

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

*Ярославська М., Національний університет цивільного захисту  
України*

*НК – Гонтаренко Л.О., канд. псих. наук, доцент*

Зараз соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, соціальні мережі супроводжують нас постійно. В самих радісних моментах нашого життя та і в самих поганих моментах. Швидкий розвиток інформаційних технологій та зростання популярності соціальних мереж призвели до того, що значна частина сучасних підлітків проводить багато часу в онлайн-просторі. Ми перевіряємо це в поїзді, коли чекаємо на зустріч, а також якщо виділяється вільна хвилина на роботі чи в школі, коли нам сумно. Багато підлітків навіть перевіряють свої акаунти в соціальних мережах перед тим, як встати вранці, або лягти увечері спати. І це викликає звичку. Однак для підлітків і молодих людей поширеність соціальних медіа вкоренилася в повсякденному житті. Попри численні переваги, цей феномен викликає занепокоєння щодо його впливу на психічне здоров'я молоді. Вони можуть не пам'ятати часу без соціальних мереж і, отже, не будуть знати про вплив, який це може мати на їх психічне здоров'я. Численні дослідження свідчать про тісний зв'язок між інтенсивним використанням соціальних мереж та проявами депресії, тривоги, зниження самооцінки, номофобія, інтернет – залежність та інших психічних розладів у підлітків. Давайте розглянемо що таке номофобія – це почуття занепокоєння та страху людини через відсутність мобільного зв'язку.

Використання молодими людьми та підлітками соціальних мереж має значний вплив на їх психічне здоров'я та не тільки. Оскільки мозок підлітків ще розвивається, вплив такої кількості вмісту в соціальних мережах може бути шкідливим і зашкодити їхньому майбутньому добробуту. Окрім ризику для свого психічного здоров'я, підлітки, які користуються соціальними мережами, також ризикують стати жертвою кібербулінгу, та стати інтернет – залежною людиною в майбутньому.

Через соціальні мережі підлітки можуть відчувати низку проблем із психічним здоров'ям. З якими проблемами можуть зіткнутися підлітки, використовуючи соціальні мережі?

Депресія. Розглянемо, що таке депресія. Депресія – це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить

задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів. Хоча наразі ще не доведено остаточно, що соціальні мережі спричиняють депресію, вчені визначили, що вони посилюють певні симптоми, такі як соціальна ізоляція та самотність. Що таке соціальна ізоляція і самотність? Соціальна ізоляція – це соціальне явище, при якому відбувається усунення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або соціальних груп в результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємодії. Самотність – це стан, коли людина відчуває себе влаштованою сама по собі, без особистих зв'язків та підтримки. Інше дослідження, яке провели американські вчені, виявило, що використання кількох сайтів соціальних мереж свідчить про вищий ризик розвитку депресії. Причому люди, які відвідували більше семи сайтів, мали втричі більший ризик виникнення цього важкого психічного розладу.

Підлітки та молодь мають великий вибір платформ соціальних мереж. Вони можуть одночасно мати облікові записи на декількох сайтах, як-от: Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, Pinterest, Twitch, Telegram. Використання цих соціальних мереж може завдати шкоди самооцінці молоді, погіршення любові до себе, погіршення уваги та концентрації. Соціальні мережі показують молодим людям, підліткам, як живуть інші люди, і вони можуть постійно порівнювати себе з іншими. Хоча підлітки не розуміють що те, що показується у соціальних мережах не є реальність в різних випадках. Це може зумовити відчуття меншовартості та незахищеності, що призводить до заниженої самооцінки та постійної невпевненості в собі.

Тривожність. Розглянемо, що таке тривожність. Тривожність – це нормальна реакція організму на стресові подразники, і тривожність може мати як короткочасний, так і тривалий характер. Багато молодих людей і підлітків можуть відчувати підвищену тривожність, пов'язану із спілкуванням у соціальних мережах. Вони можуть відчувати тиск, постійно публікувати ідеальні фотографії та писати ідеалізовані дописи, які розміщують разом із фото. Дотримуватися негласних правил соціальних мереж може бути важко, і в результаті підлітки починають відчувати високий рівень тривожності. Молодих людей постійно бомбардують інформацією про те, що роблять їхні друзі, однолітки та кумири, через що вони можуть почуватися самотньо.

Соціальні мережі можуть викликати звикання, і підлітки часто настільки захоплюються постингами та спілкуванням з друзями, що втрачають відчуття часу, що може призвести до порушень сну. Хоча це не є серйозним психічним розладом, соціальні мережі можуть значно впливати на режим сну та його якість, що в подальшому може спричинити проблеми з психічним здоров'ям.

Порушення сну. На що може вплинути? Недостатність сну може вплинути на багато аспектів життя молодого людини. Це може знизити її самооцінку, викликати втоми та дратівливість протягом дня, а також ускладнити концентрацію уваги. Переважну частину своєї історії люди проводили вечори в темряві, і лише в останні століття в наших спальнях з'явилося штучне освітлення. Дослідження свідчать, що воно пригнічує вироблення гормону мелатоніну, який сприяє сну. Найгірше впливає на нього блакитне світло від екранів смартфонів та ноутбуків. Отже, звичка перевіряти перед сном стрічку новин у Facebook чи Telegram погано впливає на якість сну. Вчені виявили, що блакитне світло, яке випромінюють наші гаджети, відіграє суттєву роль у порушенні сну. Найгірший впливав не загальний час, проведений у мережі, а частота заходів до неї, що свідчило про "нав'язливу звичку" постійно перевіряти оновлення. Дослідники, однак, не з'ясували остаточно, чи саме соціальні мережі спричиняють розлади сну, чи це ті, хто вже страждає на безсоння, проводять більше часу в мережах.

Отже, вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків має значні наслідки, але є і позитивні аспекти: Підлітки мають можливість спілкуватися з одним з одним, знаходити багато корисної інформації, проходити цікаві курси для саморозвитку та підвищення кваліфікації. Але інтенсивне використання соціальних платформ пов'язане зі зростанням ризику розвитку депресії, тривоги та зниження самооцінки, інтернет-залежність, порушення зору, порушення концентрації. Механізми цього впливу різноманітні: Соціальне порівняння – постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів у соціальних мережах може призводити до розвитку комплексів неповноцінності та зниження самооцінки. Кібербулінг – поширений у соціальних мережах, має руйнівний вплив на психічне здоров'я підлітків, викликаючи депресію, тривогу і навіть суїцидальні думки. Ізоляція – незважаючи на велику кількість онлайн-спілкування, підлітки можуть відчувати соціальну ізоляцію та самотність, що посилює симптоми депресії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Український психологічний ХАБ. Самотність це Український психологічний ХАБ «Психолог. Психолог».

URL: <https://www.psykholoh.com/post/самотність-це> (дата звернення: 13.09.2024).

2. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки - BBC News Україна. BBC News Україна.

URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578> (дата звернення: 09.09.2024).