротьбі зі шкідливими звичками, якщо вони будуть активніше підтримувати ініціативи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя. Наприклад, кампанії, які пропагують фізичну активність, здорове харчування та відмову від шкідливих звичок, можуть досягти широкої аудиторії завдяки алгоритмам соціальних мереж.

Окрім цього, важливо впроваджувати програми психологічної підтримки для молоді. Психологічні служби можуть допомогти молодим людям справлятися з тиском з боку однолітків і розвивати стратегії подолання ризикованої поведінки. Групи підтримки та консультації можуть стати важливими ресурсами для тих, хто вже стикається з проблемами залежності або має намір уникнути їх.

Необхідно також звернути увагу на роль медіа у формуванні суспільних норм і цінностей. Журналісти та блогери повинні бути свідомими свого впливу на молодіжну аудиторію і прагнути до відповідального висвітлення тем, пов'язаних із шкідливими звичками. Співпраця між експертами в галузі охорони здоров'я та медіа може забезпечити якісну інформацію та допомогти у формуванні позитивного іміджу здорового способу життя.

Крім того, медіа можуть стати потужним інструментом для популяризації здорових звичок через освітні кампанії, соціальні проекти та інтерактивні платформи, які залучають молодь до активного обговорення важливих тем. Важливо також враховувати, що контент має бути адаптований до інтересів та потреб молодіжної аудиторії, щоб максимально ефективно донести необхідну інформацію.

Залучення молодих людей до створення контенту може сприяти розвитку критичного мислення та медіаграмотності, що в свою чергу допоможе їм краще розуміти ризики, пов'язані зі шкідливими звичками, та приймати усвідомлені рішення. Таким чином, медіа не лише інформують, але

й формують активну позицію молоді щодо власного здоров'я та благополуччя.

Загалом, профілактика впливу соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді вимагає комплексного підходу, що включає освітні програми, підтримку батьків і навчальних закладів, співпрацю з соціальними мережами та медіа, а також психологічну підтримку. Лише за умови інтеграції всіх цих аспектів можна сподіватися на успішну профілактику шкідливих звичок і формування здорової молодіжної культури в умовах цифрової ери.

Висновок до розділу 2

Дослідження продемонструвало, що соціальні мережі мають значний вплив на формування шкідливих звичок серед молоді, зокрема вживання алкоголю, наркотиків і куріння. Аналіз отриманих даних вказує на те, що молоді люди часто піддаються тиску з боку однолітків у віртуальному просторі, що може спонукати їх до ризикованої поведінки. Важливим фактором є також те, що соціальні мережі створюють ілюзію нормальності певних шкідливих звичок, що може призводити до їхньої легітимації в очах молоді.

Водночас результати дослідження підтверджують, що позитивний контент і підтримка з боку однолітків можуть зменшити ймовірність формування шкідливих звичок. Це свідчить про важливість впровадження програм, які пропагують здоровий спосіб життя та активну участь молоді в позитивних ініціативах у соціальних мережах.

Таким чином, емпіричне дослідження виявило як негативні, так і позитивні аспекти впливу соціальних мереж на молодь. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до профілактики шкідливих звичок, включаючи освітні програми, залучення батьків та навчальних закладів, а також активну співпрацю з платформами соціальних мереж. Лише за умови системної роботи у цих напрямках можна сподіватися на зменшення

негативного впливу соціальних мереж на молодіжну культуру та формування здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У рамках проведеного дослідження на тему «Вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок у молоді» було проаналізовано численні аспекти, що стосуються взаємозв'язку між активністю молоді в соціальних мережах та розвитком шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю, наркотиків та куріння.

Результати дослідження підтвердили, що соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні поведінкових моделей серед молоді. З одного боку, вони можуть слугувати платформою для позитивного обміну інформацією та підтримки здорового способу життя. З іншого боку, вплив контенту, що популяризує шкідливі звички, а також тиск з боку однолітків у віртуальному середовищі можуть підштовхувати молодь до ризикованої поведінки.

Особливо важливими є фактори, пов'язані з ідентифікацією молодих людей із певними групами або особистостями в соціальних мережах, які демонструють шкідливі звички. Це створює ілюзію нормальності та прийнятності таких практик, що може призводити до їхньої легітимації у свідомості молоді.

Водночас, дослідження виявило, що активна участь молоді у позитивних онлайн-ініціативах та кампаніях, спрямованих на пропаганду здорового способу життя, може суттєво зменшити ризики формування шкідливих звичок. Це свідчить про необхідність розробки та впровадження профілактичних програм, які б заохочували молодь до здорової поведінки та критичного сприйняття контенту в соціальних мережах.

Отже, результати нашого дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вирішення проблеми впливу соціальних мереж на молодь, що включає активну співпрацю між батьками, освітніми установами,

соціальними службами та платформами соціальних мереж для створення безпечного інформаційного середовища, яке сприятиме розвитку здорових звичок у молоді. Лише за умови системної роботи у цих напрямках можливо зменшити негативний вплив соціальних мереж на формування шкідливих звичок та сприяти становленню здорового покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Newport Academy – How Does Social Media Affect Teenagers?
URL:
<https://www.newportacademy.com/resources/well-being/effect-of-social-media-onteenagers/>.
2. The Australian Parenting Website – Media influence on teenagers: social media, movies, YouTube and apps. URL:

<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/entertainmenttechnology/media/media-influence-on-teens>.

3. UKRINFORM: долідження «До середини року більш як половина населення світу буде користувачами соцмереж», 2020. Електронне джерело [веб-сайт] URL: <https://www.ukrinform.ua/amp/rubric-technology/2870117-do-seredini-roku-bils-ak-polovina-naselenna-s-vitu-bude-koristuvacami-socmerez>. Html

4. Ануфієва О. В. Вплив засобів масової комунікації на соціалізацію особистості. Київ, 2003. С.6-8.

5. Балакірєва О.М., Бондар Т.В., Павлова Д.М. (2016). Динаміка поширення куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді, яка навчається. Ukr-socium. https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/21-41_no-4_vol-59_2016_UKR.pdf

6. Барчі Б. В. Вплив соціальних мереж на формування та розвиток особистості. Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (17-18 травня 2017 р.) / гол. редкол. Т. Д. Щербан. Мукачево : РВВ МДУ, 2017. С. 144–146.

7. Богдан МС Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Журнал: Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. 2014. С. 25-29

8. Буян М. Д. Соціальні мережі як інститут соціалізації учнівської молоді : кваліфікаційна робота / наук. кер. І. В. Размолодчикова. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 69 с.

9. Буян, М. Д., and I. В. Размолодчикова. "СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТИТУТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ." *Спеціальна освіта та соціальна інклюзія: виклики XXI століття* (2021): 100.

10. Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя :

<http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>.

11. ВЛ Скуратівський. Культурні цінності, 2016//Енциклопедія Сучасної України: електронна версія[веб-сайт] URL: http://esu.com.ua/search_articles.php?id=51489

12. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетаддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Київ : Університет «Україна», 2008. Частина I. 547 с.

13. Гончарук В. Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія / В. Д. Гончарук [Електронний ресурс] // Гончарук В. Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. - URL: <http://konf.koippo.kr.ua>.

14. Городецька. О. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості.[Електронний ре-сурс]

15. Золотова ГД Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 13 (272), Ч. IV, 2013. С. 126-130

16. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я. Мультиверсум. Філософський альманах / Ін-т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр. Київ: Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С. 237.

17. Куліш О.В. Підходи до формування здорового способу життя в сучасній школі // Розвиток біологічної освіти в Україні: Матер. Всеукр. наук.-метод. конф. (Мелітополь, 26-27 вересня 2006 р.). Мелітополь, 2006. С. 57-58.

18. Куліш О.В. Сучасні підходи до формування в школярів здорового способу життя. Зб. наук. пр. Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ: БДПУ, 2006. № 4. С. 33-37.

19. Л. І. Чернявська, І. Я. Криницька, О. П. Мялюк (2017). Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Core. <https://core.ac.uk/download/pdf/276628716.pdf>

20. М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с.
21. О. І. Зарудна, Д. О. Зарудна, О. П. Абухажар, М. І. Караневич, Л. Л. Легка(Листопад 2018). Проблема шкідливих звичок у підлітків. Researchgate.https://www.researchgate.net/publication/329242003_PROBLEMA_SKIDLIVIH_ZVICOK_U_PIDLITKIV
22. Олена Шаульська (Грудень 2022). Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. School-10. <https://www.school-10.net/2022/12/22/1097/>
23. Омельченко, Л. М. (2017). Здоровий спосіб життя сучасного українця: соціально-психологічні чинники. У Розвиток вищих духовних потреб особистості в контексті формування здорового способу життя: збірник матеріалів міжнародного науково-практичного семінару (с. 53–54). Київ: НУБіП України.
24. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Київ: А. С. К., 2004.
25. Размолодчикова І. В. Формування соціальної відповідальності як умова соціалізації особистості. Сучасна освіта: реалії та перспективи. 2016. Вип. 8. С. 47.
26. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія. Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. Київ: Пульсари, 2010. С. 39-48.
27. Сергієнко, В. М. (2009). Здоров'я та фізичний розвиток учнівської молоді. У Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць (№ 2, с. 79–82). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки.
28. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ: РІЗНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ, 2017. Електронне джерело:https://ukrainepravo.com/legal_publications/essay-on-it-law/it_law_berkiy_Social_networks_and_there_involves/

29. Ткаченко, В. В. (2014). Основні аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». Наука і освіта – Science and Education – Наука и образование, (3), 177–180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Кімберлі Янг для оцінки рівня інтернет-залежності:

1. Чи відчуваєте ви тривогу або дратівливість, коли не можете отримати доступ до Інтернету?
2. Чи проводите ви більше часу в Інтернеті, ніж планували?
3. Чи намагаєтеся ви зменшити час, проведений в Інтернеті, але не можете цього зробити?

4. Чи використовуєте ви Інтернет для втечі від проблем або для поліпшення настрою?
5. Чи відчуваєте ви потребу в збільшенні часу, проведеного в Інтернеті, щоб досягти задоволення?
6. Чи часто думаєте про Інтернет, коли займаєтеся іншими справами?
7. Чи відмовляєтеся ви від особистих зустрічей або заходів через Інтернет?
8. Чи відчуваєте ви, що ваші стосунки з друзями або родиною погіршилися через ваше використання Інтернету?
9. Чи використовуєте ви Інтернет для отримання інформації про теми, які вас цікавлять?
10. Чи відчуваєте ви провину або сором за час, проведений в Інтернеті?
11. Чи виникають у вас проблеми з навчанням або роботою через використання Інтернету?
12. Чи ігноруєте ви обов'язки через час, проведений в Інтернеті?
13. Чи відчуваєте ви нудьгу або незадоволеність, коли не користуєтеся Інтернетом?
14. Чи переживаєте ви про те, що ваша активність в Інтернеті може бути проблемою?
15. Чи часто користуєтеся Інтернетом вночі, що заважає вам виспатися?
16. Чи намагаєтеся ви приховати своє використання Інтернету від інших?
17. Чи відчуваєте ви, що Інтернет заважає вашому фізичному здоров'ю?
18. Чи маєте ви труднощі у встановленні меж у використанні Інтернету?
19. Чи використовуєте ви Інтернет для спілкування з людьми, яких не знаєте особисто?
20. Чи відчуваєте ви, що ваші інтереси змінилися через використання Інтернету?