

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ**

Ольховська В.О.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Бакаленко О.А.

Харківський національний університет радіоелектроніки

(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії)

e-mail: viktoriiia.olkhovska@nure.ua

This article discusses the relationship between social media use and adolescent psychological health. The Internet and social media play a significant role in the lives of young people, with both positive and negative consequences. The relevance of this article is associated with the increasingly widespread dissemination of technologies, gadgets, various media resources, and, as a result, the increasingly widespread influence on adolescents. Both the positive and harmful effects of social media were analyzed. It is important to preserve the psychological well-being of adolescents, reduce the risks associated with psychological addiction, and enhance the positive effect.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасної молоді. Статистика свідчить, що 95% американських підлітків у віці 13-18 років мають доступ до смартфона, а 88% – до робочого столу чи ноутбуку вдома. У 2018 році 45% підлітків повідомили, що вони були в мережі «майже постійно», порівняно з 24% лише за три роки до цього [1]. Не викликає сумніву той факт, що соціальні мережі мають значний вплив на підлітків, але існують різні точки зору стосовно оцінки характеру цього впливу.

У дослідженні, в якому взяли участь понад півмільйона учнів восьмого-дванадцятого класів, було виявлено, що кількість проявів високого рівня симптомів депресії зросла на 33% між 2010 і 2015 роками. Рівень самогубств у дівчат даної вікової групи у цей період збільшився на 65% [2]. Ці факти можуть бути пов'язані з кібербулінгом та негативною реакцією підлітків на критику в соціальних мережах. Постійний «страх упустити щось» і психологічна залежність також можуть викликати почуття тривоги і надалі депресію.

Ще одним негативним наслідком Інтернет-спілкування є зниження комунікативних навичок, що призводить до проблем при спілкуванні в реальному світі. Підлітки, які звикли до віртуального спілкування, не вміють заводити знайомства в реальному світі, у них виникають труднощі з адекватною оцінкою емоційного стану співбесідників та свого власного. В деяких випадках підлітки відчувають стрес, роздратування під час живого спілкування. Надмірне занурення у Інтернет-спілкування сприяє появі залежності від соціальних мереж.

Однією з найбільш значущих переваг соціальних мереж є можливість самовираження, самопізнання і саморозвитку. Завдяки

соціальним мережам підлітки мають можливість вивчати те, що їм подобається, заводити корисні знайомства, а також стежити за прикладом тих, хто їх надихає.

Соціальний зв'язок, який став можливим завдяки новим технологіям, дозволяє підліткам спілкуватися один з одним в будь-яких обставинах. Деякі підлітки, які не здатні в силу фізичних або психологічних особливостей постійно бути в соціумі, завдяки соціальним мережам отримують можливість комунікувати з однолітками і знаходити собі віртуальних друзів. Дана можливість дозволяє їм відчувати підтримку і забути про самотність. Також це важливо для молоді, яка належить до сексуальних меншин. Наприклад, було показано, що молодь, яка ідентифікує себе як ЛГБТ, частіше, ніж молодь, що не є ЛГБТ, має друзів в Інтернеті та визначає цих друзів як важливе джерело емоційної підтримки. У недавньому опитуванні 77% американських підлітків повідомили, що соціальні мережі є важливими для підтримки повсякденного спілкування з друзями, а 69% повідомили, що соціальні мережі є важливими для того, щоб мати значущі розмови з близькими друзями [3]. Надання віртуальної підтримки однолітками підліткам, які цього потребують, може допомогти поліпшити їх психологічний стан, витягнути з депресії і, можливо, врятувати від суїциду.

Незважаючи на кількість проведених вже досліджень, результати все ще неоднозначні. Серед позитивних аспектів впливу соціальних мереж на підлітків можна назвати можливість соціалізації, спілкування без меж, емоційну підтримку між користувачами, отримання корисної, нової інформації, можливість самовираження й саморозвитку. До негативних наслідків впливу соціальних мереж на підлітків можна віднести кібербулінг, підвищений рівень тривожності, втрату комунікативних навичок, залежність від соціальних мереж, зростання випадків депресії та суїциду. В майбутніх дослідженнях потрібно приділяти більше уваги конкретним соціальним мережам та їх впливу на сучасну молодь, що дозволить усунути пагубний вплив і посилити позитивний ефект.

#### Перелік посилань

1. Miller C. Does the social media cause depression? Child Mind Institute. 2017. URL: <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>
2. Anderson M., Jiang J. Teens' Social Media Habits and Experiences. Pew Research Center website. 2018. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences>.
3. Nesi J., Prinstein M.J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. Journal of abnormal child psychology. 2015. 43(8). P. 1427-1438.