

8. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. 321 p.
9. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1. P. 137–164.
10. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books, 1958. 93 p.
11. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ

Метельська Н. Й., Мишко Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
natametelska2@gmail.com, mushko_nadin@ukr.net*

Сьогодні соціальні мережі є важливою частиною життя багатьох осіб, особливо молодого віку. З одного боку, молодь використовує соціальні мережі для знайомства та розвитку стосунків, взаємообміну думками, пошуку різноманітної інформації, рекламування власних талантів та досягнень, чи навіть професійної діяльності. Соціальні мережі дають молоді змогу виражати себе, шукати спільну мову з ровесниками, знаходити нові інтереси чи хобі.

Однак безперервне перебування в соціальних мережах стає причиною появи у молоді проблем із психологічним благополуччям та самооцінкою. Порівняння себе з іншими людьми, страх пропустити щось важливе, стрес, пов'язаний з негативними коментарями – усе це чинить несприятливий вплив на самопочуття та самосприйняття. Багато хто з молодих осіб відчуває постійну потребу бути підключеним до інтернету та оціненим іншими, що може спричиняти залежність від соціальних мереж та безпосередньо впливати на психологічну безпеку особистості.

Звідси метою статті є вивчення впливу соціальних мереж на психологічну безпеку молоді

Віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження власних емоцій, почуттів, поглядів і думок, а також допомагає їм долати конфлікти, що виникають у реальному житті, сімейних стосунках та спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі для них замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають основним шляхом соціалізації молодих людей, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації [5].

У віртуальному світі спілкування створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут

молодь може задовольнити основні потреби у спілкуванні та моральній підтримці. У соціальних мережах представлені різні соціальні прошарки та вікові групи, а тому вони є майданчиком для різних видів соціальної активності, включно з політичною, економічною, фінансовою, культурною та освітньою. Соціальні мережі сприяють формуванню віртуальних груп, які об'єднують людей, що займають різні позиції та різний статус у суспільстві. Також у соціальних мережах розвиваються нові форми спілкування та взаємодії між людьми, формується особлива субкультура. Використання інтернет-технологій розширює доступ до корисної інформації та комунікаційних можливостей, впливає на формування нових форм роботи і дозвілля, сприяє набуттю нових знань та навичок, а також надає можливості для дистанційної освіти [6].

Водночас соціальні мережі мають значний вплив на психологічний стан та самооцінку молоді. Як засвідчують О. Лазаренко та Т. Веретенко, хоча нові технології й відкривають можливості для покращення когнітивного та інтелектуального розвитку молодих людей, при цьому вони несуть певні ризики і можуть погіршити їхній психосоціальний стан, адже створюють умови для формування інтернет-залежності та низки інших проблем [1].

Проаналізуємо основні аспекти подібного впливу:

1. Залежність. Регулярне використання соціальних мереж може викликати формування залежності. Постійна перевірка наявності нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей, що негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я.

2. Порівняння себе з іншими. Зіставлення себе з іншими користувачами соціальних мереж корелює зі зниженням самооцінки і, у свою чергу, посиленням симптомів депресії. Постійне порівнювання себе, своєї зовнішності, рівня доходів, стилю життя, роботи і відпочинку з ідеалізованими інтернет-образами інших користувачів може викликати заздрість та негативні емоції, що спричиняє депресію [4].

3. Кібербулінг. Сьогодні кібербулінг є серйозною проблемою, що пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій для вчинення актів насильства або залякування інших. Це форма агресії, коли особа використовує соціальні мережі, електронну пошту, мобільні телефони та інші засоби комунікації для поширення образливої, загрозливої, наклепницької або шкідливої інформації про іншу людину.

4. Ідеалізація реальності. Люди в соціальних мережах, зазвичай, поширюють лише ті новини та інформацію про себе, які прикрашають їхнє життя та створюють позитивне уявлення про них. Це явище називається самопрезентацією і викликає ідеалізацію дійсності [2, с. 117].

5. *Самовиявлення і самоствердження.* Для деяких молодих людей соціальні мережі стають платформою для самовираження та самоактуалізації. Молодь виражає свою унікальність, інтереси та стиль життя, публікуючи власні фотографії, створюючи та оформлюючи власні сторінки. Це дає їм можливість самовиразитися і показати свою індивідуальність. Користувач соціальних мереж може відчувати позитивні емоції, коли його публікації оцінюють, лайкають і коментують. Однак, якщо цей процес стає надто залежним від зовнішньої оцінки, це впливає на самооцінку і здоров'я такого користувача [3].

Соціальні мережі є відносно недавнім явищем, а тому потенційний зв'язок між їх використанням та психічним здоров'ям і психологічною безпекою ще не досліджено належним чином. Більшість розвідок було опубліковано протягом останніх кількох років, і досі наукова спільнота не змогла повністю інтерпретувати отримані результати та дійти певного висновку. Деякі дослідження, проведені в останні роки, свідчать про те, що тривале використання соціальних мереж, таких як Facebook, може бути пов'язано з симптомами депресії, тривоги та стресу. Так, І. Пантіч з колегами, зазначаючи, що часте використання Facebook та інших соціальних мереж призводить до певних поведінкових змін, які негативно впливають на психічне здоров'я, встановили взаємозв'язок між постійним перебуванням у соціальних мережах та зростанням рівня депресії [7].

У своєму дослідженні Дж. Твендж, Т. Джойнер, М. Роджерс і Дж. Мартін виявили, що час, витрачений на екранну активність, співвідноситься зі зростанням депресивних симптомів та ризиком самогубства, хоча позитивна кореляція між використанням соціальних мереж і психічними розладами є суттєвою лише для дівчат [8].

Отже, сьогодні соціальні мережі здобули широку популярність та стали важливим інструментом для спілкування, обміну інформацією та демонстрації інтересів. Соціальні мережі змінюють спосіб людської взаємодії та здатні поєднати людей з різних куточків світу. Однак важливо розуміти, що соціальні медіа мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку сучасної молоді, а тому має безпосередній зв'язок із психологічною безпекою особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, 2020. С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218> (дата звернення: 16.09.2025 р.)
2. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022*: зб. тез доп. Всеукр. наук.-

- практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503> (дата звернення: 18.04.2025 р.)
3. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf (дата звернення: 16.05.2025 р.)
 4. Boers E., Afzali M. H., Newton N., Concord P. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*. 2019. № 173 (9). P. 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
 5. Brooks S. Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*. 2015. № 46. P. 26–37.
 6. Friedman T. L. *The World is Flat: A Brief History of the Twenty-first Century*. Farrar, Straus and Giroux, 2005. 488 p.
 7. Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J., Topalovic D., et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*. 2012. № 24 (1). P. 90–93.
 8. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*. 2017. № 6. P. 3–17.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Міненко О. О.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
o.o.minenko@cuspu.edu.ua*

Переживання кризових ситуацій як соціального, так і індивідуального масштабу, актуалізує потребу у різноманітних формах, методах, технологіях надання психологічної допомоги. Одним із таких потужних і ефективних методів є музикотерапія. Музика впливає на психіку і організм людини на всіх рівнях: фізіологічному, психофізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому. Тому музикотерапія є одним з актуальних і ефективних, і одночасно досить простим і доступним методом психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту.

Мета даної статті полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні використання музики як засобу психологічної допомоги.

В науковій літературі музикотерапія розглядається як психотерапевтичний метод, що застосовує музику в якості засобу лікувального впливу на психіку та організм людини. Вплив музики на емоційну сферу особистості у вітчизняній науці досліджували