



УДК 378.147:37.026

PHILOSOPHICAL AND CULTURAL PERIPETIES OF SOCIAL NETWORKS: BETWEEN ADDICTION AND THERAPY

ФІЛОСОФСЬКО-КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ ПЕРИПЕТІЇ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ТА ТЕРАПІЄЮ

Skalska D. M./ Скальська Д. М.

*Doctor of Science in Philosophy, Full Professor, Professor of the Department of Social Sciences,
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas
m. Ivano-Frankivsk, str. Karpatska, 15*

*Доктор філософських наук, професор, професор кафедри суспільних наук,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
м. Івано-Франківськ, вул. Карпатська, 15
ORSID: 0000-0003-1022-7244*

Palahniuk M.M./ Палагнюк М. М.

*Ph. D. (Philosophy), Associate Professor of the Department of Social Studies, Ivano-Frankivsk
National Technical University of Oil and Gas
m. Ivano-Frankivsk, str. Karpatska, 15*

*Кандидат філософських наук, доцент, завідувач кафедри суспільних наук,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
м. Івано-Франківськ, вул. Карпатська, 15
ORSID: 0000-0002-2512-075X*

Zhuravel S.O./ Журавель С.О.

*Student of the 2nd year of specialty 192 "Construction and Civil Engineering"
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas
m. Ivano-Frankivsk, str. Karpatska, 15*

*Студентка 2 курсу спеціальності 192 "Будівництво та цивільна інженерія" Івано-
Франківський національний технічний університет нафти і газу"
м. Івано-Франківськ, вул. Карпатська, 15
ORSID: 0009-0003-4192-7240*

Анотація: Проведено наукове дослідження феномену соціальних мереж, які стали невід'ємною частиною соціального життя, водночас активно впливаючи на психологічний стан людини. Вони можуть бути, як інструментом підтримки, терапії та самовираження, так і спричиняти залежність, тривожність і емоційне виснаження. У контексті перспектив та викликів сучасного світу такі питання набувають нового значення, адже сьогодні соцмережі є не лише дзеркалом реальності, а й активним її конструктором.

Ключові слова: філософія інформаційного суспільства, соцмережі, психологічне здоров'я, цифрова залежність, думскролінг, цифрова гігієна, реальність vs. симуляція, FOMO, межа між реальним і віртуальним.

Вступ.

Постановка проблеми: сучасна людина проводить у соцмережах значну частину свого часу. Вони стали не просто засобом комунікації, а і впливають на емоційний стан, мислення, соціальну взаємодію. Соцмережі можуть бути засобом психологічної підтримки, інструментом самовираження, але водночас



вони формують нові ризики: цифрову залежність, емоційне виснаження, FOMO (страх втратити можливості), тривожність через інформаційне перевантаження.

Філософи Жан Бодріяр, Мартін Хайдеггер, Фрідріх Ніцше, Еріх Фромм, а також представники стоїцизму ще задовго до появи цифрової реальності розмірковували над проблемами самопізнання, свободи волі та справжньої ідентичності людини. Вони говорили про залежність людини від зовнішніх впливів, про розмиття меж між ілюзією та реальністю, а також про те, як людина може зберігати свою автентичність.

Жан Бодріяр у своїй теорії симулякрів стверджував, що людина поступово починає сприймати створену медіапростором реальність, як більш значущу, ніж фізичний світ. Це можна побачити в сучасних соцмережах, де відредаговані версії життя формують уявлення про світ, віддаляючи людей від справжнього досвіду. [1]

Таким чином, проблема полягає у визначенні межі між корисним і шкідливим впливом соцмереж та можливостями свідомого їхнього використання для збереження психологічного здоров'я.

Мета роботи: дослідити соціальні мережі, як феномен сучасного інформаційного суспільства, визначити їхній позитивний та негативний вплив на психологічний стан людини, розглянути філософські підходи до цієї проблематики та запропонувати шляхи збереження ментального здоров'я в умовах цифрової реальності.

Актуальність дослідження полягає в тому, що з кожним роком залежність від цифрових технологій зростає. Соцмережі не лише трансформують спілкування, а і впливають на ментальне здоров'я, викликаючи нові психологічні виклики. Філософія інформаційного суспільства дозволяє по-новому осмислити вплив цифрових технологій на людину.

Під час війни соцмережі відіграють ще важливішу роль: вони стають джерелом інформації, засобом психологічної підтримки, простором для мобілізації суспільства. Водночас надмірне споживання контенту призводить до інформаційного перевантаження, емоційного вигорання, тривожності.



Отже, вивчення впливу соцмереж на людину в контексті сучасної філософії та психології є надзвичайно важливим.

Основний текст.

Виклад результатів дослідження. У ХХІ столітті соцмережі стали частиною не лише комунікації, а й нашої ментальної системи. Вони впливають на емоційний стан, формуються мислення та змінюють сприйняття реальності.

З одного боку, соцмережі можуть виконувати терапевтичну функцію:

1. Психологічні ініціативи, такі як «Тінеджайзер» та «Довіра», надають безкоштовну допомогу людям.
2. Prometheus пропонує освітній курс «Психологія війни», що допомагає зрозуміти ментальні процеси під час кризових ситуацій.
3. Онлайн-спільноти стають місцем взаємопідтримки, що зменшує почуття ізоляції.

Проте, поряд із позитивним впливом, існують негативні аспекти соцмереж:

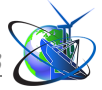
1. Залежність від стрічки новин — люди перевіряють телефон 344 рази на день, формуючи дофамінову залежність.
2. Думскролінг — постійне поглинання негативної інформації збільшує рівень тривожності.
3. FOMO — створення ідеалізованих образів у соцмережах викликає в користувачів почуття меншовартості.

Німецький мислитель Фрідріх Ніцше був переконаний, що людина є мотузкою між твариною та надлюдиною. У цифрову епоху ця мотузка — баланс між самоконтролем і підпорядкуванням алгоритмам соцмереж.[2]

Збереження психологічного здоров'я можливе через цифрову гігієну:

1. Обмеження часу в соцмережах, встановлення таймерів використання.
2. Фільтрація контенту, підписка лише на джерела, що не викликають тривожність.
3. Практика «цифрового детоксу» — відмова від соцмереж на певний період для відновлення ментального балансу.

Французький філософ Жан Бодріяр описував концепцію гіперреальності, де



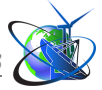
симулякри (копії реальності) стають більш реальними, ніж сама реальність [1]. Ми бачимо це в соцмережах: люди створюють відредаговані версії себе, їхнє життя здається яскравішим, ніж воно є насправді, а наш світогляд формується не з реального досвіду, а через алгоритми стрічки новин. Водночас наше емоційне здоров'я залежить від цифрових реакцій: лайків, коментарів, охоплень. Виникає так званий FOMO — страх втратити можливості або не поспівати за іншими. Віртуальна реальність поступово стає важливішою за фізичну, а людина опиняється в пастці інформаційного потоку, не усвідомлюючи цього.

Проте соцмережі можуть бути не лише загрозою, а й терапією. У часи війни цифрові платформи стали інструментом підтримки: безкоштовна психологічна допомога від Тінеджайзер, сервіс психотерапевтів «Розмова», освітні курси на платформі Prometheus (зокрема, курс «Психологія війни») допомагають людям впоратися зі стресом. Ведення блогів, створення мемів, художні проекти — усе це стає своєрідною арттерапією, яка дає змогу висловлювати емоції, осмислювати події, переживати травматичний досвід.

Філософія стоїцизму вчить про те, що події, не завжди можна контролювати, але свою реакцію — цілком. Соцмережі можуть бути механізмом емоційного регулювання, якщо їх використовувати правильно. Однак залишається питання: чи дозволяють вони нам залишатися собою? [4]

Попри терапевтичний потенціал, соцмережі мають і темний бік. Вони формують залежність, що працює за принципом «дофамінової пастки». Людина перевіряє телефон у середньому 344 рази на день. Кожен лайк або коментар викликає короткочасне задоволення, що змушує нас повертатися в стрічку знову і знову.

Соцмережі створюють ілюзію контролю, але насправді алгоритми вже керують нашою увагою. Ми прокидаємося з телефоном у руках, гортаємо TikTok або Instagram «на хвилинку», а через годину помічаємо, що досі не відірвалися від екрана. Соцмережі маніпулюють нашими емоціями, викликаючи залежність. Вони також створюють психологічний тиск через FOMO: ми бачимо ідеалізовані образи, порівнюємо себе з ними, що призводить до емоційного виснаження.



Сократ вчив пізнанню самого себе. Але як це зробити, коли весь наш світогляд формується під впливом цифрових алгоритмів?

Ще однією загрозою є думскролінг — нескінченне поглинання негативних новин. Люди не можуть відірватися від стрічки новин, переглядаючи сотні драматичних заголовків, що лише підсилює тривожність. Давньогрецький філософ Епікур казав, що спокійний стан душі — є щастям. Важко не погодитися, що нам не легко зберігати душевну рівновагу, коли ми щодня прокидаємося під потоком негативної інформації.

Збалансоване використання соцмереж можливе лише через цифрову гігієну. Важливо навчитися обмежувати час у соцмережах, фільтрувати контент, відмовлятися від інформаційного шуму. У багатьох країнах набуває популярності «цифровий детокс» — дні без соцмереж, що допомагають повернути ментальний баланс. Як стверджував Еріх Фромм, людина має обирати «бути», а не «мати». Ми можемо або усвідомлено використовувати соцмережі, або піддатися їхньому впливу. [3]

Соцмережі — це не лише технологія, а й інструмент, що впливає на нашу свідомість. Вони можуть бути ресурсом підтримки або причиною психологічного виснаження. Вибір між цими двома крайнощами залежить від нас. Раніше філософи шукали сенс буття у фізичному світі. Тепер це питання постає перед цифровою реальністю. Чи будемо ми жити усвідомлено, чи розчинемося в цифровій симуляції — залежить тільки від нас.

Філософи Бодріяр, Хайдеггер, Ніцше, Фромм розглядали проблему ідентичності, самопізнання та межі між реальним і віртуальним. У контексті соцмереж їхні ідеї набувають нового значення.

Висновки.

Філософські та культурологічні дослідження соціальних мереж показують, що цей феномен є не лише технологічним явищем, а складним соціокультурним процесом, який змінює уявлення людини про себе, світ і свободу волі. Ідеї Бодріяра, Фромма, Хайдеггера, Ніцше та представників стоїцизму допомагають побачити глибші сенси цифрової взаємодії — від симулякрів гіперреальності до



втрата автентичної ідентичності. У цьому контексті соціальні мережі постають як простір постійного напруження між свободою самовираження та підпорядкуванням алгоритмам, між ілюзією зв'язку й досвідом відчуження.

Таким чином, філософські та культурологічні підходи дозволяють осмислити соцмережі як подвійний феномен: водночас ресурс підтримки й загрозу для ментального здоров'я. Баланс між цими крайнощами залежить від рівня цифрової свідомості — здатності людини встановлювати межі, критично мислити й обирати автентичні способи буття у цифровому середовищі. Соцмережі, як новітнє культурне середовище потребують не тільки технічного регулювання, а й філософського переосмислення — аби в умовах інформаційного перевантаження людина не втратила себе, а навпаки — знайшла нову форму присутності у світі.

Література.

1. Ж.Бодріяр. Симулякри і симуляція / Пер. з фр. В. Ховхун. — К.: Вид-во Соломії Пав личко «Основи», 2004. — 230 с.
2. Ф. Ніцше. Так мовив Заратустра / Пер. з нім. Л. Гринюк. — К.: «Знання — то сила», 1993. — 120 с.
3. Е. Фромм. Мати чи бути? / пер. з англ. О. Михайлової — К.: Укр. письменник, 2010. — 222 с.
4. Р. Голідей. Стоїцизм на кожен день / Пер. з англ. А. Ящук — К.: «Наш Формат», 2022 — 464 с.

References.

1. Baudrillard J. Simulacra and Simulation / Trans. from French by V. Khovkhun. — Kyiv: Solomiya Pavlychko Publishing House "Osnovy", 2004. — 230 p.
2. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra / Trans. from German by L. Hryniuk. — Kyiv: "Znannya — to Syl'a", 1993. — 120 p.
3. Fromm E. To Have or to Be? / Trans. from English by O. Mykhailova — Kyiv: Ukr. Pysmennyk, 2010. — 222 p.
4. Holiday R. The Daily Stoic / Trans. from English by A. Yashchuk — Kyiv: "Nash Format", 2022 — 464 p.

Abstract. A scientific study was conducted on the phenomenon of social networks, which have become an integral part of social life while actively influencing a person's psychological state. They can serve as a tool for support, therapy, and self-expression, but can also cause addiction, anxiety,



and emotional exhaustion. In the context of the modern world's prospects and challenges, these issues take on new significance, as today social networks are not only a mirror of reality but also an active constructor of it.

Keywords: *philosophy of the information society, social networks, psychological health, digital addiction, doomscrolling, digital hygiene, reality vs. simulation, FOMO, the boundary between real and virtual.*