

SECTION: PSYCHOLOGICAL SCIENCES.

SEKCJA: NAUKI PSYCHOLOGICZNE.

How to cite: Zelenin, V., & Volnova, L. (2023). Using social networks as a communication tool to improve mental health: opportunities and limitations. *Global Innovations and Collaborative Solutions in Contemporary Science* (pp. 277-280). Futurity Research Publishing. https://futurity-publishing.com/international_conference_3

USING SOCIAL NETWORKS AS A COMMUNICATION TOOL TO IMPROVE MENTAL HEALTH: OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS

Використання соціальних мереж як інструмента комунікації для покращення психічного здоров'я: можливості та обмеження

Зеленін Всеволод Володимирович ¹, Вольнова Леся Миколаївна ²

¹кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин, факультет психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м.Київ, Україна, sevacello@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1267-9308>

²кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації, факультет психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м.Київ, Україна, volnova1979@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-9647-8214>

Accepted: December 1, 2023 | **Published:** December 11, 2023 | **Language:** Ukrainian

Abstract: The phenomenon of social networks has scientific interest in psychology, since they are an integral part of the lives of most modern people. The purpose of the study is to identify the main opportunities and limitations of using social networks as a tool to improve mental health. Research methods included analytical, deductive, methods of systematization and logical generalization. The study revealed a high risk of the negative impact of social networks on a person's mental state if they are used unconsciously. The results of the study can be used during preparation for psychology classes.

Key words: social networks, mental state, cyberbullying, self-expression, internet, user, Blue Whale Challenge

Вступ

В останні десять років соціальні мережі є невід'ємним складником повсякденного життя людей. Вони дають змогу безперебійно підтримувати зв'язок із друзями, колегами, сім'єю, є джерелом натхнення, додаткового або основного доходу, засобом самовираження тощо. У соціальних мережах середньостатистичний інтернет-користувач проводить приблизно дві години на день, а деякі користувачі приділяють їм до п'яти годин. Отже, соціальні мережі можуть мати вплив на психічний стан людини, як позитивний, так і негативний.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Питанню впливу соціальних мереж на психічне здоров'я людини присвячено не так багато наукових робіт вітчизняних і зарубіжних вчених, що пов'язано з новизною цієї проблеми в суспільстві. Серед праць науковців, що були опубліковані протягом останніх п'яти років, варто звернути увагу на дослідження психіатра Гайдабруса (2021), в якому було проаналізовано наслідки активного використання соціальних мереж під час пандемії COVID-19 (Гайдабрус, 2021), а також працю здобувача вищої економічної освіти Шелеста, в якій було визначено основні соціальні групи, котрі найбільш вразливі до негативного впливу соціальних мереж в умовах воєнного стану (Шелест, 2023). Однак необхідним є всебічне дослідження можливого впливу використання соціальних мереж на психічне здоров'я населення в сучасних умовах.

Метою написання роботи є дослідження основних можливостей та обмежень у використанні соціальних мереж як інструменту комунікації для покращення психічного здоров'я.

Результати дослідження

Соціальні мережі були створені передусім як інструмент комунікації. Так, одна з найстаріших платформ Six Degrees, заснована в 1997 році, уможливила створення власних профілів та листування з друзями. Зі свого боку, LinkedIn, започаткована в 2002 році, допомагала побудувати ділові контакти, а Facebook, створений у 2004 році, – налагодити взаємини між студентами університетів. Отже, у XXI столітті люди отримали можливість розповсюджувати важливу інформацію, просувати власні ідеї, проводити онлайн-зустрічі, формувати ділові зв'язки, шукати роботу та обмінюватися професійним досвідом, а також комунікувати з інтернет-друзями та близькими з будь-якої точки світу, що сприяє різноманітності та обміну культурними цінностями.

Однак, незважаючи на це, більшість досліджень вказує на пряму залежність між рівнем стресу людини та часом, проведеним у соціальних мережах. Так, чим більше людина є залежною від соціальних мереж, тим вищий ризик розвитку депресії та психічного розладу, що пов'язано з такими негативними аспектами використання соціальних мереж, як:

1. Неадекватна оцінка зовнішності та способу життя. В епоху популярності соціальної мережі Instagram виникли певні нові критерії, які визначають ідеальну особистість. Так, у людини має бути гладка шкіра без плям, зморщок і нерівностей, струнка постать, дорогий одяг, новий телефон, багато друзів, а кожний день має бути насичений новими подіями, відвідуванням різноманітних заходів, подорожами тощо. Це спричиняє появу «соціального порівняння», що призводить до депресії та зростання відчуття тривоги. Окрім того, формується синдром втрачених можливостей, або синдром FoMO, який розвиває страх не дізнатися важливих новин, а також відчуття жалю від неможливості бути присутнім на якомусь заході, у якомусь місці, де гарантовано повинно відбутися

щось важливе та цікаве, що матиме вагомий вплив на життя людини надалі. Соціологічні опитування показують, що найбільш вразливою групою людей є підлітки, особливо дівчата (Wells та ін., 2021).

2. Ізоляція. Спілкування з людьми через соціальні мережі не може повністю замінити реальне спілкування, передати почуття, емоції. Незважаючи на те, що соціальні мережі знижують рівень самотності, вони віддаляють користувачів від реального світу. До прикладу, в мережі «Інтернет» будь-яка людина здебільшого є важливою, має багато друзів та однодумців. Однак у реальному житті лише невеликий відсоток інтернет-друзів будуть готові прийти на допомогу. Окрім того, віртуальне спілкування з близькими людьми не дає можливості доторкнутися до них – обійняти батьків, поцілувати дружину тощо.

3. Психологічний вплив. Соціальні мережі можуть бути інструментом впливу на поведінку людей, насамперед молоді. Так, наприклад, координована гра «Синій кит», поширена серед дітей і підлітків, мала на меті довести гравця до самогубства, застосовуючи засоби психологічного впливу, зокрема шантажу. Важливо зазначити, що на початковому етапі координатори часто використовують реальні факти та демонструють дружнє ставлення для формування довіри у користувача та отримання від нього необхідної персональної інформації, яка надалі може бути використана проти нього.

4. Кібербулінг. Поява соціальних мереж не лише не обмежила булінг, а ще й вивела його на новий рівень, зробивши «суспільним надбанням». Соціальні мережі можуть розпалювати ворожнечу, поширювати плітки та образи, а також недостовірну інформацію, яку користувачі можуть сприймати як факт. Відповідні публікації та коментарі можуть негативно вплинути на психічне здоров'я людини.

Однак в останні роки зростає також і рівень підтримки в соціальних мережах. Так, користувачі, звертаючись до інтернет-спільнот і груп, можуть розраховувати на підтримку, допомогу та розуміння від психологів та однодумців. Окрім того, вони отримують доступ до різних тренінгів та безоплатних матеріалів, опублікованих організаціями та групами експертів у сфері психології. Це допомагає користувачам краще розуміти власний психічний стан. Сучасні налаштування соціальних мереж також спрямовані на захист користувачів від негативних коментарів та кривдників. Це особливо важливо для людей, які зіткнулись з психологічними та соціальними труднощами. Іншими можливостями використання соціальних мереж як інструменту комунікації для покращення психічного здоров'я можуть бути:

1. Можливість самовираження. Соціальні мережі є безкоштовними майданчиками для просування власних ідей та результатів діяльності. Публікація фотографій, текстів, аудіо- та відеоматеріалів дає змогу користувачам ділитися відчуттями та емоціями, які в реальному житті можуть бути пригнічені. Важливо зазначити, що стримування емоцій має негативний вплив не тільки на психічне, а й на фізичне здоров'я людини, адже може викликати м'язовий спазм, розлад харчової поведінки, порушення сну, неконтрольовану агресію тощо.

2. Можливість знайти однодумців. Використання соціальних мереж не обмежує коло можливих знайомств, що пов'язано з глобальним використанням мережі «Інтернет». Це сприяє підвищенню ймовірності налагодження взаємозв'язків між людьми, що мають спільні інтереси. Людина є істотою соціальною, тому встановлення та зміцнення зв'язків з однодумцями за допомогою соціальних мереж може позитивно вплинути на психічне здоров'я.

3. Можливість підтримання зв'язку з близькими. Незважаючи на те, що віртуальне спілкування не може повністю замінити реальне, користувачі соціальних мереж мають можливість швидко отримувати інформацію про своїх близьких, майже в режимі реального часу, якщо співрозмовник

на зв'язку. Це знижує рівень тривожності, відчуття якої є характерним для багатьох людей, передусім батьків.

Отже, соціальні мережі можуть бути інструментом покращення психічного здоров'я людини в разі їх свідомого та відповідального використання, а саме:

- 1) використання соціальних мереж протягом обмеженого часового проміжку;
- 2) запобігання розповсюдженню особистої інформації;
- 3) фільтрування інформації для уникнення матеріалів та співрозмовників, які мають негативний вплив на психічне здоров'я;
- 4) чіткого розмежування віртуального та реального світів завдяки досягненню балансу.

Висновки

Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я людини є неоднозначним і залежить від низки чинників. Так, надмірне їх використання може призвести до підвищення рівня тривожності, розвитку депресії, що свідчить про необхідність ужиття превентивних заходів, а саме: налаштування конфіденційності, фільтрування інформації, знаходження балансу між реальним світом та віртуальним, вчасне звернення по допомогу. Урахування розглянутих аспектів використання соціальних мереж дасть змогу користувачам обмежити рівень їх негативного впливу на власне психічне здоров'я та забезпечити його покращення.

Література

Гайдабрус, А. В. (2021). Зв'язок психічного здоров'я під час пандемії COVID-19 та використання соціальних мереж. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 17, 14–20. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2021-17-02>

Шелест, А. Л. (2023). Соціально-психологічні аспекти впливу соціальних мереж на українське суспільство під час війни. Концепти соціокультурної трансформації сучасного суспільства, 104–108. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17572>

Wells, G., Horwitz, J., Seetharaman, D. (2021, 14 вересня). *Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show*. WSJ. <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>