

Юлія Тодорцева,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Національний університет «Одеська політехніка»,
просп. Шевченка, 1, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-002-4708-581X>

Наталія Нікон,

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Національний університет «Одеська політехніка»,
просп. Шевченка, 1, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0827-0895>

Олександра Браніш,

бакалавр спеціальності «231 Соціальна робота»,
кафедри психології та соціальної роботи,
Національний університет «Одеська політехніка»,
просп. Шевченка, 1, м. Одеса, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-1701-1410>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ МЕДІАЗАЛЕЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Медіазалежність та її психологічні аспекти є особливо актуальними у наш час, оскільки медіа стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді. Останні роки збільшується кількість молодих людей, що стикається з проблемами медіазалежності, а це у свою чергу має негативний вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Через пірнання у віртуальній світ, молодь забуває ким вони є. Найпоширенішою тенденцією є те, що молодь стає медіаспоживачами все більшої потужності.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей прояву медіазалежності у сучасній студентській молоді. Для вивчення психологічних аспектів прояву медіазалежності студентській молоді використовувався кількісний метод у формі анкетування та тестування. З вибіркою, яка проходила анкетування, також було проведено дослідження за методикою Кімберлі Янг. Дана методика націлена на визначення медіа-залежності і є інструментом самодіагностики патологічної форми медіазалежності.

Емпірично було визначено вплив медіа на самопочуття та фізичне здоров'я студентської молоді. Також встановлено, що респонденти відчують психологічний дискомфорт без доступу до медіа, що доводить значущість медіа для студентської молоді.

За результатами дослідження було розроблено рекомендації для соціальних педагогів та психологів освітніх закладів, які доцільно застосовувати у процесі взаємодії з медіазалежною молоддю. Серед них виділяємо: проведення діагностики медіазалежності за допомогою впровадження спеціальних тестів та методик; здійснення профілактичної та терапевтичної роботи з медіазалежною молоддю; створення просвітницьких програм з залученням міждисциплінарної команди спеціалістів; впровадження соціально-психологічної реабілітації медіазалежної молоді шляхом поєднання різних форм та методів.

Ключові слова: медіазалежність, студентська молодь, інтернет-залежність, вплив медіа на самопочуття, вплив медіа на фізичне здоров'я, психологічні аспекти прояву медіазалежності.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Актуальність дослідження зумовлюється поширеністю медіатехнологій, зростанням впливу медіа та необхідністю розуміння небезпеки медіазалежності для психічного здоров'я молоді.

У роботах зарубіжних учених І. Голдберг, А. Пеллегріно, К. Янг а також українських дослідників О.Т. Баришполець, Л.А. Найдюнової, О. Малоголової, К. Давіденко, І. Барган досліджувались головні проблеми, що виникають через медіазалежність, їх причини та наслідки для сучасної молоді.

Таким чином, проблема дослідження полягає в існуванні протиріччя між надмірним та фрагментарним

(поверхневим) споживанням медіаінформації та неможливістю критичного осмислення недостовірної інформації. Таке споживання інформації, свідчить про існування медіазалежності. Оскільки Інтернет використовується студентською молоддю ще й як засіб навчання, то саме інтернет-залежність як вид медіазалежності найбільш поширена серед здобувачів вишів (Ховрич, Мекшун, 2021).

Медіазалежні особи віддають перевагу мультимедіа стільки часу, що врешті-решт медіа починає впливати на їхнє реальне життя, при тому до такої межі, що можна відстежити виникнення «дереалізації» – психічного процесу, за якого індивід перестає вірити в реальність оточуючих його речей або істот й замикається у своїй

віртуальній оболонці. Цей процес може впливати на спілкування з друзями, сімейні стосунки, статеве життя, заняття улюбленою справою, проведення вільного часу, повноцінне харчування та навіть сон (Шпортун, 2022).

Дослідження віртуальної активності осіб юнацького віку може проявлятися у вираженні ними компульсивних симптомів, толерантності, проблем керування часом, невідповідальності за власне здоров'я, а також викликати проблеми зі встановленням сімейних стосунків (Потаєва, 2021).

Профілактика різних видів медіазалежності, систематизація зарубіжного досвіду у цьому напрямку створює підґрунтя для збереження молоді як рухомої сили, її інтелектуальної динаміки, саморегуляції та особистісного розвитку (Рижанова, Потьомкіна, 2021).

Метою дослідження є аналіз психологічних аспектів медіазалежності у сучасної студентської молоді. Досягненню мети сприяють наступні **завдання**: оцінити вплив медіа на самопочуття та фізичне здоров'я студентської молоді; виявити зміни в комунікативних та поведінкових практиках під впливом медіа; діагностувати медіазалежність студентської молоді; визначити шляхи подолання медіазалежності та розробити рекомендації для соціальних педагогів та психологів освітніх закладів щодо підтримки медіазалежних осіб.

Методи дослідження. Дослідження медіазалежності серед студентської молоді побудоване на кількісному методі, а саме – анкетуванні (використовувалася Google форма) та тестуванні (тест на медіазалежність К. Янг). За допомогою визначених методів маємо змогу отримати об'єктивні дані щодо особливостей використання медіа, його впливу на сучасних студентів та психологічних аспектів формування залежностей. Отже, одиниця аналізу – це респонденти, які представлені студентами закладів вищої освіти (ЗВО) міста Одеси на початок 2024 року. Оскільки дослідження є пілотним та не претендує на репрезентативність, тож вибіркова сукупність склала 55 респондентів. Аналіз отриманих даних передбачає використання програмного забезпечення Excel.

Тест Кімберлі Янг на визначення медіазалежності – це методика, яка будучи розробленою та апробованою ще в 1994 році, стала інструментом самодіагностики патологічної медіазалежності (у будь-якій формі). У тесті 20 запитань, кожне з яких стосується використання медіа, а також частоти використання та відношення до медіа з боку близьких людей (Давіденко, 2019).

Існує багато симптомів, котрі можуть простежуватися у Інтернет-залежній молоді, серед яких:

- постійне бажання вийти в Інтернет (навіть ломка);
- невміння контролювати кількість часу, проведеного в Інтернеті;
- виснаження в розумовій та фізичній втомі;
- проблеми зі сном або концентрацією уваги;
- дратівливість, депресія або напруженість, труднощі у спілкуванні з реальними людьми;
- постійне перемикування сторінок, часто безцільне, автоматичне;

- хворобливий потяг до листування або до сайтів знайомств, значне захоплення віртуальним спілкуванням;

- залежність від ігор;

- участь у фінансових операціях онлайн (азартні ігри, онлайн-покупки, аукціони) (Шпортун, 2022).

Результати та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів дозволяє надати соціально-демографічну характеристику респондентам. Більшу частку респондентів (67,0%) презентували жінки, третину вибірки склали (33,0%) чоловіки. Дослідження дало змогу виокремити три вікові групи студентів ЗВО: перша вікова група це студенти віком 17-18 років – 16,0%, друга вікова група – студенти 19-20 років, саме вони складають більшість опитуваних – 69,0%, третя вікова група це студенти 21-22 років, як і в першій групі їх кількість склала – 16%. Також встановлено, що переважна кількість респондентів – 89,0% навчається на денній формі, 6,0% на заочній та 5,0% зазначили іншу форму навчання.

На рисунку 1 представлено розподіл респондентів за спеціальностями, на яких вони отримують освіту.

Презентовані дані свідчать, що інтерес до дослідження здебільшого проявили студенти, що отримують освіту за спеціальностями: соціальна робота – 16,3%; кібербезпека та захист інформації – 12,6%; інженерія програмного забезпечення – 10,8%. Помірний інтерес спостерігається у студентів спеціальності – електроенергетика, електротехніка та електромеханіка; психологія й журналістика (по 7,2%). Меншу зацікавленість виявили студенти зі спеціальностей: філологія – 4,5%; комп'ютерна інженерія та маркетинг (по 5,4%); інформаційна, бібліотечна та архівна справа; облік та оподаткування; міжнародні відносини; менеджмент (по 3,6%). Також прийняли участь у дослідженні незначний відсоток студентів із спеціальностей: підприємництво, торгівля та біржова діяльність; стоматологія; ветеринарна медицина; харчові технології; комп'ютерні науки (по 1,8%).

Досліджуючи психологічні аспекти прояву медіазалежності, зазначимо, що вони включають зміни в самопочутті, зміни в комунікативних практиках, зміни поведінки, когнітивні та фізіологічні зміни.

Відповідно проаналізуємо вплив медіа на самопочуття студентів. Респондентам було запропоновано самостійно оцінити власне самопочуття після перегляду медіа, картину якого відображено на рисунку 2.

Опис самопочуття після перегляду медіа свідчить, що 67,3% респондентів відчувають вплив медіа, який може проявлятися через стрес, тривогу або радість. 32,7% респондентів відзначають, що не відчувають на собі вплив медіаконтенту. А от позбавитися тривожних думок завдяки медіа «дуже часто» намагається 3,6% респондентів, «часто» – 12,7%, «інколи» – 14,5%, «дуже рідко» – 69,1%.

У ситуаціях обмеження доступу до медіа, через відсутність Інтернету майже половина (41,8%) з опитаних респондентів зазначає, що стає агресивними та роздратованими.

За даними тестування простежується, що 40,0% респондентів «дуже рідко» відчувають перепади настрою або дратівливість, коли не в мережі, по 20% – «інколи» та «часто», по 10% – «дуже часто» та «завжди». Однак,

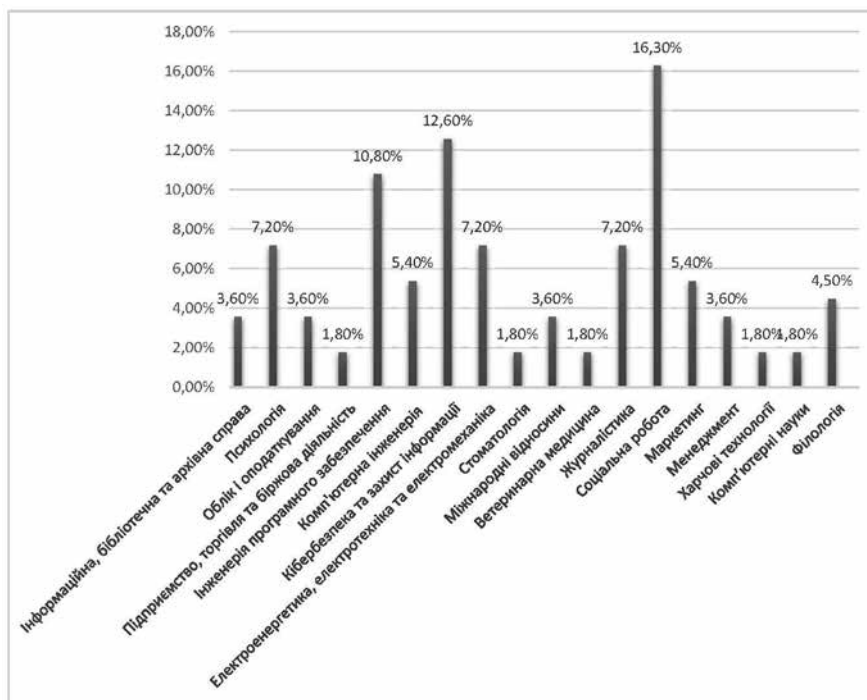


Рис. 1. Розподіл спеціальностей серед респондентів

дратівливість зникає, як тільки з'являється мережа і вдається до неї підключитись. Такі ж відчуття виникають у 13,0% респондентів, коли близькі роблять зауваження стосовно кількості часу проведеного за переглядом медіа, а 5,0% респондентів починають сперечатися.

Фізіологічні зміни напряму пов'язані зі здоров'ям та самопочуттям здобувачів, тому також потребують аналізу. Через медіа у 38,2% респондентів виникають проблеми

зі сном, перегляд медіа вночі замість сну «завжди» та «дуже часто» практикує по 5,5% респондентів, «часто» – 10,9%, «інколи» – 32,7% та «дуже рідко» – 45,5%; Четверть (25,5%) респондентів визнали, що на їх самопочуття впливають реакції інтернет-користувачів на пости (вподобайки та коментарі); у 7,3% респондентів існують проблеми з харчуванням, 27,3% відчувають голод під час перегляду медіа, у 41,8% респондентів погіршується

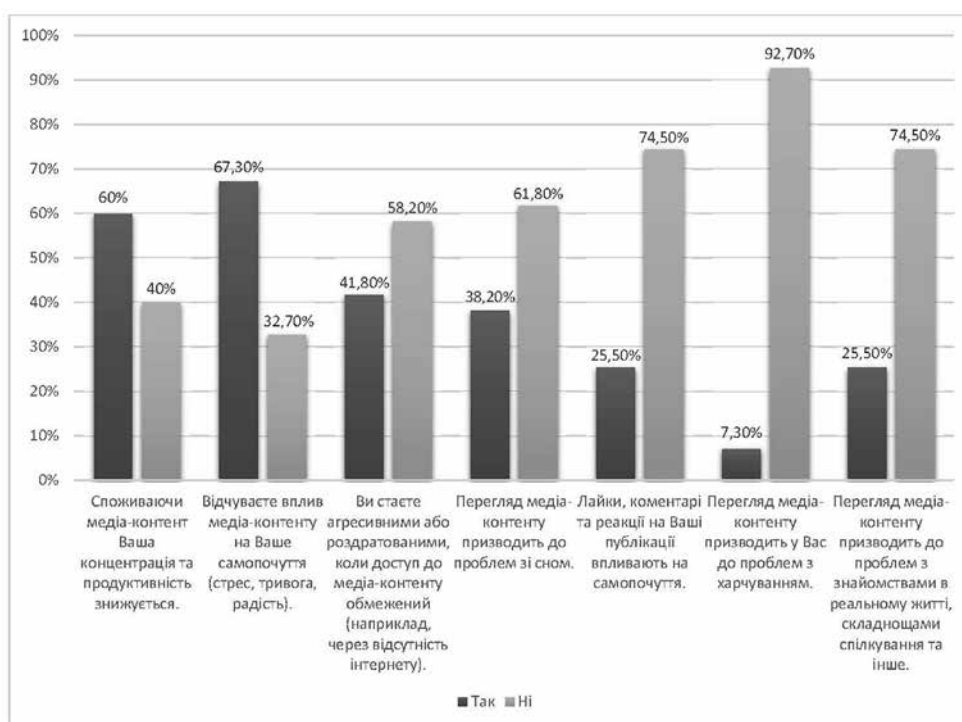


Рис. 2. Вплив медіа на самопочуття студентської молоді

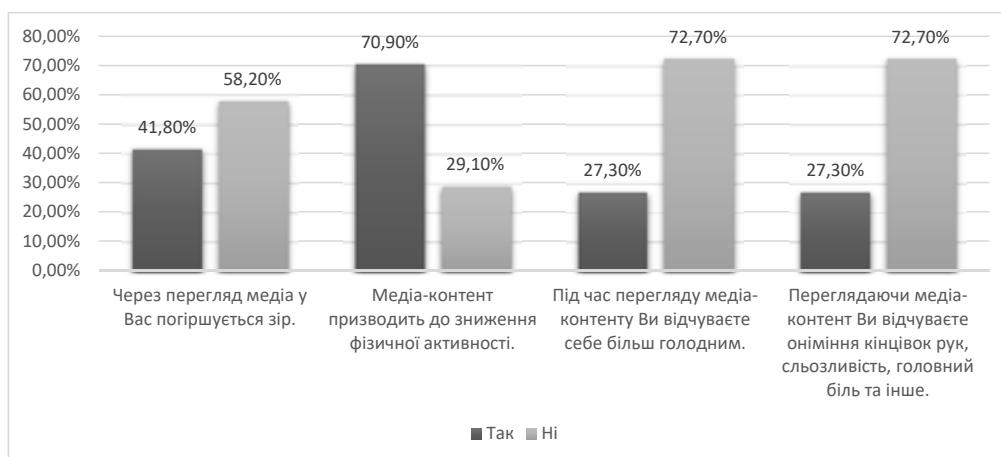


Рис. 3. Вплив медіа на фізичне здоров'я студентської молоді

зір, 70,9% відзначають, що їх фізична активність через перегляд медіа знизилася. Представимо більш детально результати впливу медіа на фізичне здоров'я.

Відповідно до наведеного рисунку, спостерігаємо існування деякого негативного впливу медіа на фізичне здоров'я. Так, перенапруження очей через гаджети погіршує зір, медіа заміщає активні види відпочинку та фізичну діяльність, відчуття голоду та збільшення апетиту при перегляді медіаконтенту, призводить до переїдання. 27,3% респондентів відчуває оніміння кінцівок рук, сльозливість, головний біль та інші симптоми, коли переглядають медіаконтент. Отже, значна частка респондентів визначає та усвідомлює негативний вплив медіа на фізичне здоров'я.

Стосовно змін в комунікативних практиках чверть опитаних (25,5%) респондентів відзначають, що переглянувши медіа у них виникають проблеми в реальному спілкуванні та знайомстві; 47,3% респондентів віддають перевагу віртуальному спілкуванню; 10,9% респондентів відмовляється від зустрічі з друзями або сім'єю заради медіа.

Результати тестування доповнюють даний аналіз та вказують на те, що при виборі провести час із сім'єю чи в медіа, «завжди» віддають перевагу медіа 3,6% респондентів, 12,7% «дуже часто» замість часу із сім'єю обирають медіа, для 27,3% такий вибір характерний «дуже рідко», для 32,7% «інколи» та 23,6% відзначають, що «часто» у виборі переважають медіа. Так само перевагу у виборі медіа замість зустрічі з друзями «завжди» воліють 5,5%, «дуже часто» – 7,3%, «часто» – 3,6%, «інколи» – 21,8%, «дуже рідко» – 61,8%. Перевагу онлайн-спілкуванню замість реального «завжди» обирає 5,5% респондентів,

«дуже часто» – 7,3%, «часто» – 18,2%, «інколи» – 40,0%, «дуже рідко» – 29,1%. 3,6% респондентів «завжди» знаходять нових друзів у медіа, «дуже часто» – 7,3%, «часто» – 20,0%, «інколи» – 38,2%, «дуже рідко» – 30,9%.

Отже, такі дані свідчать, що медіа має значний вплив на соціальні та комунікативні практики респондентів, прослідковується поступове заміщення традиційних форм взаємодії медіаконунікацією, а також медіа активно використовується у налагодженні соціальних зв'язків.

Варто відзначити, що простежуються зміни поведінки через медіа. Наприклад, зміни поведінки виражаються в соціальній ізоляції, гіперактивності у мережах. Так, 45,5% респондентів обирають поринути в соціальні мережі для уникнення проблем, що можуть статися в реальному житті, більшість часу 9,1% респондентів «завжди» проводять вдома за комп'ютером. «Завжди» та «дуже часто», коли мова йде про діяльність респондента в медіа, тоді респонденти починають відчужуватися та замикатися в собі по 5,5%, «часто» таку поведінку за собою помічають 14,5%, «інколи» це притаманно 32,7% та «дуже рідко» – 41,8%.

Гіперактивність у мережах виражається через «постійне» та «дуже часто» бажання перевірити імейл, що зазначили (по 1,8%) респонденти, «часто» таке бажання виникає у 20,0% респондентів, «інколи», але все ж таки виникає у 29,1%, «дуже рідко» – 47,3%. Також до гіперактивної поведінки можна віднести бажання оновлювати свій статус або викладати інформацію про себе, постійне бажання відповісти на повідомлення чи коментарі та бажання слідкувати за новинами, без певної мети. Прослідкуємо розподіл відповідей респондентів в таблиці.

Таблиця 1

Розподіл відповідей щодо гіперактивної поведінки респондентів у мережі (%)

Прояви гіперактивної поведінки в мережі	Згоден	Не згоден
Відчуваєте постійну потребу оновлювати свій статус або постити фотографії та інформацію в соціальних мережах	12,7	87,3
Потребуєте постійно відповідати на повідомлення та коментарі у соціальних мережах	25,5	74,5
Витрачаєте час на перегляд новин (відео, фото) в соціальних мережах без певної мети	70,9	29,1
Відмовляєтесь від важливих або обов'язкових справ через соціальні мережі	20,0	80,0

У представленій таблиці увагу привертає той відсоток респондентів, що виявив згоду із запропонованими проявами поведінки в мережі, тому саме ця категорія респондентів схильна до медіазалежності. Гіперзалученість у соціальні мережі, постійний безцільний контроль за оновленими новинами та контентом, відмова від важливих справ через медіа, нехтування домашніми справами («завжди» та «дуже часто» по 3,6%, «часто» – 25,5%, «інколи» – 40,0%, «дуже рідко» – 27,3%), потреба скролінгу, все перелічене порушує баланс між віртуальним та реальним життям, втрата часу, зниження власної ефективності може призводити до тривожності, через страх пропустити щось важливе («FOMO» – feat of missing out).

Когнітивні зміни найяскравіше проявляються у зниженні концентрації й продуктивності. Так, 60,0% респондентів визнало, що медіа впливає на їх зниження.

Спираючись на дані психодіагностичного тесту К. Янг, метою якого є самодіагностика патологічної медіа-залежності (Янг, 2000), уточнено отримані дані

проведеного анкетування, однак розглянемо результати тесту, які ще не було розкрито. На рисунку 4 представлено результати тесту серед студентської молоді.

Отримані дані демонструють, що значна частина респондентів контролює час та власну поведінку при використанні медіа, однак вони також демонструють існування категорії респондентів, що відчуває ознаки медіазалежності. Результати підтверджують, що респонденти із ознаками медіазалежності ігнорують справи, обирають соціальну ізоляцію, відчувають дискомфорт без доступу до медіа.

На погляд респондентів подолати медіазалежність можливо. Серед запропонованих варіантів зазначимо найпопулярніші:

- обмеження часу перебування в мережі та перегляду медіа;
- відмова від гаджетів на один день на тиждень – «медіа-детокс»;
- уникнення контенту, що провокує виникнення тривожності та стресу;

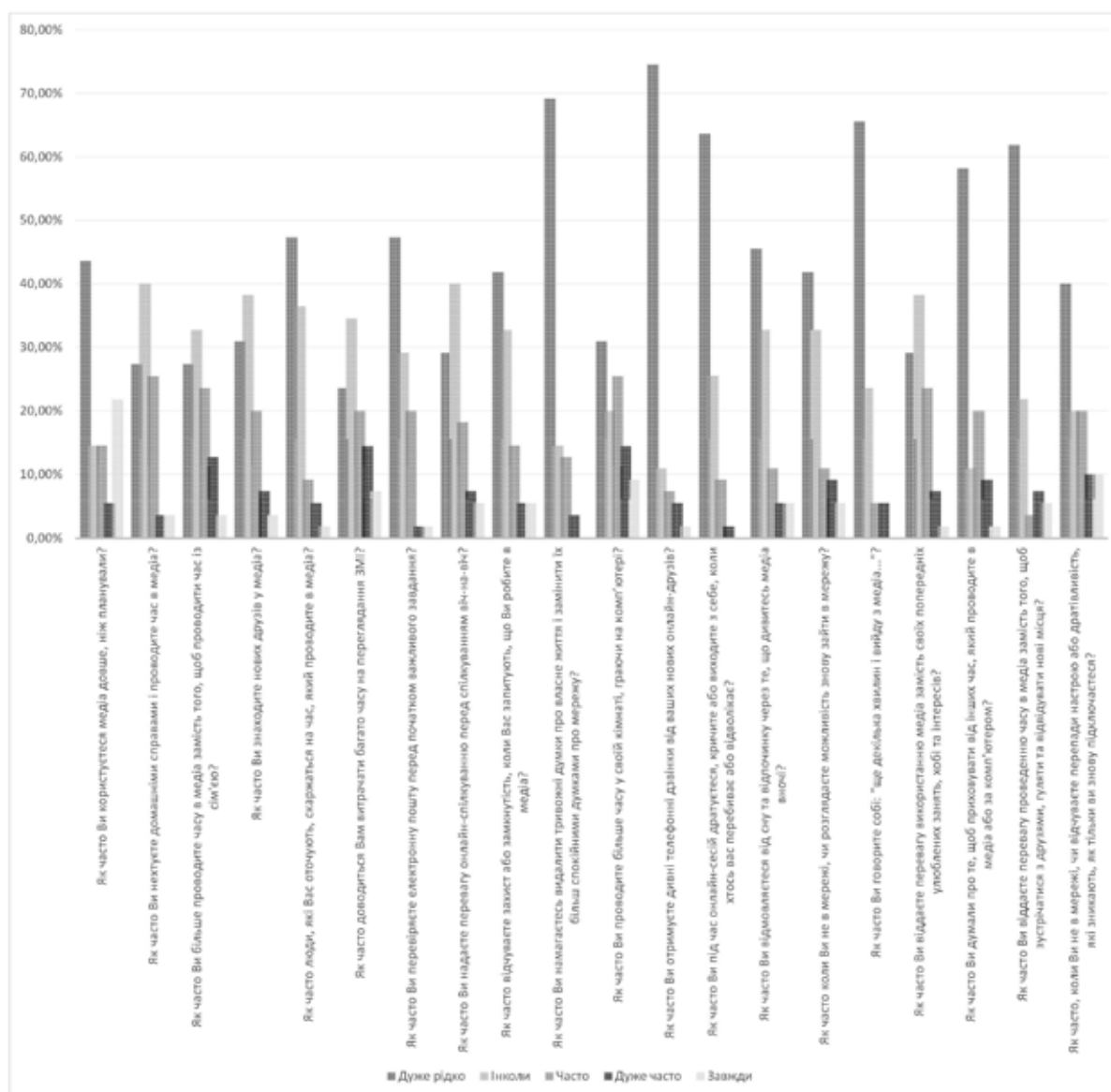


Рис. 4. Результати самодіагностики респондентів на медіазалежність

- заміщення своєї діяльності, пов'язаною з медіа, на інші форми діяльності пов'язані із активним дозвіллям (прогулянки, спорт, туризм, читання тощо);
- спрямувати увагу на нові інтереси та захоплення, не пов'язані із медіа;
- збільшити час спілкування з близькими та друзями в реальному житті;
- усвідомлення своєї залежності та її наслідків для власного здоров'я;
- звернутися за підтримкою до близьких людей та до психолога.

Кожен із запропонованих варіантів може стати початком подолання медіазалежності, однак дотримання їх у комплексі буде набагато ефективнішим та сприяє кращому результату. Обрання способів та шляхів подолання медіазалежності залежить від особистісних уподобань та сприйняття, а їх ефективність – від бажання позбавитися від медіазалежності та сприяти особистісному розвитку.

За підсумками результатів емпіричного дослідження, було розроблено рекомендації для соціальних педагогів та психологів, які спрямовано на надання допомоги та підтримку медіазалежній молоді.

Фахівці, які працюють з вказаною проблемою, мають розуміти, що робота із медіазалежністю потребує комплексного підходу, а саме: проведення просвітницької роботи щодо підвищення обізнаності про медіазалежність молоді; постійна діагностика рівня медіазалежності та простеження її динаміки; психотерапевтична робота та реабілітація.

О. Малоголова зазначає, що «для профілактики медіазалежності молоді міждисциплінарна команда спеціалістів може використовувати такі напрямки: навчити молодь аналізувати інформацію, що отримується зі ЗМІ, розвинути у молоді навички медіаграмотності; виховувати у молоді вміння відрізнити правду від вигадки; навчити правилам тайм-менеджменту, розвивати навички самодисципліни; виховувати у молоді вміння організовувати свій вільний час, заохочувати до занять спортом, створювати умови для розвитку творчого потенціалу молоді (організовувати дозвілля молоді)» (Малоголова, 2019).

Висновки

1. Емпірично визначено вплив медіа на самопочуття та фізичне здоров'я студентської молоді. Так, більшість респондентів визнала, що медіазалежність впливає на концентрацію та продуктивність особистості, зміну емоційного фону, а також на зниження фізичної активності. На думку студентської молоді, для подолання медіазалежності слід зосередитись на мотивуючих навчальних ресурсах, наприклад, книгах, пізнавальних відео, курсах, сексах, майстер класах тощо.

2. Відповідно до проведеного дослідження прояву медіазалежності за методикою Кімберлі Янг, встановлено, що респонденти із ознаками медіазалежності ігнорують справи, обирають соціальну ізоляцію, відчувають дискомфорт без доступу до медіа, що підкреслює визначну роль медіа для студентської молоді.

3. Надано рекомендації для соціальних педагогів та психологів освітніх закладів для підтримки медіа-

залежної молоді, серед яких: проведення діагностики медіазалежності серед молоді; здійснення цілеспрямованої терапевтичної роботи з молодіжними групами та в індивідуальній формі; створення просвітницьких програм з активним залученням досвідченої міждисциплінарної команди фахівців; впровадження соціально-психологічної реабілітації медіазалежної молоді шляхом поєднання різних форм та методів.

Здійснене експериментальне дослідження прояву медіазалежності у студентській молоді не вичерпує всіх психологічних аспектів, які можуть виникати, і потребує подальших наукових розробок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Браніш О. В. Соціальна робота з медіа залежною молоддю: кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю «231 Соціальна робота» / Олександра Валеріївна Браніш ; керівник Юлія Вікторівна Тодорцева. Одеса : Нац. ун-т "Одес. політехніка", 2024. 74 с.
2. Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. 6 серпня 2019. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
3. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, № 54. С. 1–11.
4. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід : навч. посіб. / за ред.: Л. А. Найдьоновой, О. Т. Барішпольця. Київ : Ін-т соц. та політ. психології, 2009. 440 с.
5. Оверчук В. А., Потаєва К. С. Психологічні особливості FOMO, фобінгу як прояву інтернет-адикцій у сучасній молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць*. 2021. № 3 (102) С. 213–223. URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/73
6. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки*. 2021. № 194. С. 51–56.
7. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет-залежності студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 14–15 (170–171). Чернігів : НУЧК, 2021. С. 44–49.
8. Шпорту О. М. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2022. № 2. С. 42–55. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/33>
9. Янг К. С. Діагноз – Інтернет-залежність. *Світ Інтернету*. 2000. № 2. С. 36–43.
10. Pellegrino A., Stasi A., Bhatiasavi V. Research trends in social media addiction and problematic social media use: a bibliometric analysis. *Systematic review*. 2022. Vol. 13. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.1017506/full>
11. Janartkhanan Balakrishnan, Mark D Griffiths. (2017) Royal Society for Public Health. Social media addiction: The role of content. *J Behav Addict*. 6(3), 364–377.

REFERENCES

1. Branish, O. V. (2024). Social work with media-dependent youth: bachelor's qualification work in specialty 231 "Social work" / Oleksandra Valeriivna Branish; supervisor Yulia Viktorivna Todortseva [Social work with media-dependent youth: bachelor's qualification work in the specialty "231 Social work" / Oleksandra Valeriivna Branish; manager Yulia Viktorivna Todortseva]. Odesa : Odesa Polytech. Nat. Univ. 74 p. [in Ukrainian].
2. Davidenko, K. Internet-zalezhnist: test, poshyrenist ta suputnia psykhopatohiia [Internet Addiction: Test, Prevalence, and Comorbid Psychopathology]. *Ukrainian medical journal*. 6 serpnia 2019. Retrieved from <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshyrenist-ta-suputnyasi-hopatohiia> [in Ukrainian].
3. Maloholova, O. O. (2019). Internet-zalezhnist ta yii vplyv na pidlitkiv [Internet addiction and its impact on teenagers]. *Aktualni problemy psykhologii- Actual problems of psychology*. Vol. 1. 54. P. 1–11. [in Ukrainian].
4. Mediakultura osobystosti: sotsialno-psykhologichni pidkhid (2009). [Media culture of personality: socio-psychological approach]. Navch. posib. za red.: L. A. Naidonovoi, O. T. Baryshpoltsia. Kyiv : In-t sots. ta polit. Psykhologii. 440 p. [in Ukrainian].
5. Overchuk, V. A., & Potaieva, K. S. (2021). Psykhologichni osoblyvosti FOMO, fabbinhu yak proiavu internet-adyktsii u suchasnoi molodi [Psychological features of FOMO, fabbing as a manifestation of Internet addiction in modern youth]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka : zbirnyk naukovykh prats*. 3(102), P. 213–223. Retrieved from https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/73 [in English].
6. Ryzhanova, A. O., & Potomkina, N. Z. (2021). Zarubizhnyi dosvid profilaktyky internet-zalezhnosti molodi [Foreign experience in the prevention of Internet addiction among young people]. *Proceedings*. 194. P. 51–56. [in Ukrainian].
7. Khovrych, M., & Mekshun, A. (2021). Doslidzhennia ta analiz rezultativ internet-zalezhnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Research and analysis of the results of Internet addiction of students of higher education institutions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. 14–15 (170–171). Chernihiv : NUChK. P. 44–49. [in Ukrainian].
8. Shportun, O. M. (2022). Psykhologichni osoblyvosti «mediazalezhnosti» yak destruktivnoho chynnyka rozvytku psykhichnoho zdorovia molodi [Psychological features of "media addiction" as a destructive factor in the development of mental health of young people]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity*. 2. P. 42–55. Retrieved from <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/33> [in Ukrainian].
9. Yanh, K. S. (2000). Diahnoz – Internet-zalezhnist [The diagnosis is Internet addiction]. *Svit Interneta*. 2. P. 36–43. [in Ukrainian].
10. Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: a bibliometric analysis. *Systematic review*. Vol. 13. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.1017506/full> [in English].
11. Janartkhanan Balakrishnan, Mark D Griffiths. (2017) Royal Society for Public Health. Social media addiction: The role of content. *J Behav Addict*. 6(3), 364–377 [in English].

Yuliia Todortseva,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work,
Odesa Polytechnic National University,
Shevchenko Ave, 1, Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-002-4708-581X>*

Nataliia Nikon,

*Candidate of Social Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work,
Odesa Polytechnic National University,
Shevchenko Ave, 1, Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0827-0895>*

Oleksandra Branish,

*Bachelor of speciality “231 Social work”,
Department of Psychology and Social Work,
Odesa Polytechnic National University,
Shevchenko Ave, 1, Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-1701-1410>*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MEDIA DEPENDENCE IN MODERN STUDENT YOUTH

Media addiction and its psychological aspects are particularly relevant nowadays, as media have become an integral part of the life of modern youth. In recent years, the number of young people facing media addiction problems has been increasing, and this, in turn, has a negative impact on their physical and mental health. By diving into the virtual world, young people forget who they are. The most common trend is that young people are becoming increasingly powerful media consumers.

The purpose of the study is to identify the psychological features of the manifestation of media addiction among modern student youth. A quantitative method in the form of questionnaires and testing was used to study the psychological aspects of media addiction among student youth. A study using Kimberly Young's methodology was also conducted with the survey sample. This technique is aimed at determining media addiction and is a tool for self-diagnosis of a pathological form of media addiction.

The influence of the media on the well-being and physical health of student youth was empirically determined. It was also established that respondents feel psychological discomfort without access to media, which proves the importance of media for student youth.

Based on the results of the research, recommendations were developed for social pedagogues and psychologists of educational institutions, which should be applied in the process of interaction with media-dependent youth. Among them, we highlight – diagnosis of media addiction using special tests and methods; implementation of preventive and therapeutic work with media-dependent youth; creation of educational programs with the involvement of an interdisciplinary team of specialists; implementation of social and psychological rehabilitation of media-dependent youth by combining various forms and methods.

Key words: *media addiction, student youth, Internet addiction, influence of media on well-being, influence of media on physical health, psychological aspects of manifestation of media addiction.*

Подано до редакції 02.09.2024