

зернових продуктах, хлібобулочних виробках із непросіяного борошна, овочах, жовтках яєць, м'ясі, рибі та молочних продуктах.

Страшним ворогом сну є кофеїн. Найбільше кофеїну міститься в каві, але також його можна знайти в шоколаді, міцному чаї, збуджуючих напоях і «Кока-колі». Велика кількість кофеїну вимиває з організму такі речовини як кальцій і магній. Спокійному сну також можуть перешкоджати гострі чи дуже солодкі страви, вживання яких часто закінчується печією. Варто уникати алкоголю та куріння сигарет. Алкоголь спершу викликає сонність, але утруднює глибокий неперервний сон. Краще уникати продуктів, які містять жирні насичені кислоти, особливо жовтий сир, червоне м'ясо, а також жирні молочні продукти. Вечеря не має містити тираміни, котрі стимулюють виділення адреналіну. Адреналін спричиняє, серед іншого, зростання кров'яного тиску, прискорення серцебиття, що не сприяє відпочинку. Особливо багато тирамінів містять жовті сири, шоколад, перезрілі банани, маринована, копчена та солена риба, соєвий соус.

Отже, на якість сну впливає вміст і правильне співвідношення вуглеводів, білків, жирів у їжі, а також вміст вітамінів групи В, мінералів: кальцію, магнію, цинку, міді та заліза. Варто пам'ятати про те, що безсоння – це не захворювання, а лише один з симптомів якоїсь глибшої проблеми. Тому, для ефективного лікування безсоння у школярів необхідне з'ясування його причини.

Література:

1. Born J., Wilhelm I. System consolidation of memory during sleep. *Psychological Research*. 2012. Т. 76. № 2. С. 192–203.
2. Cairney S. A. et al. Complementary roles of slowwave sleep and rapid eye movement sleep in emotional memory consolidation. *Cerebral Cortex*. 2015. Т. 25. № 6. С. 1565–1575.
3. Carr M., Nielsen T. Daydreams and nap dreams: content comparisons. *Consciousness and Cognition*. 2015. Т. 36. С. 196–205.
4. Cartwright R. et al. Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: A study of normal volunteers. *Psychiatry Research*. 1998. Т. 81. № 1. С. 1–8

ВПЛИВ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦМЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Єфименко А. Р., П-211 група,
студент, голова центру організації наукової діяльності
факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
artem.yefymenko03@gmail.com

Яланська С. П.,
декан факультету психології і соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.
yalanskasvetlana@gmail.com

На сьогодні надзвичайно гострою є проблема впливу залежності соціальних мереж на особистісні ресурси студентської молоді. У тезах дослідження висвітлені поняття «інтернет-залежність» та «особистісні ресурси». Розкриті основні ознаки та симптоми залежності від соціальних мереж (Instagram, TikTok). Продемонстровані характерні етапи розвитку відповідного феномену. Охарактеризована важливість обізнаності щодо негативних наслідків зловживання вище згаданими соцмережами. Розроблені практичні рекомендації щодо попередження інтернет-залежності та збереження особистісних ресурсів здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення.

Інтернет-залежність – відхилення в поведінці, яке характеризується нав'язливим бажанням ввійти до інтернету і неможливістю вчасно зупинитися, також порушується почуття часу, реальності, втрачається критичне мислення та знижується контроль своїх вчинків. Людина стає пасивною, порушується режим сну. Розвивається психічна і фізична залежність [1].

Ресурсами особистості вважаються життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби та поділяються на зовнішні (соціальні) і внутрішні (особистісні). Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним, так як вони пов'язані між собою, і при втраті одних втрачаються інші [2].

Проблематику даної теми розглядали у своїх дослідженнях Малєєва Н. С. в роботі «Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен» [3] та Силка К. у праці «Проблема залежності від соціальних мереж серед студентської молоді» [4].

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що в умовах сьогодення, коли рівні стресу та напруги є надзвичайно високими, здобувачі вищої освіти, шукаючи певної розрядки, починають все частіше і частіше перебувати у соціальних мережах, скролячи стрічку. З часом бажання знаходитись онлайн та отримувати легкі штучні «гормони щастя» стають сильнішими за реальне спілкування й починаються проблеми. Особливо показово цей феномен почав проявлятися в період повномасштабного вторгнення та негативно впливати на якість життя студентства, саме тому обізнаність щодо негативних наслідків зловживання відповідними програмами та інтернет-залежності, а також розуміння проблеми, пошук і застосування практичних шляхів щодо її вирішення є надзвичайно актуальними.

Характерні ознаки та симптоми інтернет-залежності:

1. бажання постійно користуватися інтернетом;
2. втрата інтересу до реальної діяльності; сильніший вплив віртуальних новин (відгуків, повідомлень і т.д.) на психологічний стан людини в порівнянні з подіями реального життя. Ви відчуваєте величезну радість перед кожним новим сеансом, а без доступу в інтернет відчуваєте смуток і зневіру;
3. низька зосередженість на будь-якій справі. Під час інтернет-серфінгу забуваєте про службові обов'язки, навчання, домашні справи, зустрічі і домовленості;
4. втрата почуття часу;
5. постійно перевіряєте новинні та інформаційно-розважальні сайти, оновлюєте пошту, новинну стрічку і акаунти;
6. виникають труднощі у взаємодії з реальним світом (втрата живого контакту з друзями і рідними);
7. постійно зростаючий рівень соціальної тривоги;
8. порушення сну і погане самопочуття;
9. забудькуватість [5].

Типові стадії розвитку відповідного феномену:

1. Короткотривалий перегляд (немає жодних ознак залежності).
2. Звичайне захоплення (перші регулярні викиди штучних «гормонів щастя»).
3. Ризик розвитку інтернет-залежності (постійні відносно тривалі викиди штучних «гормонів щастя», жертвування менш важливими поточними справами).
4. Залежність від соціальних мереж (постійні тривалі викиди штучних «гормонів щастя», жертвування всіма справами заради скролінгу стрічки).

Метою нашого дослідження є висвітлення поняття «інтернет-залежність» та «особистісний ресурс». Пояснити основні ознаки та симптоми залежності від соціальних мереж (Instagram, TikTok). Продемонструвати характерні етапи розвитку відповідного

феномену. Охарактеризувати важливість обізнаності щодо негативних наслідків зловживання відповідними програмами. Розробити практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам вищої освіти долати інтернет-залежність та зберігати їх особистісний ресурс в умовах сьогодення.

Практичні рекомендації:

1. Обмеження: намагайтеся хоча б 15-20 хвилин до сну та після пробудження не використовувати гаджети в постійній основі, збільшуючи часовий проміжок.
2. Заміна: напишіть план, який Ви повинні виконати (від 3 завдань, на одне завдання не менше 40 хв. часу) за день й поки не виконаєте – не використовуєте смартфон на постійній основі.
3. Метод Pomodoro: якщо тривало перебуваєте за комп'ютером, телефон, телевізором, використовуйте техніку 25-10-25, де 25 хв. працюєте, 10 хв. відпочиваєте. Після 4 таких циклів – повноцінний відпочинок 30-40хв.
4. Онлайн в офлайн: по можливості максимально переведіть спілкування в реальність (зустрічі з друзями, прогулянки, активний відпочинок тощо).

Висновки. У рамках нашого дослідження ми висвітлили поняття «інтернет-залежність» та «особистісний ресурс». Пояснили основні ознаки та симптоми залежності від соціальних мереж (Instagram, TikTok). Продемонстрували характерні етапи розвитку відповідного феномену. Охарактеризували важливість обізнаності щодо негативних наслідків зловживання відповідними програмами. Розробили практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам вищої освіти долати інтернет-залежність та зберігати їх особистісний ресурс в умовах сьогодення.

Серед можливих тем подальшого дослідження відповідного стану, як руйнівного та максимально шкідливого феномену – аналіз відповідної залежності та її впливу на особистісні ресурси серед різних вікових груп населення в умовах війни.

Література:

1. Інтернет залежність / URL: https://babykrok.com.ua/p_internet-zalejnist.html. (дата звернення: 13.09.2024).
2. ПАНАСЕНКО Н. М. «ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА» / URL: <http://surl.li/kvlrez> (дата звернення: 13.09.2024).
3. Малєєва, Н. С. «Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен» Вісник Одеського національного університету. Психологія 20.3 (37) (2015).
4. Силка, Катерина. "ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ." ББК 74я5: 223.
5. Інтернет-залежність/ URL: <https://pleso.me/ua/blog/internet-zalezhnist>. (дата звернення: 13.09.2024).

СТРАТЕГІЇ ВИБОРУ НАДАВАЧІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ: РЕЗУЛЬТАТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Жара Г.І.

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
zhannafarm@gmail.com*

Актуальність. Збільшення тягаря хвороб для системи громадського здоров'я і загострення демографічної кризи в Україні, спричинені війною, зумовлюють множинні виклики [1], подолання яких залежить не тільки від важливих управлінських рішень у нашій державі, але й від світоглядних змін у громадянській свідомості населення. Децентралізація у сфері надання медичних послуг, обумовлена катастрофічним браком фахівців, які б могли надавати висококваліфіковану медичну, психологічну, реабілітаційну допомогу, делегує частину повноважень з формування, збереження,