

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОСОФІЇ

Соціальні медіа як чинник виникнення кризових станів у молоді

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконав здобувач

2 курсу 1 групи

Кисленко Єгор Сергійович

Науковий керівник

канд. псих. н., доцент

Віденєєв І.О.

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка: _____

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА В СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1. Визначення та характеристики соціальних медіа	6
1.2. Поняття кризових станів в психології	11
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ВИНЕКНИННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У МОЛОДІ	30
2.1. Організація та етапи дослідження.....	30
2.2.Результати дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3.ПРОФІЛОКТИЧНА ПРОГРАММА.....	47
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ВСТУП

Соціальні медіа стали невід'ємною частиною сучасного життя, особливо серед молоді. Вони не лише полегшують комунікацію, але й впливають на формування та зміну соціально-психологічних установок. В умовах швидких змін у цифровому середовищі соціальні медіа відіграють важливу роль у створенні нових соціальних реалій та умов для соціалізації молоді. Однак, окрім багатьох переваг, які вони пропонують, соціальні медіа можуть бути фактором ризику для психічного здоров'я, особливо в кризові часи. В останні роки серед молоді зросла кількість тривожних станів, депресій та інших психічних розладів, що частково може бути пов'язано з активним використанням соціальних мереж. Психологічні дослідження свідчать, що постійна взаємодія з цифровими платформами може посилювати стрес, впливати на самооцінку та сприяти розвитку соціальної ізоляції. Однак, незважаючи на великий інтерес до цієї теми, дослідження, які спеціально розглядають соціальні медіа як фактор виникнення кризових ситуацій, залишаються недостатньо розробленими, що підкреслює актуальність цієї роботи. У науковій літературі питання впливу соціальних медіа на психічний стан молоді розглядається крізь призму різних аспектів: від впливу на самооцінку та емоційний стан до проблем психічного здоров'я, таких як депресія та тривожність. Однак питання про те, як саме соціальні медіа сприяють виникненню кризових ситуацій, ще недостатньо вивчене, що відкриває можливості для подальших досліджень у цій сфері. Важливість вивчення цієї теми полягає не лише у розкритті її наукової значущості, а й у можливості розробки практичних рекомендацій для психологів та педагогів, спрямованих на профілактику кризових ситуацій серед молоді.

Виходячи з вищесказаного, можна впевнено стверджувати про актуальність обраної теми для написання дипломної роботи.: «Соціальні медіа як чинник виникнення кризових станів у молоді».

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні детермінанти кризових станів.

Предмет дослідження – вплив соціальні медіа на виникнення кризових станів серед молоді.

Мета дослідження – дослідити особливості соціальних медіа, як чинника формування кризових ситуацій в молодіжному середовищі.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми впливу соціальних мереж у психології;
2. Визначити основні характеристики кризових ситуацій у молоді та їх соціально-психологічні особливості;
3. Дослідити вплив соціальних медіа на емоційний стан молоді, зокрема на розвиток тривожності, депресії та соціальної ізоляції;
4. Визначити вплив між активним використанням соціальних медіа та ймовірністю виникнення кризових ситуацій у молодіжному середовищі на жінок та чоловіків.

Методологічна основа – у сучасній науці проблемі соціальних медіа присвячені роботи таких вчених, як Любов Найдьонова , Олена Злобіна, Тетяна Титаренко , Олена Кульчицька , Наталія Чепелєва , Ірина Губеладзе , Людмила Михайлова та інші вчені. Дослідження ґрунтується на низці наукових шкіл і теорій, які пояснюють вплив соціальних мереж на психічний стан молоді. Соціально-психологічний підхід (Г. Теджфел, Дж. Тернер) , Теорія стресу і копіngu (Лазарус, Фолкман) , Теорія соціальних мереж , Теорія самоактуалізації, Когнітивно-біхевіоральний підхід , Теорія медіа-впливу

Методи дослідження: Шкала соціальної тривожності (STAI) ,Шкала депресії Бека (BDI) , Шкала самотності UCLA та опитування щодо проведення часу в соціальних медіа. В якості методів математичної обробки застосовувався метод Ст'юдента , для статистичного порівняння.

Вибірка дослідження. З метою проведення обстеження було підготовлено пакет психодіагностичних методик, які були надані обстежуваним для тестування. Після чого результати психодіагностичних методик збиралися та оброблялися відповідно до ключа тесту. Всього в дослідженні прийняло участь 60 осіб від 20 до 25 років, з котрих 30 жінок та 30 чоловіків. Вибірка була сформована за допомогою соціальних мереж , для порівняння в дослідженні прийняли участь як жінки так і чоловіки. Віковий діапазон обраний через найактивніше користування соціальними медіа , за відкритою статистикою інтернет ресурсів.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА В СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Визначення та характеристики соціальних медіа

Розвиток соціальних мереж докорінно змінив спосіб спілкування, обміну інформацією та формування особистої ідентичності. Однак, окрім переваг цифрового середовища, існує низка проблем, зокрема кризові стани, такі як тривожність, депресія та соціальна ізоляція, які привертають значну увагу.

Вивчення цих явищ вимагає поглибленого аналізу психологічних, соціологічних та медійних аспектів впливу соціальних платформ.

Впровадження нових комунікаційних та інформаційних технологій впливає на суспільство, змінює соціальні практики, формує нові способи комунікативної взаємодії, впливає на соціальні групи та на індивідів [3].

Людина початку XXI століття практично постійно перебуває в мас-медійному полі й черпає з медіа більшу частину інформації, смислів, образів, що становлять тканину її повсякденності. У сучасному науковому соціогуманітарному дискурсі склалася ситуація, коли певне явище широко розповсюджене в суспільстві, проте його наукового визначення виявляється скрутним. Це може бути пояснено як особливостями перехідного періоду, зокрема трансформацією індустріального суспільства в суспільство знання, що викликає до життя безліч нових феноменів, так і тим, що наука не встигає вчасно реагувати на зміни[6]. Сьогодні така тенденція спостерігається і в сфері аналізу комунікацій, особливо в царині, пов'язаної з поняттям «медіа». Незважаючи на досить давню традицію теоретичного осмислення та різноманітні емпіричні дослідження світу масових комунікацій, можна констатувати, що витіснення поняття «засоби масової комунікації» поняттям «мас-медіа» (або просто медіа) призвело до необхідності вироблення нової мови відповідного розділу науки і, як наслідок, нових дослідницьких

проектів. Що таке взагалі соціальні медіа? Це вид мас-медіа, що має низку переваг перед іншими різновидами, багатозначний термін, який використовують для опису нових форм комунікації виробників контенту з його споживачами, і для яких визначальне значення має фактор копродукції контенту самими користувачами кінцевого продукту, коли кожен читач/передплатник блогу, наприклад, може виконувати функції коментатора, репортера, фотокореспондента та/або редактора цього сервісу:

Це набір онлайн технологій, які дозволяють користувачам спілкуватися між собою [2]. Спілкування може набувати найрізноманітніших форм - користувачі можуть ділитися своїми думками, досвідом і знаннями, взаємодіяти один з одним, налагоджувати контакти, а також ділитися новинами, інформацією, відео, фото, музикою і лінками. Коло явищ, яке охоплює поняття «соціальні медіа», перетинається з низкою інших понять, а отже, існує потреба чітко розмежовувати їхні значення. Зокрема «соціальні медіа» не є синонімом поняття «нові медіа». Нові медіа - термін, який наприкінці XX століття почали застосовувати для інтерактивних електронних видань та нових форм комунікації виробників контенту зі споживачами для позначення відмінностей від традиційних медіа, таких як газети. Тобто цим терміном позначають процес розвитку цифрових, мережових технологій і комунікацій. Термін «нові медіа» з'явився для опису засобів масової комунікації, що виникли під впливом поширення цифрових комп'ютерних технологій у 1980-ті роки. Вони, зокрема, включають у себе інтернет, комп'ютерні ігри, супутникове телебачення[4]. Нові технології значно вплинули і на традиційні мас-медіа (наприклад, використання фото- і текстових редакторів під час підготовки матеріалу в газеті). Нові медіа - ширше поняття, яким позначають усі новітні технології в комунікаціях. Соціальні медіа - сервіси, де користувачі будь-яким чином взаємодіють із контентом. Нові медіа включають у себе поняття соціальних медіа.

Інтерактивність є неодмінною складовою нових медіа, до числа яких входять глобальні багатокористувацькі ігри, такі як CS2 , DOTA2 , League of Legends. Вікіпедія також є зразком нового ЗМІ. Звичайний аналоговий флаєр-листітка з анонсом виступу буде прикладом новомедії, якщо на ньому надруковано адресу веб-сторінки, з якої можна скачати семпли, вступити у фэн-клуб артиста і написати йому послання. У сучасному світі соціальні медіа перетворилися на потужний механізм комунікації та впливу, охопивши мільярди людей по всьому світу [1]. Вони стали невід'ємною частиною повсякденного життя, впливаючи на те, як ми спілкуємося, отримуємо доступ до інформації, створюємо контент і навіть конструємо свою ідентичність. Визначення та аналіз основних особливостей соціальних медіа дозволить краще зрозуміти їхню роль у формуванні сучасного інформаційного простору та вплив на психологічний стан людини. Соціальні медіа - це цифрові платформи, інструменти або онлайн-ресурси, які забезпечують взаємодію між користувачами шляхом обміну інформацією, створення контенту та участі у віртуальних спільнотах. Згідно з визначенням Каплана та Хайнлайна (2010), соціальні медіа - це «група інтернет-додатків, заснованих на ідеології Веб 2.0, які дозволяють створювати та обмінюватися контентом». Цей термін охоплює різні типи платформ, включаючи соціальні мережі (Facebook, Instagram), відеохостинги (YouTube, TikTok), месенджери (Telegram, WhatsApp), блоги (WordPress, Medium), форуми (Reddit) та інші онлайн-сервіси, які дозволяють спілкуватися та створювати контент [7]. Соціальні медіа мають низку специфічних особливостей, які відрізняють їх від інших форм комунікації. Інтерактивність, соціальні медіа забезпечують двосторонню комунікацію між користувачами [23]. Це включає можливість обговорювати, коментувати, надсилати повідомлення та іншим чином брати активну участь. Інтерактивність є важливим елементом, який робить соціальні медіа більш динамічними порівняно з традиційними медіа, де комунікація зазвичай є односторонньою. На відміну від традиційних ЗМІ, основний контент

соціальних медіа створюється самими користувачами. Це можуть бути тексти, фотографії, відео, аудіозаписи, меми тощо. Ця особливість дозволяє кожному користувачеві бути активним учасником інформаційного простору, формувати його відповідно до своїх інтересів та цінностей. Соціальні медіа долають географічні, мовні та культурні бар'єри і об'єднують людей з усього світу в єдиному інформаційному просторі. Це сприяє формуванню глобальних спільнот, в яких кожен користувач має можливість поширювати інформацію на мільйонну аудиторію. Алгоритми соціальних мереж аналізують інтереси, вподобання та поведінку користувачів і створюють унікальну стрічку новин для кожного користувача. Це підвищує актуальність контенту для користувача, але водночас створює «інформаційні бульбашки», які обмежують доступ до альтернативних точок зору. Швидкість обміну інформацією, інформація в соціальних мережах поширюється миттєво. Це дозволяє користувачам бути в курсі останніх новин, подій і тенденцій практично в режимі реального часу. Багатофункціональність ,соціальні медіа поєднують в собі різні функції: розважальну, інформаційну, освітню, комерційну, соціальну. Вони можуть бути платформою для бізнесу, місцем для навчання, джерелом новин або простором для самовираження[17]. Користувачі можуть створювати і приєднуватися до груп, сторінок або форумів за інтересами, що допомагає формувати віртуальні спільноти. Такі спільноти можуть мати величезний соціальний вплив, об'єднуючи людей зі схожими цінностями, хобі чи цілями. Соціальні медіа можна розділити на різні типи залежно від їхньої функціональності: Соціальні мережі: Платформи для створення профілів, обміну інформацією та спілкування (Facebook, Instagram). Відеоплатформи: Сайти для створення, перегляду та обміну відеоконтентом (YouTube, TikTok). Мікроблоги: Платформи для публікації коротких повідомлень (Twitter, Tumblr). Месенджери: Засоби комунікації у вигляді текстових повідомлень і дзвінків (Telegram, WhatsApp). Форуми та дискусійні платформи: Місця для обговорення різних тем у спільнотах (Reddit, Quora). У

сфері психології соціальні медіа є не лише засобом комунікації, але й об'єктом дослідження. Їх вплив на поведінку, самооцінку, емоційний стан та соціальні відносини є предметом численних наукових праць. Вчені вивчають такі аспекти, як вплив на рівень тривожності та депресії формування соціальної ідентичності розвиток залежності від соціальних мереж ефект порівняння з іншими; вплив на когнітивні процеси, наприклад, увагу. Дослідження соціальних мереж охоплюють багато аспектів їхнього впливу. У природничих науках ця тема вже давно є предметом інтенсивного вивчення. Наприклад, Кітцманн та його колеги розробили модель, яка пояснює, як працюють соціальні медіа та опосередковують соціальну взаємодію. Їхній досвід дав їм змогу краще зрозуміти, як користувачі взаємодіють з контентом і як він впливає на їхню поведінку [10]. Інше дослідження Шлагвейн і Ху показало, що організації активно використовують соціальні медіа для різних цілей, таких як маркетинг або комунікація з клієнтами. Це свідчить про те, що ці платформи стали важливим інструментом для досягнення бізнес-цілей. Еллісон і Бойд, тим часом, зосереджуються на тому, як соціальні медіа впливають на відносини. Вони зазначають, що з'являється новий тип соціальної взаємодії через платформи, які можуть полегшити та спростити міжособистісні стосунки. В Україні дослідження соціальних медіа мають свої особливості. Наприклад, Григорова вивчав їхню роль у гібридній війні. Він підкреслив, що соціальні медіа можуть відволікати увагу, особливо під час кризи. Команда «Детектора медіа» досліджує, як такі платформи, як Facebook, Twitter та Telegram, допомагають поширювати факти та дезінформацію. Висновки підкреслюють необхідність підвищення грамотності серед фахівців-практиків[5]. Аналізуючи ці фактори, можна чітко побачити різницю в українському досвіді. Якщо у світі основна увага приділяється ідеології та економіці, то в Україні - соціальним і політичним питанням. Наприклад, суспільствознавці більше уваги приділяють аналізу великих даних, що дозволяє краще зрозуміти вплив соціальних мереж у ситуаціях катастроф.

Таким чином, дослідження соціальних медіа у світі та Україні показує, що ці платформи пропонують нові можливості та виклики. Співставлення реального світового досвіду та ситуації в Україні допоможе краще зрозуміти, як найкраще використовувати ці інструменти в сучасному контексті.

1.2 Поняття кризових станів в психології.

Кризові стани складаються в ситуації загрози життю і здоров'ю (важка хвороба, вмирання), у разі втрати - реальної фізичної втрати іншої людини, розриву стосунків, розлуки, розлучення, або втрати у сфері ментальній, наприклад, краху ілюзій, краху надій [13]. У структурі кризового стану можна виділити чотири основні компоненти. Інформаційна невизначеність. Психологічним наслідком дефіциту інформації є тривога. Тривога - закономірна психологічна реакція в ситуації невизначеності та очікування з дефіцитом інформації та непрогнозованим результатом. Емоція тривоги запускає цілий комплекс інших емоційних переживань, обростаючи переживаннями страху, відчаю, печалі, пригніченості, зневіри, надії, безнадійності, апатії, депресії, агресії. Тривожність розглядають як один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Як правило, вона підвищена в разі нервово-психічних і хронічних соматичних захворюваннях. Особистісна тривожність - це відносно стійка індивідуальна характеристика людини, що дає уявлення про її схильність, сприймати досить широке коло ситуацій як такі, що загрожують її самооцінці, самоповазі, реагувати на ці ситуації проявом стану тривоги [12]. Тривогу визначають як негативний емоційний стан, спрямований у майбутнє і виникає в ситуаціях невизначеності та очікування з дефіцитом інформації та непрогнозованим результатом, який проявляється в «очікуванні неблагополучного розвитку подій». Страх і тривога змінюють перебіг пізнавальних психічних процесів, спостерігається дезорганізація інтелектуально-мнестичної діяльності. Емоційне напруження, що супроводжується відчуттям загального

дискомфорту, тривоги, іноді страху, часто також гніву, депресії та відчаю. Найбільш значущими в структурі кризового стану тривога, депресія і гнів, інтеграція яких і .Важливу роль у формуванні кризового стану відіграє депресія. Бек, розглядаючи депресію як комплекс психічних феноменів, відносить характеристики депресивного стану до чотирьох основних груп. Емоційні прояви виражаються зневірою або пригніченим настроєм, що часто спостерігаються. Когнітивні прояви представлені схильністю депресивної людини розглядати себе як неповноцінної щодо того, що є найбільш для неї важливим. Мотиваційні прояви представлені пасивністю, залежністю, уникненням і паралічем волі; вегетативні та фізичні - втратою апетиту та розладами сну. Потенційна можливість розвитку і зростання полягає в можливості активізації адаптивних і компенсаторних можливостей особистості. Трансцендентні аспекти кризи - це те, що виходить за межі безпосереднього досвіду [25]. Переживаючи кризу, у кризовому стані людина виходить за межі безпосереднього чуттєвого досвіду. Вона набуває принципово нового знання, яке ніякими іншими способами набуто бути не може. Якщо мова йде про види криз , їх декілька а саме .Вікова криза - це відносно невеликі за часом (близько року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами, коли особистість людини набуває нової психологічної якості (нової психологічної модальності). Невротична криза ,психічні розлади, що входять до цієї групи, об'єднуються спільною ознакою - психогенністю, тобто головною причиною захворювання вважається психологічний фактор, або, як частіше кажуть, психічна травма[19]. Психогенні захворювання діляться зазвичай на дві групи: неврози і реактивні психози. Травматична криза (Психічна травма). Термін «психічна травма» - термін, що використовується під час опису екстремального стану на психологічному рівні його існування; застосовується під час інтерпретації психогенних захворювань. Психогенії - різноманітні хворобливі стани, що виникають унаслідок негативних

психічних впливів, тобто психічних травм. Загроза життю, втрата близької людини, сімейні негаразди, образа, нерозділене кохання і маса інших негативних переживань можуть викликати функціонально-динамічні порушення нервової діяльності. нервової діяльності[22]. Під впливом психічної травматизації у людини можуть виникати нервово психічні розлади непсихотичного (неврози) і психотичного (реактивні психози) типів. Під непсихотичним рівнем реагування розуміють симптоми і синдроми, що супроводжуються критикою, адекватною оцінкою навколишньої дійсності, коли хворий не змішує власні хворобливі суб'єктивні відчуття і фантазії з об'єктивною реальністю, а поведінка перебуває в межах соціально прийнятих норм(Прикордонні стани) [16]. Реактивні психози - розвиваються найчастіше після шоків, надсильних психічних травм. Психічні травми відрізняються великою силою, інтенсивністю та раптовістю дії (стихійні лиха, раптові напади із загрозою для життя). Основним клінічним критерієм реактивного психозу є відсутність достатньої інтрапсихічної переробки ситуації, що супроводжується відсутністю переживання психопатологічних розладів як особистісно чужих і хворобливих, для клініки характерна «реактивна тріада» Ясперса. Неврози - це хворобливо пережиті і супроводжувані розладами в соматичній сфері зриви особистості в її суспільних відносинах, викликані психічними чинниками і не зумовлені органічними змінами, з тенденцією до активної переробки та компенсації. Основні особливості неврозів: 1) психогенний чинник як причина; 2) вегетосоматичні прояви; 3) особистісний характер; 4) тенденція до переробки виниклих порушень відповідно до соціальної значущості психічної травми. Розглядається три основні типи невротичних конфліктів: істеричний (істеричний конфлікт визначається надмірно завищеними претензіями особистості, що завжди поєднуються з недооцінкою або повним ігноруванням об'єктивних реальних умов і вимог оточуючих), obsesивно-психастенічний (зумовлений суперечливими власними внутрішніми тенденціями і потребами, боротьбою між бажанням і

обов'язком, між моральними принципами й особистими прихильностями) і неврастенічний (являє собою протиріччя між можливостями особистості, з одного боку, її прагненнями і завищеними вимогами до себе - з іншого).

Екзистенціальна криза (полягає у втраті сенсу існування) .Також виділяють: Тривога і страх[24]. Тривога - це емоційний стан, що полягає в переживанні неясної, невизначеної небезпеки, що має спрямованість у майбутнє і містить у собі мобілізуючий компонент. Страх на відміну від тривоги - це переживання безпосередньої, конкретної загрози. Складові тривоги - вегетативні, психологічні та поведінкові симптоми. До вегетативних проявів належать такі: задишка або відчуття задухи, серцебиття, відчуття стиснення або болю в серці, прискорення пульсу, пітливість, холодні липкі руки, сухість у роті, абдомінальний дистрес (нудота, пронос, болі в шлунку), слабкість, запаморочення, припливи жару або холоду, часте сечовипускання, внутрішнє тремтіння, труднощі під час ковтання або відчуття «грудки в горлі». Психологічні прояви багатогранні, але переважають такі: відчуття пригніченості, безпорадності, невпевненості, відчуття небезпеки, знижена самооцінка і рівень домагань, низький поріг виникнення реакції тривоги, труднощі концентрації уваги, відчуття «порожнечі в голові», сугестивність, підпорядкованість, комплекс провини і неповноцінності, слабкість «Я», дратівливість, відчуття напруженості та нетерпіння, інсомнія. Поведінкові особливості відображають психологічні проблеми пацієнта і його вегетативні дисфункції і виражаються в дезорганізації діяльності, скутості, напруженні, непосидючості, у прагненні до уникнення стресових ситуацій. Можлива підвищена стомлюваність, непосидючість, тремор, похитування при ходьбі. Реакція на важкий стрес і порушення адаптації [11]. Сюди включено розлади, які зумовлені впливом «винятково сильної стресової життєво небезпечної події або значної зміни в житті, що призводить до неприємних обставин, які тривало зберігаються. обставин, унаслідок чого розвиваються розлади

адаптації». Крім специфічних біологічних і психологічних особливостей у цієї групи осіб не сформовані (у дітей) або ригідні (у літніх) копінг-механізми. У цю рубрику входять такі діагностичні категорії: Гостра реакція на стрес -транзиторні розлади значної тяжкості, які розвиваються в осіб без видимого психічного розладу у відповідь на винятково сильні стресові життєві події (природні катастрофи, нещасні випадки, зґвалтування тощо). Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - виникає як відставлена та/або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію винятково загрозливого або катастрофічного загрозливого або катастрофічного характеру, які здатні викликати дистрес майже в будь-якої людини (катастрофи, війни, тортури, тероризм тощо) [16]. Діагностичні критерії: травмувальна подія; початок розладу після латентного періоду, що настає після травми (від кількох тижнів до 6 місяців, але іноді й пізніше); спалахи спогадів («flashbacks»), що повторюють психотравмувальні події, актуалізація психотравми в уявленнях, снах, кошмарних сновидіннях; соціальне уникнення, дистанціювання і відчуження від інших, включно з близькими родичами; зловживання алкоголем і наркотиками, особливо для зняття гостроти хворобливих переживань, спогадів або почуттів; депресія, суїцидальні думки або спроби; гострі напади страху, паніки; вегетативні порушення і неспецифічні соматичні скарги (напр., головний біль). Розлади адаптації, до розладів адаптації належать «стани суб'єктивного дистресу та емоційного розладу, що зазвичай перешкоджають соціальному функціонуванню і продуктивності та виникають у період адаптації до значних життєвих змін або стресової життєвої події[21]. Загалом клінічна картина характеризується тривогою, занепокоєнням, анорексією, диссомнією, відчуттям власної неповноцінності, зниженням інтелектуальної та фізичної продуктивності, вегетативними розладами, повторюваними спогадами, фантазіями, уявленнями про кризову ситуацію (особливо в денний час). У деяких випадках можлива драматична поведінка або спалахи агресивності. Клінічні прояви виникають зазвичай

протягом місяця після стресової ситуації, а тривалість симптоматики не перевищує 6 місяців. Також щодо впливу соціальних медіа на кризові стани на мою думку це стається через порівняння себе з іншими . Користувачі соціальних мереж доволі часто бачать ідеальні образи життя , що дає поштовх до думок про свою неповноцінність . Також на мою думку через ігнорування власних публікацій іншими користувачами , або менш яскравої реакції може визивати почуття знедоленості . Ще потрібно згадати що інформаційна перевантаження впливає на емоційний стан , я перевіряв це на власному прикладі на початку війни коли декілька тижнів перевіряв абсолютні усі телеграм канали , інстограм сторінки та відео на ютубі [18].

Постійна перевірка впливає на біоритми що відображається на сні і в послідовно може буди зв'язано з депресією. Впливає і поширення інформації про травмуючі події , що підсилюється ефектом вторинної травматизації . Тобто постійний доступ до відео або фото катастроф посилює стрес , навіть якщо людина не була учасником подій. Зв'язок з постраждалими через соціальні мережі посилюють емоційне напруження , бо 300 смертей це просто цифра статистики а так людина бачить що хтось конкретний втратив друга , мати або близького. Соціальним медіа вигідно просувати сенсаційний контент , що визиває відчуття не стабільності та страху , а постійне споживання негативного контенту , особливо під час криз , підвищує рівень тривожності. Щодо досліджень в цій сфері можна згадати пандемію COVID-19 , під час якої проводились дослідження [11]. За даними яких в період пандемії у молодих людей збільшилась кількість випадків депресії та тривожних розладів , викликаних соціальною ізоляцією (на мою думку соціальна ізоляція підвищує використання соціальних медіа та соціальних мереж в першу чергу через брак спілкування як і дистанційне навчання наприклад).

В країнах з активними збройними конфліктами психологи фіксують зростання рівня емоційного вигорання і відсутності мотивації у підлітків.

Найчастіше в подібних дослідженнях використовують анкети для оцінки стресу по типу PSS-Шкала сприйняття стресу та інтерв'ю о сприйнятті криз та методах їх подолання. Хочу додати щодо механізмів виникнення криз , кризові стани це емоційні, поведінкові та когнітивні реакції на травматичні події або стрес які сильніші за здатність людини побороти їх. Почну з біологічних механізмів , по-перше це реакція організму на стрес , у стресових ситуаціях організм виробляє гормони стресу такі як кортизол . Але при тривалому стресі ця система може стати дисфункціональною , що через втому може призводити до криз по типу депресії чи тривоги . Також порушення рівня дофаміну , серотоніну та норадреналіну пов'язані з підвищеною вразливістю до емоційних розладів [23]. Хронічний стрес може навіть змінити структуру мозку , особливо в ділянках пов'язаних з емоційною регуляцією , таких як гіпокамп і префронтальна кора. Ці зміни посилюють реакцію на стрес і знижують адаптивність. До психологічних механізмів відносять когнітивні викривлення. Люди в кризових ситуаціях схильні катастрофізувати та концентруватись та негативних подіях і ігнорувати позитивні . Це посилює відчуття втрати контролю та безнадійності . Такі захисні механізми як регресія або заперечення допомагають тимчасово впоратись з стресом , але в довгостроковій перспективі, якщо ситуацію не розпізнати і не вирішити, вони можуть погіршити кризу. Вікові кризи (наприклад, криза середнього віку або підліткова криза) часто пов'язані з нездатністю інтегрувати нові аспекти особистості, що призводить до внутрішніх конфліктів та емоційної дестабілізації. Ще варто згадати брак соціальної підтримки , соціальна ізоляція та відсутність емоційної або матеріальної підтримки посилюють реакцію на стрес і підвищують ймовірність виникнення кризи. Наприклад, втрата роботи або розрив важливих стосунків часто є тригерами [17]. Тому я вважаю що, соціальні медіа можуть сприяти розвитку кризових ситуацій, посилюючи стрес через інформаційне перевантаження та вторинну

травматизацію. Постійне прагнення відповідати соціальним нормам і очікуванням наприклад, кар'єрний успіх, матеріальне благополуччя може бути джерелом стресу і розчарування. У деяких культурах обговорення емоційних проблем є табуованим, що призводить до придушення емоцій і підвищує ризик виникнення кризових ситуацій. Люди з високим рівнем тривожності або низькою стійкістю до стресу більш схильні до криз.

Механізми виникнення кризи - це складна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних факторів. Розуміння цих механізмів допомагає розробити стратегії профілактики та втручання, які сприяють зниженню ризику виникнення криз та покращенню якості життя. Соціальна ізоляція може мати серйозні психологічні наслідки. Коли людині відмовляють у спілкуванні та стосунках, це часто призводить до відчуття самотності. З часом цей стан може перерости в пригніченість або навіть депресію.

Причини ізоляції можуть бути найрізноманітнішими [15]. Це може бути пов'язано з міграцією, інвалідністю або віковою дискримінацією. Люди часто стикаються зі стигмою через певну поведінку, психічні захворювання, які ускладнюють їхнє життя. Варто зазначити, що наслідки ізоляції особливо яскраво проявляються у людей похилого віку. Відсутність регулярного спілкування не тільки розчаровує, але й шкодить психічним функціям. У той же час, дискримінація на основі таких факторів, як стать, раса чи релігія, може залишити глибокі рани в серці. Ці дисбаланси часто призводять до сильної тривоги, депресії і навіть суїцидальних думок. Особливо це стосується представників соціальних груп, які стикаються з гомофобією або іншими формами упереджень, що часто призводить до серйозних криз ідентичності. У сучасному світі важливе місце займають соціальні медіа, які, з одного боку, відкривають нові канали комунікації, а з іншого - збільшують ризики. Зображення життя в медіа може викликати у людини почуття гордості та неповноцінності. А булінг, який все частіше зустрічається серед молоді, завдає їй великих емоційних страждань. Крім того, постійний потік

інформації через соціальні мережі часто призводить до інформаційного перевантаження, що спричиняє тривожність. Конфлікти, які відбуваються на рівні країн або груп людей, також мають серйозні наслідки. Нездорові стосунки руйнують довіру і створюють ізоляцію. Громадянські війни часто викликають посттравматичний стрес, залишаючи глибокий слід у психіці тих, хто брав участь у подіях. Соціальні очікування людей також відіграють важливу роль у формуванні насильства. Коли очікування не збігаються з реальністю, люди часто відчувають розчарування, провину і тривогу. У такі моменти важливо враховувати власні якості, адже саме вони визначають, наскільки людина може протистояти труднощам і адаптуватися до змін. Людям, які стикаються з викликами міграції, особливо з переїздом в іншу країну, часто важче пристосуватися до нового середовища. Культурна напруженість, мовні бар'єри та відсутність соціальних зв'язків можуть сприяти виникненню почуття ізоляції. Для багатьох біженців ці проблеми загострюються травмою військового конфлікту [14]. У таких випадках різко зростає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що ускладнює адаптацію до нового життя. Окрім соціальних факторів, важливу роль у розвитку катастроф відіграють індивідуальні особливості людини. Відсутність здорового глузду може стати великою проблемою для людини у важкий період життя. Люди з важкою депресією часто відчувають надзвичайні емоційні проблеми, які переростають у хронічний стан депресії. Люди, які часто змінюють свої думки, менш здатні зберігати позитивний настрій, що ускладнює боротьбу зі стресами, такими як втрата роботи або розрив серйозних стосунків. Низька самооцінка - ще один фактор, який підвищує ризик нещасних випадків. Люди з негативним ставленням часто зосереджуються на тому, як вони можуть зазнати невдачі, і недооцінюють свої сильні сторони. Їм важко справлятися з критикою, оскільки їхня залежність від схвалення інших призводить до тривоги [6]. Студент з низькою самооцінкою може переживати кризу ідентичності під час навчання,

коли конкуренція і соціальна оцінка, здається, сильно тиснуть на нього. Негативні психічні процеси, такі як перебільшення проблеми або роздуми, також впливають на сприйняття проблем. Люди, які звикли до несподіванок, можуть сприймати будь-яку проблему як виклик. Це не тільки ускладнює адаптацію до змін у навколишньому середовищі, але й створює більший стрес, який з часом може перетворитися на проблему. Іншим важливим аспектом є здатність долати виклики та позитивні стратегії подолання труднощів. Люди, які використовують неефективні або деструктивні стратегії, такі як уникнення проблем, вживання алкоголю чи насильства, лише погіршують своє становище [20]. З іншого боку, люди, які вміють вирішувати конфлікти, можуть подолати серйозні проблеми ще швидше. Невігластво також є основною причиною нещасних випадків. Багатьом людям важко набратися терпіння в ситуаціях, коли немає чітких відповідей або прогнозів. Відсутність впевненості в собі та тривожність у таких ситуаціях роблять їх особливо вразливими до стресу. Працівники, які не готові до швидких змін у компанії, можуть відчувати високий рівень тривоги, що з часом стає серйозною проблемою. Нарешті, трагедії минулого також лежать в основі проблем. Люди, які страждають на психічні захворювання, часто стикаються зі стресовими ситуаціями. Спогади та інші симптоми травми погіршують їхній стан, унеможливаючи одужання. Людина, яка пережила катастрофу, все ще може відчувати страх і тривогу за кермом. Таким чином, соціальні та психологічні чинники є взаємопов'язаними факторами, які визначають здатність людини протистояти негараздам [22]. Розуміння цих факторів дозволяє не тільки виявити проблеми, але й розробити ефективні рішення. У сучасному світі, де соціальні медіа добре інтегровані в повсякденне життя людей, вони стають потужним чинником впливу на свідомість молоді. Однією з головних причин такої поведінки є відчуття успіху та постійне порівняння з іншими. Щодня користувачі стикаються з кричущими фотографіями та історіями про

досягнення інших людей, що може призвести до відчуття власної неповноцінності. Наприклад, жінка, яка проводить багато часу в соціальних мережах, може відчувати, що вона не задоволена своїм життям, і порівнює себе з моделями, чия зовнішність базується на використанні фотографій або навіть косметичних операціях. Таке прагнення до досконалості викликає тривогу і внутрішній конфлікт: «Я недостатньо хороша, чому я не маю цих можливостей?». Результат - низька самооцінка, яка стає передумовою для депресії. При цьому людина в емоційній кризі часто уникає звертатися по допомогу. Причиною може бути страх бути засудженою або незрозумілою з боку оточуючих. Молоді люди часто бояться, що їх вважатимуть слабкими або «тягарем» для друзів і сім'ї. Наприклад, студент, який відчуває себе перевантаженим навчанням і фінансовими проблемами, може приховувати свій стан навіть від найближчих людей, побоюючись, що вони сприймуть його як невдачу. У таких випадках відсутність підтримки лише погіршує ситуацію, перетворюючи хронічний стрес на хронічну депресію або тривогу. Однак соціальна підтримка залишається важливим механізмом подолання стресу [25]. Там, де вона відсутня, виникає ізоляція, яка посилює негативні емоції. Соціальна ізоляція - це не лише відсутність контакту, це ще й відчуття власної непотрібності. Уявімо собі молоду людину, яка через пандемію втратила зв'язок з людьми, що її оточують. Відсутність формальної соціальної взаємодії поступово призводить до самотності, а використання соціальних мереж замість реальних людських стосунків лише посилює відчуття самотності. Соціальні мережі, хоч і надають платформу для спілкування, часто не забезпечують емоційної підтримки, необхідної у важкі часи. Натомість вони можуть сприяти виникненню відчуття «я не належу цьому світу», що зрештою стає підґрунтям для депресії.

Культурні чинники також відіграють важливу роль у сприйнятті та реагуванні на кризи. Наприклад, у колективістських культурах страх осуду може змусити людей уникати відкритого вираження своїх проблем. Уявіть

собі молоду людину, яка хоче добре вчитися в школі, але перебуває під сильним тиском своєї родини. Якщо в такій ситуації немає можливості обговорити пережите, результатом може стати постійна тривога та емоційне виснаження. Глобалізація додає ще один вимір. Сучасна молодь часто опиняється між двома культурами: традиційною, яка прищеплює певні моральні цінності, і західною, яка прищеплює сильні ідеї індивідуалізму. Такий конфлікт може призвести до суперечливих емоцій, змушуючи людину обирати між власними бажаннями та очікуваннями інших. Попри всі виклики, труднощі можна подолати. Для цього важливо навчитися просити про допомогу, розвивати навички емоційного контролю та бути стійкими. Психологи часто рекомендують інструменти, які допомагають впоратися з тривогою, наприклад, техніки усвідомленості або когнітивно-поведінкову терапію. Виклик - це не лише випробування, але й можливість для зростання. Розуміючи свої потреби і використовуючи свої ресурси, люди можуть не тільки пережити важкі часи, але й стати сильнішими. У цьому контексті важливо бачити в проблемі не лише негатив, а й потужний драйвер для розвитку. Наприклад, молода людина, яка зіткнулася з труднощами в роботі чи житті, може, якщо діяти мудро, використати це для переосмислення своїх цілей і бажань. Часто складні обставини змушують зупинитися, переосмислити своє життя і розставити нові пріоритети. Однак, щоб це стало можливим, необхідно створити позитивне середовище для подолання перешкод [13]. Одним з найважливіших аспектів є розвиток навичок емоційного подолання. Це вміння сприймати проблеми як тимчасові, контролювати свої дії та уникати негативних думок. Важливу роль у подоланні труднощів відіграють сімейні стосунки. Сімейний осередок може стати тим фундаментом, який дозволяє молодій людині зберігати впевненість у собі навіть у складних обставинах. Якщо студент відчуває, що батьки підтримують його під час важливих іспитів, навіть якщо він їх провалює, це може не викликати серйозних емоційних проблем. Однак, як показує досвід,

не всі мають таку підтримку. У ситуаціях, коли стосунки в сім'ї напружені або конфліктні, молода людина може впасти в депресію, відчути себе самотньою і навіть мати низьку самооцінку. За таких обставин роль соціальних мереж, друзів та союзників стає ще більш важливою. Культура також визначає багато аспектів того, як людина сприймає негаразди. Подумайте, що відбувається, коли молоді люди отримують занадто багато інформації в соціальних мережах. Багато суперечностей, дезінформації чи негативних історій створюють відчуття невпевненості, страху перед майбутнім і безпорадності. Наприклад, під час пандемії COVID-19 поширення загрозливих повідомлень у соціальних мережах збільшило тривогу серед молоді [18]. Водночас, обдумування інформації може стати інструментом боротьби зі стресом. Якщо навчитися фільтрувати інформацію, користуватися надійними джерелами та обмежити час, який ви проводите в соціальних мережах, негативний вплив значно зменшиться. Щоб молодь могла ефективно справлятися зі стресом, суспільство має докладати зусиль для створення систем підтримки. Це включає в себе забезпечення доступу до психіатрів, розробку програм з охорони психічного здоров'я та заохочення відкритого обговорення проблем, з якими стикається молодь. Інвестиції в психічне здоров'я молодих людей сьогодні - це ключ до здорового та згуртованого майбутнього. Розуміння соціального, культурного та психологічного контексту кризових явищ дозволяє не лише знайти шляхи їх подолання, але й створити ситуації, коли криза стає чимось, що сприяє зростанню та розвитку. Важливо також пам'ятати, що катастрофи можуть стати каталізатором для формування нових відносин з громадами. У непевні часи люди шукають однодумців або групи підтримки, які допоможуть їм впоратися з труднощами. Під час військових конфліктів або стихійних лих молодь часто приєднується до гуманітарних організацій або гуманітарних ініціатив. Така взаємодія не лише забезпечує відчуття спільноти, але й сприяє розвитку навичок співпраці, емпатії та соціальної відповідальності. Не можна

ігнорувати вплив культури на сприйняття та переживання лиха. Культурні цінності, норми і традиції - це те, з чого людина оцінює свої дії і поведінку перед обличчям проблем. Наприклад, у релігійних країнах молитва або участь у релігійних церемоніях часто стає способом впоратися з тривогою. Водночас моральні чи соціальні норми можуть чинити більший тиск на людину, якщо вони не відповідають очікуванням. Глобалізація також вносить свої корективи. Підлітки, які регулярно взаємодіють із західною культурою онлайн або через ЗМІ, стикаються з конфліктом між традиційною культурою та сучасними ідеями. У консервативній культурі бажання молодих людей самовиражатися часто сприймається як відхилення від усталених норм, що може призвести до конфлікту з сучасним суспільством або відчуття себе інакшим. Попри всі зовнішні чинники, одним із ключів до виживання залишається внутрішній опір [14]. Ця сила не є природною - її можна розвинути. Практика самоусвідомлення, медитація, регулярна фізична активність, навчання управлінню стресом - все це допомагає підлітку зберігати контроль над своїм емоційним станом навіть у складних ситуаціях. Студент, який не склав іспит, може вважати це досягненням, якщо не має правильного налаштування. Але якщо він навчиться бачити в труднощах можливість рухатися вперед, це стане для нього навчальним досвідом, який дозволить йому краще підготуватися до майбутніх випробувань. Важливо також враховувати, як суспільні зміни впливають на планування на випадок надзвичайних ситуацій. Зростання технологічної активності, оцифрування, урбанізація - все це створює нові виклики. Наприклад, онлайн-досвід у соціальних мережах став однією з головних причин тривожності та депресії серед підлітків. Це показує, наскільки важливим є вивчення нових форм соціальної взаємодії в соціальному просторі для розробки стратегій їхньої реабілітації. Водночас зростає значення освітніх програм, які навчають молодь безпечно користуватися цифровими технологіями, оцінювати інформацію та підтримувати емоційне благополуччя в онлайн-середовищі.

Розуміння потужної взаємодії психологічних, соціальних і культурних чинників у створенні вразливостей дозволяє більш ефективно ними управляти. Навчальні заклади, громади та місцеві інституції мають об'єднатися, щоб створити середовище, в якому молоді люди не лише отримують необхідну підтримку, але й навчаються бачити кризу як можливість для зростання. У довгостроковій перспективі це допоможе створити суспільство, де кожен зможе знайти ресурси для подолання викликів, а також сприятиме розвитку кожного. Освіта відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості серед підлітків. Вищі навчальні заклади можуть стати платформою для обміну знаннями про психічне здоров'я та стратегіями втручання. Впровадження спеціальних освітніх програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, управління стресом та усвідомленості, може знизити ризик виникнення цієї проблеми в учнівській діяльності значно. У деяких країнах у школах та університетах навчають медитації. Це не лише допомагає молодим людям чітко мислити, але й допомагає їм краще розуміти свої почуття та справлятися зі складними ситуаціями. Ці ініціативи також створили більш відкриту культуру для обговорення питань психічного здоров'я, що дозволяє студентам більш впевнено звертатися за допомогою, якщо вона потрібна [17]. Крім того, важливо інтегрувати сучасні технології в освіту. Онлайн-класи, додатки для смартфонів для усвідомленості або курси особистісного розвитку можуть стати потужним інструментом самодопомоги. Вони гарантують, що підтримка буде доступна незалежно від того, де людина перебуває. Громадські ініціативи, які залучають молодь до активної громадської діяльності, допомагають створити середовище підтримки та взаємодопомоги. Волонтерські проекти, волонтерські акції чи просто участь у місцевих заходах допомагають їм знайти своє призначення та побудувати міцні соціальні зв'язки. Під час війни в Україні багато молодих людей долучилися до гуманітарного руху, організації тимчасового житла для біженців або до військової служби. Цей досвід не лише допомагає впоратися

зі стресом, але й створює відчуття мети, що є потужним інструментом, який допомагає впоратися з проблемами. Профілактика через державно-приватне партнерство. На національному рівні слід розробляти стратегії профілактики серед молоді, яка є чутливою до потреб і викликів сьогодення. Це може включати доступ до безкоштовних консультацій з питань психічного здоров'я, створення кризових центрів та інформаційні кампанії, які підвищують обізнаність про психічні захворювання. Іншим важливим фактором є залучення бізнесу та громадських організацій до цієї діяльності. Налагодження партнерства з компаніями у сфері комп'ютерних технологій дозволяє впроваджувати технології ранньої діагностики серцевих захворювань або депресії за допомогою спеціалізованих алгоритмів. Важливим напрямком наукових досліджень є вивчення механізмів виникнення катастроф та їхнього впливу на молодь. Психологи, соціологи та освітяни повинні працювати разом, щоб розробити ефективні інтервенції. Збір даних про поведінку підлітків у соціальних мережах, аналіз соціальної поведінки та способу життя допоможе розробити персоналізовані стратегії запобігання ризикам [3]. Наукові досягнення в цій сфері також дозволяють інтегрувати сучасні методи лікування та профілактики психічних захворювань. Використання штучного інтелекту для управління ризиками або індивідуальної психологічної підтримки відкриває нові можливості для допомоги молодим людям. Психологічні, соціальні, освітні та культурні компоненти мають бути інтегровані в єдине втручання, яке допомагає молодим людям знайти механізми подолання труднощів. Майбутнє вимагає не лише швидкого реагування на кризи, а й ефективних стратегій, спрямованих на розвиток молодих людей як відповідальних, активних громадян суспільства та відповідальних особистостей. Дослідження катастроф дають нам ширший погляд на досвід людей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Джеральд Каплан був одним із перших, хто почав широко вивчати глобальні катастрофи. Він пояснював, що проблема

виникає тоді, коли методи, які люди використовують для вирішення проблем, перестають працювати. Його слова стали фундаментом нашого кризового часу. Однак навіть у 21 столітті виклики набувають нових форм. Наприклад, під час пандемії COVID-19 такі дослідники, як Ланцінгер, виявили, що ізоляція, страхи за здоров'я та невизначеність призвели до зростання тривожності серед молоді. Інші, як Хоффман, намагалися зрозуміти, як економічні проблеми впливають на психічне здоров'я людей, показавши, що незахищеність може призвести до депресії. Не менш важливою темою є «екологічне занепокоєння», описане Сьюзан Клеймот. Молодь, яка переймається майбутнім світу, часто відчуває себе безпорадною перед обличчям глобальних змін. Україна, з іншого боку, має свої унікальні виклики. Наприклад, посттравматичний стресовий розлад серед військових та цивільного населення став однією з найгарячіших тем у дослідженнях. Уявіть собі людину, яка пережила бомбардування або втрату дому - наскільки важливою стає емоційна підтримка для цих людей. Психологи, такі як Олена Іванченко, вивчали, як травматичні події залишають слід на психічному здоров'ї. Іншим важливим питанням є психологічний стан молодих людей, які стикаються з булінгом або є маргіналізованими. Дослідження показують, що підтримка сім'ї чи друзів може бути важливим фактором у подоланні депресії. Легенду треба розповідати по-іншому. В Україні локдаун мав руйнівний вплив: люди сильно постраждали, а хаос інформації викликав занепокоєння. Ситуація під час війни стала ще складнішою. Молоді люди, які споживають занадто багато інформації, часто потрапляють у пастку хронічної тривоги. Як зазначають дослідники Інституту соціальної та політичної психології, важливо дотримуватися балансу між знаннями та емоційним благополуччям. Незважаючи на ці виклики, ці дослідження дають надію. Вони пояснюють, як можна допомогти людям, які перебувають у скрутному становищі: створити систему емоційної підтримки, навчити їх справлятися зі своїми емоціями чи навіть просто

сказати добре слово. Події у світі та Україні доповнюють одна одну, забезпечуючи краще розуміння катастроф та реагування на них.

Висновки до першого розділу

У сучасному світі, де глобальні виклики, такі як війни, епідемії та екологічні кризи, стають реальністю, соціальні медіа відіграють важливу роль у житті молодих людей. Ці платформи не лише надають доступ до інформації, але й виступають потужним стимулом для корупції. Підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж, часто стикаються з величезною кількістю інформації, в тому числі дезінформації, яка може викликати у них тривогу, страх і навіть шукати шляхи до їхніх сердець. Особливо в часи глобальних катастроф, коли світ часто є непередбачуваним, соціальні мережі можуть посилювати це відчуття, постійно нагадуючи нам, звідки може прийти небезпека. Однак, незважаючи на таку важливість, досліджень механізмів впливу соціальних мереж на молодь з груп ризику недостатньо. Як саме соціальні медіа можуть сприяти виникненню серйозних проблем серед молоді під час глобальних криз? Як саме контент, що поширюється через соціальні медіа-платформи, впливає на благополуччя користувачів і зменшує або знижує рівень тривоги та депресії? Ці питання залишаються невивченими, і дослідження необхідні для кращого розуміння соціальних контекстів, які формують психічне здоров'я молоді під час кожної з екологічних криз. Однією з найбільших проблем є вплив алгоритмів соціальних мереж на контент. Ця теорія надає пріоритет інформації, яка впливає на емоції. Це створює ситуацію, коли негатив домінує у сприйнятті користувачів, посилюючи їхнє відчуття вразливості та незахищеності. Як наслідок, ці проблеми можуть призвести до тривоги та розчарування, оскільки користувачі більше не отримують точної та корисної інформації про себе. Водночас соціальні медіа можуть бути як корисними, так і стресовими. Наприклад, підлітки, які звертаються до платформ за інформацією або емоційною підтримкою, часто відчують підвищену тривогу через

суперечливу або неправдиву інформацію, якою вони діляться в мережі. Однак ця інформація також дозволяє друзям і родичам допомогти їм, що може бути корисним у складних ситуаціях. Найважливішим є виклик постійного прослуховування тривожних новин і порівняння себе з іншими через соціальні мережі. Молоді люди, які проводять багато часу в цих мережах, часто бояться майбутнього, оскільки не розуміють, що за ними стоїть сильний негативний меседж. Це призводить до постійної тривоги, яка з часом може призвести до депресії. Загалом, соціальні мережі - це палиця з двома кінцями: вони можуть бути як корисними, так і шкідливими, залежно від того, як молодь ними користується. Це двостороннє динамічне дослідження є важливим для подальших досліджень, оскільки з таким розумінням можна буде розробити кращі способи підтримки молодих людей у вирішенні глобальних проблем і зменшити негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я їхніх користувачів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ВИНЕКНИННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

2.1 Організація та етапи дослідження.

Головною метою дослідження являється дослідити вплив соціальних медіа, як чинника формування кризових ситуацій в молодіжному середовищі серед жінок та чоловіків.

У дослідженні брали участь 60 людей віком від 20 до 25 років (30 чоловіків та 30 жінок), віковий сегмент обраний через найактивніше користування соціальними медіа за відкритими даними онлайн платформ . Вибірка була запрошена через соціальні мережі а дослідження проведено в дистанційному форматі . Для діагностики досліджуваних було використано наступні методики:

- Розробка та підбір методик для дослідження
- Проходження методик досліджуваними
- Збір та обробка емпіричних даних

Кожне наукове дослідження так чи інакше передбачає висунення деякої методологічної бази, яка буде підтверджувати науковість дослідження і направляти процес отримання даних, їх зіставлення і формування наукового знання.

Шкала соціальної тривожності (STAI) ,Шкала депресії Бека (BDI) , Шкала самотності UCLA та опитування щодо проведення часу в соціальних медіа. В якості методів математичної обробки застосовувався метод Ст'юдента , для статистичного порівняння.

Учасники дослідження обиралися добровільно, по бажанню досліджуваного.

Етапи проведення дослідження:

- Розробка та підбір методик для дослідження

- Проходження методик досліджуваними
- Збір та обробка емпіричних даних

Кожне наукове дослідження так чи інакше передбачає висунення деякої методологічної бази, яка буде підтверджувати науковість дослідження і направляти процес отримання даних, їх зіставлення і формування наукового знання.

Зупинимося докладніше на кожній з використаних нами методик:

1. Шкала соціальної тривожності (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера завдяки своїй відносній простоті та ефективності широко застосовується в клінічній практиці з різними цілями - для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці тощо. Російською мовою ця методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому ця методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера-Ханіна». Більшість із відомих методів оцінювання рівня тривожності дає змогу оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиним способом, що дає змогу диференційовано тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером. Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення - адже ця властивість багато в чому зумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості. В індивідуума існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - так звана корисна

тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У рамках цього тесту створено є 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти почуваються «просто зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, занепокоєння та збудження вегетативної нервової системи система. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, стурбованістю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття\стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю мають на увазі стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституціональну рису, що зумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. За високої особистісної тривожності кожна з цих ситуацій стає стресом для індивідуума і викликає в нього виражену тривогу. Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій і реагувати вельми вираженим станом тривожності. Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього виникнення стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними

зривами та психосоматичними захворюваннями. Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтесь у цей момент. Над запитаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає». На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного. Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ЛТ) і їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Під час аналізу результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник за кожною з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Що вищий підсумковий показник, то вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Під час загальної інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів - низька

31-44 бали - помірна

45 і більше - висока

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для респондента.

2. Шкала депресії Бека (BDI)

Опитувальник депресії Бека (BDI) є одним з найбільш широко використовуваних методів вимірювання депресивних симптомів. Він був розроблений американським психіатром Аароном Беком у 1961 році на основі його теорії депресії. Шкала допомагає виміряти рівень болю у пацієнта, що може бути корисним у клінічній практиці та наукових дослідженнях.

BDI складається з 21 пункту, кожен з яких оцінює певний симптом депресії, наприклад

смуток;

песимізм;

почуття провини;

зниження мотивації;

фізичні симптоми, такі як втома і порушення сну.

Кожен пункт містить кілька тверджень, які оцінюються за ступенем вираженості симптомів (від 0 до 3). Пацієнт обирає твердження, яке найкраще описує його настрій протягом останнього тижня.

Інтерпретація результатів.

Сума балів, набраних за всіма пунктами, дає загальний показник, який визначається відповідно до рівня депресії:

0-13: відсутність або низький рівень депресії;

14-19: помірний рівень депресії;

20-28: помірний рівень депресії;

29-63: депресія.

Переваги інструменту.

Він простий у використанні і займає небагато часу (5-10 хвилин).

Висока валідність та надійність.

Широко використовується в клінічному застосуванні та дослідженнях.

Найчастіше використовується шкала Бека:

При первинному скринінгу депресії.

Для оцінки ефективності лікування (зміна рівня депресії з часом).

У наукових дослідженнях вивчають взаємозв'язок між депресією та іншими станами.

У психології та психіатрії шкала Бека залишається надійним інструментом, який допомагає краще зрозуміти та діагностувати депресію.

3. Шкала самотності UCLA

Шкала самотності UCLA — це психометричний інструмент, розроблений для вимірювання сприйняття самотності. Ця шкала є одним з найбільш широко використовуваних методів у дослідженні соціальної ізоляції та самотності. Вперше вона була розроблена Расселом, Пеплау та Фергюсоном у 1978 році. Згодом шкала зазнала декількох переглядів з метою підвищення її надійності та валідності.

Структура шкали, шкала складається з 20 пунктів, які оцінюють

Частоту відчуття самотності.

Якість та міцність соціальних мереж.

Рівень задоволеності соціальними відносинами.

Респонденти відповідали на кожне твердження за 4-бальною шкалою:

1 (ніколи),

2 (рідко),

3 (іноді),

4 (часто).

«Я відчував, що перебуваю в компанії друзів».

«Я відчуваю, що відрізняюся від інших людей».

«Мені є до кого прийти і допомогти».

Мета роботи.

Шкала UCLA використовується для: Психологічної оцінки: Для визначення рівня самотності в різних вікових групах (молодь, люди середнього віку, люди похилого віку).

Наукового дослідження: Аналіз факторів, що впливають на соціальну ізоляцію (наприклад, вплив соціальних мереж, стан здоров'я).

Реабілітаційні програми: Створення інтервенцій для зменшення самотності.

Інтерпретація результатів.

Невелика кількість: вказує на хороший рівень інтеграції.

Середній бал: може вказувати на самотність помірного ступеня.

Високий показник: вказує на самотність та соціальну ізоляцію, що може потребувати втручання.

Це важливо для молодих людей.

Для молодих людей шкала UCLA є дуже корисним інструментом, оскільки ця пора року має тенденцію бути більш асоціальною. Самотність у молодих людей може впливати:

Розвиток основних симптомів депресії та тривоги.

Погіршення успішності в навчанні.

Труднощі у встановленні довготривалих стосунків.

Шкала UCLA є міжнародно валідною. Вона показала хорошу надійність (коефіцієнт альфа $> 0,85$) у різних вікових групах. Стандартизовані шкали дозволяють оцінити вплив сучасних технологій, таких як соціальні мережі, на самотність. Шкала оцінює лише відчуття самотності, а не соціальну ізоляцію. Результати можуть бути спотворені соціальними упередженнями респондентів у їхніх відповідях. Шкала UCLA є корисним багатовимірним інструментом для вивчення самотності, особливо в контексті сучасних соціальних проблем.

В опитувальнику що до використання часу було запропоновано 3 варіанти у відповідності до найпопулярніших значень часу, які надають самі онлайн ресурси це до 1 години , більше 1 години та більше 2 годин.

2.2 Результати дослідження

Для більш детального вивчення був проведений підрахунок середніх показників по кожній методиці окремо з жіночої та чоловічої статі.

Результати середніх показників за методикою шкала соціальної тривожності (STAI) наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 Середні показники за методикою шкала соціальної тривожності (STAI)

Шкали	Групи		Значення t-критерію Ст'юдента	Рівень значущості (p)
	Жінки	Чоловіки		
Самопочуття	45.83	30.83	6.0	0,01
Активність	38.33	45.83	3.11	0,01
Настрій	42.5	30.83	4.54	0,01

У таблиці 2.1 наведено середні показники для чоловіків і жінок за шкалами «самопочуття», «активність» і «настрій». Аналізуючи ці дані, можна зробити кілька важливих зауважень щодо гендерних відмінностей у прояві цих характеристик.

Самопочуття. У жінок середній бал за шкалою «самопочуття» був вищим (45,83 бала), ніж у чоловіків (30,83 бала). Це може свідчити про те, що вони добре поінформовані про свій фізичний стан або занепокоєні своїм здоров'ям. Чоловіки, навпаки, набрали менше балів, що може бути пов'язано з їхньою схильністю менше думати про власне здоров'я та менше охоче виражати негативні аспекти свого фізичного стану з огляду на гендерні стереотипи. За шкалою «активність» чоловіки отримали вищі бали (38,33), ніж жінки (35,83). Це може свідчити про те, що чоловіки частіше виявляють зовнішню активність, як фізичну, так і соціальну. Цікаво, що така відмінність може бути пов'язана з культурними очікуваннями чоловіків, які традиційно асоціюються з активною поведінкою. Жінки, навпаки, демонструють середній рівень активності, який, імовірно,

спрямований на інші форми самореалізації, зокрема на емоційну або соціальну взаємодію. За шкалою «настрій» жінки показують значно вищі результати (42,5 бала), ніж чоловіки (30,83 бала). Це свідчить про те, що у жінок більш позитивний емоційний фон, можливо, більш розвинені навички емоційної саморегуляції. Чоловіки, навпаки, набрали менше балів, що може свідчити про вплив стресових чинників або меншу схильність до відкритого вираження емоцій. Отримані дані свідчать про цікаву гендерну відмінність: жінки більш задоволені своїм фізичним та емоційним благополуччям, ніж чоловіки. Це може бути пов'язано із соціальними стереотипами, згідно з якими жінки можуть бути більш відкритими щодо своїх почуттів добробуту, або тенденцією до саморефлексії. Чоловіки демонструють вищий рівень активності, можливо, внаслідок соціальних очікувань і гендерних ролей, пов'язаних з «активною» маскуліністю. Варто зазначити, що, незважаючи на вищу активність, чоловіки показують значно нижчі результати за настроєм і самопочуттям. Це може свідчити про певний розрив між зовнішніми показниками активності та внутрішнім емоційним станом. Така ситуація може бути пов'язана із соціальним тиском і необхідністю відповідати критеріям «успішного чоловіка», що часто супроводжується стресом і внутрішнім напруженням. Натомість жінки демонструють більш збалансовані результати за показниками настрою, активності та самопочуття, що може свідчити про їхню спроможність поєднувати різні аспекти емоційного та фізичного благополуччя.

Отримані дані свідчать про те, що існують значні гендерні відмінності у сприйнятті та вираженні основних емоційних і фізичних станів. Ці відмінності можуть бути важливими під час розробки психологічних втручань, спрямованих на задоволення специфічних потреб чоловіків і жінок. Якщо чоловікам може знадобитися допомога в емоційній саморегуляції та управлінні стресом, то для жінок важливо зміцнювати позитивні форми участі в соціальному житті.

Шкала "Самопочуття":

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=6.0$ $t = 6.0$ $t=6.0$, $p \leq 0.01$ $p \leq 0.01$ $p \leq 0.01$, отримані результати мають високий рівень достовірності різниць між чоловіками та жінками.

Шкала "Активність":

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=3.11$ $t = -3.11$ $t=-3.11$, $p \leq 0.01$ $p \leq 0.01$ $p \leq 0.01$, отримані результати мають середній рівень достовірності різниць між чоловіками та жінками.

Шкала "Настрій":

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=4.54$ $t = 4.54$ $t=4.54$, $p \leq 0.01$ $p \leq 0.01$ $p \leq 0.01$, отримані результати мають високий рівень достовірності різниць між чоловіками та жінками.

Результати середніх показників за методикою «Шкала депресії Бека (BDI)» наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 Середні показники за методикою «Шкала депресії Бека (BDI)»

Шкали	Групи		Значення t-критерію Ст'юдента	Рівень значущості (p)
	Жінки	Чоловіки		
СА (Когнітивно-афективна)	10.5	7.5	4.20	0,01
SP (Соматичні прояви)	7.0	6.5	1.10	0,05
Сумарний бал	17,5	14,0	3.0	0,05

Жінки мали вищий показник, що відповідає помірному рівню депресії, порівняно з чоловіками з вищим рівнем депресії. Когнітивно-афективні симптоми частіше зустрічаються у жінок, що може бути пов'язано з їх більшою чутливістю і схильністю до розуміння і обговорення проблем. Соматичні симптоми у чоловіків лише незначно відрізнялися від таких у жінок, що свідчить про схожість соматичних симптомів при депресії. Достовірність результатів за СА є високою а за SP низькою що свідчить про саме що психологічні аспекти мають велику вагу в формуванні різниці між жінками та чоловіками.

Шкала " СА (Когнітивно-афективна)":

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=4.20$, $p\leq 0.01$, мають високий рівень достовірності різниць між жінками і чоловіками.

Шкала" SP (Соматичних проявів)":

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=1.10$, $p>0.05$, отримані результати мають низький рівень достовірності різниць між жінками і чоловіками.

Сумарний бал:

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=3.00$, $p\leq 0.05$, отримані результати мають **середній рівень достовірності** різниць між жінками і чоловіками

Результати середніх показників за методикою «Шкала самотності UCLA» наведені у таблиці 2.3

Таблиця 2.3 Середні показники за методикою «Шкала самотності UCLA»

Шкали	Групи		Значення t-критерію Ст'юдента	Рівень значущості (p)
	Жінки	Чоловіки		
Рівень самотності	40	35	2.87	0,05

Жінки демонструють дещо вищий рівень самотності, тому що вони більш чутливі до емоцій і схильні непокоїтися через відсутність соціального зв'язку та емоційної підтримки. Жінки, як правило, відчувають глибшу нестачу близькості або уваги, ніж їхні близькі, через важливість, яку вони надають міжособистісним стосункам. Це також можна пояснити гендерними відмінностями у сприйнятті та обговоренні емоцій: жінки з більшою ймовірністю відкрито визнають почуття самотності, що може вплинути на результати досліджень. Середній рівень самотності у чоловіків зазвичай низький, але це явище може бути пов'язане з впливом соціальних норм і стереотипів, які формують у чоловіків уявлення про стабільність і самодостатність. Чоловіки з більшою ймовірністю утримуються від відкритого вираження своїх почуттів або зосереджуються на інших аспектах життя, таких як робота, спорт або хобі, що є реальністю самотності experiences. Крім того, соціальні очікування можуть спонукати чоловіків мінімізувати або ігнорувати свій емоційний стан, що впливає на їхню здатність розпізнавати або звертати увагу на жовтневі потреби.

Таким чином, гендерні відмінності у сприйнятті та вираженні самотності є важливим чинником у розумінні цього явища і потребують його розгляду під час вивчення та надання психологічної допомоги.

За допомогою методу Ст'юдента, при $t=2.87$, $p \leq 0.05$, отримані результати мають **середній рівень достовірності** різниць між чоловіками та жінками.

Результати середніх показників у відповідності до проведеного часу в соціальних медіа наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 Середні показники у відповідності до проведеного часу в соціальних медіа

Методики	Час	Групи		Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значущості (p)
		Жінки	Чоловіки		
Шкала соціальної тривожності (STAI)	До 1 години	28.0	25.0	1.80	0,05
	Більше 1 години	35.0	32.0	2.20	0,05
	Більше 2 годин	42.0	39.0	2.60	0,01
Шкала депресії Бека (BDI)	До 1 години	9.0	7.0	1.50	0,05
	Більше 1 години	13.0	11.0	1.80	0,05
	Більше 2 годин	22.0	18.0	2.30	0,05
Шкала самотності UCLA	До 1 години	32.0	28.0	2.10	0,05
	Більше 1 години	38.0	36.0	1.20	0,05
	Більше 2 годин	47.0	43.0	2.5	0,05

Дослідження показало, що тривалість використання соціальних мереж мала значний вплив на рівень соціальної тривожності. Результати показують, що

показники тривожності підвищуються як у жінок, так і у чоловіків зі збільшенням часу, проведеного в соціальних мережах. Жінки демонструють вищий рівень соціальної тривожності, незалежно від того, скільки часу вони проводять у соціальних мережах. Це може бути пов'язано з емоційною чутливістю, тенденціями в соціальному порівнянні та впливом ідеалізованих образів у ЗМІ. Чоловіки, хоча й мають нижчий рівень тривожності, також відчують негативні наслідки тривалого використання соціальних мереж.

Тривале перебування в соціальних мережах було пов'язане зі значним збільшенням соціальної тривожності. Ці результати підвищують обізнаність молоді про ризики надмірної декомунізації соціальних мереж та важливість обмеження часу, що витрачається на них. Жінки, які більш вразливі до негативного впливу соціальних мереж, потребують особливої уваги.

Шкала соціальної тривожності

До 1 години: $t=1.80$, $p>0.05$ — різниця між жінками та чоловіками не є достовірною.

Більше 1 години: $t=2.20$, $p\leq 0.05$ — середній рівень достовірності, жінки мають вищий рівень соціальної тривожності.

Більше 2 годин: $t=2.60$, $p\leq 0.01$ — високий рівень достовірності, соціальна тривожність у жінок вища.

За шкалою депресії Бека

До 1 години: $t=1.50$, $p>0.05$ — різниця не є достовірною.

Більше 1 години: $t=1.80$, $p\leq 0.05$ — середній рівень достовірності, жінки мають вищий рівень депресії.

Більше 2 годин: $t=2.30$, $p\leq 0.05$ — середній рівень достовірності, жінки більше схильні до депресивності.

За шкалою самотності UCLA

До 1 години: $t=2.10$, $p\leq 0.05$ — середній рівень достовірності, жінки мають вищий рівень самотності.

Більше 1 години: $t=1.20$, $p>0.05$ — різниця не є достовірною.

Більше 2 годин: $t=2.50$, $p\leq 0.05$ — середній рівень достовірності, жінки більше відчують самотність.

Висновки до другого розділу

Результати мого дослідження показують, що рівень соціальної тривожності помітно підвищується зі збільшенням часу, що витрачається на використання соціальних мереж. Хоча ця тенденція типова як для чоловіків, так і для жінок, аналіз також виявив значні гендерні відмінності в цьому контексті.

Жінки демонструють вищий рівень соціальної тривожності порівняно з чоловіками, незалежно від того, як довго вони користуються соціальними мережами. Це можна пояснити кількома факторами: Схильність до емоційних реакцій. Жінки з більшою ймовірністю сприймають соціальні взаємодії через призму емоцій, що робить їх більш уразливими для контенту, з яким вони стикаються в соціальних мережах. Підвищена чутливість до суспільного визнання. У сучасному світі, де соціальні мережі стали важливим інструментом для підтвердження соціального статусу, жінки, як правило, отримують схвалення від інших, що може вплинути на їхню емоційну стабільність. Ідеалізовані образи та стандарти. Соціальні мережі часто публікують недосяжні стандарти краси та способу життя, які можуть викликати у вас незадоволеність собою, негативно вплинути на самооцінку і підвищити рівень занепокоєння. З іншого боку, чоловіки також продемонстрували тенденцію до підвищення рівня соціальної тривожності зі

збільшенням часу, проведеного в соціальних мережах. Показники тривожності низькі, але це не означає, що вони не схильні до впливу ЗМІ. Соціальні порівняння, традиційні очікування соціальної ролі та бажання відповідати певним критеріям можуть посилити занепокоєння у чоловіків. Оскільки час, що витрачається на використання соціальних мереж, збільшується з 1 години до 2 годин, рівень соціальної тривожності неухильно зростає в обох гендерних групах. Дослідження показує, що люди, які проводять у соціальних мережах понад 1 день і 2 години, мають найвищий рівень тривожності. У жінок цей рівень вищий на всіх етапах дослідження, але це може бути пов'язано як із психологічними, так і з соціокультурними чинниками. Це дослідження підтверджує, що соціальні мережі є ключовим чинником, який впливає на рівень соціальної тривожності в молоді. Чим більше часу людина проводить у соціальних мережах, тим вищий ризик розвитку соціальної тривожності. Водночас результати показують, що цей ефект є складним і залежить не лише від часу, а й від індивідуальних характеристик, таких як стать, рівень емоційної чутливості, сприйняття соціального змісту. Таким чином, надмірна декомунізація соціальних мереж сприяє виникненню кризових психологічних станів, особливо серед жінок, які більш вразливі до негативного впливу соціальних мереж. Ці результати підкреслюють необхідність підвищення обізнаності молоді щодо ризиків, пов'язаних із надмірним використанням соціальних мереж, та вжиття заходів щодо декомунізації цього впливу. Баланс декомунізації між онлайн-активністю та реальним життям є ключем до підтримки психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. Практична програма з психологічної корекції та профілактики впливу соціальних медіа на молодь.

Мета програми.

Знизити соціальну тривожність, депресію та самотність у молодих людей шляхом розвитку навичок критичного використання соціальних мереж, підвищення емоційної стабільності та самооцінки.

Цілі програми.

Підвищити обізнаність учасників про вплив соціальних медіа на їхнє емоційне благополуччя. Навчити учасників критично ставитися до контенту соціальних мереж та уникати шкідливих наслідків. Розвинути навички самоаналізу та самоприйняття за допомогою технік арт-терапії. Розробити стратегії, які допоможуть учасникам скоротити час, що проводиться в соціальних мережах. Підвищити соціальну активність в офлайн-середовищі.

Цільова група.

Молоді люди віком 18-25 років, які активно користуються соціальними мережами та відчувають симптоми тривоги й емоційного вигорання.

Сценарій програми.

Структура програми.

Програма складається з восьми занять, кожне з яких триває 90 хвилин. Заняття проводяться раз на тиждень у групах по 10-15 осіб.

Заняття 1 Вступ

Тема: соціальні мережі та їхній вплив на наше життя

Мета заняття. Мета цього заняття - познайомити учасників із програмою, згуртувати групу та надати основну інформацію про те, як соціальні медіа впливають на наші думки, емоції та поведінку.

Перебіг заняття.

Представлення учасників і тренера (15 хвилин)

Для початку заняття важливо створити невимушену атмосферу. Тренер представляється, дає загальну інформацію про себе та свою кваліфікацію, пояснює мету програми та важливість теми для кожного учасника.

Потім учасники по черзі коротко представляють себе, називають свої імена, пояснюють, чому вони беруть участь у програмі та чого очікують від цього заняття. Таким чином, учасники відчують себе частиною групи, що сприяє зміцненню довіри.

Вправа «Дерево групових очікувань» (20 хвилин)

Завдання: Попросіть учасників записати свої думки про те, чого вони очікують від програми і чого сподіваються досягти, відвідавши тренінг.

Потім кожен учасник поміщає свій аркуш на спеціальний плакат, що зображає дерево (можна використати великий плакат з ескізом дерева або фотографію дерева, яке «росте» під час програми).

Мета: Ця вправа допомагає учасникам усвідомити, чого вони чекають від тренінгу, допомагає їм дізнатися про очікування інших учасників і підвищує згуртованість групи. Під час вправи учасники можуть усвідомити, що їхні вимоги можуть збігатися з вимогами інших учасників, що є чудовим стимулом для подальшої роботи.

Після того як усі учасники заповнили свої робочі аркуші, тренер зачитує деякі з них і обговорює, як ці очікування можуть бути реалізовані під час тренінгу.

Міні-лекція: «Як соціальні мережі формують наші думки і почуття» (30 хвилин)

Завдання: Тренер проводить міні-лекцію про основні аспекти впливу соціальних мереж на психіку людини. Під час заняття буде розглянуто такі питання:

Які соціальні мережі популярні серед молоді та чому?

Як соціальні мережі впливають на самосприйняття (самооцінку)?

Чому ми порівнюємо себе з іншими в соціальних мережах?

Як соціальні мережі створюють ідеальний образ?

Заняття 2: Саморефлексія та вплив контенту

Тема: розпізнавання емоційних реакцій на контент

Мета заняття.

Мета цієї сесії - розвинути в учасників навички аналізу своїх емоційних реакцій на соціальні медіа. Учасники навчатимуться помічати, як споживаний ними контент впливає на їхній емоційний стан, і аналізувати цей вплив з погляду саморефлексії.

Перебіг заняття

Обговорення результатів щоденника (20 хвилин)

Перед заняттям учасникам було запропоновано протягом тижня вести щоденник, записуючи час, проведений у соціальних мережах, і свої емоційні реакції після кожного сеансу контенту.

У цей момент тренер закликав учасників поділитися своїми усвідомленнями. Що ви помітили у своїх емоціях? Який контент викликав у вас позитивні чи негативні емоції?

Попросіть учасників обрати кілька моментів, коли соціальні медіа мали найбільший вплив на їхній емоційний стан, і коротко поділитися своїми спостереженнями з групою.

Тренер активно слухає, допомагає учасникам влучно висловити свої спостереження та підтримує групове обговорення. Важливо звернути увагу на те, як контент викликає емоційний відгук.

Вправа на аналіз змісту (25 хвилин)

Домашнє завдання: учасники обирають серію постів у соціальних мережах, які вони бачили протягом тижня (це можуть бути пости в Instagram, Facebook, новини, відео тощо). Тренер роздає завдання на картці або дошці:

Оцініть, які емоції (наприклад, радість, смуток, натхнення, ревності, занепокоєння, розчарування) викликає кожен пост.

Як цей контент впливає на ваші почуття?

Як цей внесок змінить вашу поведінку та думки?

Мета: За допомогою цієї вправи учасники навчаться усвідомлювати свої емоційні реакції на контент і аналізувати, чи варто продовжувати взаємодіяти з певними типами контенту.

Після виконання вправи тренер попросить учасників поділитися своїм усвідомленням і обговорити, який контент корисний для їхнього психічного здоров'я, а який шкідливий для нього.

Арт-терапія: малювання «себе в дзеркалі своєї соціальної мережі» (30 хвилин).

Завдання: Після аналізу контенту попросіть учасників провести арт-терапію. Намалюйте «себе в дзеркалі соціальних мереж» і спробуйте описати, яким ви бачите себе в цьому просторі.

Учасників просять подумати про те, як вони уявляють собі своє «віртуальне» «я» - який воно має вигляд, як вони почуваються в соціальних мережах, чи є елементи ідеалізації або самооцінки, які формуються через соціальні мережі.

Ця вправа дає змогу учасникам візуалізувати свій досвід роботи в соціальних мережах і відчутти себе більш емоційно пов'язаними з цією темою, а також підвищити рівень обізнаності.

Роздуми та обговорення (15 хвилин)

Після вправи з арт-терапії учасники діляться своїми малюнками та думками про процес. Тренер ставить таке запитання:

Як ви ставитеся до свого віртуального «я»?

Чи змінилося ваше ставлення до себе після цієї вправи?

Як ви думаєте, чи можете ви змінити цей самоаналіз, щоб стати більш здоровим?

Мета рефлексії: Це допоможе учасникам усвідомити вплив соціальних мереж на їхнє самопочуття і зрозуміти, що вони можуть змінити своє сприйняття себе у віртуальному просторі.

Тренер підбиває підсумок заняття, наголошуючи на важливості контролю над своїми емоціями та самоаналізу під час взаємодії з контентом у соціальних мережах.

Очікувані результати заняття.

Учасники розвиватимуть навички саморефлексії, щоб аналізувати вплив соціальних мереж на свої емоції.

Вони навчатимуться критичніше ставитися до споживаного контенту й оцінювати його вплив на своє емоційне та психічне здоров'я.

За допомогою технік арт-терапії учасники отримають змогу висловити свої внутрішні почуття та побачити свою взаємодію із соціальними медіа через мистецтво.

Мета цієї сесії - не лише поглибити усвідомлення емоційних реакцій на контент, а й спонукати учасників поглибити самосвідомість і більше працювати з емоціями, що виникають під час використання соціальних мереж.

Домашнє завдання.

Протягом тижня учасники виконуватимуть такі завдання:

Вести щоденник, цього разу більш усвідомлено, про те, як вони почувуються після того, як знову починають користуватися соціальними мережами.

Протягом тижня щодня по кілька годин пробувати «цифровий детокс» і спостерігати за тим, як вони себечують і як змінюється їхній емоційний стан.

Заняття 3: Самооцінка та ідеалізовані образи

Тема: самоприйняття у світі ідеалізованих образів

Цілі заняття.

Мета цієї сесії - розвинути позитивне ставлення до себе і навчитися приймати себе такими, якими вони є, незалежно від ідеалізованих стандартів, пропонованих соціальними мережами. Мета заняття - розвинути самооцінку, визнавши власну унікальність і можливості для особистісного розвитку.

Хід заняття

Групова дискусія: «Що таке ідеали і хто їх створює» (20 хв)

Мета: Розпочати заняття з обговорення, щоб учасники зрозуміли, як формується поняття ідеалів і як соціальні медіа можуть вплинути на це формування.

Тема:Що таке ідеали? Як ви думаєте, хто створює образ ідеалу, який ми бачимо в соціальних мережах?

Відповідаючи на це запитання, учасники висловлюють свої думки про те, чому ідеалізовані образи людей переважають у соціальних мережах і як це впливає на їхнє сприйняття самих себе.

Тренер узагальнює думки учасників і підкреслює, що ідеальні образи створюються не лише засобами масової інформації, а й нашим власним сприйняттям та соціальними очікуваннями.

Запитання для обговорення.

Чи існує бажаний ідеал або це всього лише вигадана концепція?

Як соціальні мережі впливають на наше уявлення про ідеал?

Як порівняння себе з іншими в соціальних мережах впливає на нашу самооцінку?

Арт-терапія: створення колажу «Мій внутрішній світ» (30 хвилин)

Мета: Спонукає учасників визнати свою унікальність і самотність та сприяти самоприйняттю через творчість.

Завдання.

Кожен учасник отримує аркуш паперу та різні матеріали для створення колажу (газета, журнал, кольорові олівці, маркери, ножиці).

Учасники роблять колаж «Мій внутрішній світ». Колаж має відображати їхні внутрішні переживання, захоплення, мрії та зовнішнє «я» їхньої соціальної мережі.

У процесі роботи учасники можуть обрати картинку, яка найкраще відповідає їхньому власному сприйняттю. Це може бути картинка, що символізує внутрішню гармонію, силу та особистісне зростання, або, навпаки, картинка, що символізує труднощі, яких вони зазнають.

Запитання для роздумів під час вправи

Як ви уявляєте себе поза соціальними мережами?

Які образи ви обираєте для свого представлення?

Що є найважливішим у вашому внутрішньому світі?

Після вправи учасники обговорюють свій колаж і розповідають, як він відображає їхні почуття та самооцінку.

Вправа «Похвала від серця» (20 хвилин)

Мета: Сприяти розвитку позитивного ставлення та самооцінки через практику похвали.

Завдання.

Розділіть учасників на пари або групи. Кожен учасник робить комплімент іншій людині. Компліменти мають бути щирими і стосуватися особистих якостей, а не фізичних характеристик.

Наприклад: «Я захоплююся твоєю здатністю слухати і підтримувати інших».

Потім учасники міняються ролями.

Після завершення вправи тренер просить учасників обговорити, що вони відчували, отримуючи та роблячи компліменти. Як це вплинуло на їхній емоційний стан?

Запитання для обговорення.

Що ви відчували, коли отримували комплімент?

Як це вплинуло на ваше самовідчуття?

Чи важко було зробити комплімент? Чому?

Домашнє завдання (10 хвилин)

Завдання: Протягом наступного тижня учасники мають знайти три речі у своєму житті, якими вони пишаються, незалежно від того, що показують соціальні мережі. Це може бути досягнення, внутрішня якість, навичка або позитивна зміна, яку вони зробили у своєму житті.

Учасники запишуть ці досягнення і зосередяться на них наступного тижня, якщо їм спаде на думку порівняти себе з іншими в соціальних мережах.

Очікувані результати заняття

Учасники вироблять позитивне ставлення до себе та усвідомлять свою унікальність. За допомогою арт-терапії та вправ на компліменти учасники вчаться підвищувати свою самооцінку і приймати себе незалежно від того, який вигляд мають у соціальних мережах.

Вони вчаться розпізнавати вплив ідеальних образів у соціальних мережах на свої думки та почуття і знаходять способи підвищити свою самооцінку.

Це заняття сприяє розвитку здорової самооцінки, вчить уникати порівнянь з ідеальними образами в соціальних мережах і допомагає сформувати стійку, позитивну самооцінку.

Заняття 4:Баланс між онлайном і офлайном

Тема: баланс між цифровим і реальним світом

Мета заняття.

Мета цього заняття - допомогти учасникам навчитися проводити менше часу в соціальних мережах і отримувати задоволення від реального життя, особливо від занять в офлайн та спілкування з цифровими людьми.

Хід заняття.

Вправа «24 години без соціальних мереж» (обговорення досвіду) (20 хвилин)

Завдання: За день до заняття попросіть учасників провести 24 години без соціальних мереж. Тренер починає заняття з обговорення цього досвіду.

Обговорення:

Як учасники пережили день без соціальних мереж? Що вони відчували до і після відключення?

Чи важко було провести 24 години без доступу до соціальних мереж.причини.

Які зміни відбулися в емоційному стані, рівні тривожності або настрої?

Чи відчували учасники, що цей досвід дозволив їм приділяти більше часу іншим заняттям, таким як хобі, спорт або спілкування з іншими людьми?

Мета: Ця вправа допомагає учасникам усвідомити свою залежність від соціальних мереж і відчути, як вони можуть проводити менше часу в цифровому світі та приділяти більше уваги своєму реальному життю. Вона також допомагає знизити тривогу, пов'язану з постійним перебуванням у мережі.

Питання для обговорення

На що найбільше вплинуло те, що ви провели день без соціальних мереж?

Як ви думаєте, чи зможете ви підтримувати цю звичку на регулярній основі?

Розробка особистого плану цифрової детоксикації (30 хвилин)

Завдання: Учасники розроблять свій власний план цифрової детоксикації після обговорення свого досвіду «24 години без соціальних мереж». Цей план допоможе їм обмежити час, який вони проводять у соціальних мережах, і знайти більше часу для реальної діяльності, яка приносить нам радість і знімає стрес.

Кроки зі створення плану

Проаналізуйте поточне використання соціальних мереж. Можна використовувати спеціальний додаток для обліку часу, проведеного в соціальних мережах.

Постановка мети: учасники вирішують, скільки часу на тиждень вони витратять на соціальні мережі - одну-дві години на день або кілька разів на тиждень.

Планування офлайн-заходів: Кожен учасник складає список офлайн-заходів, якими він хотів би зайнятися замість того, щоб витратити час на соціальні мережі. Це можуть бути прогулянки, фізичні вправи, зустрічі з друзями, читання, хобі тощо.

Стратегії управління тривогою: Учасники записують способи контролювати свої емоції і не піддаватися бажанню перевірити соціальні мережі (наприклад, глибоко дихати або робити п'ятихвилинну перерву на медитацію замість того, щоб перевіряти мобільний телефон).

Мета: Зменшити залежність учасників від соціальних мереж і поліпшити їхній емоційний стан шляхом чіткого планування часу, який вони проводять у соціальних мережах, і надати учасникам практичні інструменти для досягнення здорового балансу між цифровим і реальним життям.

Тренувальна терапія: активна гра «Контактний лабіринт» (25 хвилин)

Мета: щоб розслабитися і відновити баланс між онлайн та офлайн життям, учасники візьмуть участь у рухомій грі, яка сприяє встановленню соціальних контактів і співпраці в групі.

Перебіг заняття

Учасники розбиваються на пари. Один з пари заплющує очі, а інший кладе на підлогу м'який предмет, наприклад пластик, що символізує «перешкоду», і веде їх по «лабіринту».

Вони скеровують свого партнера, щоб уникнути зіткнення з перешкодами та рухатися до «мети». Потім пари міняються ролями.

Що вони відчували, коли довіряли своєму партнеру, і що вони відчували, коли вимкнули технологію та спілкувалися тільки з іншими людьми? Мета: Ця гра не тільки розвиває довіру та здатність взаємодіяти без використання технологій, а й сприяє зниженню стресу та допомагає учасникам зрозуміти важливість фізичних вправ і контактів із реальним життям для психологічного здоров'я.

Рефлексія (15 хвилин)

Завдання: Після заняття учасники мають можливість поділитися своїми думками про нього. Тренер ставить такі запитання для рефлексії

Що ви відчували, коли провели день без соціальних мереж?

Чи важко було планувати «цифровий детокс»? Які стратегії ви б використовували для цього?

Як ви відчували себе у грі-вправі «Лабіринт контактів»? Чи можна використовувати подібні вправи для підвищення емоційного благополуччя.

Мета: Дати учасникам можливість усвідомити свої почуття і плани на майбутнє. Рефлексія допоможе зміцнити навички саморегуляції та усвідомлений підхід до обмеження часу, проведеного в соціальних мережах.

Домашнє завдання:

Протягом наступного тижня учасники будуть реалізовувати план цифрової детоксикації, фіксувати час, який їм вдається провести без соціальних мереж, і що вони роблять у цей час, а також підготувати короткий звіт про свої результати, включно з позитивними змінами в емоційному стані та поведінці:

Учасники зможуть витратити менше часу на соціальні мережі та більше часу на заняття поза мережею.

Вони дізнаються, як досягти здорового балансу між цифровим і реальним світами, як зменшити тривогу та депресію, викликані надмірним використанням соціальних мереж.

Вони також отримають практичні навички управління своїм часом і зниження психологічного тиску соціальних мереж.

Це заняття допоможе учасникам більш свідомо використовувати соціальні мережі та зробити кроки до поліпшення свого емоційного стану.

Заняття 5. Навички критичного мислення

Тема: як відрізнити факт від вигадки

Цілі заняття.

Мета цього курсу - розвинути в учасників навички критичного мислення під час сприйняття інформації в соціальних мережах, навчити їх відрізняти фальшиву або маніпульовану інформацію від реальної, а також допомогти їм зрозуміти, як це впливає на їхній емоційний стан.

Процес заняття.

Вправа «Автентичне чи вигадане» (30 хвилин)

Завдання: Учасникам роздають різні приклади новин із соціальних мереж, включно зі справжніми та фальшивими новинами або маніпульованим контентом (з метою конфіденційності можна використовувати анонімізовані або змінені новини). Учасники аналізують кожну новину і визначають, чи є вона реальною або вигаданою (фальшива новина).

Просування:

Тренер надає учасникам кілька прикладів новинних історій. Ці приклади можуть бути взяті з різних тем, таких як політика, культура, здоров'я, наука тощо.

Учасники обговорюють у малих групах або індивідуально критерії оцінки достовірності новинних історій. Ключові питання.

Якими є джерела новин?

Як передаються новини (без зайвих емоційних реакцій або підкріплення фактами).

Чи є будь-яка підтримка достовірності фактів.

Які прийоми маніпуляції використовуються?

Після обговорення учасники формулюють свої висновки щодо кожної новини. Тренер узагальнює відповіді та пояснює, чому ті чи інші новини є фальшивими або маніпулятивними.

Мета: Ця вправа допомагає учасникам розвинути навички критичного мислення щодо новин та контенту в соціальних мережах і на практиці визначити фальсифікацію та маніпуляцію.

Запитання для обговорення.

Як часто ви стикаєтеся з фальшивими новинами у своєму повсякденному житті?

Як ці новини впливають на ваш настрій та емоції?

Міні-лекція: «Алгоритми соціальних мереж і як вони впливають на нас» (20 хвилин)

Завдання: Тренер проводить міні-урок, щоб пояснити, як працюють алгоритми соціальних мереж і як вони впливають на наше сприйняття інформації.

Перебіг уроку:

Тренер пояснює, що алгоритми соціальних мереж розроблені таким чином, щоб максимізувати залученість користувачів за рахунок найцікавішого контенту (наприклад, контенту, що викликає емоції, маніпулює страхом або представляє односторонню точку зору).

Потім тренер наводить приклади того, як алгоритми відбирають інформацію, яку бачать користувачі (рекомендації друзів, популярні пости, платні рекламні оголошення), і чому такий контент часто створює ілюзію «реальності».

Тренер також пояснює, як соціальні медіа можуть створювати «петлю зворотного зв'язку», коли користувачі отримують контент, який повністю підтримує їхні наявні переконання, що може призвести до поляризації думок та емоцій.

Приклад: тренер показує, як працюють рекомендаційні системи в Instagram і Facebook: «Коли ви взаємодієте з постами, пов'язаними з якоюсь темою (наприклад, політикою або здоров'ям), алгоритм покаже вам більше контенту, пов'язаного з цією темою, навіть якщо цей контент маніпулятивний або частково помилковий».

Мета: Учасники дізнаються про те, як соціальні медіа використовують алгоритми для контролю над тим, що ми бачимо, і як це може формувати наше сприйняття світу, наші емоції і навіть політичні та соціальні переконання.

Питання для обговорення

Чи помічали ви, що контент у соціальних мережах змінюється залежно від ваших минулих уподобань і взаємодій?

Як ви думаєте, чи можуть алгоритми маніпулювати нашими емоціями? Якщо так, то яким чином.

Рефлексивна вправа: «Лист своєму майбутньому “я”» (25 хвилин)

Завдання: Після лекції учасники пишуть листа своєму майбутньому «я». У листі вони висловлюють свої почуття та думки про те, як соціальні мережі впливають на їхній емоційний стан. Лист має містити поради, як краще взаємодіяти з інформацією, яку вони отримують у соціальних мережах, і як уникнути маніпуляцій. Хід роботи:

Тренер просить учасників уявити, що вони переписують цей лист рік потому. Як би ви хотіли змінити своє ставлення до соціальних мереж? Які звички ви хотіли б розвинути, щоб підтримувати здоровий баланс між офлайн- та онлайн-світом?

Після написання листа учасники можуть поділитися своїми думками з групою, але не обов'язково, якщо вони цього не хочуть. Листи можна забрати додому або прочитати групі наприкінці тренінгу (за бажанням).

Мета: Ця вправа підвищує обізнаність про важливість критичного ставлення до контенту соціальних мереж і допомагає учасникам розробити стратегії, що дають змогу уникати маніпуляцій і зберігати емоційну рівновагу.

Домашнє завдання:

Протягом наступного тижня учасники мають.

Вести щоденник про те, як часто вони стикаються з фальсифікацією та маніпуляціями в соціальних мережах і як ці новини впливають на їхні емоції.

Оцінити справжність контенту, використовуючи інформацію, отриману на заняттях.

Очікувані результати заняття.

Учасники розвинути навички критичного мислення та зможуть відрізнити справжні новини від фальшивих і маніпулювати інформацією.

Учасники зрозуміють, як зміст соціальних мереж впливає на їхні емоції та ставлення до світу.

Під час вправи «Лист до майбутнього себе» учасники узагальнять отримані знання та розроблять стратегії для більш усвідомленого споживання інформації в соціальних мережах.

Це заняття допоможе учасникам розвинути навички самостійного та критичного аналізу медіаконтенту та сформувати здорове ставлення до інформації в цифровому середовищі.

Заняття 6. Соціальна підтримка та участь

Тема: як побудувати глибші стосунки в офлайн

Мета заняття.

Мета цього курсу - розвинути навички спілкування поза інтернетом і спонукати учасників до побудови глибоких і здорових стосунків в офлайн.

Учасники навчатися усвідомлювати важливість соціальної підтримки та вміння встановлювати й підтримувати зв'язки в реальному житті, щоб зменшити соціальну ізоляцію, стрес і тривогу, пов'язані з використанням соціальних мереж.

Перебіг заняття.

Рольова гра: «Створення мережі підтримки» (30 хвилин)

Завдання: Ця рольова гра допоможе учасникам зрозуміти важливість соціальних зв'язків для емоційного благополуччя. Учасники працюють у групах або парах, розігруючи ситуацію, в якій вони будують підтримувальні стосунки.

Хід гри:

Тренер ділить учасників на невеликі групи або пари. Кожній групі дається ситуація, в якій один з учасників потребує соціальної підтримки (наприклад, стрес на роботі, проблеми в особистому житті, самотність), а інший має надати допомогу, підтримку та емоційну підтримку.

Учасники мають показати, як вони можуть запропонувати підтримку, як вони слухають і що важливо для забезпечення емоційного контакту (активне слухання, емпатія, запитання, підтримка).

Після виконання вправи кожна пара або група має поділитися своїми враженнями про роль і ситуацію. При цьому важливо, щоб учасники обговорили, як їм вдалося створити відчуття підтримки і з якими труднощами вони зіткнулися в цьому процесі.

Мета: Ця вправа розвиває навички активного слухання, емпатії та побудови підтримувальних стосунків, які є ключовими для побудови здорових стосунків поза мережею.

Запитання для обговорення.

Що ви відчували, коли пропонували підтримку?

Які стратегії спілкування були найефективнішими для створення почуття підтримки?

Як можна використати ці навички для побудови підтримувальних стосунків у реальному житті?

Вправа «Побудова мосту довіри» (30 хвилин)

Завдання: Ця вправа сприяє зміцненню довіри та близькості між парами. Учасники мають допомогти одне одному подолати психологічні бар'єри та стати гідними довіри.

Хід вправи.

Учасники працюють у парах. Одна людина заплющує очі, а інша веде її через «лабіринт» із м'якими предметами або конусами на підлозі, що символізують перешкоди.

Ведучий учасник має вести іншу людину обережно й обачно, вимовляючи позитивні слова підтримки, такі як «Ти на правильному шляху», «Ти рухаєшся вперед» або «Ти майже в кінці шляху».

Після того як одна з пар пройде через лабіринт, вони міняються ролями.

Наприкінці вправи тренер просить учасників обговорити свої почуття, які вони відчували під час вправи.

Мета: Ця вправа допомагає розвинути довіру в групі, учасники вчаться підтримувати один одного і долати психологічні бар'єри. Вона також допомагає зміцнити зв'язок між партнерами та підвищити рівень їхнього комфорту під час спільної роботи.

Запитання для обговорення.

Що ви відчували, коли повністю довірилися своєму партнеру?

Як це допомогло вам усвідомити важливість довіри в реальних стосунках?

Що ви відчували, коли направляли свого партнера? Як змінився ваш емоційний стан після проходження лабіринту?

Роздуми (15 хвилин)

Завдання: Після вправи важливо дати учасникам час подумати про свій досвід і обговорити, як вони можуть застосувати отримані навички в реальному житті.

Фасилітація: тренер ставить запитання:

Чим побудова підтримувальних стосунків в онлайн-просторі відрізняється від стосунків в офлайн?

Як довіра і підтримка, отримані під час цієї вправи, допоможуть вам у повсякденному житті?

Які практичні стратегії підтримки ви могли б застосувати у своєму житті, ґрунтуючись на своєму досвіді, отриманому під час цієї вправи? Мета: Підвищити обізнаність учасників про важливість спілкування поза мережею та їхньої здатності будувати глибокі та здорові стосунки поза мережею. А також отримати уявлення про те, як побудова підтримки та довіри може підвищити емоційне благополуччя та зменшити самотність.

Домашнє завдання.

Протягом наступного тижня учасники мають проявити ініціативу щодо зміцнення своїх офлайн-стосунків:

Надати можливість зустрічатися з друзями та родичами без використання електронних пристроїв (спілкування без смартфонів і гаджетів).

Вони напишуть короткий звіт про те, як відбувалася ця взаємодія, як вона допомогла зміцнити стосунки і з якими труднощами довелося зіткнутися під час спілкування.

Очікувані результати.

Учасники навчатися будувати здорові та спільні стосунки в офлайн-середовищі.

Вони зможуть використовувати отримані навички для встановлення довірчих та емоційних зв'язків з іншими людьми та зниження соціальної ізоляції.

Вони зможуть зрозуміти важливість соціальної підтримки для зниження тривоги і депресії та забезпечення емоційної стабільності в реальних життєвих ситуаціях.

Заняття 7: Ресурси емоційної стабільності

Тема: як зберегти емоційну рівновагу

Мета заняття.

Мета цього заняття - навчити учасників ефективних способів зниження тривожності, поліпшення настрою та підтримки емоційної стабільності за допомогою адапсихотерапевтичних технік, включно з дихальною та арт-терапією. Учасники також визначають особисті джерела радості та підтримки, які допоможуть нам зберігати рівновагу в повсякденному житті.

Хід заняття

Вправа «Складання карти ресурсів» (30 хвилин)

Учасники створюють «карту ресурсів» і відзначають джерела радості та підтримки у своєму житті. Це може бути сім'я, друзі, хобі, природа, музика - все, що допомагає нам відчувати душевну стабільність і підтримку.

Тренер роздає учасникам великий аркуш паперу, кольорові ручки, маркери та олівці.

Учасників просять подумати про джерела задоволення і підтримки, які вони можуть використовувати для зниження стресу і тривоги. Це можуть бути як внутрішні ресурси (самосвідомість, позитивні переконання), так і зовнішні (люди, природа, діяльність).

Учасники малюють карту центром на собі та записують свої ресурси у вигляді картинок, символів або слів навколо карти.

Запитання для роздумів

Які ситуації або люди допомагають вам заспокоїтися і відновити емоційну рівновагу?

Якими заняттями або хобі ви займаєтеся, щоб знизити рівень тривожності?

Що допомагає вам зберігати позитивний настрій у важких ситуаціях?

Обговорення: Після виконання вправи учасники діляться з групою своїми картками ресурсів і обговорюють, чому вони обрали саме ці джерела підтримки і як вони можуть використовувати їх у своєму повсякденному житті.

Мета: Ця вправа допомагає учасникам усвідомити і візуалізувати свої власні ресурси емоційної стабільності і слугує інструментом для зниження стресу і тривоги.

Дихальні вправи для зниження стресу (20 хвилин)

Мета: Навчити учасників простих ефективних дихальних вправ для зниження стресу і тривожності в повсякденному житті.

Тренер пояснює, як глибоке дихання впливає на нервову систему та знижує рівень стресу і тривоги.

Техніка 1: Черевне дихання (діафрагмальне дихання):

Учасники сідають у зручну позу і розслаблюють плечі.

Тренер демонструє правильну техніку дихання з використанням діафрагми. Глибоко вдихайте через ніс, розширюйте живіт і повільно видихайте через рот.

Учасник повторює 5-7 циклів глибокого дихання, концентруючись на відчуттях тіла.

Техніка 2: дихання «4-7-8»:

Вдихніть через ніс на 4 рахунки.

Затримайте дихання на 7 рахунків.

Повільно видихніть через рот на 8 рахунків.

Повторіть цю техніку 3-5 разів.

Мета: Ці дихальні техніки швидко заспокоюють нервову систему, знижують тривожність і відновлюють емоційну рівновагу.

Питання для обговорення.

Як ви себе почуваєте після виконання цих вправ?

Які зміни ви помітили у своєму емоційному стані?

Як часто ви збираєтеся застосовувати ці техніки у своєму повсякденному житті?

Арт-терапія: створення мандали гармонії (30 хвилин)

Завдання: Використання технік арт-терапії для заспокоєння розуму і відновлення емоційної рівноваги. Учасники створюють мандалу, що символізує гармонію і внутрішню рівновагу.

Хід роботи:

Тренер пояснює, що мандала - це геометричний візерунок, який зазвичай символізує гармонію, рівновагу і спокій.

Учасникам роздають папір, кольорові ручки, маркери та фломастери.

Учасників просять створити мандалу гармонії, використовуючи символи та кольори, пов'язані з їхнім внутрішнім світом.

Тренер закликає учасників зосередитися на творчому процесі та не перейматися ідеальним результатом. Запитання, над якими варто замислитися при створенні мандали:

Які кольори та форми вам найбільше подобаються, коли ви хочете відчувати спокій?

Як створення мандали допомагає вам зосередитися на своїх думках і почуттях?

Після завершення роботи над малюнком учасники можуть поділитися своєю мандалою з групою та розповісти про те, які емоції вони відчували під час створення і які символи обрали.

Мета: Арт-терапія допомагає учасникам висловити свої почуття через творчість і створити образ внутрішньої гармонії:

Домашнє завдання: Протягом наступного тижня учасники працюватимуть над такими завданнями

Практикувати дихальні вправи для зниження стресу, коли вони відчують тривогу або напругу.

Створіть «карту ресурсів» і внесіть до неї нові джерела підтримки та радості, які вони виявили у своєму повсякденному житті.

Через тиждень створіть ще одну мандалу, що відображає почуття і зміни, що виникли в результаті практики. Очікувані результати.

Учасники навчатися використовувати дихальні вправи для зниження стресу і тривоги, відновлення емоційної рівноваги.

Вони створять власні ресурси емоційної рівноваги, які зможуть використовувати у своєму повсякденному житті.

За допомогою арт-терапії учасники висловлюють свої емоції через творчість, знімають стрес і відновлюють гармонію.

Учасники отримують інструменти для підтримки емоційного благополуччя і поліпшення настрою, коли їм це необхідно.

Заняття 8: Остання сесія

Тема: консолідація результатів

Мета заняття.

Мета цієї сесії - підбити підсумки програми, обговорити досягнуте і визначити подальші кроки для учасників. Закінчення тренінгу має бути позитивним і мотивувальним, давати учасникам відчуття прогресу і зростання, а також можливість поміркувати про те, як змінилося їхнє ставлення до соціальних медіа та емоційної стабільності.

Перебіг занять

Групова дискусія: «Що змінилося в моєму житті?» (30 хвилин)

Завдання: Ця вправа допомагає учасникам поміркувати про прогрес, якого вони досягли під час тренінгу, та усвідомити зміни, що відбулися в їхньому житті завдяки отриманим знанням і навичкам.

Процес:

Тренер починає обговорення, ставлячи таке запитання: «Що змінилося у вашому житті за час проходження програми? Які навички ви почали використовувати у своєму повсякденному житті?»

Учасники по черзі дають свої відгуки. Учасники можуть розповісти про те, які стратегії, які вони вивчили, допомогли їм знизити рівень тривожності, поліпшити настрій або змінити своє ставлення до соціальних мереж.

Учасники також можуть розповісти, з якими труднощами вони зіткнулися під час програми і як ці труднощі допомогли їм рости і змінюватися.

Питання для обговорення.

Як змінилося ваше ставлення до соціальних мереж після цієї програми?

Які навички та техніки ви плануєте використовувати в майбутньому?

Як ці зміни вплинуть на ваше психічне здоров'я?

Вправа «Дерево успіху» (30 хвилин)

Завдання: Ця вправа допомагає учасникам візуалізувати свої досягнення і помітити позитивні зміни, які вони зробили під час програми.

Просування:

Тренер готує великий плакат у формі дерева, на якому учасники «садять свої досягнення». Кожен учасник отримує аркушик (паперовий або картонний), на якому він може записати, чого він досяг за час тренінгу:

Які навички були розвинені?

Які навички були розвинені?

Які нові стратегії чи підходи вони почали використовувати для підтримання емоційної рівноваги?

Записавши свої досягнення, учасники приклеюють листя на дерево, яке поступово наповнюється.

Під час вправи учасники можуть обговорити свої досягнення та відзначити свої зусилля і прогрес.

Мета: Забезпечити візуальне нагадування про досягнуте, дати учасникам почуття гордості та мотивувати їх продовжувати рухатися вперед. Ця вправа підбиває підсумок пройденого шляху і дозволяє учасникам описати конкретні зміни, яких вони досягли.

Запитання для обговорення.

Яке досягнення для вас є найважливішим?

Як це дерево успіху допомагає їм усвідомити зміни, які вони пережили під час тренінгу?

Атестація учасників (20 хвилин)

Складність: Наприкінці тренінгу кожен учасник отримує сертифікат, що підтверджує його/її участь у програмі. Цей сертифікат - символ прогресу і стимул продовжувати практикувати навички.

Прогрес:

Тренер організовує коротку церемонію подяки і вручає кожному учаснику сертифікат про проходження тренінгу. Важливо підкреслити, що це не тільки офіційний документ, а й підтвердження особистого шляху розвитку кожного учасника.

Тренери також можуть подякувати учасникам за їхній внесок у програму, за відкритість і готовність змінити своє життя.

Вручення сертифікатів - важливий етап тренінгу, що дає учасникам відчуття досягнення і мотивує їх на подальші зміни у своєму житті.

Завдання: Цей розділ допомагає учасникам відчувати почуття досягнення, мотивації та гордості за програму.

Домашнє завдання:

Наприкінці програми учасники виконують таке

Написати невелике есе на тему «Мої плани на майбутнє: як я буду застосовувати отримані навички в реальному житті».

Визначте три ключові стратегії, які вони використовуватимуть у майбутньому для зниження тривожності та поліпшення емоційного стану. Продовжуйте працювати над картою ресурсів і додавайте нові елементи в міру того, як ви будете відкривати нові способи підтримки емоційної рівноваги.

Очікувані результати сесії

Учасники визнають свої досягнення і помічають значні зміни, що відбулися в їхньому житті за час тренінгу.

Вони набувають впевненості у своїх силах і мотивацію до подальших змін.

Отримавши сертифікат, учасники не тільки отримують офіційне визнання своїх зусиль, а й ментальну стимуляцію для застосування нових стратегій і знань у своєму реальному житті.

Це заняття - важлива віха в програмі, яка завершує навчання і дає учасникам відчуття завершення, прогресу та впевненості в завтрашньому дні.

ВИСНОВКИ

У дослідженні проаналізовано вплив соціальних медіа як чинника виникнення кризових станів серед молоді. Дослідження включає в себе теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та розробку практичних програм щодо запобігання негативним наслідкам впливу соціальних мереж. На підставі основних результатів дослідження можна зробити такі висновки

Мета дослідження - вивчити особливості соціальних медіа як чинника формування кризових ситуацій у молодіжному середовищі - досягнута. Теоретичний аналіз та емпіричні дані підтверджують, що активне використання соціальних медіа пов'язане з підвищенням рівня тривожності, депресії та соціальної ізоляції серед молоді.

Проведено теоретичний аналіз наукового підходу до проблеми впливу соціальних мереж, який дозволив виявити основні ризики для психічного здоров'я молоді.

Виявлено характеристики кризових ситуацій, включно з когнітивними, емоційними та соціальними симптомами, що дало змогу краще зрозуміти природу цих явищ.

Було проведено емпіричні дослідження, які підтверджують, що тривале перебування в соціальних мережах сприяє розвитку негативних емоційних станів. Найвищі показники тривожності та самотності було виявлено в групі молодих людей, які проводили в соціальних мережах понад дві години на день. Очевидні гендерні відмінності: жінки більше схильні до впливу соціальних мереж.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що соціальні мережі роблять значний внесок у формування кризових ситуацій серед молоді. Результати цього дослідження збігаються з результатами попередніх досліджень і вказують на важливість обмеження часу, проведеного в соціальних мережах.

Розробка прикладних програм. На основі результатів дослідження було розроблено такі профілактичні програми Навчання та тренінги для підвищення обізнаності молоді про вплив соціальних мереж; Техніки арт-терапії для підвищення емоційної рівноваги;

Стратегії «цифрової детоксикації» для скорочення часу, проведеного в соціальних мережах. Очікується, що ця програма знизить рівень тривожності молодих людей і поліпшить їхні соціальні навички.

Практичні наслідки. Результати цього дослідження можуть бути використані для розроблення рекомендацій для педагогів, психологів і батьків з метою запобігання негативному впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молодих людей. Перспективи подальших досліджень Можна провести подальші дослідження довгострокових наслідків використання соціальних мереж, уточнити вплив різних платформ і розробити індивідуальні профілактичні програми. Таким чином, дане дослідження підтверджує важливість вивчення впливу соціальних мереж на молодь, демонструє його значущість для виникнення кризових ситуацій і пропонує практичні заходи з профілактики цих явищ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Найдьонова Л.А. Соціальні мережі як чинник соціалізації молоді. Київ : Наукова думка, 2015. 256 с.
2. Злобіна О.О. Вплив цифрових технологій на емоційне здоров'я підлітків. Харків : Центр психологічних досліджень, 2017. 184 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічні аспекти соціальної ізоляції в умовах цифрової епохи. Львів : Львівський університет, 2019. 215 с.
4. Кульчицька О.С. Соціальні медіа: загрози і можливості. Чернівці : Прут, 2020. 192 с.
5. Чепелева Н.В. Гендерні аспекти впливу соціальних медіа на самооцінку молоді. Одеса : Одеський університет, 2021. 234 с.
6. Губеладзе І.М. Соціальна психологія: теорії і методи. Київ : Видавничий дім «Соціум», 2018. 328 с.
7. Михайлова Л.В. Тривожність і депресія серед молоді: роль медіаплатформ. Дніпро : Дніпровський університет, 2019. 176 с.
8. Tejfel H., Turner J. The social identity theory of intergroup behavior. New York : Psychology Press, 2010. 256 p.
9. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
10. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Beck Depression Inventory. San Antonio : The Psychological Corporation, 1996. 86 p.
11. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol. 66. P. 20–40.
12. Reinecke L., Eden A. Social Media Use and Mental Health: Identifying Risks and Benefits. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 18. P. 43–48.
13. Kuss D.J., Griffiths M.D. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14, No. 3. P. 1–17.

14. Twenge J.M., Martin G.N., Spitzberg B.H. Trends in U.S. Adolescents' Media Use. *Journal of Adolescence*. 2018. Vol. 22. P. 120–134.
15. Blackwell D., Leaman C., Trampusch R., Osborne C., Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style, and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 20. P. 7–13.
16. Valkenburg P.M., Peter J. Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 12. P. 1169–1182.
17. Przybylski A.K., Weinstein N. Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2013. Vol. 30. P. 752–772.
18. Andreassen C.S., Torsheim T., Brunborg G.S., Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*. 2012. Vol. 110. P. 501–517.
19. Coyne S.M., Padilla-Walker L.M., Howard E. Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*. 2013. Vol. 1. P. 125–137.
20. Ellison N.B., Steinfield C., Lampe C. The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 12. P. 1143–1168.
21. Boyd D.M., Ellison N.B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 13. P. 210–230.
22. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011. 360 p.

23. Luxton D.D., June J.D., Fairall J.M. Social media and suicide: A public health perspective. *American Journal of Public Health*. 2012. Vol. 102. P. 195–200.
24. Hampton K.N., Wellman B. Social capital and the use of social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2013. Vol. 22. P. 269–287.
25. Chen W., Lee K.H. Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013. Vol. 16. P. 728–734.