

червня 2023 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2023. 160 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/53896/1/ДОСЛІДЖЕННЯ%20РІВН%20Споживання.pdf>

2. Абсалямова Л. Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку людини / Л.М. Абсалямова // Психологічний часопис. – 2018. – №6. – С. 9-23. URL: <https://hal.science/hal-01854758/document>

Abstract: *The idea of using sociology as a way to increase food sales is substantiated. The latest sociological research for analyzing the demand of agricultural markets and improving the sale of agricultural and food products is considered.*

Key words: *Demand, research, food products.*

Науковий керівник:

Конопляник Д.О.,

асистент кафедри економічної теорії і суспільних наук,

Миколаївський національний аграрний університет

УДК 316.774:613.86-053.6

Соціальні медіа та їх вплив на психічне здоров'я молоді

Аліна Колісніченко,

здобувачка вищої освіти спеціальності 073 Менеджмент

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: *у тезах розглядається вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді. У роботі досліджуються основні позитивні та негативні аспекти використання соціальних медіа, психологічні механізми їх впливу, а також рекомендації щодо зниження негативних наслідків. Використано актуальні дослідження та наукові джерела, що підтверджують негативний вплив та способи збереження психічного здоров'я молоді в умовах цифрового середовища.*

Ключові слова: *соціальні медіа, психічне здоров'я, молодь, кібербулінг, залежність, соціальна ізоляція, самооцінка, порівняння, емоційна*

виснаженість, медіаграмотність, тривожність, самовираження, стрес, депресія.

Соціальні медіа стали невід'ємною частиною сучасного життя, особливо серед молоді. Використання платформ, таких як Instagram, Facebook, TikTok, YouTube має значний вплив на психічне здоров'я користувачів. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, в залежності від того, як саме люди взаємодіють із платформами і який контент вони споживають. Зростання психічних розладів, таких як депресія, тривожність та низька самооцінка, пов'язане з активним використанням соціальних медіа, стає дедалі більш актуальним питанням.

Як зазначають спеціалісти інтернет-видання *Watcher*, «...соціальні медіа – це сервіси в мережі інтернет, які призначені для масового поширення вмісту, де вміст створюється безпосередньо користувачами, і автором може бути кожна людина, на відміну від звичайних медіа, де у ролі авторів виступають відібрані та відокремлені люди» [4].

На думку здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія Дар'ї Бехтольд, «...з одного боку, соціальні медіа значно вплинули на життя багатьох людей, особливо молодого покоління. Вони слугують головним інструментом для спілкування з друзями, родичами та знайомими, сприяють розвитку соціальних здібностей, дають можливість для самовираження та особистісного зростання. Крім того, ці платформи стають важливим джерелом інформації — від політичних новин до актуальних модних трендів» [1, с. 24]. Одним із позитивних аспектів є можливість для молоді підтримувати зв'язки з друзями, навіть якщо вони знаходяться далеко.

З іншого боку, соціальні мережі мають негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я молоді. Особливу увагу слід приділити саме психологічному аспекту, адже постійний перегляд публікацій у соціальних мережах суттєво впливає на самооцінку, що, у свою чергу, позначається й на інших складових психологічного благополуччя. Молодь часто порівнює себе з ідеалізованими образами, які пропагуються в медіапросторі, що може викликати відчуття невпевненості в собі. Крім того, використання соціальних мереж може спричинювати розвиток залежності та створювати проблеми у взаєминах з оточуючими [1]. Дослідження показують, що часте переглядання фотографій в Instagram може підвищувати рівень стресу і тривожності через негативне порівняння себе з іншими.

Як зазначає кандидат педагогічних наук Леся Вольнова, «...окрім того, зіткнення з кібербулінгом та онлайн-переслідуваннями дедалі частіше призводить до того, що молодь переживає депресію, страх, тривожність, підвищену невротичність та емоційну нестабільність» [2, с. 2]. Соціальні мережі можуть стати майданчиком для кібербулінгу, коли люди стикаються з погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це явище викликає серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію, а іноді й навіть стає причиною психологічних проблем у молоді.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасності стало зростання залежності від спілкування в соціальних мережах серед молоді. Як зазначає кандидат педагогічних наук Вадим Лютий, «...молоді люди можуть ставати залежними від постійного перегляду новин, повідомлень, що призводить до емоційної виснаженості та зниження якості життя. Дослідження показало, що часте використання соціальних медіа може викликати емоційну залежність, що проявляється у відсутності контролю за часом, проведеним в Інтернеті» [3, с. 8].

Проаналізувавши дану тему, автор склала таблицю про «Позитивні та негативні наслідки використання соціальних медіа» (Таблиця 1).

Таблиця 1

Позитивні та негативні наслідки використання соціальних медіа

Тип впливу	Позитивний вплив	Негативний вплив
Самооцінка	Підвищення, через підтримку та позитивні коментарі	Зниження, через порівняння себе з ідеалізованими образами
Соціальні зв'язки	Зміцнення зв'язків з друзями, родиною, створення нових контактів	Соціальна ізоляція, залежність від онлайн-зв'язків, що зменшує реальні контакти
Інформація та освіта	Доступ до корисної інформації та ресурсів для саморозвитку	Поширення фальшивих новин та маніпуляцій, що сприяють стресу
Емоційне вираження	Платформи для творчого вираження та отримання підтримки	Агресія та кібербулінг, які можуть призвести до депресії та тривожності

Соціальні медіа мають великий потенціал для розвитку молоді, але їх негативний вплив на психічне здоров'я не можна ігнорувати. Проте є кілька способів зменшити такий вплив. Одним із шляхів є обмеження часу використання. Ще одним важливим кроком є розвиток медіаграмотності. Намагайтеся не читати коментарі під публікаціями. Проводьте більше часу з друзями офлайн. Ще важливим є розвиток здорових звичок для підтримки психічного здоров'я.

Отже, соціальні медіа мають значний вплив на психічне здоров'я молоді. Соціальні медіа допомагають зблизити людей з різних куточків світу. Однак важливо розуміти, що вони мають як позитивні, так і негативні наслідки. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді. Багато досліджень довели, що надмірне використання мереж може завдавати шкоду психологічному здоров'ю молоді, тому ми повинні самі слідкувати за своїм станом.

Список використаних джерел :

1. Бехтольд Д. Розвиток Я-концепції сучасної молоді під впливом соціальних мереж / Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

«бакалавр» // Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. – 2024. – 87 с.

2. Вольнова Л. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді / Л.М. Вольнова, А.О. Камінська, О.П. Ляска // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Сер.: Психологія. – 2023. – Т. 34 (73), № 6. – С. 1-5.

3. Лютий В. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів / В. П. Лютий, К. С. Коломієць // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. – 2014. – № 3-4. – С. 6-12.

4. Що таке соціальні медіа і хто такі SMM-менеджери. Watcher – видання про інтернет-бізнес в Україні та маркетинг в соціальних медіа.

URL:

<http://watcher.com.ua/2012/07/16/scho-take-sotsialni-media-i-hto-taki-smm-menedzhery/>

Abstract: *These theses consider the impact of social media on the mental health of young people . The work examines the main positive and negative aspects of using social media, the psychological mechanisms of their influence, as well as recommendations for reducing negative consequences. Current research and scientific sources are used that confirm the negative impact and ways to preserve the mental health of young people in the digital environment.*

Keywords: *social media, mental health, youth, cyberbullying, addiction, social isolation, self-esteem, comparison, emotional exhaustion, media literacy, anxiety, self-expression, stress, depression.*

Науковий керівник :

Конопляник Д.О.

*асистент кафедри економічної теорії і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 631.1:37

Молодь як агенти змін: інновації в традиційному землеробстві

Петро Мощук,

здобувач вищої освіти спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування

Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: *у тезах досліджується роль молоді як агентів змін у традиційному землеробстві. Зростаюча глобальна потреба в продовольчій безпеці та сталому управлінні ресурсами висуває на перший план необхідність інноваційних підходів у сільському господарстві. Молоді аграрії активно*