



Асп. Л.В. Співак¹, Н.І. Багрій²

¹ Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної Академії наук України

² Міжрегіональна академія управління персоналом

Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості

Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком комп'ютерних технологій та інформаційних систем, що відкриває перед людством нові можливості: від онлайн-навчання до віртуальних подорожей, де можна зануритися в культуру та традиції різних країн. Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя, але разом із можливостями він несе певні ризики, особливо для молоді. Соціальні мережі, попри свої позитивні аспекти, можуть спричиняти такі негативні наслідки, як Інтернет-залежність, втрата живого спілкування, та зміщення традиційних соціальних інститутів на задній план. Вони відіграють все більшу роль у соціалізації підлітків, впливаючи на їхні ціннісні орієнтації. Актуальність цього дослідження полягає в необхідності глибокого аналізу впливу соціальних мереж на формування особистості підлітків, їх психічне здоров'я, та розробки методів профілактики кризових станів в онлайн-середовищі. Мільйони підлітків, які активно взаємодіють у соцмережах, потребують уваги з точки зору здорового розвитку і безпеки.

Мета дослідження — вивчити особливості впливу соціальних мереж та Інтернету на стійкість психічного здоров'я підлітків, а також розробити і впровадити ефективні стратегії профілактики кризових станів через ці цифрові платформи.

Аналіз наукових джерел. У нашому сучасному світі Інтернет набуває все більшого значення. Окрім того, для більшості людей Інтернет є джерелом розваг, інформації та засобом спілкування. О.Є. Войскунський, О.К. Тихомиров відмічають такі риси міжособистісного спілкування в соціальних мережах: анонімність, використання масок і різних ролей, емоційна насиченість без присутності тіла, доступність та специфіка зміни координат. О.Б. Скородумова, Дж. Салер, В. Фріндте пов'язують використання соціальних мереж з індивідуальними

особливостями користувачів. Наприклад, люди з високим рівнем нарцисизму часто стають активними у соцмережах, оскільки це дає їм можливість презентувати себе вигідно відповідно до їх ідеалізованого «Я». Ще одним значущим фактором, який приваблює підлітків до екранів моніторів цілодобово, є соціальні мережі.

Феномен соціальних мереж та їх вплив на особистість активно досліджуються як у світі, так і в Україні. Термін «соціальна мережа», описуючи тісні соціальні взаємовідносини між людьми, був введений британським науковцем Дж. Барнсом ще у 60-ті роки минулого століття [5, с. 311]. Проблема впливу соціальних мереж на особистість була визначена в роботах М. Кастельса, який також ввів поняття «мережеве суспільство». Е. Кволман, Дж. Кларк, С. Алгоу вивчали конструктивні та деструктивні аспекти впливу соціальних мереж на особистість. Деякі дослідники, такі як К. Янг, аналізували руйнівні наслідки використання соціальних мереж. Проблема інтернет-залежності також досліджувалася О. Морозом, Ю. Халявкою, Т. Руденко та іншими.

Психологи, такі як Д. Губанок, В. Сазонов, Т. Занько, В. Шалак, Ю. Зарицька, вивчали роль соціальних мереж у впливі на свідомість людини. Науковці аналізували як позитивні, так і негативні наслідки використання соціальних мереж, такі як «вбивання часу», знеособленість віртуального спілкування, порушення приватності та багато іншого. Варто зазначити, що в сучасній літературі є недостатньо праць, присвячених аналізу позитивних та негативних аспектів використання соціальних мереж та вплив на стійкість психічного здоров'я підлітка.

Основні результати дослідження. Підлітковий період є важливим етапом у формуванні самосвідомості, на яку впливають патерни та механізми спілкування [2, с. 650]. Соціальні мережі роблять

свій внесок у збільшення часу, який підлітки проводять в Інтернеті. Це призводить до ще більшого зменшення міжособистісного спілкування, як у родині, так і в широкому соціальному середовищі. Взаємодія в соцмережах дає можливість окремій особі спілкуватися з великою кількістю людей, але вона не замінює реального, інтимного спілкування. Водночас, це дозволяє підліткам здобувати соціальні знання та набирати досвід. Соціальні мережі стають платформою для трансформації особистості, що розширює можливості та знімає бар'єри спілкування [8, с. 57]. Комунікація в мережі відбувається швидко, а користувачі отримують зворотний зв'язок без зайвих перешкод. Саме тому соцмережі серед підлітків стають основним засобом спілкування, що віддаляє їх від реальних соціальних ролей.

Слід зазначити, що у процесі формування самосвідомості підліток починає розуміти свою індивідуальність та знаходити своє місце у взаємодії з іншими. Відображення його унікальності в соціальних мережах може впливати на його самовизначення. Питання співвідношення реальної особистості з віртуальним «Я» стає важливим у контексті уникнення надмірної кіберсоціалізації та занадто великого часу, проведеного в мережі [10, с. 246].

Соціальні мережі, як один із соціальних інститутів, виконують завдання суспільства та конкретних соціальних груп, включаючи вплив на різні верстви населення, в тому числі окремі вікові та соціальні категорії. Проте їх вплив на особистість та формування поведінки є значним, а інформація в мережі Інтернет не завжди має систематизований характер. Аналіз функціонування в інтернет-мережі відображає його структуру, яка включає різні взаємопов'язані компоненти: *комунікаційний, ціннісний, пізнавальний та поведінковий* [12, с. 190].

Сучасне покоління «зумерів», що відповідно до теорії поколінь Н. Хоуфа-В. Штрауса, великою мірою занурене у віртуальний світ соціальних мереж, налаштоване на швидке досягнення результатів та максимальне благополуччя [14, с. 46]. Незадоволення цих потреб суттєво впливає на емоційне становище та поведінку молоді, а також на її соціалізацію.

Серед учасників Інтернету найбільш активною групою є підлітки, які відзначаються більшою вразливістю та абстрактними поглядами на життя [9]. Отже, керувати надмірним потоком інформації з інтернет-джерел стає проблематично, особливо якщо особа має несформовану життєву позицію, високий рівень тривожності та завищені очікування.

Задоволення потреб у спілкуванні та моральній підтримці є основними для підлітків. Якщо ці потреби не здійснюються в реальному житті, підлітки знаходять втіху в інтернет-мережі, де може відволіктися від проблем, що виникли на шляху її соціалізації. Однак варто пам'ятати, що хоча в інтернеті можна отримати деяку інформацію про співрозмовника, це не завжди дає реалістичне уявлення про нього [10, с. 249]. Анонімність спілкування дозволяє людині створювати образ за своїм вибором, що часто веде до виникнення девіантної поведінки та агре-

сивності. Пізнавальна складова діяльності у мережі Інтернет дозволяє підліткам шукати та засвоювати інформацію, що розміщена на веб-сайтах, що допомагає розширити їх уявлення про світ, як реальний, так і віртуальний [2, с. 655].

Науковці, такі як О.В. Зазимко, О.В. Скуловатова, В.А. Старик надають різні визначення соціальних мереж з різних точок зору. З філософської перспективи, вони є формою комунікації між соціальними акторами через діадичну комунікацію [6, с. 57]. Соціологічно, це соціальна структура, яка складається з груп вузлів, які представляють різні соціальні об'єкти. З психологічної точки зору, соціальна мережа спрямована на спільну кооперацію користувачів Інтернету для передачі та отримання інформації, незалежно від відстані та задоволення потреби у спілкуванні та знайомствах з іншими.

По суті, соціальні мережі є не лише платформою для спілкування, але й важливим інструментом для обміну інформацією та побудови громадських зв'язків. Вони забезпечують користувачів широким спектром можливостей для взаємодії та спільної діяльності. У відповідності до даних Global Logic, оновлених у листопаді 2023 року, та рейтингу популярності соціальних мереж в Україні, найвищу активність показують такі платформи: Telegram — вибір 86% користувачів, на другому та третьому місцях з інформативністю розташувалися Instagram (71%) та Facebook (58%) [11].

Погоджуючись з поглядом Б.Я. Вахула можна визначити соціалізацію особистості з огляду на інтернет-фактори у двох аспектах. По-перше, це процес соціалізації у віртуальному просторі, де суб'єкт освоює норми, цінності та моделі поведінки в інтернеті та впливає на мережеві спільноти. Це відображається у рівні комп'ютерної та інформаційної грамотності, а також у вмінні взаємодіяти в інтернет-просторі. По-друге, це взаємодія з реальним світом через віртуальну реальність. Інтернет стає не лише могутнім засобом другорядної соціалізації, але й конкурує з інститутами первинної соціалізації, що пояснюється динамікою сучасного життя та кризою традиційних цінностей та інститутів [5, с. 313].

Дослідження Фонду розвитку Інтернету визначило низку потреб, які задовольняються підлітками за допомогою соціальних мереж та Інтернету. Ці потреби включають:

- потребу у самостійності, що проявляється у бажанні незалежності від батьків;
- потребу у самореалізації та визнанні, що передбачає бажання відчувати себе унікальним та важливим;
- потребу у пізнанні та визнанні, коли молоді люди прагнуть відчувати себе частиною певної групи чи суспільства;
- задоволення соціальних потреб у спілкуванні, приналежності до групи за інтересами та взаємній любові [9].

Завдяки соціальним мережам, підлітки можуть виражати свою індивідуальність за допомогою комп'ютерних технологій, використовуючи їх як

нестандартні способи соціалізації, що розвиває їх унікальність. У ході роботи проведено дослідження, в якому застосовувався метод анкетування. Участь у дослідженні взяли 66 респондентів від 12 до 16 років. Під час анкетування запитувалося про наявність облікових записів в соціальних мережах та месенджерах, а також про те, як часто вони ними користуються. Згідно отриманих даних, найбільш популярними серед підлітків є соціальні мережі Instagram, YouTube, Facebook, Viber, TikTok, Snapchat, Twitter, BeReal та ін. YouTube продовжує бути лідером серед соціальних платформ, з приблизно дев'ятьма з десяти підлітків, які заявляють, що користуються цим сайтом, роблячи його найбільш використовуваною платформою серед опитаних [13]. TikTok, Snapchat та Instagram залишаються високопопулярними серед підліткової аудиторії. Більшість підлітків у віці від 13 до 17 років вказують на активне використання TikTok — 63%, Snapchat — 60% та Instagram — 59%. Серед старших підлітків, віком від 15 до 17 років, ці показники збільшуються, досягаючи приблизно семи з десяти.

Зменшення популярності Facebook та Twitter, спостерігається серед підлітків у порівнянні з десятилітньою давністю. Facebook, який колись домінував серед американської молоді у соціальному медіа-просторі, тепер використовує лише 33% підлітків, у порівнянні з 71% у 2014–2015 роках. В той же час Twitter, перейменований у липні 2023 року на X, також відчуває зниження чисельності підліткових користувачів, хоча і не таке значне, як у Facebook [13].

Стабільність використання платформ серед підлітків за останній рік підтверджується дослідженнями. Наприклад, відсоток підлітків, які активно використовують TikTok, залишився незмінним у порівнянні з попереднім роком. Нові тренди у використанні соціальних мереж включають зростання популярності BeReal, який тепер використовує 13% підлітків. Це нове дослідження вперше включало питання про використання цієї платформи, що вказує на постійну динаміку в перевагах молоді у соціальних мережах. Дослідження вказують, що підлітки проводять значно більше часу у соціальних мережах. Зокрема, опитування показало, що значна частина підлітків активно використовує соціальні мережі більшість свого вільного часу протягом дня.

Згідно з даними, 17% респондентів проводять між 2–4 годинами щодня в соцмережах, проте більш детальний аналіз вказує на те, що 24% підлітків проводять від 5 до 7 годин на добу, а 53% — більше 7 годин. Таким чином, підлітки витрачають значно більше часу на соцмережі, ніж було відзначено раніше (див. рис. 1). Дані відображають зміну у використанні соціальних мереж підлітками та важливість постійного моніторингу цих тенденцій для точного відображення актуальної поведінки молоді в діджитал-просторі. Одним з ключових аспектів вивчення впливу соціальних мереж є аналіз залежності від них. Згідно з нашими дослідженнями, майже половина підлітків 44% відчувають хоча б часткову залежність від соціальних мереж.

Цей високий відсоток підкреслює потенційні ризики, що виникають з постійного використання цифрових платформ. Надмірне використання соціальних мереж може відволікати підлітків від академічних та повсякденних завдань, спричиняючи порушення концентрації уваги.

Скільки часу ви проводите у всіх соціальних мережах в цілому?



Рис. 1. Результати відповіді респондентів на запитання «Скільки часу ви проводите у соцмережах?»

Також існує ризик соціальної ізоляції, оскільки підлітки можуть віддавати перевагу онлайн взаємодії замість реальних соціальних контактів, що може погіршувати їхні соціальні навички і сприяти виникненню психологічних проблем, таких як тривожність та депресія. Часте використання соціальних мереж також може впливати на психічне здоров'я, спричиняючи розвиток або погіршення цих станів.

Соціальні мережі відіграють ключову роль у житті сучасних підлітків, надаючи їм засоби для самовираження та допомагаючи знайти своє місце в соціумі. Ці платформи дозволяють молодим людям розвивати моральну свідомість і формувати свою ідентичність, однак, довгий час, проведений онлайн, може вести до негативних наслідків, таких як залежність, кібербулінг, і соціальна тривожність.

Для мінімізації ризиків залежності від соцмереж рекомендується встановлення чітких границь у їх використанні. Школи та батьки можуть впроваджувати освітні програми, що навчають здорових цифрових звичок, а також допомагають підліткам ефективно впоратися з викликами цифрового світу. Активне залучення дорослих до процесу освіти і підтримки є критично важливим для формування у підлітків здатності адекватно користуватися соцмережами.

Сервіси, як Viber, Tik Tok, WhatsApp, Twitter, Facebook, Instagram та Telegram, надають підліткам унікальні можливості для дослідження та формування своїх ідентичностей. Реакції та відгуки, які підлітки отримують у відповідь на свої дописи, грають значну роль у розвитку їхньої самооцінки. Позитивне сприйняття з боку однолітків може сприяти формуванню здорового самопочуття.

Відгуки та реакції, які отримують підлітки, можуть впливати на їх самопрезентацію. Важливо, щоб вони отримували підтримку та позитивне сприйняття, що сприяє розвитку здорової самооцінки та позитивного самовідчуття. Інтернет може бути місцем онлайн-загроз: шахрайство, порнографія,

різноманітні форми злочинів, онлайн-наси́льство, негативний контент і Інтернет-залежність. Згідно соціологічних досліджень, проведених компанією «Київстар» у 2023 році, більшість батьків (76%) не знають, які сайти відвідують їхні діти, тоді як лише 18% реально слідкують за їхнім онлайн-життям [11].

Питання про можливість видалення або очищення профілю у соціальній мережі без будь-якої причини отримало відповідь «ні» від 41% респондентів, які вважають, що на їхньому профілі міститься необхідна інформація та контакти. У відповідь на питання про мотиви реєстрації в соціальній мережі, 36% відзначили цікавість, 27% — рекомендацію від друзів або знайомих, а 21% — бажання побудувати нові зв'язки (рис. 2).

Що вас підштовхнуло зареєструватися у соціальній мережі?

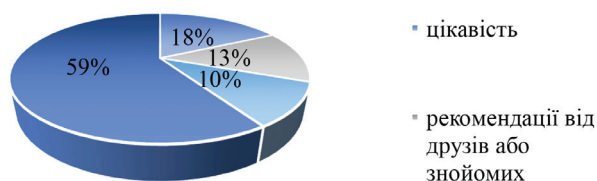


Рис. 2. Відповідь респондентів на питання «Що вас підштовхнуло зареєструватися у соцмережі?»

За запитанням, що респонденти роблять у соціальних мережах, отримані такі результати: 73% використовують їх для підтримки зв'язку зі знайомими; 58% використовують для зв'язку з людьми, яких давно не бачили; 43% використовують для приєднання до різних груп; 32% використовують для зайняття вільного часу; 31% використовують для організації та зберігання важливої інформації; 31% використовують для отримання необхідної інформації.

Щодо мотивів реєстрації в соціальних мережах, основними чинниками є цікавість, рекомендації від друзів, та бажання побудувати нові зв'язки. Активності в соцмережах, такі як підтримка зв'язків із знайомими та вступ до різних груп, є звичайними для підлітків, але важливо контролювати час, проведений онлайн, щоб запобігти негативним наслідкам. Захоплені отриманням якнайбільш позитивного зворотного зв'язку, підлітки часто зіткнулися з великими труднощами виходу з соціальних мереж (оцінка $3,05 \pm 0,839$ балів) [11]. Ці дані підкреслюють необхідність далі розвивати профілактичні програми та стратегії, що спрямовані на захист психічного здоров'я підлітків, використовуючи можливості, які надають соціальні мережі.

Це має вплив на їхні міжособистісні відносини, режим сну та академічну успішність. Хоча основна мета соціальних мереж — сприяти комунікації, дослідження показало, що більшість часу підлітки витрачають не на спілкування з іншими, а на пролистуння стрічки новин (оцінка $2,03 \pm 0,999$ балів) [11].

Соціальні мережі надають підліткам не лише засоби для комунікації та самовираження, але й

важливі інструменти для особистісного розвитку та психологічної підтримки. Вони можуть виступати як платформи для розвитку навичок критичного мислення та соціальної взаємодії, а нові функції додатків сприяють більш широкому використанню невербальних засобів комунікації, таких як «лайки», стікери, і відео звернення. Ці інструменти можуть допомагати підліткам у поділі своїх проблем та переживань, що сприяє швидкому знаходженню підтримки та рішень у складних ситуаціях. Зокрема, можливість створення анонімних акаунтів дозволяє підліткам без ризику для особистої безпеки обговорювати делікатні питання.

В рамках дослідження впливу соціальних мереж на підлітків, було проведено опитування, яке зосереджувалося на різних аспектах їх використання інтернету та соціальних мереж (див. рис. 3). Основною метою було виявити, як підлітки використовують ці ресурси для підтримки свого психічного здоров'я та соціалізації. Результати опитування допомагають зрозуміти, наскільки ефективно молодь може застосовувати цифрові технології для позитивних змін у своєму житті.

Із результатів можна побачити, що 64% респондентів зазначили, що використовують інтернет для пошуку інформації про підтримку психічного здоров'я, що свідчить про активне використання доступних ресурсів для освіти та самодопомоги. Також 57% підлітків вказали, що вони користуються соціальними мережами для зв'язку з групами підтримки та спільнотами за інтересами, що допомагає їм відчувати себе частиною спільноти та знижує відчуття ізоляції. 70% опитаних стверджують, що соціальні мережі допомагають їм відчувати себе менш ізольованими, підкреслюючи важливість цих платформ для підтримки соціальних зв'язків. А от, 82% респондентів вважають, що функції соціальних мереж, такі як групові чати, блоги та інтерактивні платформи, є корисними для їх особистісного розвитку та навчання.

Дані свідчать про значущість інтернету та соціальних мереж як інструментів, що можуть сприяти не лише розвазі, але й освіті, соціалізації та психологічній підтримці підлітків. Важливо продовжувати розвивати ці аспекти та впроваджувати заходи, які допомагатимуть максимально реалізувати позитивний потенціал інтернету в житті молоді.



Рис. 3. Відповідь респондентів на питання «Використання інтернету та соціальних мереж підлітками для психічного здоров'я та соціалізації?»

Попри потенційні ризики, такі як кібербулінг та втрата реальних міжособистісних зв'язків, підлітки зазвичай віддають перевагу спілкуванню в мережі з реальними знайомими. Соціальні мережі можуть стати важливими інструментами для профілактики соціальної ізоляції та тривожності, якщо використовувати їх усвідомлено та в межах здорового цифрового балансу. Важливо, що батьки та вчителі активно долучаються до процесу освіти молоді про безпечне використання інтернету, стежачи за їхньою онлайн-активністю та надаючи необхідну підтримку.

Такий підхід дозволяє максимально реалізувати потенціал соціальних мереж як інструменту для здорової соціалізації та емоційної підтримки, зменшуючи при цьому ризики та негативний вплив на психічне здоров'я підлітків. Залучення до соціальних мереж, хоча й може призводити до втрати значущих зв'язків і контактів у реальному житті, також пропонує нові можливості для знаходження емоційної підтримки та соціалізації, що може знизити відчуття самотності. Цифрові платформи дозволяють підліткам ділитися своїми переживаннями в безпечному середовищі, де вони можуть отримувати підтримку від однолітків та фахівців.

Проблеми в міжособистісній взаємодії можуть вирішуватись через конструктивне використання соціальних мереж, де підлітки навчаються адекватно реагувати на відгуки та управляти своїм онлайн-присутністю. Водночас, соціальні мережі можуть служити важливим інструментом для розвитку соціальних навичок та самопрезентації, що сприяє формуванню здорової самооцінки.

Звичка перевіряти оновлення в соцмережах може спричиняти тривожність, але також може відігравати роль у формуванні самоконтролю і відповідального використання інтернету. Позитивне залучення в онлайн-спільноти може значно знизити рівень стресу і підвищити впевненість у власних силах. З огляду на вплив отримання «лайків» та позитивних коментарів на самопочуття, соціальні мережі можуть використовуватися для посилення відчуття прийняття та впевненості серед підлітків. Це також може служити стимулом для творчості та самовираження, підтримуючи їхні зусилля в створенні контенту, що відображає їхні інтереси та цінності.

Використання соціальних мереж має великий потенціал для підтримки психологічного благополуччя підлітків, особливо якщо вони навчаються балансувати своє взаємодію в онлайні та реальному світі. Це може стати значним кроком вперед у профілактиці соціальних і психологічних розладів, створюючи основу для міцніших та здоровіших міжособистісних відносин.

У контексті цифровізації та все більшої ролі інтернету в нашому житті, особливу увагу слід звернути на використання соціальних мереж як ефективних інструментів профілактики психологічних проблем. Сучасні платформи не тільки фасилітують комунікацію та обмін інформацією, але й можуть служити як засоби для вирішення специфічних психологічних потреб, особливо в молодіжних та вразливих групах.

Платформи, такі як «Людина в біді», Lifeline Ukraine та Teenenergizer [1; 7], виконують ключову роль у використанні соціальних мереж як інструментів профілактики психічних розладів та підтримки ментального здоров'я. Ці ресурси служать не лише як канали для поширення психоедукативних матеріалів, але й як платформи для організації груп підтримки та місць для емоційного розвантаження. Завдяки гарячим лініям та онлайн-консультаціям, доступним 24/7 в різних країнах, ці ініціативи забезпечують ефективну підтримку українців за кордоном, включаючи Польщу, Чехію та Францію.

Окрім цього, слід відзначити інші важливі ініціативи, такі як національні гарячі лінії для дітей та молоді та спеціалізовані платформи підтримки учасників АТО (ООС) та їхніх сімей. Ці послуги відіграють критичну роль у формуванні емоційної стійкості, розвитку міжособистісних взаємин і загального благополуччя, надаючи безперервну підтримку і сприяючи психологічному здоров'ю [1; 7].

Ці знахідки підкреслюють необхідність подальшого розвитку та інтеграції соціальних мереж та інтернет-ресурсів як активних засобів профілактики і підтримки психічного здоров'я. Особливо важливо це для молодіжної аудиторії, яка є найбільш активними користувачами цих платформ. В контексті профілактики кризових станів у підлітків через використання соціальних мереж та Інтернету, рекомендується вжиття комплексних заходів. Ось ключові напрямки діяльності, спрямовані на підтримку позитивного використання цифрових технологій:

Первинна профілактика.

1. Регулярне оновлення та публікація інформаційних матеріалів на тему емоційного здоров'я та безпечного використання Інтернету, що допомагає підліткам розуміти і керувати впливом цифрового контенту.
2. Створення та підтримка доступу до «телефону довіри» та інших ресурсів для психологічної допомоги, які можуть застосовуватися підлітками у кризових ситуаціях.
3. Розробка освітніх програм, які зосереджені на моральних цінностях та розумінні етичних аспектів використання Інтернету.
4. Організація занять і заходів поза межами соціальних мереж для розвитку соціальних навичок та стимулювання здорового способу життя.

Вторинна корекція.

1. Розробка та надання психологічної консультації для діагностики та корекції порушень емоційної сфери.
2. Організація заходів з залученням різних фахівців для комплексного підходу до вирішення психологічних проблем.
3. Робота над зміною адиктивних мотивів та стереотипів, направлена на формування здорових психологічних установок.

Психоосвіта.

1. Розвиток навичок критичного сприйняття інформації та свідоме використання Інтернет-ресурсів.

2. Використання доступних та зрозумілих форматів, таких як відео-лекції та інтерактивні методики, для підвищення психологічної обізнаності.

3. Створення та розповсюдження освітніх матеріалів для різних вікових груп, зорієнтованих на підтримку позитивних соціальних навичок.

Ці заходи мають на меті не тільки запобігання кризовим станам у підлітків, а й активне сприяння їхньому психологічному розвитку та адаптації у сучасному світі, де Інтернет і соціальні мережі відіграють все більш значущу роль.

Новизна дослідження полягає у вивченні потенціалу соціальних мереж і Інтернету як засобів профілактики кризових станів, сприянні психічному здоров'ю та покращенню якості міжособистісних взаємодій серед підлітків. Особливу увагу в цьому контексті ми приділяємо актуалізації сучасних технологій у повсякденному житті молоді, адаптації їх до потреб користувачів для формування стійкості до психічних розладів та зміцненню соціальних зв'язків.

Це дослідження виокремлюється своїм фокусом на використанні соціальних мереж як профілактичного інструменту для підтримки психічного здоров'я підлітків. Унікальність полягає у детальному аналізі позитивних аспектів цифрового спілкування та його потенціалу у запобіганні кризовим станам, що ставить дане дослідження на передній край сучасних наукових розробок у психології та педагогіці. Вивчення явища розглядається в контексті швидкого розвитку технологій та зростання їх впливу на молодь, акцентуючи на важливості розробки ефективних стратегій для оптимізації використання Інтернету.

Висновки. У результаті дослідження було виявлено, що використання соціальних мереж підлітками може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. Інтерактивні платформи можуть виступати як ефективні інструменти профілактики кризових станів, допомагаючи молоді людям відчувати себе менш ізольованими та підтримувати їх соціальні зв'язки:

1) Соціальні мережі дозволяють підліткам, які страждають від соціальної анксйозності, знаходити однодумців та відчувати себе частиною спільноти, що значно зменшує відчуття самотності.

2) Активна взаємодія в соціальних мережах сприяє розвитку позитивного самоусвідомлення і самоповаги серед молоді, дозволяючи їм висловлювати свої думки та ідеї, що важливо для психологічного розвитку.

3) Наявність доступу до інформації та ресурсів через соціальні мережі може допомогти підліткам знаходити відповіді на питання про психічне здоров'я, що знижує ризик розвитку кризових станів.

4) Групи зі спільними інтересами чи проблемами в соціальних мережах можуть стати місцем для обміну досвідом та взаємної підтримки, сприяючи вирішенню особистісних криз та покращенню загального самопочуття.

Соціальні мережі відіграють подвійну роль у житті сучасних підлітків. З одного боку, вони є потужним засобом соціалізації та самовираження, дозволяючи молоді знаходити однодумців, ділитися досвідом та отримувати підтримку від своїх ровесників. Інтерактивність та доступність соціальних мереж можуть сприяти психологічному благополуччю, знижуючи відчуття самотності та допомагаючи в боротьбі з тривожністю та іншими психологічними проблемами.

З іншого боку, надмірне занурення в цифровий світ може призвести до залежності, зниження реальної соціальної взаємодії та відчуження. Результати дослідження показали, що тривалий час, проведений в соціальних мережах, може бути пов'язаний із зниженням академічної успішності та негативним впливом на сон і фізичне здоров'я молодих людей. Особливо важливою є роль батьків та освітніх інституцій у формуванні здорових звичок використання Інтернету. Важливість створення інформаційних кампаній, спрямованих на освіту підлітків про безпечне та відповідальне використання соціальних мереж, є ключовою для забезпечення їхнього психічного здоров'я.

Також дослідження підтвердило потенціал соціальних мереж як платформ для профілактики кризових станів та підтримки психічного здоров'я («Людина в біді», Lifeline Ukraine, Teenergizer та ін.) Ці платформи можуть служити місцем для розповсюдження важливих психоедукативних матеріалів, а також становити базу для груп підтримки та емоційного розвантаження. Завдяки аналізу отриманих даних і реакцій підлітків можна зробити висновок, що правильне та обдумане використання соціальних мереж може сприяти психічному благополуччю молодих людей, допомагаючи їм у розвитку стійкості до психологічних викликів сучасного світу.

Список використаної літератури

1. Сотніченко А. Стратегії підтримки психічного здоров'я у період змін | Блог pleso. Найкращий психолог та психотерапевт онлайн — сервіс для підбору та консультацій [Електронний ресурс] / Анастасія Сотніченко // Pleso. — Режим доступу: <https://pleso.me/ua/blog/strategiyi-pidtrimki-psihichnogo-zdorov-ya-u-period-zmin> (дата звернення: 12.07.2024). — Назва з екрана.
2. Воронкин А. С. Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз / А. С. Воронкин // Освітні технології та суспільство. — 2017. — № 1. — С. 650–675.
3. Вигонський С. Зворотній бік інтернету / С. Вигонський // Психологія роботи з комп'ютером та мережею. — 2019. — № 5. — С. 79–97.
4. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік [та ін.]; ред. Н.М. Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», — 2017. — 220 с.
5. Вахула Б.Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства / Б.Я. Вахула // Вісник Львівського університету. — 2020. — № 6. — С. 311–319.
6. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження [Електронний ресурс] / Г.О. Гуд // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — 2018. — Т. 14, № 1. — С. 84–94. — Режим доступу: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf> (дата звернення: 09.07.2024). — Назва з екрана.
7. Гарячі лінії допомоги — МН4U — контакти фахівців із психічного здоров'я [Електронний ресурс] // МН4U. — Режим доступу: <https://www.mh4u.in.ua/phones/> (дата звернення: 04.07.2024). — Назва з екрана.
8. Зазимко О.В. Взаємозв'язок часу телеперегляду та особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку / О.В. Зазимко, О. Скуловатова, В. Старик // Теорія і практика сучасної психології. — 2018. — № 5. — С. 56–69.
9. Міжнародний журнал досліджень в мережі Інтернет «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking» [Електронний ресурс] // Mary Ann Liebert. — Режим доступу: <https://home.liebertpub.com/publications/cyberpsychology-behavior-brand-social-networking/10/overview> (дата звернення: 12.07.2024). — Назва з екрана.
10. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену / О.М. Немеш // Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. — 2014. — № 5. — С. 248–264.
11. Рейтинг Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену / О.М. Немеш // Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. — 2014. — № 5. — С. 248–264.
12. Уркаєв В.С. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами / В.С. Уркаєв, Б.В. Плєскач // Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка. — 2020. — Т. 3, № 16. — С. 190–210.
13. Снопко О. Нокаут телебаченню: як соціальні мережі утримують першість в постачанні новин українцям [Електронний ресурс] / Ольга Снопко // Українська правда. — 2023. — Режим доступу: <https://www.pravda.com.ua/columns/2023/08/16/7415807/> (дата звернення: 23.04.2024). — Назва з екрана.
14. Evans M.A. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites / M.A. Evans, A.L. Hare, A. Mikami // Developmental Psychology. — 2020. — Vol. 46, no. 1. — P. 46–56.
15. Скуловатова О.В. Психологічний аналіз особливостей глядацької аудиторії / О.В. Скуловатова, Л.Ф. Вербицька // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. — 2018. — Т. 6, № 162. — С. 77–80.

Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості

Асп. Л.В. Співак¹, Н.І. Багрій²

¹ Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної Академії наук України

² Міжрегіональна академія управління персоналом

Стаття зосереджується на дослідженні впливу соціальних мереж та Інтернету на психічне здоров'я підлітків, акцентуючи на їх використанні як інструменту профілактики кризових станів. Розглядаються важливі аспекти взаємозв'язку між активністю у цифровому середовищі та психічним благополуччям, включно з питаннями соціальної тривожності, сором'язливості та самотності. На базі перегляду актуальних наукових досліджень висвітлюється критична роль соціальних мереж у формуванні механізмів стійкості до психічних розладів та розробка стратегій їх профілактики. Дослідження підтверджує значення врахування впливу соцмереж на формування психічної стійкості підлітків, а також на розвиток стратегій активного використання цих платформ для підтримки емоційного добробуту. Аналіз показує, що свідоме включення соціальних мереж у повсякденне життя може мінімізувати ризик розвитку кризових станів. Особливу увагу варто приділити потенціалу соціальних мереж як інструментів для профілактики, збереження стійкості психічного здоров'я та сприяння взаємодії і співпраці. Підлітки у кризових ситуаціях можуть звертатися до онлайн-спільнот за підтримкою та порадами, що допомагає їм відчувати себе менш

ізолюваними. Результати дослідження ілюструють, що взаємодія у віртуальному середовищі може мати позитивний вплив на соціальну адаптацію та психічне здоров'я підлітків. Важливо розуміти баланс між фізичним, мобільним та віртуальним просторами, оцінюючи їх вплив на психологічне благополуччя. Незважаючи на переваги соціальних мереж, важливо контролювати час їх використання та вміст, щоб мінімізувати можливі негативні наслідки. Завершено дослідження підтверджує необхідність дальших досліджень та розробки програм інтервенцій для ефективної підтримки психічного здоров'я підлітків в онлайн-середовищі, підкреслюючи важливість цього напрямку в сучасній психології та психіатрії.

Ключові слова: Соціальні мережі, Інтернет, підлітки, психічне здоров'я, профілактика, соціальна адаптація, психологічна підтримка, цифрові технології, психологічна стратегія.

The influence of social media and the internet on adolescents' Mental health: prevention of crisis states and resilience building

L.V.Spivak¹, N.I. Bahrii²

¹ Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

² Interregional Academy of Personnel Management

The article focuses on studying the influence of social media and the Internet on adolescents' mental health, emphasizing their use as a tool for preventing crisis states. Key aspects of the relationship between activity in the digital environment and mental well-being are examined, including issues of social anxiety, shyness, and loneliness. Based on a review of recent scientific studies, the critical role of social media in shaping resilience mechanisms to mental disorders and developing prevention strategies is highlighted. The research underscores the importance of considering the impact of social networks on the development of adolescents' mental resilience and the creation of strategies for actively using these platforms to support emotional well-being. The analysis shows that the deliberate integration of social media into daily life can minimize the risk of developing crisis states. Particular attention is given to the potential of social networks as tools for prevention, maintaining mental health resilience, and fostering interaction and collaboration. Adolescents in crisis situations can turn to online communities for support and advice, helping them feel less isolated. The study's findings illustrate that interaction in the virtual environment can positively influence adolescents' social adaptation and mental health. It is essential to understand the balance between physical, mobile, and virtual spaces while evaluating their impact on psychological well-being. Despite the advantages of social media, it is crucial to monitor usage time and content to minimize potential negative effects. The study concludes by emphasizing the need for further research and the development of intervention programs to effectively support adolescents' mental health in the online environment, highlighting the significance of this direction in modern psychology and psychiatry.

Key words: social media, Internet, adolescents, mental health, prevention, social adaptation, psychological support, digital technologies, psychological strategy.

Контактна інформація: Співак Л.В. —
аспірантка спеціальності 053 «Психологія»,
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна
Національної академії педагогічних наук України,
E-mail: spivaklidia@gmail.com
тел . +380992297218

Стаття до редакції надійшла 17.12.2024 р.