

ХОЛМАКОВА Юлія Валеріївна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків);

ПІДБУЦЬКА Ніна Вікторівна

д.психол.н., проф., Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

ІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

У сучасному світі інформаційне суспільство все більше визначається через використання технологій, зокрема соціальних мереж. Ці платформи стали основним каналом комунікації, розвитку особистості та соціалізації. Вони змінили багато аспектів повсякденного життя, надаючи можливість для неформального спілкування, обміну думками, здобуття освіти, ведення бізнесу та формування нових соціальних зв'язків. У той же час соціальні мережі мають подвійний вплив: окрім численних переваг, вони можуть спричиняти негативні психологічні наслідки, що важливо розуміти для формування ефективних стратегій їх використання.

Однією з основних характеристик соціальних мереж є їх здатність створювати відчуття постійної присутності у житті інших. Вони надають доступ до інформації, дозволяють слідкувати за життям інших людей і швидко обмінюватися новинами та подіями. Це призводить до розвитку нових форм соціальної взаємодії та підтримки, що може бути корисним для особистісного розвитку та професійної діяльності. Проте разом з тим з'являються і негативні ефекти: через надмірне використання соціальних мереж може виникнути залежність, зниження концентрації уваги, емоційне вигорання, а також соціальна ізоляція, що в свою чергу впливає на психічне здоров'я.

Одним із найбільш поширених феноменів, пов'язаних із соціальними мережами, є страх втратити щось важливе (FOMO, англ. Fear of Missing Out). Це психологічний ефект, коли людина відчуває, що вона пропускає важливі події чи інформацію через те, що не активно слідкує за соціальними мережами або не бере участь у деяких віртуальних процесах. Відчуття FOMO часто призводить до тривожності, зниженого самопочуття і навіть депресивних станів, особливо у молоді, яка схильна до частого використання соціальних платформ, щоб бути «в курсі» всіх подій [2].

Особливо важливим є дослідження впливу соціальних мереж на молодь, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни в психологічному розвитку. Згідно з дослідженням серед студентів віком 16-18 років, 93,6 % респондентів користуються соціальними мережами, а 41,4 % – понад три години на день. Основними платформами є Instagram, TikTok і Facebook, при цьому близько половини опитаних вказали, що вони віддають перевагу онлайн-спілкуванню перед реальними зустрічами [1]. Це демонструє зростаючу залежність молоді від цифрових соціальних контактів, що, у свою чергу, може

впливати на розвиток міжособистісних навичок та соціальної інтеграції в реальному житті.

Крім того, постійне використання соціальних мереж має когнітивний вплив на користувачів. Швидкий потік інформації, що надається через текст, зображення і відео, формує так зване «кліпове мислення». Це знижує здатність до глибокого аналізу та тривалого зосередження на конкретних завданнях, що може негативно вплинути на рівень концентрації та здатність до стратегічного мислення [3]. З іншого боку, соціальні мережі можуть стимулювати розвиток критичного мислення і творчих навичок, якщо використовуються в межах навчальних і професійних активностей. Наприклад, участь у тематичних дискусіях, обмін ідеями та креативний підхід до вирішення проблем сприяють формуванню навичок аналізу та розуміння різноманітних поглядів.

Також важливим аспектом є вплив соціальних мереж на самооцінку користувачів. Постійне порівняння себе з іншими людьми, перегляд ідеалізованих образів і «успішних» життєвих історій може не лише мотивувати до самовдосконалення, але й викликати почуття невдоволення собою. Соціальні мережі можуть створювати враження, що інші люди досягли більшого успіху, що породжує низьку самооцінку і почуття незадоволеності своїм життям. Таке явище відоме як Facebook-депресія (Facebook Depression), коли користувачі відчувають психологічні труднощі через постійне порівняння себе з іншими [3]. Це знову ж таки підтверджує необхідність критичного ставлення до контенту, який споживається в соціальних мережах.

Одним із важливих аспектів є роль соціальних мереж у соціалізації. Через інтернет платформи молодь має можливість знаходити нових друзів, приєднуватися до професійних спільнот, брати участь у обговореннях, а також здобувати освіту. Однак важливо зазначити, що хоча цифрова соціалізація полегшує встановлення контактів, вона не може повністю замінити традиційне спілкування. Віртуальні комунікації дозволяють швидко обмінюватися думками і ідеями, але вони не дають можливості для розвитку навичок емоційної емпатії та розв'язання конфліктів в реальному житті. Цифрові мережі не сприяють формуванню глибоких, емоційно насичених стосунків, необхідних для повноцінного розвитку соціальних і комунікативних навичок [1].

Таким чином, соціальні мережі є двосічним мечем: з одного боку, вони відкривають безліч можливостей для розвитку, соціалізації та самовираження, з іншого – можуть стати джерелом залежності, тривожності та депресивних станів. Важливо розуміти ці процеси і активно працювати над формуванням культури відповідального використання соціальних мереж. Це включає в себе свідомий контроль за часом перебування в мережі, критичне ставлення до контенту, а також важливість збереження балансу між реальним і віртуальним життям. Подальші дослідження в цій сфері дозволять глибше зрозуміти механізми впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розробити стратегії для їх ефективного та збалансованого використання.

Список джерел інформації

1. Poplavskiy, M.; Rybinska, Y.; Kholmakova, Y.; Amirkhanova, M.; Kuznietsova, A.; Stebaieva, O. Information society: Psychological approach to social

networking sites (an educational study). *Revista online de Política e Gestão Educacional*, Araraquara, vol. 26, n. esp. 1, e022035, Mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v26iesp.1.16511>

2. Azizi, S. M.; Soroush, A.; Khatony, A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychol.*, vol. 7, n. 1, p. 1–8, 2019.

3. Bekalu, M. A.; Mccloud, R. F.; Viswanath, K. Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Educ. Behav.*, vol. 46, suppl. 2, p. 69–80, 2019.

ЧЕРКАШИН Андрій Іванович

к.психол.н., доц., Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Психологічні аспекти забезпечення соціального захисту військовослужбовців в умовах війни в Україні є надзвичайно актуальною темою, враховуючи сучасні виклики, з якими стикаються захисники нашої держави. Соціальний захист військових включає не лише матеріальне та правове забезпечення, але й психологічну підтримку, яка є ключовою для збереження їхнього психічного здоров'я та боєздатності.

Законодавство України передбачає соціальний захист військовослужбовців та членів їхніх сімей. У статті 17 Конституції України зазначається, що держава забезпечує соціальний захист громадян, які перебувають на службі у Збройних Силах України та в інших військових формуваннях [1]. Однак, в умовах війни виникають нові виклики, які потребують адаптації існуючої системи соціального захисту.

Військовослужбовці під час виконання службових обов'язків зазнають значного стресу, що може призвести до різних психологічних проблем. Війна виснажує як фізично, так і психологічно, а підтримка психічного здоров'я є життєво необхідною для збереження здоров'я військовослужбовців [2; 3].

З метою покращення соціально-психологічної підтримки військовослужбовців в умовах війни в Україні пропонуються наступні заходи.

1. Розробка спеціалізованих програм психологічної підтримки з врахуванням специфіки військової служби та бойового досвіду.

2. Спеціалізоване навчання психологів та соціальних працівників для роботи з військовими та їхніми сім'ями.

3. Інформаційна підтримка щодо поширення інформації про доступні ресурси та послуги психологічної допомоги.