

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Соціологічний факультет

Кафедра прикладної соціології та соціальних комунікацій

Рівень вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень) перший
(бакалаврський)

Спеціальність 061 -

Журналістика

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка
кафедри прикладної
соціології та
соціальних
комунікацій**

Ірина

СОЛДАТЕНКО

підпис

“ ”

_____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)**

Маслій Дар'я Романівна

_____ (прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Роль соціальних мереж у трансформації соціальних комунікацій та культурних практик сучасного суспільства»
керівник роботи Погарська Наталія Василівна, старший викладач з во кафедри прикладної соціології та соціальних комунікацій _____,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «05» квітня 2025 року №1006-5/897
(для денної форми)

затверджені наказом по університету від «26» березня 2025 року №1006-5/825 (для заочної форми)

2. Строк подання студентом роботи 4 червня 2025 р.

3. Перелік питань, які потрібно розробити

1. Розглянути вплив соціальних мереж на культурні практики та дізнатися роль соціальних мереж у трансформації соціальних комунікацій.
2. Дізнатися як проявляється залежність від соціальних мереж, причини та можливі загрози психічному, соціальному та фізичному здоров'ю людини.
3. Розглянути розвиток та еволюцію методологічних підходів до осмислення культурних практик у сучасному суспільстві, їх ознаки, особливості культурного виробництва та споживання у віртуальній сфері та в повсякденному житті.
4. Провести онлайн опитування щодо залежності від соціальних мереж та оприлюднити результати.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Розробка та узгодження змісту кваліфікаційної роботи, ознайомлення з літературними джерелами за темою.
2.	Написання першого розділу : аналіз поняття «соціальні мережі», розгляд теоретичних засад вивчення соціальних мереж, розбір функцій та особливостей використання соціальних мереж.
3.	Написання другого розділу: роль соціальних мереж та інтернету в житті людини, переваги та недоліки користування соціальними мережами, проблеми безпеки та загрози використання програм для спілкування.
4.	Написання третього розділу: аналіз концепту "культурні практики", розкриття основних підходів до вивчення нових культурних феноменів, проведення онлайн опитування щодо залежності від соціальних мереж.
5.	Написання вступу, висновків, оформлення списку використаних джерел та додатків
6.	Доопрацювання кваліфікаційної роботи згідно з рекомендаціями наукового керівника, подання до рецензування.

Студент



підпис

Маслій Д.Р.
ім'я, прізвище

Керівник роботи



підпис

Погарська Н.В.
ім'я, прізвище

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра прикладної соціології та соціальних комунікацій

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи

на тему :

**«РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА
КУЛЬТУРНИХ ПРАКТИК СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА»**

Виконала: студентка 4 курсу групи ЗСМК-42

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

спеціальності 061

Журналістика Маслій Д.Р.

Керівниця: Погарська Н.В.

Харків – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	8
1.1.Поняття «соціальні мережі».....	9
1.2.Функції та особливості у використанні соціальних мереж	11
1.3.Теоретичні підходи до вивчення соціальних мереж, функції та критика.....	12
2.ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ	16
2.1.Залежність від соціальних мереж та проблема безпеки.....	17
2.2 Проблеми та загрози використання програм для спілкування.....	20
2.3 Проблеми та загрози використання програм для спілкування.....	21
2.4. Соціальні мережі та Інтернет у контексті молодіжної культури.....	23
3.ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В РОЗВИТКУ КУЛЬТУРНИХ ПРАКТИК СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	25
3.1.Приклади культурних практик в різних країнах	26

3.2 Значення культурних практик у сучасному світі та зв'язок с новими медіа	27
3.3 Вплив соціальних мереж на культурні практики та проведення онлайн опитування щодо залежності від соціальних мереж	30
3.4 Рекомендації щодо подолання залежності від соціальних мереж.....	41
ВИСНОВОК	44
Список використаних джерел	47
Додаток А Діаграми та результати опитувань щодо досліджуваної теми.....	51
Додаток Б Приклад інтернет-публікацій контенту щодо досліджуваної теми	56
Додаток В Анотації	59

ВСТУП

У сучасному світі соціальні мережі відіграють найважливішу роль у цифровізації економіки та суспільства, що пояснює їх популярність і активність, що постійно зростає. У книзі розглядається еволюція та основні характеристики поняття «соціальні мережі», аналізуються функції та можливості сучасних каналів комунікації, підкреслюється, що поява Інтернету сприяла появі спільнот у соціальних мережах та бурхливому розвитку інформаційних технологій.

Соціальні мережі стали вагомою частиною повсякденного життя людей. Їх вплив поширюється на різні сфери: від повсякденного спілкування до формування світогляду, культурних і поведінки. У цифрову епоху соціальні мережі не просто засіб комунікації, а потужна платформа, яка трансформує соціальні відносини, ідентичності і культурні практики.

Ми прокидаємося з телефонами в руках, перевіряємо повідомлення, знайомимося на роботі, читаємо новини та закінчуємо день, перечитуючи історії друзів. Однак подібна інтеграція цифрового простору в життя людини породжує не лише позитивні зміни, а й серйозні проблеми, серед яких залежність від соціальних мереж. Розвиток віртуальних соціальних мереж істотно впливає на сучасне інформаційне суспільство, впливаючи на міжособистісне спілкування. Вони дозволяють людям спілкуватися, демонструвати та розкривати свій потенціал, здійснювати громадську діяльність та встановлювати нові контакти, як особисті, так і професійні, зокрема, шукати чи пропонувати пропозиції щодо роботи. Виявляються особливості сучасних уявлень молоді про місце соціальних цінностей в життєвому просторі. Соціальні мережі стають простором формування і закріплення різних культурних стереотипів.

Наприкінці минулого століття спосіб життя радикально змінився, надавши людям можливість заводити зв'язки, які вони вважають важливими та цінними, що ідеально відповідають їхнім інтересам. Щоб спілкуватися із представниками інших конфесій, їм навіть не потрібно виходити з дому.

Давайте обговоримо популярність соціальних мереж, проблеми конфіденційності та інші небезпеки, з якими вони стикаються.

Це дослідження має велику актуальність, оскільки сьогодні неможливо уявити світ людської діяльності без Інтернету та соціальних мереж. Соціальні мережі — це спосіб спілкування з близькими, а й спосіб завести нових друзів, знайти роботу, поділитися контентом, поспілкуватися та багато іншого. Вплив соціальних мереж життя людей величезний. Кожен із 100 найбільш відвідуваних сайтів 20 століття є класичною соціальною мережею, розділеною на 60 частин. Понад 80% підприємств у всьому світі використовують соціальні мережі у своїй роботі. Близько 78% людей довіряють поширеній ними інформації. Ними може скористатися кожен: завдяки розвитку телекомунікаційних мереж послуги доступні практично у будь-якій точці світу.

Дослідження подібних тем та питань щодо використання соціальних мереж, їх розвитку та впливу на суспільство, можна побачити серед таких важливих праць як “Throwing Sheep in the Boardroom : How Online Social Networking Will Transform your life, work and world” М. Фрейзера та С.Дутти. У ньому розглядаються функції інтеракції в соціальних мережах та ефективне використання їх як засобу інформування та інструмента комунікації. Слід також згадати дослідження Д.Бойда “Social Network Sites : Definition, History and Scholaship”, де автор описує ключові трансформації мереж, їхній розвиток та виникнення даного феномену в цілому.

Варте уваги й дослідження М.Састера «Social Networking: The Past», де автором даються рекомендації щодо оптимізації функціонування акаунтів у соціальних мережах.

У працях українських науковців також присутні дослідження з цього питання, наприклад в роботі Т.Фісенко «Соціальні інтернет-мережі як засіб задоволення інформаційних потреб», «Політична комунікація в соціальній мережі Facebook» Т. Неприцької, «Соціальні мережі інтернету в сучасній політичній комунікації» Л. Івашук, де досліджуються проблеми комунікації в онлайн-соціальних мережах, зокрема, у політичній сфері, але ці поняття протирічливі та є ще багато нюансів, які можна розібрати то дослідити, тому обрана тема потребує подальшої розробки.

Мета даної роботи полягає в тому, щоб розкрити роль соціальних мереж в конструюванні комунікативного простору сучасного суспільства і виявити принципи і механізми забезпечення соціальної безпеки. Також метою цієї роботи є аналіз того, як соціальні мережі впливають на трансформацію соціальних комунікацій та культурних практик, а також як вони змінюють суспільство в цілому. Також ця робота присвячена аналізу явища залежності від соціальних мереж, її причин, проявів та можливих загроз психічному, соціальному та фізичному здоров'ю людини.

Для досягнення поставленої мети можна використовувати такий метод дослідження як аналіз та дослідження інформації.

Завдання. Досягнення поставленої мети здійснюється через постановку і рішення наступних завдань:

1. Розглянути поняття "соціальні мережі".
2. Проаналізувати функції і можливості сучасних соціальних мереж.
3. Проаналізувати особливості управління комунікаційними процесами в соціальних мережах.

4. Визначити вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтирів сучасної молоді.

5. Виявити специфіку соціальної безпеки особистості в просторі мережевої комунікації і визначити домінуючі мережеві ризики і загрози.

Об'єктом роботи є соціальні мережі, а предметом роботи є соціальні комунікації, завдяки яким здійснюється комунікація та створюється комунікаційне поле.

1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Однією з основних тенденцій розвитку Інтернету останніми роками є зростання популярності соціальних мереж. Вони створюють новий простір взаємодії між суб'єктами.

Соціальні мережі стали важливою частиною життя багатьох людей у сучасному інформаційному суспільстві. Вони трансформують наші способи спілкування, обміну інформацією, побудови ідентичностей і значно впливають на соціальні та культурні процеси.

Дослідження соціальних мереж стали важливою галуззю соціології, медіазнавства, культурології та інших гуманітарних наук. Для теоретичного осмислення цього явища використовуються різні методологічні підходи: від системного аналізу до концепцій мережевого суспільства та теорії медіа. Мета цієї роботи є огляд основних теоретичних засад наукового вивчення соціальних мереж.

Поняття «соціальна мережа» розглядається з соціологічної точки зору у двох контекстах: як засіб комунікації та як онлайн-майданчик для взаємодії через Інтернет. Об'єднання цих точок зору дозволяє нам розглядати соціальні мережі як онлайн-платформи, які забезпечують спілкування між окремими людьми та групами, які використовують Інтернет. Отже, спілкування у соціальних мережах має як індивідуальні, і особистісні аспекти.

Комунікація через соціальні мережі пропонує новий тип соціального простору, який відрізняється насамперед відсутністю просторово-часових обмежень, можливістю створення контенту, широким спектром

комунікаційних можливостей та особливою мовою взаємодії. Разом з тим комунікація в соціальних мережах, часто носить досить поверхневий і частіше функціональний характер, що є її істотним недоліком, оскільки тягне за собою «емоційні злидні», а також різного роду аддикції від соціальних мереж.

У сучасному світі величезна кількість контактів здійснюється через Інтернет. Завдяки соціальним мережам люди, котрі мешкають і різних частинах світу мають змогу спілкуватися один з одним.

У інтернет-середовищі формується свій специфічний дискурс, який змінює характер взаємодії між індивідами. Соціальні мережі не мають єдиного центру, практично не піддаються зовнішньому контролю, тому кожен має право діяти в них так, як вважає за потрібне.

Саме соціальні мережі стають все більш популярними: як за перевагою користувачів серед інших майданчиків, так і за кількістю проведеного часу в день. На першому місці Instagram (56%), на третьому Facebook (42%) кількість користувачів, які відвідують ресурс кожен день у віці від 12 до 34 років більше читають Instagram, а користувачі більш старшої вікової групи (35-64 роки) щодня віддають перевагу мережі Facebook.

1.1 Поняття «соціальні мережі»

Що таке соціальні мережі? Вони є соціальною структурою, що складається з групи вузлів, якими є люди чи організації, та зв'язків між ними. Кількість соціальних мереж зростає з кожним днем. Соціальні мережі дають можливість розпочати вирішення будь-якого завдання самостійно: кожен користувач може швидко встановити контакти з

потрібними йому людьми. Більше того, поширення будь-якої інформації в соціальних мережах відбувається настільки швидко, що будь-який матеріал можна донести до мільйонів користувачів лише за декілька кнопок та кліків.

Походження та його еволюція термін "соціальна мережа" вперше з'явився в антропології та соціології в середині ХХ століття одним з піонерів у вивченні соціальних мереж вважається британський антрополог Джон Армітаж Барнс, який використовував цей термін для опису складних структур соціальних зв'язків між індивідами. Пізніше концепція розвивалася в рамках соціометрії Джейкоба Морено та структурного функціоналізму.

Перехід до цифрового виміру з появою Інтернету, а особливо соціальних медіа на початку ХХІ століття, поняття "Соціальна мережа" отримала нове значення. Тепер вона включає не тільки реальні міжособистісні зв'язки, але й віртуальні взаємодії на таких платформах, як Facebook, Instagram, X (Twitter) та TikTok. Існує також багато фільмів, мультфільмів та анімаційних відео, де згадуються соціальні мережі та котрим герої присвячують багато часу [11]. Наприклад: «Нерв» 2016, «Великий хак» 2019, «Соціальна ділема» 2020 та інші фільми, пов'язані з залежністю від соціальних мереж та Інтернету. [12].

Крім цього, новітні технології надають нові можливості для контролю над особистістю, які здатні аналізувати дані, що зібрані пошуковими машинами, провайдерами, відеокамерами і т. д.

1.2 Функції та особливості у використанні соціальних мереж

Сьогодні соціальні мережі виконують безліч функцій, найважливішими з яких є інформаційні, комунікативні, культурні, іміджеві та інші.

Комунікативна функція – одна з ключових функцій соціальних мереж.

Соціальні мережі розвиваються більш спонтанно та вільно. Точність, доречність виразів та цінність інформації, розміщеної на сайті, контролюються всіма авторами. Це одна з головних особливостей соціальних мереж, оскільки всі користувачі формують сторінку новин, вимоги до якості та оригінальності постів, її лексику та тематику. Ця особливість має як позитивні, і негативні боки. З одного боку, інформація передається та інтегрується незліченними фотокопіювальними апаратами, а з іншого боку, неконтрольована інформація призводить до поширення неточностей, помилкових та недокументованих публікацій.

По-друге, користувачі соціальних мереж зазвичай мають особисті чи реальні контакти. Виходячи з цього принципу, було визначено межу однокланика, але, на жаль, це правило більше не діє. Багато користувачів Інтернету не мають особистих зв'язків або точок дотику (географічних, професійних, статевих чи вікових).

По-третє, лише соціальна мережа дозволяє людині створити власний обліковий запис (чи імідж) з погляду характеристик. Кандидат заповнює повну анкету, в якій за бажанням надає інформацію та контактні дані. Професія, місце навчання, сімейний стан та багато іншого. Ви також

можете додати портфоліо для подальшого пошуку роботи. Ви можете вказати географічні координати вашого будинку та роботи.

Таким чином, кожен учасник має зручний простір для введення всієї своєї інформації та вирішення того, як реагувати на те, що відображатиметься в його профілі. Таким чином, вам не доведеться розбивати свою багатовимірну особу на віртуальні. Ще однією важливою ознакою соціальних кордонів є наявність груп та спільнот. Будь-який учасник мережі може створити нову асоціацію лише кількома клацаннями миші. Це може бути клуб із особистими інтересами, місце зустрічі старих друзів, невелика закрита група, до якої можуть приєднатися лише обрані, або велика відкрита спільнота.

У деяких великих мережах аккаунт користувача дозволяє розміщувати файли-музику, фільми, ролики, фотографії – в загальному доступі. Таким чином, учасники можуть обмінюватися один з одним цікавими культурними об'єктами, а також враженнями про них. Всі описані сервіси відкриті для всіх бажаючих та будь-який користувач може отримати доступ до проекту, пройшовши процедуру реєстрації, яка зазвичай є безкоштовною.

1.3 Теоретичні підходи до вивчення соціальних мереж, функції та критика

1. Мережевий аналіз. Мережевий аналіз — метод вивчення структурних характеристик соціальних взаємодій — ґрунтується на математичній теорії графів. Такий

підхід дозволяє визначити ключові вузли (інфлюенсери), щільність зв'язків, типи взаємодій та інші параметри.

2. Теорія прикордонного товариства (Мануель Кастельс)

Існує концепція мережевого суспільства Мануеля Кастельса, за якою сучасні форми соціальної організації базуються на мережевих структурах, створених у вигляді ІКТ. Мережі є основною формою соціальної структури інформаційну епоху.

3. Теорія медіації

Медіатизація — це процес, з якого засоби масової інформації стають невід'ємною частиною різних сфер життя. Дослідники (наприклад, Шульц і Хейс) визнають, що соціальні мережі впливають як форми комунікації, а саму структуру соціальних інститутів.

4. Символічний інтеракціонізм з позиції символічного інтеракціонізму (Герберт Блумер, Джордж Герберт Мід) соціальні мережі розглядаються як майданчики, де відбувається постійне побудування ідентичності через символічні акти та взаємодії.

Функції соціальних мереж у сучасному суспільстві

1. Комунікативна функція

Соціальні мережі забезпечують миттєву комунікацію між індивідами та групами, стираючи просторові та часові бар'єри.

2. Інформаційна функція

Платформи є важливим джерелом новин та знань, часто замінюючи традиційні медіа.

3. Соціалізаційна функція

Соціальні мережі сприяють соціалізації індивіда, особливо молодого покоління, шляхом формування групових норм і цінностей.

4. Функція ідентифікації

Вони дозволяють користувачам конструювати та транслювати свою особистість, включаючи гендерну, професійну, етнічну та культурну ідентичність.

Проблеми та критика соціальних мереж у теоретичному дискурсі

1. Проблема дезінформації та постправди

З розвитком соціальних мереж посилюється поширення фейкових новин, і це явище опинилося у центрі уваги теоретиків ЗМІ.

2. Вплив на здоров'я та психіку

Велика кількість досліджень показує, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане з підвищеною тривожністю, депресією та зниженням самооцінки, особливо серед молоді.

3. Цифрова нерівність

Теоретики також підкреслюють нерівність у доступі до цифрових ресурсів та відмінності у цифровій грамотності між різними соціальними групами.

Вивчення соціальних мереж потребує міждисциплінарного підходу та широкої теоретичної бази. Мережеві структури, медіатизація, символічна взаємодія та інформаційні потоки є ключовими елементами сучасного соціального простору. Розуміння теоретичних основ дозволяє нам глибше проаналізувати роль соціальних мереж у трансформації суспільства, культури та комунікації. Враховуючи постійний розвиток технологій, цей напрямок залишається одним із найперспективніших і найактуальніших у сучасних науках про людину.

2 ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

Інтернет в сучасному інформаційному світі міцно увійшов в наше життя. Переваги даного способу зв'язку незаперечні, також як і завойована популярність різного роду соціальних мереж у користувачів Інтернету. Для молоді соціальні мережі стають інструментом спілкування і самовираження. Сучасні мережеві канали спілкування дають можливість спілкуватися на відстані, обговорювати ділові питання, проводити конференції і так далі.

Інтернет як сучасний засіб масової комунікації формується з пасивного слухача в активного співучасника. Сучасна людина не просто прагне дізнаватися про події, він прагне їх створювати.

Позитивні сторони:

- сприяння розвитку електронного навчання-студенти можуть підписуватися на онлайн уроки, брати участь у дискусіях, проходити курси навчання безкоштовно.
- збільшення кола знайомств, легке спілкування людей на великій відстані;
- зручний та швидкий обмін інформацією;

Соціальні мережі характеризуються як сучасні прогресивні засоби комунікації. В першу чергу вони об'єднують людей всього світу в певну цілісність, дають їм можливість спілкуватися, сперечатися, вести розмову і в кінцевому підсумку приходити до якого-небудь результату.

Незважаючи на позитивні сторони соціальних мереж, є також певні недоліки:

- мережі переповнені непотрібним і непристойним матеріалом, що є однією з негативних сторін соціальних мереж.
 - ефект "затягування" - залежність від соцмереж є актуальною проблемою, людина не помічає, як реальне життя переходить у віртуальну;
 - шкода здоров'ю-тривале користування комп'ютером шкодить зору і викликає захворювання серцево-судинної системи.
 - загальнодоступність інформації-люди необачно викладають про себе всю необхідну інформацію, якою можуть скористатися зловмисники;
- Молодь стала нехтувати рутинним проведенням часу: прогулянками в парку, походами в кіно, театри, шоу-балет та іншими буденними заняттями, замінивши все це на віртуальне спілкування. Фотографування тепер використовується не для того щоб відобразити важливі епізоди життя, а тільки лише для того, щоб публікувати фото в соціальних мережах і побачити під ним оцінки, коментарі та лайки користувачів, та завдяки цьому отримати задоволення.

Навіть недивлячись на суттєві недоліки, саме завдяки комунікації в мережі, на теперішній час істотно поширилася як міжособистісна, так і соціально значуща комунікація, яка доповнюється такими жанрами спілкування, як електронне спілкування, в тому числі і професії, які спрямовані на певну тематику, телеконференції, гостьові книги, різні форми дистанційного навчання і викладання, чати.

2.1 Залежність від соціальних мереж та проблема безпеки

Дуже часто підлітки потрапляють в сильну залежність від соціальних мереж. Надмірне захоплення цими програмами для незміцнілої психіки

підлітка може погано закінчитися. Він може перестати спілкуватися з однолітками, замкнутися в собі. Якщо у дитини вже є комплекси, вони розвинуться з більшою силою. Він розучиться спілкуватися поза мережею. Підлітку буде складно адаптуватися в житті. Юнаки та дівчата перестають цікавитися чим-небудь, тільки чати й листування.

Але інтернет має свої переваги. Є багато різних сайтів та форумів, де молоді люди висловлюють свою думку щодо різних ситуацій по всьому світу. Мої новини, мої думки, мої коментарі та моя думка. На цих сайтах життя вирує. Ще одна перевага інтернету – доступ. Багато молодих людей не часто мають можливість спілкуватися з друзями чи родичами, які живуть далеко. Але за допомогою інтернету ми можемо шукати результати лише одним клацанням миші.

Які позитивні сторони використання соціальних мереж?

1. Спрощення та прискорення спілкування

Інтернет дозволяє миттєво зв'язуватися з людьми з усього світу. Соціальні мережі дають можливість підтримувати відносини, обмінюватися інформацією, вести ділове листування та брати участь у віртуальних спільнотах.

2. Доступ до інформації та самоосвіта

Завдяки інтернету знання стали доступнішими. Онлайн-курси, навчальні відео, наукові статті та форуми сприяють самоосвіті та розвитку навичок.

3. Нові можливості для бізнесу та маркетингу

Цифрові технології відкрили нові формати для ведення бізнесу: інтернетмагазини, таргетована реклама та просування бренду через інфлюєнсери.

Соціальні мережі стали майданчиком взаємодії бізнесу з клієнтами.

4. Соціальна та громадянська активність

Соціальні мережі відіграють важливу роль у мобілізації громадян: вони сприяють поширенню інформації про проблеми, організацію протестів, благодійні заходи та рухи за права людини.

5. Підтримка та приналежність до громад

Для багатьох людей, особливо тих, хто відчуває себе ізольованим, соціальні мережі стають джерелом психологічної підтримки та можливістю знайти однодумців.

Які недоліки та ризики використання Інтернету та соціальних мереж?

1. Загрози конфіденційності та безпеки

Збір персональних даних, витоку інформації, стеження, шкідливі записи: це реальні загрози, з якими стикаються користувачі.

2. Дезінформація та фейкові новини

Соціальні мережі часто є джерелом дезінформації, що особливо небезпечно під час криз, пандемій та виборів. Алгоритми можуть посилювати "інформаційні бульбашки", які посилюють однобоке сприйняття реальності.

3. Психологічні наслідки

Надмірне використання соціальних мереж пов'язане з підвищеною тривожністю, депресією та низькою самооцінкою, особливо серед підлітків та молодих людей. Вплив «лайків» та порівнянь з іншими може спричинити почуття неповноцінності.

4. Цифрова залежність

Інтернет-залежність визнана психологічною проблемою. Постійне перебування онлайн може призвести до порушень сну, зниження концентрації, агресії та відірваності від реального життя.

5. Загроза соціальної ізоляції

Парадоксально, але, незважаючи на велику кількість онлайн-комунікацій, багато користувачів відчують себе самотніми. Онлайн-контакти не завжди замінюють живий зв'язок, що може призвести до погіршення якості соціальних зв'язків.

2.2 Результати соціологічного опитування щодо виявлення значущості соціальних мереж в житті людини

З метою виявлення значущості соціальних мереж в житті сучасної молоді було проведено соціологічне опитування. Ми з'ясували місце, яке займають соціальні мережі в житті молодих людей завдяки невеличкому опитуванню. (Діаграми розміщені на стр. 50 Додаток А.)

З рис.1 видно, що 65% опитаних (26 осіб) проводять в соціальних мережах 3 і більше годин, 30% (12 осіб) відводять 1-2 години соціальним мережам і виключно 5% (2 людини) опитаних присвячують на них менше години. Виходячи з цього, можна сказати, що більшість молодих людей приділяють соціальним мережам значну частку свого часу щодня, що говорить про розвинену соціальної комунікації в молодіжному середовищі, але, так само, і про їх залежності.

Після проведення ще одного опитування,(рис. 2) стало видно, що 80% опитаних (32 людини) вважають за краще реальне спілкування і 20% (8 осіб) віддають перевагу спілкуванню в Інтернет. Судячи з даних, можна сказати, що більшість респондентів вважають, що реальне спілкування не може бути

замінено віртуальним, це при тому, що більшу частину вільного часу вони витрачають на спілкування в мережі Інтернет. Це говорить про те, що час, проведений в мережі, є однією з форм реалізації активності молоді, яку вони не встигають здійснити в реальності.

Звичайно, Інтернет -це величезна можливість спілкування, але, однак, за блага цивілізації доводиться платити занадто високу ціну. Потрібно постаратися не допустити надмірного захоплення підлітка соціальними Мережами. Нехай людина візьме від мережі найкраще, але не забуває про реальний світ. Людина повинна спілкуватися не тільки за допомогою техніки, а й наживо.

2.3 Проблеми та загрози використання програм для спілкування

З погляду інформаційної безпеки соціальні мережі створюють багато проблем, незважаючи на свою популярність та доступність. Багато користувачів використовують ці послуги для обміну цінною інформацією (листування, яке може містити паролі, важливі дані). Відкритість соціальних мереж дозволяє сторонній людині легко побачити необхідні дані, бо користувачі надають багато особистих даних (біографію, друзів, уподобання, знайомих, адреси тощо). Мережі також становлять пряму загрозу конфіденційності: ризик крадіжки, фальсифікації інформації, отримання спаму та нецензурованої інформації. Наявність загрози також впливає на інші аспекти активності користувачів (зазвичай більшість користувачів використовують той самий пароль для кількох сервісів; таким чином, зламавши пароль соціальної мережі, зловмисник може отримати пароль для веб-пошти та облікового запису).

Реальна загроза полягає в тому, що вся персональна інформація доступна широкому загалу людей.

По-перше, це стосується співробітників найсоціальнішої мережі: вони мають доступ до баз даних, що містять всю інформацію, а також інструкції для користувачів.

По-друге, правозахисні організації можуть мати доступ до цієї інформації. Це зрозуміло: співробітники соціальних мереж не можуть не мати доступу — це їхня робота, а правоохоронці шукають злочинців. Однак це не зменшує ризик передачі даних третім особам. Ці дані зазвичай конфіденційні та відповідають психологічним потребам. Більше того, після обмеження ця інформація залишається на сторінці, навіть якщо її видаляє. Тому не слід публікувати в соціальних мережах таку інформацію: логіни, коди та паролі, що відповідають певним питанням; інформація про вашу організацію; розкриття інформації та номер телефону у відкритому доступі; отримання та зберігання коштів; фінансові домовленості; фотографії дітей та плани на найближче майбутнє загальнодоступні. Також слід звертати увагу на будь-яку комп'ютерну інформацію, яку мають ваші друзі, оскільки вони можуть попросити вас її надати.

Фішинг – найпоширеніший метод, який використовують кіберзлочинці для отримання даних. Це передбачає заманювання користувача на перевірений сайт будь-якими засобами. На ньому пропонується ввести логін і пароль від аккаунта в соціальній мережі. Наприклад, повідомлення від знайомого з провокаційним змістом і пропозицією пройти за посиланням, тому намагайтеся завжди перевіряти джерело інформації. Ніколи не вводьте дані про себе у випадково спливаюче вікно.

2.4. Соціальні мережі та Інтернет у контексті молодіжної культури

Щоб забезпечити безпеку даних у соціальних мережах, важливо ретельно продумати елементи, які їх супроводжують, такі як пристрій доступу та пароль. Дотримання простих правил допомагає знизити ризик втрати цінної інформації та повторних маніпуляцій. Наприклад, уникайте постійної роботи на комп'ютері з правами адміністратора. Особистий обліковий запис має ті самі основні права, що й основний обліковий запис.

Якщо вам необхідно встановити програму, ви можете перейти в режим адміністратора. Необхідно включити захист та автоматичне продовження, а паролі на різних сайтах мають бути різними.

1. Формування цифрової ідентичності

Молоді люди активно використовують Інтернет та соціальні мережі для самопрезентації. Платформи стають простором для формування та вираження ідентичності, але він часто стає фрагментованим та залежним від зовнішнього світу.

2. Вплив на мову та стиль спілкування

В Інтернеті розвиваються нові мовні практики: аббревіатури, мем, емодзі, сленг. Це сприяє як збагаченню, так і спрощенню мови та спілкування.

3. Культура впливу та тенденції

Підлітки та молоді люди все частіше звертаються до блогерів, вплив яких виходить за межі традиційних авторитетів. Це створює нові моделі споживання, поведінки та самооцінки.

4.. Регулювання та цифрова грамотність

Медіаграмотна освіта стає важливим елементом у боротьбі з дезінформацією, маніпуляціями та інтернет-залежністю. Люди повинні бути в змозі критично оцінювати джерела інформації, розуміти алгоритми та захищати свою конфіденційність.

В останні роки держави все частіше розробляють закони про регулювання цифрового простору: захист персональних даних, боротьба з кібербулінгом, видалення екстремістського контенту тощо.

Інтернет та соціальні мережі пропонують людству величезні можливості: від глобальної комунікації до особистого розвитку та соціальних змін. Однак ці технології також несуть у собі значні ризики, пов'язані з конфіденційністю, психічним здоров'ям, дезінформацією та соціальною ізоляцією. Важливо не відкидати цифрове середовище, а навчитися використовувати його розумно та сумлінно. Майбутнє залежить від балансу свободи та відповідальності, розвитку цифрової культури та адекватного регулювання цифрового простору.

З ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В РОЗВИТКУ КУЛЬТУРНИХ ПРАКТИК СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВ

Швидкий розвиток технологічних, соціально-економічних, політичних та ментальних процесів суттєво змінює основні напрями розвитку культури та сприяє появі нових феноменів, які потребують теоретичного осмислення.

Культурні практики - це усталені способи поведінки, взаємодії та самовираження, які відображають цінності, норми та традиції певного суспільства. Вони формують основу соціального життя, забезпечуючи передачу культурної спадщини та сприяючи адаптації індивідів до соціокультурного середовища.

За останні десятиріччя зростає усвідомлення не тільки внутрішніх зв'язків між станом культури, соціальними, економічними і політичними явищами, але також між культурою і пізнанням. Усвідомлення існування динаміки традиційних культур в інноваційних процесах є важливим осмисленням їх унікальності, а також важливість збереження основи цивілізаційного розвитку та освітнього процесу. Поширення комп'ютерно-інформаційних технологій в повсякденному житті призвело до появи специфічних культурних практик у мережі Інтернет.

Дослідження аудиторії мас-медіа наприкінці ХХ - початку ХХІ століття показало, що споживачі не просто активно інтерпретують тексти маскультури, а дописують, змінюють сюжетні лінії творів, що їм сподобалися, на основі оригінального твору створюють римейки. Культурні мережеві практики виробництва стають практиками споживання.

3.1 Приклади культурних практик в різних країнах

Культурні практики являють собою сукупність звичаїв, традицій, ритуалів і норм поведінки, прийнятих у певній соціальній групі або суспільстві. Вони проявляються в повсякденному житті через мову, мистецтво, релігійні обряди, освітні процеси та інші форми соціальної активності.

Отже, культурні практики - це звичні для людини способи самовизначення та самореалізації, тісно пов'язані з його життєвим досвідом та взаємодією з іншими людьми.

Приклади культурних практик у різних громадах:

Японія: традиції поваги та мінімалізму

- Омадате — церемонія подачі чаю (чайна церемонія), що символізує внутрішню гармонію, повагу та спокій.
- Омотенасі — японська практика привітної гостинності без очікування подяки.
- Ханамі - традиція милуватися квітучою сакурою як спосіб шанування природи та швидкоплинності життя.

Індія: синкретизм і ритуальність

- Пуджа — щоденні або святкові релігійні обряди, в яких задіяна вся сім'я.
- Намасте — форма привітання, що супроводжується жестом складених рук, як прояв поваги.
- Фестивалі (Дівалі, Холі) — масові обрядові свята, що об'єднують суспільство і символізують перемогу добра над злом.

Африканські спільноти: колективізм та усна традиція

- Історії греотів (жриців-співаків) — передача історії та мудрості усно.
- Танці та барабани є найважливішими елементами колективних ритуалів, особливо в кенійських та нігерійських селах.
- Ініціації — перехідні ритуали у доросле життя, наприклад, у масаїв.

Скандинавські країни: рівність та екологія

- Фіка (Швеція) — щоденна культурна практика перерви на каву та спілкування, як елемент балансу між роботою та відпочинком.
- Алемансреттен (Норвегія, Швеція) — культурна норма вільного доступу до природи: кожен може перебувати в лісі, біля озера тощо.

Україна: традиції та обряди

- Коляда та щедрість — різдвяні обрядові пісні, що супроводжуються ходінням по домівках.
- Вишивка - це не тільки елемент одягу, але й культурний код, де кожен візерунок має певний сенс.
- Писанка — розпис великодніх яєць як сакральна та художня практика.

3.2 Значення культурних практик у сучасному світі

1. Зміцнення ідентичності

Культурні практики допомагають людям відчувати свою приналежність до спільноти та культури. Це особливо важливо для діаспор, мігрантів та корінних народів, які перебувають під загрозою асиміляції.

2. Міжкультурний діалог

В умовах глобалізації культурні практики стають платформою для обміну досвідом, взаємної поваги та зменшення культурних конфліктів.

Приклад: введення в школи елементів етнокультурної освіти (наприклад, уроки татарської культури або корейські традиції в США серед корейської діаспори).

3. Трансформація та гнучкість

Сучасні культурні практики часто трансформуються, адаптуючись до нових технологій (наприклад, діджиталізація свят, онлайн-обряди, віртуальні спільноти з спільною ідентичністю).

Розуміння та повага до різних культурних практик сприяє гармонійному співіснуванню та співпраці між народами.

4. Адаптація до змін: культурні практики дозволяють суспільствам адаптуватися до нових умов, інтегруючи інновації без втрати культурної самобутності.

5. Освіта та виховання: включення культурних практик до освітніх програм сприяє формуванню у молоді поваги до культурної спадщини та розвитку міжкультурної компетентності.

Культурні практики стали невід'ємною частиною життя будь-якої людини, відображаючи та формуючи цінності, норми та ідентичність суспільства. Їх вивчення та розуміння сприяють зміцненню соціальної згуртованості, розвитку міжкультурного діалогу та збереженню культурної спадщини в умовах стрімких змін у сучасному світі.

Соціальні мережі стали платформою для відродження та популяризації традиційних практик (наприклад, Instagram -сторі з ритуалами, TikTok -відео з народними танцями).

Молодь використовує цифрові технології для збереження нематеріальної культурної спадщини - це нова форма "цифрових культурних практик".

Особливості культурної практики:

1. Соціальна обумовленість.

Культурні практики формуються і розвиваються в контексті конкретного суспільства, відображаючи його історичний шлях, цінності та світогляд.

2. Динамічність.

Вони не є статичними; культурні практики еволюціонують під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, включаючи технологічні досягнення, глобалізацію та міжкультурні контакти.

3. Функціональність.

Культурні практики виконують важливі функції, такі як соціалізація індивідів, зміцнення соціальної згуртованості та передача культурної спадщини.

4. Різноманітність форм.

Вони проявляються в різних аспектах життя, від повсякденних звичок до складних ритуалів і церемоній.

Соціальні мережі створюють нові формати спілкування: історії, потоки, реакції, емодзі, гіфки та меми. Виникають такі явища, як:

- Віртуальні спільноти - це групи людей, об'єднані інтересами.
- Інфлюенсери - лідери думок, які формують порядок денний.
- Цифрова ідентичність — уявлення про себе у віртуальному середовищі.

3.3 Вплив соціальних мереж на культурні практики та проведення онлайн опитування

Культурні практики - це повторювані форми поведінки, пов'язані з цінностями, нормами та символами суспільства. Приклади: мода і стиль музичні вподобання, спосіб життя, ритуали (наприклад, святкування днів народження), мова та жаргон.

Соціальні мережі сприяють глобалізації культури - обмін культурними елементами між країнами; фрагментації — поява мікрокультур і субкультур; комерціалізації - бренди беруть активну участь у формуванні трендів; оновленню - тенденції швидко змінюються, культурні практики стають "мимолітними".

ТікТок є яскравим прикладом платформи, де культурні практики зароджуються і вмирають буквально за тижні: танці, челенджі, фрази, музика.

Соціальні мережі: прискорюють соціальні зміни (наприклад, протести, флешмоби, рух #MeToo), сприяють самоорганізації (петиції, волонтерство, збір коштів), можуть посилити поляризацію та поширення фейкової інформації. Вони створюють ілюзію близькості, але можуть призвести до самотності.

Було проведено онлайн опитування серед 500 учасників у віці від 16 до 45 років з різних регіонів України. Опитування містило 10 запитань.

Як давно ви користуєтеся соціальними мережами?

- Менше року: 2%
- 1-3 роки: 11%
- Більше 5 років: 87%

Скільки часу ви проводите в соціальних мережах на день?

- Менше години: 9%
- 1-3 години: 46%
- Більше 3 годин: 45%

Які соціальні мережі ви найчастіше використовуєте?

- Twitter: 20%
- Telegram: 40%
- Instagram : 40%

Для чого ви використовуєте соціальні мережі?

- Спілкування: 76%
- Отримання інформації: 68%
- Розваги: 84%
- Робота/бізнес: 29%

- Самовираження: 41%

Як соціальні мережі впливають на вас?

- Позитивно: 48%
- Нейтральний: 34%
- Негативно: 18%

Що для вас означають соціальні мережі?

- Спосіб бути в курсі подій - 61%
- Простір спілкування — 58%
- Місце для натхнення — 37%
- Засіб заробітку — 12%

Щодня десятки людей використовують соціальні мережі, вважаючи їх важливою частиною життя, але також усвідомлюють можливий негативний вплив.

Залежність від соціальних мереж - це нав'язлива потреба постійно використовувати соціальні медіа-платформи, навіть якщо це заважає роботі, навчанню, сну, реальному спілкуванню та іншим аспектам життя.

Згідно з визначенням Американської психіатричної асоціації, така поведінка може стосуватися поведінкових залежностей (нарівні з ігровою або інтернет-залежністю).

Розберемо які існують причини та ознаки залежності від соціальних мереж.

1. Психологічні причини

- Дофамінова петля - лайки, коментарі та повідомлення викликають викид дофаміну, створюючи відчуття задоволення та підкріплюючи бажання повторити досвід.
- Бажання схвалення - потреба у визнанні оточуючих змушує людей регулярно публікувати контент і відстежувати реакцію.
- Страх втрачених можливостей (FOMO) — боязнь "випасти" з інформаційного потоку або не побачити щось важливе.
- Низька самооцінка - соціальні мережі можуть бути використані для компенсації почуття власної незначності.

2. Соціальні причини

- Соціальний тиск - "все в соціальних мережах, і я теж повинен".
- Цифрова норма - відсутність онлайн сприймається як відстороненість або дивність в поведінці.
- Потреба в приналежності - через соціальні мережі формується почуття участі в житті інших.

Ознаки залежності:

1. Людина відчуває тривогу або роздратування без доступу до соціальних мереж.

2. Несвідоме і багаторазове відкриття програми "на автоматі".

Використання соціальних мереж в першу чергу після пробудження і перед сном.

3. Втрата часу: людина не може контролювати тривалість перебування в додатку.
4. Нехтування обов'язками, реальними відносинами та сном заради віртуального спілкування.
5. Зниження концентрації, прокрастинація.

Існують психологічні загрози від користування соціальними мережами:

- Тривожність і депресія : постійне порівняння себе з "ідеальним" життям інших користувачів викликає відчуття неповноцінності.

Люди відчують стрес від надлишку інформації та тиску на "вічний зв'язок".

- Синдром дефіциту уваги : потік короткої інформації знижує здатність до тривалої концентрації, читання довгих текстів

- Вигорання

Особливо у тих, хто активно веде блог або працює з соціальними мережами.

Постійна присутність в Інтернеті та необхідність "виробляти контент" виснажує ресурси.

Соціальними загрозами є:

- Поверхневність спілкування

Віртуальні комунікації часто витісняють живу взаємодію. Відносини стають менш міцними та щирими.

- Ізоляція

Парадокс: Незважаючи на велику кількість підписників, люди відчують себе самотніми. Фільтроване життя в стрічці створює ілюзію, що у всіх все краще, ніж у вас.

- Кібербулінг

Загроза цькування, особливо серед підлітків, посилюється в умовах анонімності та відсутності соціальних кордонів.

Фізіологічними загрозами виступають:

- Порушення сну

Синє світло на екрані пригнічує вироблення мелатоніну, а прокручування перед сном збуджує нервову систему.

- Порушення постави та зору

Постійне використання смартфонів провокує розвиток "текстової шиї", головного болю та синдрому сухого ока.

У рамках соціологічного дослідження було проведено онлайн опитування серед 400 користувачів у віці від 14 до 40 років. Учасникам задавали питання щодо їхньої поведінки в соціальних мережах.

Результати опитування:

Чи вважаєте ви, що залежні від соціальних мереж?

- Так - 42%
- Ні — 36%
- Не впевнений - 22%

Скільки часу ви проводите в соціальних мережах на день?

- Менше години — 8%
- 1-3 години - 41%
- Більше 3 годин - 51%

Чи відчуваєте ви тривогу, коли ви відключаєте Інтернет/соціальні мережі?

- Часто — 27%
- Іноді — 48%

- Ніколи — 25%

Вплив соціальних мереж на ваш психічний стан:

- Негативний - 33%
- Нейтральний - 44%
- Позитивний — 23%

• Як часто ви відволікаєтеся на соціальні мережі під час роботи/навчання?

- Постійно - 39%
- Іноді - 47%
- Ніколи — 14%

На питання, що зазвичай людина робить у соціальних мережах, були виявлені такі результати:

- Грає в ігри- 21 відсоток людей
- Дивиться фільми 27 відсотків людей
- Шукає інформацію 29 відсотків людей
- Спілкується з друзями 88 відсотків людей
- Слухає музику 76 відсотків людей

На питання, для чого користується людина інтернетом, були виявлені такі результати:

- Спілкування з друзями та рідними- 83 %
- Вибір продуктів / послуг-58%
- Керування фінансами-33%

- Планування відпустки та резервування путівок-11%
- Слідкування за улюбленими брендами в соцмережах-23%
- Благодійність -4 %

На питання: Скільки разів на тиждень Ви відвідуєте власну сторінку?

Були виявлені такі результати:

- 11% відсотків людей відвідує раз на тиждень
- 8% -двічі на тиждень
- 22% відвідує більш ніж двічі рази
- 59% людей відвідує власну сторінку щоденно

На питання: З якою метою Ви зареєструвалися?

Були виявлені такі результати:

- 55% людей спілкується з друзями
- 21% шукає старих знайомих
- 5% використовують, бо всі знайомі зареєстровані
- 0% вважає, що це модно
- 11% людей займається пошуком нових друзів
- 8% -займається переглядом відеофільмів

На питання: Як ви вважаєте, у вас є залежність від соціальних мереж?

Були виявлені такі результати:

44%- Частково

5% -Так

51% - Ні

(Дивитись Додаток А Сторінки 50-55)

Інститутом масової інформації було затверджено розподіл посилань на соцмережі у новинах онлайн-медіа:

Telegram 53.8%, Facebook 19.9%, Instagram 12%, X.com 7.5%, YouTube 6%,

TikTok 0.8%

Поради: як впоратися з залежністю від соціальних мереж:

1.Діджитал-детокс - добровільна тимчасова відмова від використання соціальних мереж.

2. Таймери та ліміти - встановлення обмежень на використання додатків та проведення часу в інтернеті.

3.Повідомлення - тільки те, що потрібно - мінімізація подразників.

4.Реальні зустрічі є пріоритетом для особистих комунікацій.

5.Усвідомлення - розуміння причин, через які тягнеться в соціальних мережах.

6. Психологічна допомога - консультація фахівця в разі сильної залежності.

Роль соціальних мереж у трансформації соціальних комунікацій є предметом активного обговорення в українському медіапросторі.

Аналіз публікацій на цю тему дозволяє виділити кілька ключових аспектів їх впливу на суспільство.

Соціальні мережі стали сильним інструментом для формування громадської думки та організації громадянської активності. Вони забезпечують швидке поширення інформації, сприяють обговоренню актуальних питань та мобілізують суспільство до дій. Особливо це проявляється під час політичних криз, виборів або громадських протестів.

Молодь активно використовує ці платформи для самоосвіти та участі в соціальних ініціативах.

У періоди криз, зокрема під час війни, соціальні мережі виконують критично важливу роль у комунікації. Вони дозволяють оперативно поширювати інформацію, встановлювати діалог з громадськістю та підтримувати взаємодію між владою і населенням. Це сприяє зміцненню довіри та ефективному реагуванню на надзвичайні ситуації.

Соціальні мережі активно впливають на формування споживчих звичок та поведінки. Вони стають платформами для обговорення якості товарів і послуг, сприяють об'єднанню споживачів у спільноти, які відстоюють свої права. Це дозволяє споживачам бути більш поінформованими та активними учасниками ринку.

Інтеграція соціальних мереж в освітній процес сприяє покращенню комунікації між учасниками навчання, розвитку цифрових навичок та адаптації до нових форм навчання.

Це особливо актуально в умовах дистанційного навчання, коли соціальні мережі стають важливим інструментом для взаємодії між викладачами та студентами.

У сфері публічного управління соціальні мережі використовуються як канали для зворотного зв'язку з громадянами, інформування про діяльність органів влади та залучення громадськості до процесів прийняття рішень. Це сприяє підвищенню прозорості та ефективності управлінських процесів.

Соціальні мережі значно трансформували соціальні комунікації, впливаючи на різні аспекти суспільного життя — від формування громадської думки до змін у сфері освіти та публічного управління. Їх роль продовжує зростати, що вимагає подальшого вивчення та адаптації до нових викликів цифрової епохи.

Є також й мінуси, бо людина починає проводити більше двох годин в соціальній мережі. Вона починає грати в онлайн ігри та постійно перевіряє оновлення. Збільшується час перебування людини в мережі, а бажання заявити про себе стає настільки великим, що як наслідок стирається межа між реальним та віртуальним життям, а перевага віддається спілкуванню з віртуальними людьми. В людини з'являється залежність від коментарів та лайків, вона починає строго стежити за усіма, її практично повністю перестає цікавити реальне життя : сім'я, робота, дім- все це йде на другий план, а головним стають соціальні мережі.

Дуже важко впоратись самотійно з будь-яким симптомом та чим вище стадія залежності, тим більше цих ознак з'являється у людини.

Залежність від соціальних мереж стала актуальною темою в сучасному суспільстві, оскільки надмірне використання цих платформ може мати поганий вплив на психічне та фізичне здоров'я. Багато користувачів та експертів діляться своїм досвідом і порадами щодо подолання цієї залежності.

Важливо, щоб творці соціальних мереж працювали над підвищенням прозорості алгоритмів, які генерують контент, аби користувачі розуміли, як і чому їм показують певний контент.

Важливо використовувати інноваційні методи письма, оскільки розвиток штучного інтелекту може дозволити створення високоаналітичних програм, спрямованих на підтримку нормального спілкування, пропонування рекомендацій та позитивного контенту для дітей цифрового середовища.

Використання програм, спрямованих на підвищення цифрової грамотності, допомагає користувачам навчитися критично оцінювати онлайн контент та усвідомлювати його вплив на психіку.

Розробка інформаційних кампаній також є важливою. Регулярні кампанії з підвищення обізнаності щодо негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж сприятимуть формуванню культури усвідомленого цифрового споживання.

3.4 Рекомендації щодо подолання залежності від соціальних мереж

Отже, рекомендаціями щодо подолання залежності від соціальних мереж є:

1. Встановлення часових обмежень.

Використання додатків для контролю часу в соцмережах допомагає зменшити їх використання.

2. Вимкнення сповіщень.

Це зменшує кількість відволікань і допомагає зосередитися на реальному житті, а не на віртуальному.

3. Заміна звички.

Замість перегляду стрічки новин можна зайнятися хобі, читанням або фізичною активністю.

4. Критичне мислення. Усвідомлення того, що багато контенту в соцмережах є ідеалізованим, допомагає зменшити негативний вплив на самооцінку.

Соціальні мережі сприяють позитивному спілкуванню, навчанню та самовираженню, але водночас можуть спричиняти залежність та негативно впливати на психіку. Усвідомлення подвійної природи цих платформ, розуміння нейрохімічних і психологічних механізмів їх впливу та

застосування практичних стратегій саморегуляції допоможуть зберегти баланс між віртуальним та реальним життям.

Регулярний цифровий детокс, усвідомлене споживання інформації та використання технічних засобів контролю часу – це ключові кроки на шляху до здорового цифрового способу життя в епоху інформації.

Вивчення культурних практик, що відображають зміни у поведінці та способі життя в суспільстві, дозволяє гуманітарним наукам набувати принципово нових теоретичних знань або виявляти вразливі місця у судженнях.

Поняття «культурні практики» характеризує також явища, котрі виникають під час досліджень у галузі теорії культури, етнографії, соціології, лінгвістики та літературознавства, та їх вивчення потребує міждисциплінарного підходу.

Культурні практики все більш перетворюються в ключовий елемент суспільного унітарного розвитку, що потребує переосмислення теорії культури, категоріального апарату дослідження.

Для покращення та вдосконалення ролі соціальних мереж у трансформації соціальних комунікацій та культурних практик сучасного суспільства важливе створення культурного контенту, бо соціальні мережі мають бути майданчиком для осмислення і трансляції культурних цінностей.

Важливо підтримувати блогерів, які популяризують українську культуру, музику, літературу або етнічні елементи через актуальні цифрові формати; формувати групи за інтересами — вишивка, ремесла, фольклор, музика — для підтримки спадщини через обмін досвідом; підтримка та створення онлайн простору для підтримки та окремого контенту для жінок-військових та жінок, чий чоловіки загинули; використовувати опитування, коментарі, лайви — для залучення аудиторії до творення культурного змісту; створювати меми та інфографіку, які осучаснюють культурні символи,

роблячи їх ближчими до молодіжної аудиторії; поширювати курси з історії, мови, культури — як окремий культурно-просвітницький сегмент у соцмережах.

Проведення просвітницьких кампаній на тему "цифрової гігієни", "свідомого користування соцмережами", "цифрової культури" та використання свят, пам'ятних дат, історичних подій для запуску вірусних ініціатив у соцмережах, що підкреслюють культурні особливості, також важливе в процесі розвитку культурних практик.

Соціальні мережі — потужний інструмент культурної трансформації, але потребують усвідомленого, стратегічного підходу. Використовуючи силу інфлюенсу, інтерактивності та візуального контенту, ми можемо зберегти й переосмислити культурну спадщину для майбутніх поколінь.

ВИСНОВОК

Соціальні мережі - це інструмент, і, як і будь-який інструмент, вони можуть бути як корисними, так і небезпечними. Залежність від них стає все більш поширеним явищем, що вимагає уваги з боку самих користувачів, батьків, вчителів, психологів і навіть ра: у ботчиків платформ.

Важливо формувати культуру усвідомленого споживання цифрового контенту і не забувати про баланс між віртуальним і реальним життям. Тільки так можна забезпечити соціальну комунікацію, всебічні соціальні зв'язки та повноцінне соціальне життя в цифровій епоксидній смолі.

Соціальні мережі були важливим елементом сучасної соціальної та культурної культури. Вони створювали форми світу, культуру світу, а також формували культуру світу.

Вони стали простором, де формується не тільки ідентичність, але й нові норми, тенденції та форми взаємодії.

Розуміння цих процесів надає можливість брати участь у культовому житті сучасного життя.

Підсумовуючи, зазначимо, що в сучасному світі соціальні мережі відіграють ключову роль у цифровізації економіки та комунікацій, де їхня популярність та активність тільки починаються. Відповісти на питання «Що таке соціальні мережі сьогодні: хороші чи погані?» дуже складно. Соціальні мережі сьогодні набувають багато нових функцій. Кожен зробить свій внесок і вийде з цього. Важливо зазначити, що соціальні мережі можуть об'єднувати людей на різних континентах.

До того ж спілкування саме по собі не може бути віртуальним. Але треба пам'ятати, що соціальні мережі стають новим каналом комунікації між людьми та стають все більш затребуваними з кожним роком.

Таким чином, розробка систем, заснована на новітніх технологіях, має вирішальне значення. У подібних умовах, питання про те, як будуть вони використовувати свою інтелектуальну силу: сприяти позитивним змінам, що ведуть до змін або навпаки, до деградації суспільства. Але вони успішно виконують свою спочатку задуману роль: соціальні мережі можуть виступати майданчиком для спілкування готельних індивідів або цілих соціальних груп. Принципові зміни характеру комунікації, які були викликані появою соціальних мереж в сучасному суспільстві, вимагають подальшого вивчення комунікацій.

Отже, соціальні мережі – це спосіб організації міжособистісних контактів, що не залежить від часу та простору. Вони характеризуються відсутністю чіткої структури та єдиного центру, а кожен учасник соціальної мережі є співавтором суспільного інтернет- середовища та є творцем власного дискурсу. Соціальні мережі стають помітним механізмом у системі соціалізації людини, і разом з цим виникають нові завдання, такі як розробка етичних норм поведінки, необхідність формування мережевої та інформаційної етики, пошук стилю людського спілкування, публічний діалог у мережі та багато іншого.

Для того щоб краще впливати через соцмережі на трансформацію комунікацій та культурні практики важливо створювати культурний контент у молодіжному форматі (відео, Reels, сторіс), підтримувати інфлюенсерів, заздалегідь подумати про тих, хто захищає нашу країну та створити онлайн-простір для спілкування, для військових, що повернуться до мирного життя після війни; формувати онлайн-спільноти за культурними інтересами, використовувати меми та інтерактиви для популяризації традицій, впроваджувати цифрову просвіту у сфері культури, використовувати соцмережі як інструмент публічного діалогу, волонтерства, взаємодопомоги

(наприклад, під час криз: війна, пандемія), створювати тематичні платформи для дискусій про культурну ідентичність, мову, спадщину.

Соціальні мережі можуть не лише трансформувати, а й збагачувати соціальні комунікації та культурні практики, але для цього потрібно змістовне наповнення, грамотне управління контентом і стратегічна підтримка зі сторони суспільства та держави.

Список використаних джерел:

1. Агафонова Г. С. Доцільність використання SMM в оптимізації функціонування політичних партій в Україні / Г. С. Агафонова // Політологічні записки. – 2013. – No 7.
2. Пампуха І. В. Сучасні соціальні інтернет-мережі в житті молодих людей [Електронний ресурс] / І. В. Пампуха, Н. М. Волошина, О. С Мукогоренко, Л. О. Ряба // Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. - 2016. - Вип. 51. - С. 192-200. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpviknu_2016_51_28
3. Боднарчук О. В. Політична самоорганізація громадян України у соціальних мережах / О. В. Боднарчук // Грані. – 2014. – No 6. – С. 121-125.
4. Дубняк К. В. Соціальні мережі Інтернет як засіб обміну інформацією / В. Дубняк // Держава та регіони. Серія : Соціальні комунікації. – 2014. – No 3. – С. 122-126.
5. Гаврилюк О. П. Соціальні мережі як чинник формування культурних цінностей молоді. Розвиток суспільства та науки в трансформаційних умовах : матеріали наук.-практ. конф., м. Чернігів, 28-29 лип. 2023 р. Одеса, 2023. С. 15-18.
6. Гаврилюк О. П. Аналіз рейтингів соціальних мереж у світі та Україні. Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання : матеріали наук.-практ. конф., м Львів, 25-26 серп. 2023 р. Одеса, 2023. С. 13-17.
7. Данько Ю.А. Соціальні мережі у протестних акціях: функціональні реалії та потенціал / Ю.А. Данько // Сучасне суспільство: зб. наук. праць / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди.— Харків, 2015. — Вип 1 (7). — Ч. 1. — С. 28 — 38.

8. Денисюк С. Г. «Новімас-медіа» як чинник впливу на сучасні політичні комунікації / С. Г. Денисюк // Гілея: науковий вісник. – 2015. – Вип. 94. – С. 395-398.
9. Ромат Є.І. Маркетингові комунікації/ Київ: Студцентр, 2022 р. –336 С.
10. Філіна О. Роль та види контенту при просуванні в соціальних мережах Київ: Державний університет телекомунікацій, Економіка. Менеджмент. Бізнес: науковий журнал No 1(31), 2020. - 76-79 с.
11. Cartoonsofalltime: URL: [https:// www.imdb.com/list/ls073043203/](https://www.imdb.com/list/ls073043203/) (дата звернення 17.04.2025)
12. Фільми про безпеку онлайн. URL : <https://stop-sexting.in.ua/adult/filmy-pro-bezpeku-onlayn>
13. Holliman G., Rowley J. Business to business digital content marketing: marketers' perceptions of best practice. Journal of Research in Interactive Marketing 8(4), 2014. - 269-293 p.
14. Kaplan A., Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business Horizons 53(1), 2010. - 59-68 p.
15. Онищенко, О.С., Горовий, В.М. та Попик В.Ф., «Роль соціальних мереж у розвитку громадянського суспільства», Національна академія наук України, Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ, (2013) 220 с.
16. Фісенко, Т. В. (2010), «Соціальні мережі в Інтернеті як інструмент задоволення інформаційних потреб», Наукові записки Інституту журналістики, Т. 41, доступно за адресою: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/nzizh/2010_41/Fisenko.pdf
17. Неприцька Т. І. Політична комунікація у соціальній мережі Facebook / Т. І. Неприцька // Гілея: науковий вісник. – 2015. – Вип. 94. – С. 372-375.
18. Іващук Л. Соціальні мережі Інтернету в сучасній політичній комунікації / Л. Іващук // Наук. праці Нац. бібліотеки України ім. В. І. Вернадського /

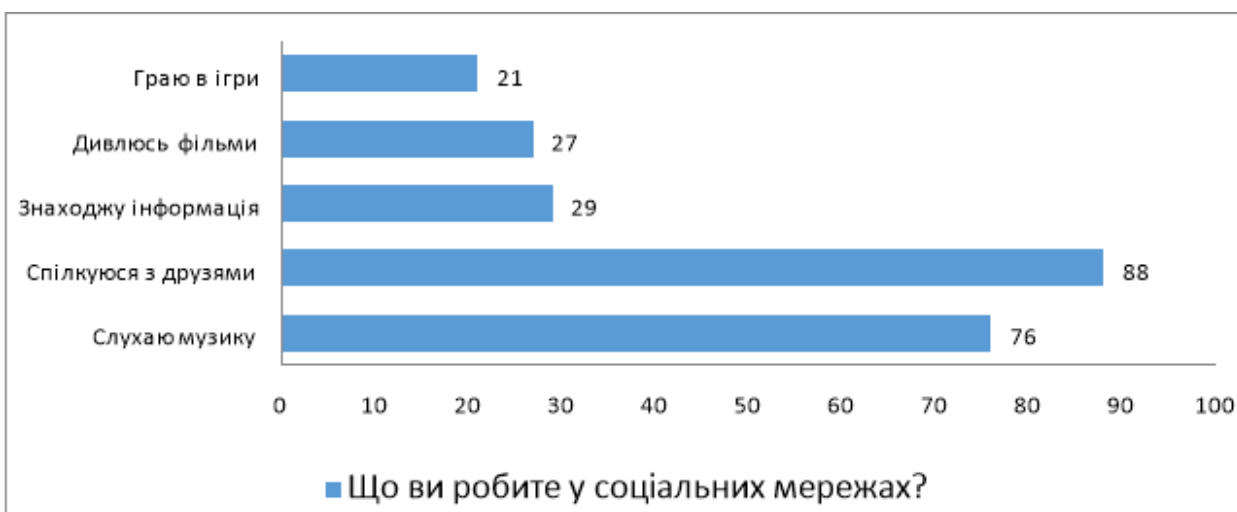
- НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського, Асоц. б-к України.
– Київ, 2011. – Вип. 32. – С. 63–70.
19. Коноплицький С. М. Соціальні аспекти комунікації в мережі Інтернет феноменологічний аналіз : дис. канд. соціол. наук: 22.00.01 / НАН України; Інститут соціології. – К., 2018. – 154 с.
20. Браславець Л.А. «Соціальні мережі як засіб масової інформації: до постановки проблеми» [Текст] / За ред. Л.А. Браславець // Вісник ВДУ. Серія філологія. Журналістика, No1. - 2015. - 128-131 с
21. Vinerean S. Content Marketing Strategy. Definition, Objectives and Tactics. Expert Journal of Marketing, Sprint Investify 5 (2), 2017. - 92-98 p.
22. Муромцев В.В., Муромцева А.В. Соціалізація особистості в умовах сучасних віртуальних комунікацій // Філософські науки. 2012. No 9. С. 127
23. Федорова О. Соціальні мережі як джерело інформаційних приводів для мас-медіа [Електронний ресурс] / О. Федорова // Діалог. - 2012. - Вип.15. С 454-456. Режим http://nbuv.gov.ua/UJRN/dialog_2012_15_53
24. Данько Ю.А. Феномен тролінгу як форма комунікативної Інтернетвзаємодії: політичний контекст / Ю.А. Данько // Вісник Національного університету «Юридична академія імені Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. — Харків, 2015. — № 2 (25). — С. 83 — 92
25. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси [Електронний ресурс] / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство. -2012. Вип. 2. С. 179-184. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25
26. Девтеров, І. В. Соціалізація людини у кіберпросторі [Електронний ресурс] : монографія / І. В. Девтеров. – Київ : НТУУ «КПІ», ВПІ ВПК «Політехніка», 2012. – 360 с.

27. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. Наукові записки НаУКМА. Серія 4. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2010. Т. 71. С. 23-27.

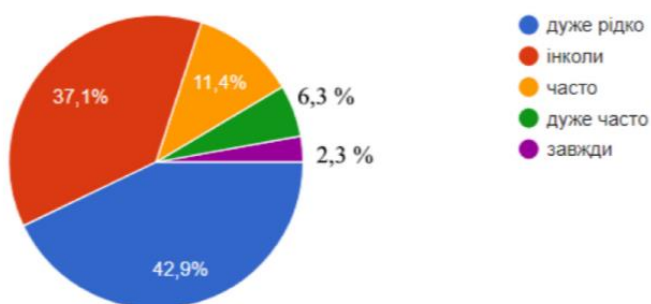
ДОДАТОК А

Діаграми та результати опитувань щодо досліджуваної теми

Рис.1



Як часто Ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?



АУДИТОРІЯ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ СОЦМЕРЕЖ В УКРАЇНІ

(станом на жовтень)

hromadske

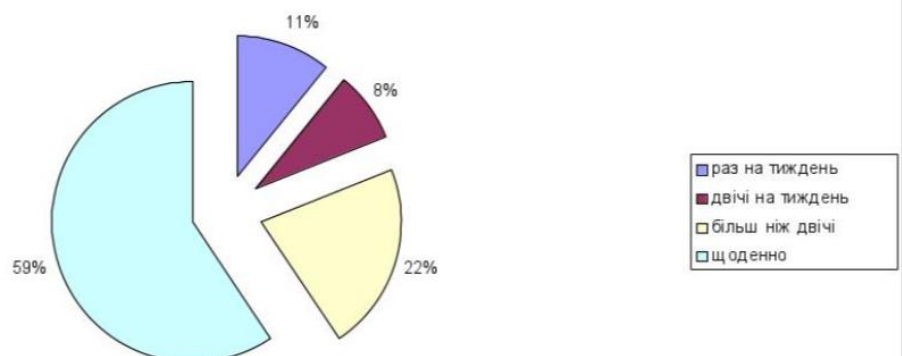


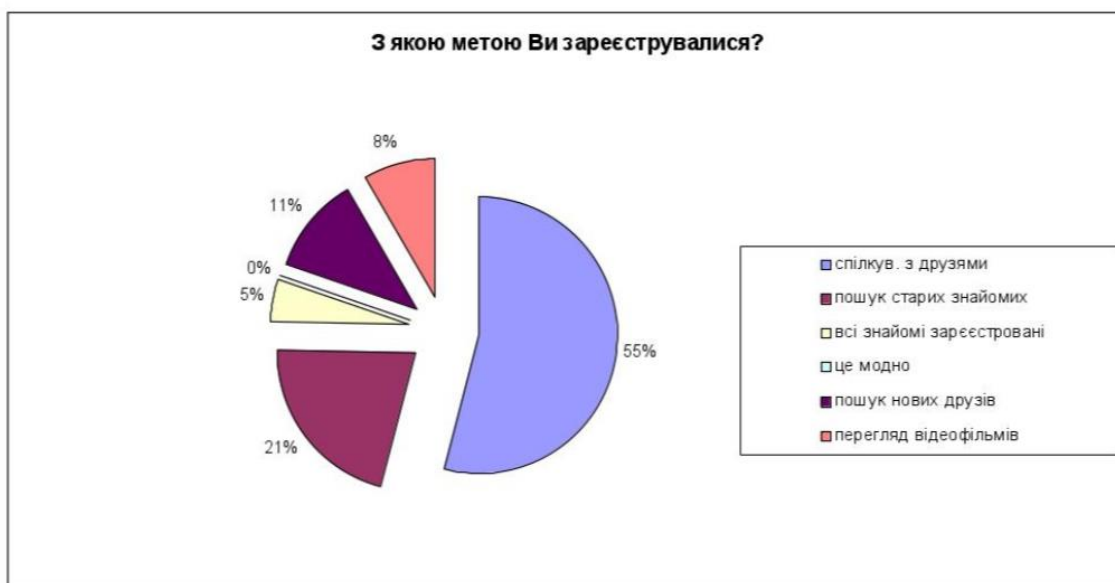
Дані: Інтернет асоціація України

ДЛЯ ЧОГО КОРИСТУЮТЬСЯ ІНТЕРНЕТОМ, %

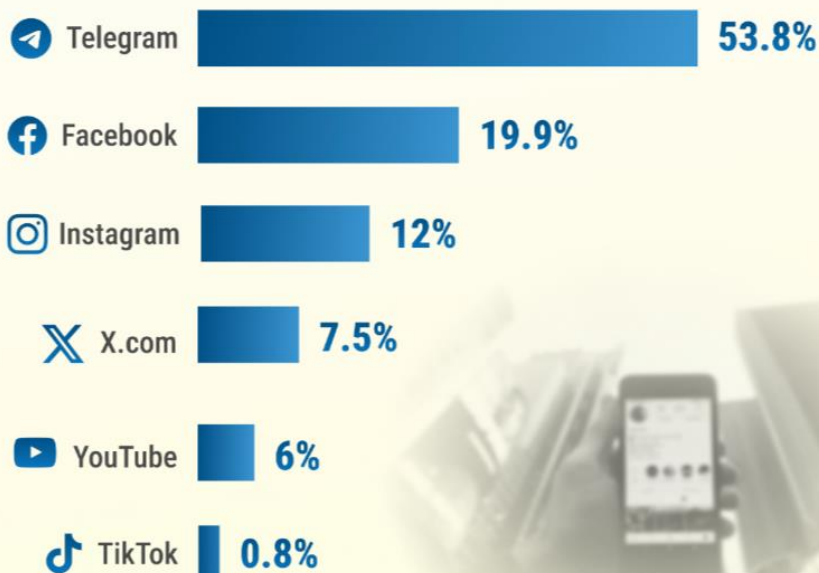


Скільки разів на тиждень Ви відвідуєте власну сторінку?

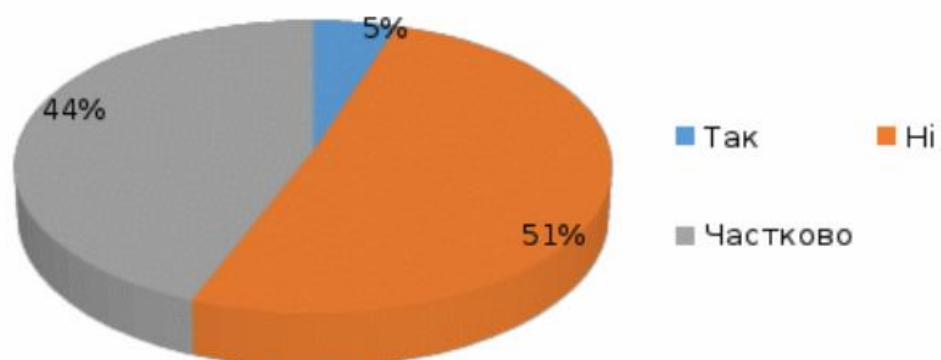




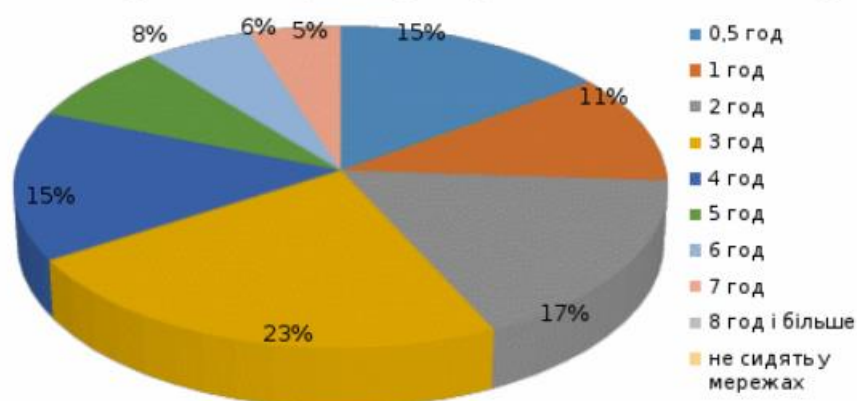
Розподіл посилань на соцмережі у новинах онлайн-медіа



Чи вважаєте ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?



Скільки часу щодня ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах?



ДОДАТОК Б

Приклад інтернет-публікацій контенту щодо досліджуваної теми

Часті питання на тему: "Залежність від соціальних мереж: як позбутися залежності"

Чим небезпечні соціальні мережі? x

Соціальні мережі сьогодні становлять реальну загрозу для психіки людей. Це пов'язано з тим, що для багатьох сучасних людей, а особливо дітей та підлітків Інстаграм, Тік-Ток чи Фейсбук перестає бути просто розвагою, а повністю поглинає їх увагу та весь вільний час. В таких випадках терміново потрібна допомога фахівця.

Як виявити залежність від соціальних мереж? +

Як позбутися залежності соціальних мереж? x

Щоб позбавитись від такого роду залежності необхідна сувора самодисципліна. Треба завантажити себе навчанням, роботою або придумати цікаве хобі, щоб навіть не думати про соціальні мережі. Також слід скласти розпорядок дня та поставити обмежувач часу на соціальні мережі.

Якщо впоратися самостійно не виходить, то потрібна допомога професіоналів, а фахівці медичного центру «Луч» запропонують найефективніший та найдієвіший спосіб [лікування залежності від соцмереж](#).

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІКУ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ

📅 February 02, 2025

Вплив соціальних мереж на психіку та залежність

Соціальні мережі кардинально змінили наше сприйняття світу, надаючи необмежений доступ до інформації, можливість миттєвого спілкування та самовираження. Проте за їх зручністю приховані складні механізми впливу на психіку, формування залежності та

Життя без соціальних мереж: як впоратись з залежністю



Варто зазначити, що тільки одиниці готові зізнатись самі собі, що у них є залежність від соціальних мереж. Якщо ви входите до їх числа або якщо хочете, щоб ваші діти або близькі люди проводили менше часу в соціальних мережах, то спочатку треба обмежити час. Далі варто скласти розпорядок дня,



ДОДАТОК В

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота на тему «Роль соціальних мережі у трансформації соціальних комунікацій, та культурних практик сучасного суспільства» присвячена розгляду ролі соціальних мереж у трансформації соціальних комунікацій та культурних практик сучасного суспільства.

Соціальні мережі стали не тільки засобом спілкування, а й потужним інструментом для впливу на світогляд, поведінку та ідентичність людей.

У роботі проаналізовано, як соціальні мережі змінюють форми спілкування, впливають на культурні практики, сприяють глобалізації культури та формуванню нових соціальних норм.

Особлива увага приділяється феномену залежності від соціальних мереж, його психологічних, соціальних та фізіологічних наслідків. На основі онлайн-опитування були виявлені характерні особливості використання соціальних мереж сучасними користувачами. Робота має на меті привернути увагу до важливості свідомого використання цифрових платформ у повсякденному житті та аналізу їх впливу на соціальні трансформації.

У першому розділі розглядалися теротичні основи вивчення соціальних мереж, поняття "соціальних мереж", функції та об'єктивність у використанні.

У другому розділі описані переваги та недоліки використання соціальних мереж, використання соціальних мереж та використання соціальних мереж в Інтернеті.

У третьому розділі розглядалися результати опитування щодо використання соціальних мереж та впливу соціальних мереж на культурні практики. Також були додані графіки, діаграми щодо досліджуваної теми.

У висновку підкреслюється, що соціальні мережі є інструментом, і, як будь-який інструмент, вони можуть бути як корисними, так і небезпечними. Залежність від них стає все більш поширеною, вимагаючи уваги самих користувачів, батьків, педагогів, психологів.

Особлива увага приділяється тому, наскільки важливо формувати культуру свідомого споживання цифрового контенту і не забувати про баланс між віртуальним і реальним життям. Це єдиний спосіб зберегти психічне здоров'я, повноцінні соціальні зв'язки та цілісну особистість у цифрову епоху.

Ключовими термінами в роботі є: "соціальні мережі", "соціальні комунікації", "медіа", "культурні практики", "суспільство", "інформаційні технології", "комунікативний простір".

ABSTRACT

The thesis on "The role of social network in the transformation of social communications and cultural practices of modern society " is devoted to the consideration of the role of social networks in the transformation of social communications and cultural practices of modern society.

Social networks are not only a mean of communication, but also a powerful tool for influencing people's worldview, behavior and identity.

The work analyzes how social networks change forms of communication, influence cultural practices, contribute to the globalization of culture and the formation of new social rules.

Particular attention is paid to the phenomenon of dependence on social networks, its psychological, social and physiological consequences. Based on an online survey, the characteristic features of the use of social networks by modern users were identified. The work aims to draw attention to the importance of conscious use of digital platforms in everyday life and analyze their impact on social transformations.

The first section of the work considered the concept of social networks, their functions and objectivity of use. The theoretical foundations of the study of social networks were analyzed.

The second section describes the advantages and disadvantages of using social networks, using social networks and using social networks on the Internet.

The third chapter examined the results of the survey on the use of social networks and the impact of social networks on cultural practices. Graphs, diagrams on the topic under study were also added.

The conclusion emphasizes that social networks are a tool, and, like any tool, they can be both useful and dangerous. Dependence on them is becoming more

common, requiring the attention of the users themselves, parents, teachers, psychologists.

Particular attention is paid to how important it is to form a culture of conscious consumption of digital content and not to forget about the balance between virtual and real life. This is the only way to preserve mental health, fullfledged social connections and a holistic personality in the digital age.

The key terms in the work are: "social networks", "social communications", "media", "cultural practices", "society", "information technology", "communication space ”