

Артапух Наталія Олександрівна

студентка I курсу спеціальності D8 Право

факультету права, публічного управління і менеджменту

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла

Коцюбинського

Науковий керівник: доктор філософії, старший викладач кафедри фундаментальних і приватно-правових дисциплін Тимошенко Є. А.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ: ФЕНОМЕН FOMO ТА СИНДРОМ ПОСТІЙНОЇ ОНЛАЙН-ПРИСУТНОСТІ

У XXI столітті технологічний прогрес досяг такого рівня, що охопив усі сфери життя людини, але найбільше від нього залежить молоде покоління. Молодь є більш психологічно гнучкою та швидко опановує нові технології й можливості, які вони надають. Особливо це стосується соціальних мереж, які можуть замінити багато аспектів життя: від живого спілкування до навчання та роботи. Вони стали інструментом, що не лише відкриває широкі можливості для самовираження та комунікації, а й може спричиняти залежність, яку нерідко порівнюють з алкогольною або наркотичною.

Соціальні мережі є одним із найпопулярніших способів проведення вільного часу серед молоді. Вони приносять чимало користі: надають можливість вільно висловлювати власні думки, емоції та погляди, забезпечують легкий доступ до освіти, спілкування та розваг. Сьогодні практично кожна людина має доступ до величезного обсягу знань і корисної інформації. Проте разом із перевагами з'являються й ризики. Віртуальний простір створює для кожного користувача особливий світ, який він формує відповідно до власних уподобань і бажань. Багато речей стають доступними без значних зусиль - достатньо лише кількох натискань на екрані смартфона. У результаті молоді люди часто втрачають відчуття межі між корисним використанням інтернету та залежністю від нього, коли соціальні мережі поступово стають основним способом соціальної взаємодії та невід'ємною потребою повсякденного життя.

Особливо актуальною проблемою серед молоді є синдром FOMO (Fear of Missing Out) - страх пропустити важливі можливості. Через нього людина

постійно відчуває, що інші живуть цікавіше, успішніше та досягають більшого. Найчастіше FOMO провають порівняння себе з іншими, активне користування соціальними мережами, маркетингові прийоми та прагнення завжди бути в курсі всіх подій. Хоча синдром втрачених можливостей не належить до психічних розладів, він може бути причиною або симптомом інших психологічних проблем, зокрема депресії. Крім того, FOMO підвищує рівень тривожності та стресу, негативно впливає на самооцінку, змушує людину братися за надто багато справ одночасно та втрачати фокус на власних цілях. Для зменшення його впливу важливо визначити власні пріоритети, навчитися відмовлятися від зайвого, менше порівнювати себе з іншими, обмежувати час у соціальних мережах і жити у власному темпі. Протилежністю FOMO є JOMO (Joy of Missing Out) - здатність отримувати задоволення від того, що людина свідомо відмовляється від непотрібного та обирає те, що справді важливе для неї.

Водночас варто усвідомлювати й інші психологічні проблеми, які виникають через надмірне та неусвідомлене використання соціальних мереж. Багато користувачів постійно порівнюють себе з людьми, які досягли так званого «успішного успіху» в молодому віці, та заздять ідеалізованому життю, яке бачать на екранах своїх пристроїв. Іншою серйозною загрозою є кібербулінг, якому складно протидіяти як самотійно, так і на правовому рівні. Анонімність в інтернеті часто дозволяє окремим користувачам ображати інших і самостверджуватися за їхній рахунок, прикриваючись правом на висловлення «особистої думки». Крім того, постійна прокрастинація заважає ефективно працювати, навчатися та жити реальним життям.

Найсерйознішим наслідком надмірного використання соціальних мереж є формування інтернет-залежності. Для багатьох підлітків смартфон стає найважливішим предметом у житті, адже без нього вони втрачають доступ до звичного способу спілкування, отримання інформації та проведення дозвілля. Інтернет-залежність проявляється у нав'язливій потребі постійно перебувати онлайн та нездатності контролювати час, проведений у мережі. Через це людина починає приділяти більше уваги віртуальному світу, ніж реальному, нехтуючи відпочинком, сном, фізичною активністю та живим спілкуванням. Основними симптомами є постійне бажання перевіряти соціальні мережі, неможливість відірватися від гаджетів, порушення сну, підвищена дратівливість, тривожність і труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті. Надмірне перебування онлайн негативно впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я, спричиняючи проблеми із зором, поставою, концентрацією уваги та міжособистісними стосунками. Тому важливо навчитися контролювати час,

проведений у мережі, підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-життям і приділяти більше уваги реальному спілкуванню, навчанню та саморозвитку.

Отже, соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді та відкрили широкі можливості для навчання, спілкування й самореалізації. Проте їхнє надмірне використання може призводити до низки психологічних проблем, зокрема розвитку FOMO, зниження самооцінки, кібербулінгу, прокрастинації та інтернет-залежності. Саме тому важливо формувати культуру свідомого користування цифровими технологіями, вміти критично оцінювати інформацію, контролювати час, проведений онлайн, і зберігати баланс між віртуальним та реальним життям. Лише відповідальне ставлення до соціальних мереж дозволить використовувати їхні переваги без шкоди для психічного здоров'я, особистісного розвитку та соціальних відносин.

Список використаних джерел:

1. Пилипенко І. В., Ковальчук О. М. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистість молоді. Психологія та соціальна робота. 2023. № 4. С. 74–83. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf (дата звернення: 12.06.2026).
2. Що таке синдром втрачених можливостей (FOMO) та як із ним боротися. Happy Monday. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-syndrom-vtrachenih-mozhlyvostej-fomo> (дата звернення: 12.06.2026).
3. Інтернет-залежність. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Інтернет-залежність> (дата звернення: 12.06.2026).

Білоконенко Людмила

доктор філологічних наук, професор кафедри української філології
Криворізького державного педагогічного університету

ЕФЕКТ ГЕНЕРАЦІЇ В ОПТИМІЗАЦІЇ ЦИФРОВОГО НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ

Людська пам'ять накопичує та зберігає інформацію, необхідну для життя. Таких відомостей (дати, маршрути, адреси, факти, події) надзвичайно багато, а от доступ до них почасти був обмеженим або неpubлічним. Цифрові технології змінили цю ситуацію, і для нас вже не так важливо щось пам'ятати, як знати де і як знайти певні дані. Пам'ять поступово переорієнтовується з функції зберігання на функцію навігації. Науковці звернули увагу на цей процес, або пояснити, чому ми так легко передаємо частину когнітивних операцій зовнішнім системам: