

Вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків

Конєва Дар'я Олегівна

здобувач вищої освіти

навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

Україна

Науковий керівник: Афанасьєва Олена Миколаївна

старший викладач кафедри

«Бізнес-журналістики і цифрових медіа»

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

Україна

Цифровий простір вже давно перестав бути інструментом передачі інформації. Це середовище формування ідентичності, самовираження, та самооцінки. Підлітковий вік завжди відзначається пошуком власного «Я», що приводить до потреби у визнанні та приналежності. Тому соціальні мережі легко стають першими простором на шляху до вирішення цієї проблеми. У світі, де соціальні мережі стали основним простором для комунікації, самовираження та побудови взаємин, важливо не забувати про питання власної самоцінності та безпеки. Значну частину аудиторії соцмереж становлять діти та підлітки – і саме вони найбільш вразливі до ризиків, пов'язаних із ментальним і навіть фізичним благополуччям [1].

Якщо зануритися у питання цифрової залежності, можна виявити низку проблем, що спричинені постійним використанням гаджетів, серед них – ризики для психічного здоров'я. Низький рівень толерантності, коментарі з осудом, лайки як мірило успішності створюють постійний тиск та потребу бути «ідеальним». Соцмережі можуть стати корисним інструментом для спілкування та самовираження, проте також вони несуть серйозні ризики для ментального добробуту дітей. До ризиків можливих наслідків можна віднести:

- депресія та тривожність — використання соцмереж понад 3 години на день подвоює ризик негативних психічних наслідків;
- погіршення сну — нічні переписки та скролінг пов'язані з емоційними розладами;
- особлива вразливість дівчат та підлітків, у яких уже є проблеми з психічним здоров'ям;

- тиск стандартів краси — надмірна кількість нереалістичних образів може спричиняти розлади харчової поведінки або негативну упередженість до своєї зовнішності;
- викривлена картина реальності — алгоритми платформ підбирають контент, підсилюючи інтереси, у тому числі до тем депресії чи самогубства, та створюючи ілюзію безвиході;
- доступ до небезпечного контенту — від ризикованих челенджів до руйнівних порад, які заохочують самопошкодження;
- онлайн-хижацтво — ризик стати жертвою маніпуляції з метою сексуальної експлуатації чи шантажу інтимними фото [2].

Смартфон у руках дітей часто стає швидким джерелом дофамінової винагороди – тобто того самого «приємного» сигналу мозку, який зазвичай ми отримуємо після досягнення чогось важливого чи хорошого. Зазвичай, аби отримати дофамін, потрібно виконати певний ряд дій, який дасть це відчуття. Проте телефон скорочує цей шлях до кількох секунд. Кожен лайк стає бажаною «нагородою» для мозку та певним сигналом - «мене помітили, я важливий». Підсилення цього ефекту відбувається завдяки відео-платформам, що транслюють емоційно заряджений контент, від якого важко відірватись. Так виникає цикл з трьох дій: перегляд, короткочасне задоволення, потреба повторити. Завершальним елементом цього замкненого кола стає ефект Fomo (fear of missing out) – страх пропустити важливу подію, тренд, реакцію інших. Саме це змушує підлітків знову і знову повертатись до цифрового середовища, навіть коли це шкодить їхньому сну, навчанню або ж самопочуттю.

Дослідження Montag et al. (2019), проведене вченими з Університету Ульма (Німеччина), показало, що повідомлення та новий контент у соцмережах можуть діяти як «цифровий наркотик», оскільки мозок звикає до швидких нагород. Крім того, метааналіз, опублікований у журналі *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2022), виявив, що підлітки, які проводять більше 3 годин на день у соцмережах, мають на 60% вищий ризик розвитку депресії. Надмірне використання соціальних мереж також може призводити до зниження концентрації уваги та погіршення пам'яті — часто після тривалого перегляду стрічки новин користувачі не можуть пригадати конкретний контент [3].

Водночас, помилкою було б розглядати смартфон та соціальні мережі виключно як загрозу. Інтернет – це середовище, яке залежно від способу використання, може стати як джерелом залежності, так і простором для розвитку та самовираження. Часто для сучасних підлітків онлайн-середовище розширює межі повсякденного життя: тут вони можуть знаходити друзів та пробувати себе у різних ролях, тобто відчувати свою приналежність до спільноти. Для багатьох це стає опорою у формування власної ідентичності. Підтримка у коментарях,

можливість знайти людей з подібними інтересами або переживаннями допомагає підлітку не відчувати себе самотнім.

Існує багато способів, за допомогою яких сучасні комп'ютерні технології, включаючи спілкування у соціальних мережах, можуть позитивно впливати на життя дітей. Усе залежить від того, як використовуються такі технології:

- Дослідження та критичне мислення. Це може стати у нагоді під час навчання у школі чи виші або для дослідження сфер інтересів.
- Зближення та спільнота. Соціальні мережі можуть сприяти підтриманню зв'язків, дозволяючи дітям залишатися вдома, але водночас мати контакт з іншими членами сім'ї або друзями, які не живуть поруч.
- Самовираження. Діти та підлітки можуть навчитися ділитися своїми думками в Інтернеті, що є потужним інструментом для зміцнення впевненості.
- Творчість і дослідницькі інтереси. Діти можуть досліджувати різні сфери життя, якими вони цікавляться, наприклад, навчання грі на музичному інструменті, написання текстів на задану тему, або вивчення інформації для початківців («чайників»), пов'язаної з різними предметами.
- Організація та самоорганізація. Комп'ютерні технології можуть бути корисними для організації та планування [4].

Проблема виникає не в самому інтернеті, а в браку навичок його усвідомленого використання. Багато дітей входить у цифровий простір без будь-яких правил. Часто батьки не пояснюють, як поводити себе в мережі. Навпаки, інколи смартфони використовуються як засіб «заспокоїти» або зайняти дитину чимось, що лише підсилює ризик формування залежності та сприйняття смартфона як головного джерела комфорту з раннього віку. Саме тому ключове завдання сьогодні – не заборонити чи обмежити технології, а навчити підлітків цифрової гігієни, критичного мислення та емоційної саморегуляції.

Час, який підлітки проводять у соціальних мережах, дедалі збільшується, і часто з цим стає важко впоратись навіть самим підліткам. Соцмережі створюють постійне відчуття присутності поруч з іншими, але водночас – постійну залежність від оцінки та уваги. Важливо зазначити, що підліток не винен у тому, що йому важко відкласти смартфон. З самого початку соціальні мережі розроблені таким чином, аби утримати увагу: нескінченна стрічка та короткі відео є допоміжним інструментом у цьому. Заборони в даному випадку зайві. Важливим є усвідомлені дії та звички у використанні соціальних мереж. Існує безліч правил цифрової гігієни, але наступні є універсальними:

1. Відключіть всі непотрібні сповіщення;

2. Відпишіться від зайвих розсилок та каналів;
3. Користуйтеся лише перевіреними джерелами інформації;
4. Відключіть звук на телефоні;
5. Не намагайтесь завжди бути на зв'язку;
6. Не носіть телефон всюди з собою;
7. Не починайте ранок зі смартфона;
8. Не використовуйте смартфон за годину до сну і не тримайте його біля ліжка;
9. Плануйте час на відвідування соціальних мереж;
10. Слідкуйте за своїм екранним часом [5].

Наведені вище правила прості, але водночас дієві. Вони допомагають підлітку не відмовлятися від соціальних мереж, а поступово відновлювати контроль над власним часом та внутрішнім станом. Проблема цифрової залежності не є новою, але сьогодні вона набуває особливої актуальності через емоційні потреби підлітків: бажання бути поміченим, визнаним та прийнятим. Саме тому заборони не лише не допомагають, а часто викликають зворотню реакцію – протест або ще глибше занурення в онлайн-простір.

Ефективним шляхом в протидії цифровій залежності стає формування навичок усвідомленого користування: вміння помічати емоції, розуміти мотиви власних дій і встановлення особистих меж. Цифрова гігієна не обмежує, а повертає підлітку контроль над власним життям, часом, увагою та внутрішнім станом. Коли соціальні мережі перестають бути єдиним джерелом підтримки чи визнання, вони можуть слугувати інструментом розвитку, спілкування, творчості та самовираження, а не фактором виснаження емоційного стану.

Список використаних джерел:

1. Життя дітей в цифровому світі: користь та небезпека (Звіт ЮНІСЕФ) // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/28910108.html>
2. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv>
3. Соцмережі і дофамін: // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sensormedia.com.ua/culture/soczmerzhi-i-dofamin-yak-ne-zagubytysya/>
4. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3795-yak-sotcaln-merezh-vplivayut-na-psihku-dtej-ta-pdltkv>
5. Цифрова гігієна. 10 основних правил, як забезпечити інформаційну безпеку // [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://startwithyourself.com.ua/czyfrova-gigiyena-10-osnovnyh-pravyl-yak-zrobyty-tehnologiyi-bezpechnymy#i>