

How to cite: Yehorenko, M., Hrechanovska, O., & Lishchun, O. (2023). Research on the impact of social networks on self-esteem and mental health of young people *Solutions in Contemporary Science* (pp. 149-152). Futurity Research Publishing. https://futurity-publishing.com/international_conference_3/

Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді

Research on the impact of social networks on self-esteem and mental health of young people

Егоренко Маргарита Вікторівна¹, Гречановська Олена Володимирівна², Ліщун Олена Дмитрівна³

¹магістр, кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І.А. Зязюна, Факультет Навчально-науковий інститут Соціально-гуманітарних технологій, Національний Технічний Університет "Харківський Політехнічний Інститут", м. Харків, Україна, margoshilo2016@gmail.com

²доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, Україна, stellamondo05@gmail.com

³методист, Вінницький державний центр естетичного виховання учнів професійно - технічних навчальних закладів, м. Вінниця, Україна, arnika557@meta.ua

Accepted: November 8, 2023 | **Published:** November 20, 2023 | **Language:** Ukrainian

Abstract: In the modern world, social networks are an important part of the lives of young people. The purpose of writing the work is to study the impact of their use on the self-esteem and mental health of modern youth. Methods of classification, deduction, and logical generalization were used. As a result, a positive influx of social networks on the psychological well-being of people was determined, as well as a danger of the cyberspace was found out. The impossibility of avoiding cyberspace encourages building an effective interaction in it. The results of the study can be used by psychologists and students.

Keywords: social networks, cyberbullying, Internet addiction, user, Internet, mental health, self-esteem.

Вступ

У XXI столітті соціальні мережі стали невід'ємною частиною суспільного життя в багатьох країнах світу. Нині понад 40% населення нашої планети використовують соціальні мережі, що вказує на вагоме значення соціальних мереж в житті людини, в першу чергу, молоді. Для визначення доцільності їх використання необхідним є дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я людини, в тому числі, самооцінку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

З огляду на те, що соціальні мережі з'явилися відносно-нещодавно та, таким чином, виступають новою темою для дослідження, в науковій літературі не знаходимо чітких висновків щодо рівню їх впливу на молодь. Так, доктор педагогічних наук Гречановська та кандидати педагогічних наук Мегем та Потапюк у своїй праці дослідили основні аспекти впливу соціальних мереж на психічний стан молоді, зокрема, виділили основні ознаки інтернет-залежності (Гречановська та ін., 2023, с. 60-66). Кандидат психологічних наук Асєєва, в свою чергу, дослідила вплив Instagram на психічний стан молоді (Асєєва, 2020, с. 152-156). Необхідно продовжити дослідження впливу соціальних мереж на молодь, оскільки досі не визначено його чітку картину.

Мета роботи – визначити, як соціальні мережі впливають на самооцінку та психічне здоров'я молоді.

Результати дослідження

Стрімкий науково-технічний прогрес, зокрема, розвиток інформаційних систем та технологій, зумовили появу віртуального світу, в який можна потрапити через віртуальні платформи, таких як соціальні мережі. Термін «соціальні мережі» з'явився в 1954 році, однак, сучасного розуміння та поширення він придбав лише на початку XXI століття. Соціальні мережі є різновидом неформальних онлайн-спільнот, створених з метою організації безперервної комунікації між людьми, яких вони знають особисто, а також з людьми, яких вони не знають. Втім, нині функціонал соціальних мереж значно розширився, та надає користувачам широкий спектр можливостей, зокрема обміну аудіо- та відео-матеріалами, публікації фотографій, проведення онлайн-трансляцій та зустрічей тощо. До того ж, соціальні мережі стали інструментом прямого маркетингу та пасивного доходу для певних груп людей, наприклад, підприємців, блогерів, лідерів думок тощо. Це призвело до необхідності переосмислити їх вплив на психічне здоров'я та самооцінку людей, оскільки існує ряд досліджень, які показують, що соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на ці сфери життя людини.

За останні десять років загальна кількість користувачів соціальних мереж у світі збільшилась в два рази. Нині доступ до соціальних мереж має 90% населення нашої планети. Щоденне використання соціальних мереж є найбільш притаманним молоді, яка в середньому проводить в них понад чотири години на добу. Важливо зазначити, що молодь є більш сприйнятливою до стороннього впливу, ніж дорослі. Таким чином, пропонується розглянути вплив соціальних мереж саме на дану вікову групу.

Отже, щонайперше, соціальні мережі надають можливість молоді підвищити або понизити свою самооцінку за допомогою таких інструментів, як лайки, підписки та коментарі, які виступають віртуальним аналогом задоволення потреби у визнанні. Відсутність достатньої кількості лайків, підписок і коментарів формує у людини відчуття непотрібності, ізоляції. У відповідь на це у людини може виникнути стійке бажання відповідати запитам користувачів інтернет-платформ, щоб отримати позитивну оцінку своїх дій. Соціальні мережі призводять до

поширення самообману, який може проявлятися в різних формах, наприклад, у присвоєнні чужих думок, редагуванні фотографій за допомогою програм, призначених для цього, накладанні фільтрів на відео-матеріали, ідеалізації власного життя тощо. Постійне порівняння себе з іншими користувачами може призвести до зниження власної самооцінки, знецінення власних досягнень, формування занадто високих вимог до себе, що може призвести до відчуття нереалізованості, не задоволеності своїм життям. Важливо зазначити, що молодь, яка активно користується соціальними мережами, може не завжди розуміти, що те, що вона бачить у віртуальному світі, не завжди відповідає реальності. Це може призвести до того, що підлітки та молоді люди будуть ставити собі занадто високі вимоги, будуть знецінювати свої власні досягнення і почувати себе нереалізованими. В подальшому це може призвести до падіння продуктивності, відмови від досягнення поставлених цілей, втрати особистості, прогресування депресії. Втім, якщо людина є чесною по відношенню до себе та інших користувачів соціальних мереж, тобто не намагається видати себе за когось, ким вона не є насправді, такі платформи можуть виступити засобом формування та підтримки здорової самооцінки.

По-друге, поширення кібербулінгу, який найчастіше буває безпідставним, може призвести до падіння самооцінки та погіршення психічного здоров'я. Кібербулінг є формою психологічного насильства, яке проявляється у вигляді шантажу та агресивних дій, спрямованих на розповсюдження пліток, приниження групи людей, або окремої особистості, з використанням інформаційних систем та технологій. На відміну від звичайного булінгу, кібербулінг може бути анонімним та більш агресивним, що пов'язано з практичною відсутністю адміністративної або кримінальної відповідальності за власні слова у віртуальному світі. Окрім того, кривдником може виступати будь-яка особа, незалежно від статі, віку, статури та власних сил. В Україні від кібербулінгу страждає кожна п'ята особа віком від чотирнадцяти до тридцяти п'яти років, а більшість самогубств здійснюються підлітками саме через інтернет-цькування (Протидія кібербулінгу: суб'єкти реагування та механізми захисту порушених прав дитини, 2021). Це призвело до потреби в удосконаленні наявного законодавства, що регламентує відповідальність за здійснення булінгу.

В свою чергу, власники соціальних мереж та адміністратори інтернет-спільнот розробляють більш сучасні алгоритми виявлення та блокування кібербулінгу. Так, наприклад, користувач може залишити скаргу у відділі підтримки, встановити фільтрацію коментарів, заборону на отримання повідомлень від інших користувачів, які не входять до числа його контактів тощо.

По-третє, як було зазначено на початку дослідження, молодь витрачає на соціальні мережі майже тридцять годин на тиждень, або п'ять днів на місяць. Хитрість соціальних мереж полягає у тому, що вони створюють ілюзію, нібито вони є важливим засобом соціальної взаємодії. Молодь, а в тому числі і підлітки, дуже часто вважають, що вони повинні бути присутніми в соціальних мережах, щоб не відставати від своїх друзів, підтримувати взаємовідносини та отримувати увагу. Це може стати причиною появи інтернет-залежності. Інтернет-залежність – це патологічний стан, який супроводжується зростанням непереборної потреби у використанні мережі «Інтернет», в тому числі, соціальних мереж. За медичними критеріями інтернет-залежність не є психічним розладом, однак, медичними працівниками було підтверджено негативний вплив постійного використання соціальних мереж на емоційний стан молоді, модель поведінки якої знаходиться лише в процесі формування, а психіка є нестійкою. В свою чергу, використання соціальних мереж людьми середнього та похилого віку сприяє стимулюванню мозкової активності, покращує пам'ять, емоційний стан.

Однак, міжнародні наукові дослідження показали наявність також і позитивного впливу використання соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. Так, у студентів університетів Іспанії при використанні соціальних мереж формується відчуття благополуччя, що пов'язано з отриманням підтримки в інтернет-спільнотах, частина яких організовується

службами психологічної підтримки на безоплатній основі, а також можливістю підтримки постійного взаємозв'язку з друзями, одногрупниками та близькими, незалежно від їх місцезнаходження (Березовська, 2023, с. 24). До того ж, соціальні мережі, виступаючи майданчиком для самовираження в різних формах, таких як текст, фото, відео та ін., дозволяють молоді обмінюватися ідеями та знаходити однодумців, спілкування з якими сприяє розвитку самоідентифікації та самопізнання, збагаченню власних знань, а також потенційних роботодавців або інвесторів.

Використання соціальних мереж під час розповсюдження пандемії COVID-19 та в період дії воєнного стану, в свою чергу, забезпечує інформаційну підтримку, яка включає в себе доступ до актуальної інформації про ситуацію, можливість спілкування з іншими людьми, які переживають схожі емоції, та надання психологічної підтримки та допомоги. Отримання інформації знижує рівень стресу, сприяє емоційній стабільності, формуванню відчуття безпосередньої причетності до подій, що знижує прояв синдрому втрачених можливостей або FoMO (Fear of Missing Out), який проявляється у появі відчуття тривоги через ймовірність непізнання важливої для людини інформації.

Висновки

Соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку та психічне здоров'я сучасної молоді. Основні переваги їх використання включають можливість самореалізації та саморозвитку, підтримки постійного взаємозв'язку між людьми, отримання необхідної інформації, психологічної допомоги. Негативний вплив проявляється у поширенні кібербулінгу, інтернет-залежності, неадекватному порівнянні себе з іншими, а саме, сприйнятті лише їх хороших сторін. Для досягнення балансу між реальним і віртуальним світами та зниження негативних наслідків перебування у кіберпросторі необхідно дотримуватись чітких правил, розробці та уніфікації яких варто приділити подальші дослідження.

Література

- Асєєва, Ю. О. (2020). Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*, (14), 152–157. <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8327>
- Березовська, Л. І. (2023). Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*, (2 (72)), 21–28. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>
- Гречановська, О. В., Мегем, О. М., Потапюк Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, (4), 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
- Протидія кібербулінгу: суб'єкти реагування та механізми захисту порушених прав дитини*. (2021, 26 листопада). Вища школа адвокатури НААУ. <https://www.hsa.org.ua/blog/protydiya-kiberbulingu-sub-yekty-reaguvannya-ta-mehanizmy-zahystu-porushenyh-prav-dytyny>