

ХОЛМАКОВА Ю.В.,

викладач кафедри іноземної філології
Київського Національного
Університету Культури і Мистецтв,
м. Київ, Україна

РИБІНСЬКА Ю.А.,

доктор педагогічних наук, професор,
завідуюча кафедри іноземної
філології Київського Національного
Університету Культури і Мистецтв,
м. Київ, Україна

АМІРХАНОВА М.О.,

асистент кафедри іноземної філології
Київського Національного
Університету Культури і Мистецтв,
м. Київ, Україна

ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

KHOLMAKOVA Y.V., RYBINSKA Y.A., AMIRKHANDOVA M.O. The influence of social networks on the emotional state of students.

The paper investigates the sociological and psychological approach to social networking sites and their impact on people. It cannot be categorically stated that social networks bring only benefit or only harm. There are both narrow social networks that can be useful for work, and multiplayer with great functionality that provides both business goals and entertainment. Many of the potential risks of social media impact on young people's mental health go unnoticed by parents, teachers, and young people themselves. For example, obsessive use of social media by adolescents and students can lead to attention deficit / hyperactivity disorder, impulsive disorder, impaired mental function, paranoia and loneliness, which are relevant in a pandemic.

Keywords: *information society; social networking sites; attention deficit / hyperactivity disorder; mental health.*

ХОЛМАКОВА Ю.В., РИБІНСЬКА Ю.А., АМІРХАНОВА М.О.

Вплив соцмереж на емоційний стан студентів. У роботі досліджується соціологічний та психологічний підхід до сайтів соціальних мереж та їх вплив на людей. Не можна категорично

стверджувати, що соціальні мережі приносять лише користь чи лише шкоду. Існують як вузьконаправлені соціальні мережі, які можуть бути корисними для роботи, так і багатокористувацькі з величезним функціоналом, що забезпечує як виконання бізнес-цілей, так і розваги. Багато потенційних ризиків впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молодих людей не помічаються батьками, вчителями та самими молодими людьми. Наприклад, нав'язливе використання соціальних мереж підлітками та студентами може призвести до синдрому дефіциту уваги/гіперактивності, імпульсивного розладу, порушення належних психічних функцій, параної та самотності, що є актуальним в умовах пандемії.

Ключові слова: інформаційне суспільство; сайти соціальних мереж; синдром дефіциту уваги/гіперактивності; психічне здоров'я.

ХОЛМАКОВА Ю.В., РЫБИНСКАЯ Ю.А., АМИРХАНОВА Н.А.

Влияние соцсетей на эмоциональное состояние студентов.

В работе исследуется социологический и психологический подход к сайтам социальных сетей и их влияние на людей. Нельзя категорически утверждать, что социальные сети приносят только пользу или вред. Существуют как узконаправленные социальные сети, которые могут быть полезны для работы, так и многопользовательские с огромным функционалом, обеспечивающим как выполнение бизнес-целей, так и развлечения. Многие потенциальные риски влияния социальных сетей на психическое здоровье молодых людей не замечаются родителями, учителями и самими молодыми людьми. Например, навязчивое использование социальных сетей подростками и студентами может привести к синдрому дефицита внимания/гиперактивности, импульсивному расстройству, нарушению надлежащих психических функций, паранойи и одиночества, что актуально в условиях пандемии.

Ключевые слова: информационное общество; сайты социальных сетей; синдром дефицита внимания/гиперактивности; психическое здоровье.

KHOLMAKOVA Y.V., RYBINSKA Y.A., AMIRKHANOVA M.O.

Wpływ sieci społecznościowych na stan emocjonalny uczniów.

Artykuł dotyczy socjologicznego i psychologicznego podejścia do serwisów społecznościowych oraz ich wpływu na ludzi. Nie można

kategorycznie stwierdzić, że sieci społecznościowe przynoszą tylko korzyści lub tylko szkody. Istnieją zarówno wąskie sieci społecznościowe, które mogą być przydatne w pracy, jak i tryb wieloosobowy o dużej funkcjonalności, który zapewnia zarówno cele biznesowe, jak i rozrywkę. Wiele potencjalnych zagrożeń związanych z wpływem mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodych ludzi pozostaje niezauważonych przez rodziców, nauczycieli i samych młodych ludzi. Na przykład obsesyjne korzystanie z mediów społecznościowych przez nastolatków i studentów może prowadzić do zespołu deficytu uwagi/nadpobudliwości, zaburzeń impulsywnych, słabych funkcji umysłowych, paranoi i samotności, które są istotne w przypadku pandemii.

Słowa kluczowe: społeczeństwo informacyjne; portale społecznościowe; zespół deficytu uwagi / nadpobudliwości; zdrowie psychiczne.

Соціалізація людини відбувається в процесі виховання і під значним впливом середовища. Суттєво змінилося середовище сучасної людини, в якому відбувається навчання. Інтернет зараз є найвпливовішим. В даний час ситуація з впливом Інтернету на молоде покоління дуже загострилася.

Протягом останніх 10 років швидкий розвиток сайтів соціальних мереж, таких як Facebook, Twitter, MySpace тощо, спричинив кілька глибоких змін у тому, як люди спілкуються та взаємодіють. Facebook, як найбільший веб-сайт соціальної мережі, сьогодні має понад мільярд активних користувачів, і, за оцінками, в майбутньому ця кількість значно зросте, особливо в країнах, що розвиваються. Однак останнім часом деякі дослідники пов'язують онлайн-соціальні мережі з кількома психічними розладами, включаючи симптоми депресії, тривожність і низьку самооцінку. Оскільки соціальні мережі є відносно новим явищем, багато питань щодо їх потенційного впливу на психічне здоров'я залишаються без відповіді. Хоча кілька досліджень виявили зв'язок між комп'ютерним спілкуванням та ознаками та симптомами депресії, це питання залишається спірним у сучасних психіатричних дослідженнях. Існує багато потенційних причин, чому користувач Facebook може мати тенденцію впасти в депресію, оскільки існує безліч факторів, які можуть спонукати людину з депресією почати використовувати або збільшити використання соцмереж.

Мета дослідження: визначити ступінь впливу соціальних мереж на соціальну особистість людей, їх соціалізацію.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що вплив Інтернету на процес соціалізації двоякий, тобто може бути як позитивним, так і негативним.

Завдання дослідження: на основі аналізу сучасної наукової літератури розглянути поняття та основні характеристики процесу соціалізації; розглядає Інтернет як соціальне явище.

Методи дослідження: аналіз опрацювання теми в літературі та інших джерелах, анкетування, порівняння, моделювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, які почали розглядати цю проблему. З появою в науковому вжитку поняття «соціалізація» ці роботи були переорієнтовані на нове русло, і до середини XX ст. соціалізація стала самостійною міждисциплінарною сферою досліджень. Сьогодні проблему соціалізації або її окремі аспекти досліджують філософи, етнологи, соціологи, психологи, педагоги, криміналісти, представники інших наук.

У 1998 році Kraut et al. опублікував одне з перших досліджень, яке вказує на те, що використання Інтернету загалом значно впливає на соціальні стосунки та участь у житті суспільства. У цьому дослідженні автори виявили, що збільшення часу, проведеного в Інтернеті, пов'язане зі зниженням спілкування з членами сім'ї, а також скороченням кола спілкування користувачів Інтернету, що може призвести до посилення почуття депресії та самотності. Пізніше за цією роботою послідували кілька інших публікацій, де було висловлено припущення, що використання комп'ютера може мати негативний вплив на соціальний розвиток дітей.

У березні 2018 року повідомлялося, що більше третини покоління Z з опитування 1000 осіб заявили, що назавжди залишають соціальні мережі, оскільки 41% заявили, що платформи соціальних мереж змушують їх відчувати тривогу, сум або депресію. Платформа соціальних медіа Instagram минулого року потрапила в заголовки новин через придушення лайків, намагаючись обмежити порівняння та образити почуття, пов'язані з наданням популярності поширенню контенту. Але чи борються ці зусилля з проблемами психічного здоров'я, чи вони просто накладають пластир на рану?

За словами Жаклін Сперлінг, доктора філософії, психолога лікарні Макліна, яка працює з молоддю, що страждає від тривожних розладів, це невеликий крок у правильному напрямку щодо нещодавнього обмеження Instagram. «Навіть якщо ви видалите лайки, залишаться можливості для порівнянь та відгуків. Люди все ще можуть порівнювати себе з іншими, а люди все ще можуть залишати коментарі».

За даними Pew Research Center, 69% дорослих і 81% підлітків у США використовують соціальні мережі. Це наражає велику кількість населення на підвищений ризик відчувати тривогу, депресію або нездужання через використання соціальних мереж.

Чому ж соціальні мережі такі привабливі для нас і чи такі вони безпечні?

Перш за все тим, що вони надають нам безмежні можливості для спіл-

кування, на яке XXI століття майже не залишає нам часу. Основна мета соціальних мереж – це саме спілкування з друзями, родичами та раніше незнайомими людьми, незалежно від відстані, що розділяє співрозмовників. Люди знаходять друзів з однаковими інтересами, обмінюються фотографіями та відео, діляться ними для коментування тощо. Великим плюсом таких мереж є те, що кожен може зібрати власну команду друзів і спілкуватися приватно у своєму вузькому колі. Більшість із цих послуг надають можливість здійснювати голосові та відеодзвінки через Інтернет з будь-яким абонентом, де б він не знаходився.

Соціальні мережі дозволяють нам всебічно розвиватися: ми можемо дивитися будь-який художній чи науково-популярний фільм, який нас цікавить, слухати музику, читати будь-яку книгу, вчитися грати на гітарі, вивчати іноземну мову, займатися йогою чи вчитися танцювати. Соціальні мережі є платформою для розвитку бізнесу зі своєю функцією його реклами.

Це далеко не повний перелік позитивних фактів, пов'язаних із впливом соціальних мереж на наше життя. Але є й негативні моменти, до яких відноситься те, що вони створюють безкоштовну платформу для самовираження, яка автоматично перетворює все на гру. Соціальні мережі асоціюються з ігровим полем, де зникає фізичність гравця, його соціальний статус, вік, стать, фінансове благополуччя, завдяки чому пересічна людина почувається гравцем, рівним іншим на цьому полі. При цьому людина може трохи збрехати, видаючись за когось іншого, обмежити і не повністю вказати інформацію про себе, прикрасити реальність. Соціальні мережі поступово відроджуються в дзеркала, відображаючи не реальний образ особистості, а бажаний.

Соціальні мережі також є зручним інструментом для самовираження, адже вони не засуджують людські слабкості, а навіть іноді пропагують їх. Функція самовираження найсильніше реалізована в таких сервісах, як ведення блогів, фоторепортаж тощо. Адже вони дають найкращу можливість реалізувати себе як творча особистість, не відчуючи жодних труднощів, що виникають у процесі творчості, чи позитивних вражень. успіху. Напевно, ця позиція могла б заслуговувати на увагу, якби за всім цим не стояв стереотип пересічної людини, який полягає в тому, що для досягнення успіху не потрібно докладати особливих зусиль. Керований цими думками, користувач соцмереж перетворюється на одержиму марнославством людину, яка хоче, щоб її помітили та оцінили, неважливо за що саме.

Крім того, соціальні мережі мають потужний негативний вплив на фізичний стан людини, оскільки мають великий потенціал залежності, тобто ризик звикання. Для цього є кілька вагомих причин.

Перша причина полягає в тому, що проведення часу в соціальній мережі

дратує центри задоволення в мозку. Ми відчуваємо приємні емоції щоразу, коли читаємо комплімент під нашим фото, або коли хтось залишає приємний відгук про будь-яку нашу роботу. Бажання отримувати ці емоції знову і знову тягне нас на простори соціальних мереж, змушуючи проводити там все більше вільного часу.

Друга причина — спосіб засвоєння інформації під час роботи на багато-користувацьких веб-платформах. Людина, яка щодня використовує соцмережи, отримує багато різноманітної та різнорідної інформації в малих дозах за невеликий проміжок часу.

Ще один негативний момент – зменшення тривалості концентрації уваги. Це побічний ефект через філософію інтеграції інформації: при роботі з одним мережним ресурсом починає включатися багато функціональних можливостей, таких як спілкування, прослуховування аудіозаписів, перегляд відео, обговорення і так далі, у користувача виникає спокуса починати все одночасно і виконувати кілька процесів одночасно.

Це негативно позначається на можливостях нашого мислення. Стає важче тривалий час утримувати увагу, на чомусь, наприклад, на читанні довгої статті, або на навчанні, тому що розум починає перестрибувати з одного предмета на інший. Тому виникають труднощі з послідовним мисленням, обдумуванням однієї проблеми: увага постійно «відпливає» від поточної діяльності. Працюючи в режимі невинного потоку інформації та послідовних емоційних вражень, мозок сильно втомлюється, організм відчуває стрес. До того ж, користуючись соціальними платформами, людина дивиться на екран, а надлишок такої активності сам по собі призводить до втоми.

Оскільки соціальні мережі є відносно недавнім явищем, то потенційний зв'язок між їх використанням та відчуттям самотності та депресії ще не досліджено належним чином. Більшість досліджень з цього питання було опубліковано протягом останніх кількох років, і досі наукова спільнота не змогла повністю інтерпретувати та обговорювати результати. Однією з причин, чому час, проведений у соцмережах, може бути пов'язаний із симптомами депресії, є той факт, що комунікація за допомогою комп'ютера може призвести до зміненого (і часто неправильного) уявлення про фізичні та особистісні риси інших користувачів. Це може призвести до неправильних висновків щодо зовнішнього вигляду, рівня освіти, інтелекту, моральної чесності, а також багатьох інших характеристик онлайн-друзів. Сприйняття інших як щасливіших і успішніших не обов'язково призводить до депресії. Однак у людей, які вже мають певну депресивну схильність, а також інші психіатричні супутні захворювання, це може ще більше негативно вплинути на психічне здоров'я.

Більшість людей — молодих і літніх — можуть модерувати використання соціальних мереж, щоб вони не захопили їхнє життя. Однак 20% людей, які мають принаймні один обліковий запис у соціальних мережах, вважають, що їм потрібно перевіряти їх принаймні раз на три години, щоб не відчувати тривоги. Це явище виходить за рамки «страху пропустити». Насправді, тепер він має власну назву: тривожний розлад у соціальних мережах, як повідомляє Американська асоціація тривоги та депресії (ADAA).

Цей стан подібний до соціальних та інших тривожних розладів, які, як стверджує ADAA, є найпоширенішими психічними захворюваннями в США. Було доведено, що соціальні мережі не тільки викликають відчуття нещастя, але також можуть призвести до розвитку проблем із психічним здоров'ям, таких як тривога чи депресія, якщо їх використовувати занадто часто або без обережності. Страх пропустити щось важливе у соцмережах також відіграє свою роль. Якщо всі інші користуються сайтами соціальних мереж, і якщо хтось не приєднується до них, є занепокоєння, що вони пропустять жарти, зв'язки чи запрошення. Відсутність досвіду може викликати тривогу та депресію. Коли люди дивляться в Інтернет і бачать, що вони виключені з діяльності, це може вплинути на думки та почуття, а також може вплинути на них фізично.

Висновки. Зрозуміло, що ще зарано робити остаточні висновки з багатьох питань, і, як і з іншими потенційно пов'язаними з соцмережами розладами. Однак можна сказати, що соціальні мережі дуже по-різному впливають на людей, залежно від багатьох умов, і перш за все – від рис їхньої особистості. Як і у випадку з їжею, азартними іграми та багатьма іншими спокусами нашого часу, надмірне використання соціальних мереж може бути небажаним для деяких людей і заважати навчанню.

Але, з іншого боку, було б помилкою сказати, що вони є незаперечним злом, оскільки мережі дають багато переваг. Проте ми розуміємо, що будь-який процес чи явище в нашому житті може мати як позитивні, так і негативні впливи, сторони. Проаналізувавши матеріал по темі, ми змогли виділити негативні риси соціальних мереж:

1. Стрес: Різні сварки, стреси, невдоволення життям, призводять до депресії, істерики.
2. Втома очей, навантаження на зір і погіршення зору, аж до виникнення різних очних захворювань: через напругу зору через короткий час у студентів виникають головні болі та запаморочення.
3. Втома: залежно від фізичного стану психіка людини знаходиться в збудженому або загальмованому стані. Чим більше людина отримує навантаження за добу, тим більше ступінь втоми нервової системи, що виражається в прояві різних симптомів захворювання.

4. Психічні розлади. У процесі відпочинку поряд з розслабленням тіла розслабляється і нервова система, або, іншими словами, гальмується збудження центрів психічного контролю.
5. Фізичні розлади. Якщо студенти тривалий час сидять в неправильній позі, це призводить не тільки до застою кровообігу, але навіть до викривлення і захворювань хребта, що може призвести до інвалідності.

Загалом, відкритим залишається питання, чи буде коли-небудь залежність від соцмереж визнаватися окремим психічним розладом. Можна очікувати, що в майбутньому це питання стане центром багатьох досліджень, а в найближчі роки стане предметом широких дискусій серед педагогів, психіатрів, психологів та інших спеціалістів.

Список використаних джерел:

1. Ansari, J.A.N., Khan, N.A. (2020) Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. Smart Learn. Environ. 7, 9. <https://doi.org/10.1186/s40561-020-00118-7>.
2. Azizi S. M., Soroush A., Khatony A. (2019) The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. BMC Psychol., 7 (1), pp. 1-8.
3. Bekalu M. A., McCloud R. F., Viswanath K. (2019) Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. Health Educ. Behav., 46 (2_suppl), pp. 69S-80S
4. Edmonds R. (2021) Anxiety, loneliness and Fear of Missing Out: The impact of social media on young people's mental health. <https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health>
5. Impact of Social Media on Youth Mental Health: Statistics, Tips & Resources <https://onlinedegrees.unr.edu/online-master-of-public-health/impact-of-social-media-on-youth-mental-health/>
6. Nittle N. (2021) How Does Social Media Play a Role in Depression? <https://www.verywellmind.com/social-media-and-depression-5085354>
7. Norton A. (2020) Too Much Social Media Time Could Raise Risk of Depression. Web MD, Health Day, <https://www.webmd.com/depression/news/20201214/too-much-social-media-time-could-raise-risk-of-depression>
8. Positive and Negative Impact of Social Media on Education (2020) <https://tis.edu.in/blog/positive-and-negative-impact-of-social-media-on-education/>
9. The Social Dilemma: Social Media and Your Mental Health (2021) <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>



KHOLMAKOVA Yuliia

Lecturer, Department of Foreign Philology, Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine

E-mail: margaritasante@yahoo.com

RYBINSKA Yuliia,

Doctor of Science (Dr Hab) in Education, Professor, Head of Foreign Philology Department, Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine

E-mail: julialeo1619@gmail.com

AMIRKHANOVA Marharyta,

Assistant, Department of Foreign Philology, Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine

E-mail: margarita.amirhanova@gmail.com

**THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE EMOTIONAL
STATE OF STUDENTS**

<https://doi.org/10.38014/osvita.2021.88.18>