

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Стрияк Олена

Науковий керівник – асист. Логвись Ольга

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

У сучасному суспільстві цифрові технології посідають центральне місце у житті підлітків, визначаючи особливості їхньої комунікації, навчання та самовираження. Соціальні мережі, онлайн-ігри та інші цифрові платформи формують нові способи взаємодії та доступу до інформації, розширюючи можливості соціалізації та розвитку особистості.

Підлітки перебувають на критичному етапі формування ідентичності та соціальних навичок, що робить їх особливо вразливими до негативного впливу цифрового середовища. Постійне перебування у віртуальному просторі може спричиняти порушення комунікативних навичок, недостатній сон, зниження пізнавальної мотивації, психологічний стрес, а також прояви депресивних станів і соціальної ізоляції. Вплив цифрових технологій на психоемоційний стан підлітків є системним і глибоким, перевищуючи ефекти традиційних технічних засобів, що підкреслює необхідність комплексного наукового аналізу цього феномену.

Актуальність досліджуваної проблеми визначається посиленою інтеграцією цифрового середовища у процеси соціалізації та повсякденного життя підлітків, що безпосередньо впливає на розвиток особистості та реалізацію її потреб. Вивчення психоемоційного стану підлітків у контексті цифрових технологій дозволяє не лише виявити потенційні ризики, але й обґрунтувати ефективні стратегії підтримки їхнього психологічного благополуччя. Таким чином, науковий аналіз цього питання сприяє формуванню безпечного цифрового середовища та забезпеченню гармонійного розвитку сучасної молоді.

Мета статті: проаналізувати та обґрунтувати вплив цифрових технологій на соціалізацію та психоемоційний стан підлітків.

У психологічній науці значну увагу приділяють вивченню впливу соціальних мереж на психоемоційний стан та соціалізацію підлітків. Так, українські дослідники Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші розглядали різні аспекти цієї проблематики, зокрема психологічне благополуччя, самооцінку та комунікативні компетенції молоді. Зокрема, Ю. Асєєва акцентує увагу на проблемі кіберкомунікативної залежності підлітків від соціальних мереж, наголошуючи на необхідності розробки механізмів запобігання інтернет- і кіберзалежностям [1]. Л. Березовська вказує на зв'язок надмірного

перебування в мережі зі зниженням задоволеності життям, самооцінки та комунікативних навичок [2], а Є. Гіденко аналізує кібербулінг, його форми, наслідки та шляхи протидії [4]. І. Гоян і Т. Данилова досліджують взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням, вказуючи, що вплив залежить від мотивації, стилю комунікації, емоційного стану та особистісних чинників [5].

Вітчизняні та зарубіжні дослідження також підкреслюють двоякий вплив цифрових платформ на соціалізацію та психоемоційний стан підлітків. Так, Н. Литвин і О. Кириченко зазначають, що соціальні мережі можуть сприяти розвитку письмових комунікаційних умінь, водночас створюючи ризики для формування реальних навичок взаємодії [6]. Зарубіжні вчені, зокрема Ш. Теркл і Д. Бойд, підтверджують, що активне користування соціальними мережами може як підтримувати соціальну інтеграцію, так і провокувати психологічні проблеми, такі як стрес, зниження самооцінки та залежність від цифрового середовища [9].

На думку дослідників, у віртуальному світі спілкування створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут задовольняються основні потреби підлітків у спілкуванні та моральній підтримці. Соціальні мережі представляють різні соціальні шари та вікові групи і є платформами для різних видів соціальної активності, включно з політичною, фінансовою, економічною, освітньою та культурною [7].

А. Данилов підкреслює, що процес соціалізації особистості в умовах цифрового середовища доцільно розглядати у двох площинах. По-перше, це соціалізація у віртуальному просторі, коли індивід засвоює цінності, норми та моделі поведінки, що функціонують у мережевих спільнотах, а її показниками виступають рівень інформаційної грамотності, володіння правилами та навичками онлайн-взаємодії. По-друге, Інтернет опосередковує соціалізацію в реальному середовищі, стаючи не лише чинником вторинної соціалізації, а й конкуруючи з традиційними соціальними інститутами, що забезпечують первинну соціалізацію. Це зумовлено швидкими змінами сучасного життя та кризою традиційних інститутів, унаслідок чого цифрові технології часто виконують провідну роль у формуванні особистості [5].

Сучасні дослідження цифрових технологій як важливого агента соціалізації вказують на ризик формування кризових явищ у процесі онлайн-взаємодії. До них належать розвиток залежностей, компульсивна (нав'язлива) поведінка у віртуальному середовищі, а також занурення у власні внутрішні переживання, що знижує потребу у пізнанні й активному освоєнні навколишнього світу. Значний негативний вплив можуть мати онлайн-ігри з насильницькими елементами, які стимулюють підвищення рівня агресії у підлітків та молоді в реальному житті. Крім того, цифрове середовище здатне сприяти засвоєнню асоціальних і протиправних установок, що згодом відображаються у повсякденній поведінці.

Основна загроза соціальних мереж для підлітків полягає у тому, що віртуальна комунікація поступово починає домінувати над реальними формами взаємодії. Простота обміну

повідомленнями в онлайн-середовищі створює ілюзію легкості спілкування: достатньо написати текст, надіслати його та отримати відповідь. У результаті підлітки поступово втрачають потребу у безпосередньому контакті, що призводить до зниження комунікативних навичок та формування залежності від цифрового простору, часто непомітної як для них самих, так і для їхніх батьків.

Л. Березовська у своїй розвідці розглядала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. За допомогою дослідження встановлено, що особи, які проводять у соціальних мережах не значний час, більш благополучні психологічно. Також були виявлені зв'язки між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям, емоційними бар'єрами у спілкуванні, самооцінкою та комунікативними здібностями [2].

На думку О. Лазаренко та Т. Веретенко, хоча нові технології відкривають можливості для покращення когнітивного та інтелектуального розвитку молодих людей, вони також несуть ризики і можуть погіршити їхній психосоціальний стан. Вони створюють умови для формування інтернетзалежності та інших проблем [8, с. 26]. Основні аспекти цього впливу згруповані на рис. 1.



Рис. 1. Основні аспекти впливу на психологічний стан та самооцінку

Науковиця Н. Гнасевич акцентує увагу на проблемі відходу підлітків і молоді від реального життя у віртуальний простір соціальних мереж, що зумовлює труднощі у встановленні безпосередніх контактів з людьми. Надмірне використання цифрових платформ як основного засобу комунікації негативно відображається на міжособистісних взаєминах: користувачі стають більш замкненими, втрачають соціальні зв'язки та друзів, демонструють дратівливість під час живого спілкування, а також поступово втрачають навички вербальної й невербальної взаємодії та нехтують власними обов'язками. Таке зловживання може призвести не лише до часткової десоціалізації, але й до деструктивних змін у психіці та поведінкових реакціях особистості [9, с. 17].

Дослідниця також відзначає низку ризиків, пов'язаних із перебуванням підлітків у соціальних мережах: відкритий доступ до персональних даних користувачів, поширення

недостовірної інформації, значні часові витрати, формування залежності, негативний вплив на здоров'я та доступність контенту деструктивного характеру.

Цифрові технології виступають не лише як інструмент для комунікації, а й як вагоме соціокультурне явище, що справляє багатогранний вплив на сучасну молодь. Вони відкривають широкі можливості для налагодження контактів, обміну інформацією, саморозвитку та здобуття нових знань. З позитивного боку, соціальні мережі сприяють формуванню комунікативних умінь, активізують соціальну взаємодію та допомагають підтримувати інтереси й захоплення. Водночас надмірне та неконтрольоване користування ними може мати й негативні наслідки: ризик втрати особистої приватності, формування залежності, погіршення психічного здоров'я, зростання рівня тривожності та стресу. Саме тому для підлітків важливо усвідомлювати подвійний характер впливу соціальних мереж і використовувати їх переважно як ресурс для розвитку, самовираження та пізнання, а не як чинник порушення особистих меж чи залучення до деструктивних впливів [3; 6].

Нерідко, занурюючись у віртуальний простір, підлітки виявляються неспроможними протистояти його впливу. Відсутність сформованих психологічних механізмів захисту робить їхню психіку вразливою, що може проявлятися у нападах панічного страху, підвищеній тривожності, дратівливості, нав'язливих станах чи порушеннях сну, зокрема у вигляді нічних кошмарів. Тривала взаємодія з цифровими технологіями також спричиняє збої у режимі харчування, втрату відчуття часу та формування шкідливої звички до безсоння [10].

Сучасне суспільство стикається з важливим завданням – формування в Інтернет-просторі культурного та конкурентоспроможного сегмента, орієнтованого на молодіжну аудиторію та здатного протистояти малозмістовним і низькокультурним ресурсам. Одним із ключових напрямів є розвиток так званої «віртуальної етики», спрямованої на закріплення моральних норм і цінностей у цифровому середовищі. Це передбачає здійснення соціального контролю за поведінкою підлітків у мережі, моральну оцінку процесів віртуальної взаємодії, а також запровадження певних обмежень та регламентів, що сприятимуть безпечному та гармонійному функціонуванню мережевого суспільства. Важливим завданням у цьому контексті є розвиток «віртуальної етики», що має забезпечувати:

1. Закріплення моральних норм і цінностей у цифровому середовищі.
2. Здійснення соціального контролю за поведінкою користувачів.
3. Моральне оцінювання процесів онлайн-комунікації.
4. Установлення певних регламентів і обмежень у мережевому просторі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36
3. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149.

4. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29.
5. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.
6. Кириченко О. В. Соціалізація підлітків у цифрову епоху: нові виклики для психології / О. В. Кириченко. Освіта і суспільство. 2020. № 5. С. 45–50.
7. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Хоменко Н. В. Психологічні особливості користувачів соціальних мереж. Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права. 2023. № 6. С. 101–106.
8. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття. 2020. С. 26–34.
9. Литвин Н. М. Психологічний вплив соціальних мереж на розвиток підлітків: ризики та можливості. Психологія розвитку. 2021. № 4. С. 15–22.
10. Смілянець Т. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 8(36). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1667-1677](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1667-1677)

Олійник Ольга

Науковий керівник – асист. Логвись Ольга

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ СТУДЕНТІВ

У сучасних умовах інтенсивних соціальних змін та зростання академічного навантаження студенти все частіше стикаються з психологічним напруженням, що актуалізує необхідність аналізу їх мотиваційної сфери. Одним із вагомих факторів, що впливають на навчальну активність та цілеспрямованість, виступає тривожність, яка здатна як стимулювати досягнення, так і блокувати внутрішні ресурси особистості. Однак ступінь та характер цього впливу значною мірою зумовлюється різноманітними соціально-психологічними чинниками, тому обґрунтування останніх є важливим для розуміння механізмів регуляції поведінки, виявлення ризиків соціальної дезадаптації і розроблення ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки в освітньому процесі.

Аналіз психологічної літератури (І. Городняк [1], Н. Іванова [2], Є. Калюжна [5], С. Семчук [3], Н. Токар [4], Н. Шевченко [5] та ін.) показує, що тривожність може як активізувати, так і блокувати мотиваційні процеси, а її вплив визначає рівень залучення в освітній процес закладу вищої освіти, високої ініціативності та значної готовності до подолання труднощів у студентському середовищі. Проте соціально-психологічні чинники впливу тривожності на мотиваційну сферу студентів не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників впливу тривожності на мотиваційну сферу студентів.

У динамічному освітньому просторі мотивація студентів виступає ключовою умовою їх успішності, професійного становлення та особистісного розвитку, однак її формування нерозривно пов'язане з емоційними станами, зокрема рівнем тривожності. Остання при цьому може виконувати як адаптивну функцію, спонукаючи до мобілізації ресурсів і досягнення