

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО МЕДІА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: АСПЕКТИ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

О. О. Жучкова

Херсонський державний університет, asashq.q@gmail.com

Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка Н. І. Тавровецька

У сучасному світі, де соціальні медіа стали не лише частиною нашого повсякденного життя, але й важливим інструментом для спілкування, взаємодії та ідентифікації, дедалі більше уваги приділяється їхньому впливу на психічне здоров'я. Незважаючи на безліч переваг, які вони можуть надати, соціальні медіа також можуть мати негативний вплив на самооцінку та емоційний стан молоді. У цьому контексті, метою цієї статті є вивчення впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді, з особливим акцентом на аспекти самооцінки та емоційного стану.

Постановка проблеми: Соціальні медіа, які стали неодмінною складовою сучасного життя, надають безліч можливостей для спілкування, взаємодії та самовираження. Однак, разом з цими можливостями приходять і певні ризики для психічного здоров'я молоді. Постійна експозиція до ідеалізованих зображень та життєвих сценаріїв у соціальних мережах може призвести до порушення самооцінки, почуття неповноцінності та стресу. Молодь, яка активно використовує соціальні медіа, стикається з великим тиском з боку оточуючого середовища. Вони постійно зіштовхуються з ідеалізованими зображеннями успіху, краси та щастя, які можуть викликати в них почуття недостатності та невдачі. Це може призвести до погіршення психічного самопочуття, зниження самооцінки та розвитку емоційних проблем, таких як депресія та тривога. Таким чином, основною проблемою, що потребує уваги у цьому дослідженні, є вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, з фокусом на аспектах самооцінки та емоційного стану. Розуміння цього впливу та розробка ефективних стратегій для збереження психічного благополуччя

молоді в умовах постійного використання соціальних медіа є критично важливими завданнями для психології та соціальних наук.

Соціальні медіа відіграють ключову роль у сучасному світі, впливаючи на різні аспекти життя людей, зокрема на їхній соціальний, емоційний та психологічний стан. Вони забезпечують можливість для швидкого та легкого спілкування, обміну інформацією та взаємодії з іншими, що робить їх невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох людей. Однак, поряд зі своїми перевагами, соціальні медіа також можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я молоді.[1] Інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до різних проблем, таких як збільшення рівня стресу, тривоги та депресії, а також зниження самооцінки та задоволення від життя.

Вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді стає все більш очевидним і тривожним у сучасному світі. Багато досліджень показують, що інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки, збільшення рівня стресу та тривоги, а також ризику розвитку депресії серед молоді. Ці негативні наслідки пов'язані з декількома факторами, такими як постійний тиск на досягнення ідеалізованих стандартів, порівняння себе з іншими, недостатня підтримка від оточуючого середовища та вплив негативного контенту в соціальних мережах. Одним із головних чинників, що впливає на психічне здоров'я молоді через соціальні медіа, є ідеалізація життя, яку часто представляють інші користувачі в соціальних мережах.[2] Це може призводити до почуття незадоволення власним життям, недовіри та невдач, що, в свою чергу, може призвести до зниження самооцінки та збільшення рівня стресу. Додатковими чинниками, які впливають на психічне здоров'я молоді через соціальні медіа, є кібербулінг, спричинений негативними коментарями та образами в мережі, а також постійний стрімкий потік інформації, який може викликати перенавантаження та втому.

Методи дослідження: Для вивчення впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді було використано комбінацію кількох методологічних підходів, що дозволило отримати комплексне розуміння даної проблеми.

1). *Аналіз літератури.* Перший етап дослідження включав аналіз наукової літератури на цю тему. Були вивчені наявні дослідження, рецензії, книги та журнальні статті, які розглядали вплив соціальних медіа на психічне здоров'я, з особливим акцентом на аспекти самооцінки та емоційного стану молоді.[3] Цей аналіз дозволив з'ясувати наявні знання, виявити прогалини у дослідженнях та визначити основні напрямки подальших досліджень.

2). *Опитування та анкетування.* Для збору первинних даних були проведені опитування та анкетування серед молоді. Опитувальники включали питання, спрямовані на визначення частоти використання соціальних медіа, ступеня задоволення від використання, самооцінки та емоційного стану респондентів, а також їхнього сприйняття власної особистості та порівняння себе з іншими.[4] Опитування були ретельно розроблені з метою отримання максимально об'єктивних результатів.

3). *Статистичний аналіз* Після збору даних проводився статистичний аналіз, що включав обробку отриманих результатів та використання різних методів кореляційного та регресійного аналізу для встановлення зв'язків між змінними. Це дозволило визначити ступінь впливу соціального медіа на самооцінку та емоційний стан молоді, а також виявити можливі фактори, які модерують цей вплив.[5]

Результати дослідження: Результати дослідження, отримані за допомогою вищезазначених методологічних підходів, є істотним внеском у розуміння впливу соціальних медіа на психічне здоров'я молоді, зокрема у контексті аспектів самооцінки та емоційного стану. Дослідження підтвердило існування зв'язку між інтенсивним використанням соціальних медіа та негативним впливом на самооцінку та емоційний стан молоді. Зокрема, виявлено, що особи з низькою самооцінкою та ті, хто має тенденцію порівнювати себе з іншими, виявляються більш вразливими до цього впливу. Додатковий статистичний аналіз вказав на те, що фактори, які модерують цей вплив, включають рівень активності у соціальних мережах, тип споживаного контенту, а також рівень підтримки оточуючого середовища. Вищезазначені результати свідчать про

складну природу впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді та підкреслюють важливість розвитку освітніх програм та психологічної підтримки для молоді, що спрямовані на розуміння цього впливу та розвиток стратегій адаптації та самозахисту. Ці результати стануть основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для молоді в онлайн-середовищі.

Висновки: Результати проведеного дослідження надають важливі відомості щодо впливу соціального медіа на психічне здоров'я молоді, з особливим акцентом на аспекти самооцінки та емоційного стану. Згідно з отриманими даними, інтенсивне використання соціальних медіа може призводити до зниження самооцінки та збільшення рівня стресу та тривоги серед молоді, особливо серед тих, хто має низьку самооцінку та схильність до порівняння себе з іншими. Статистичний аналіз даних підтвердив важливість різних факторів, які модерують вплив соціального медіа на психічне здоров'я молоді, таких як рівень активності в мережах, тип споживаного контенту та рівень підтримки оточуючого середовища. Ці результати свідчать про складну природу цього впливу та визначають ключові аспекти, які слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки для молоді.

Література:

1. Гончаренко О. Психологічні аспекти використання соціальних медіа: вплив на самооцінку та емоційний стан молоді. Харків: Видавництво "ХНУ ім. В. Н. Каразіна": 2018. С.45-68.
2. Козлова М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я: український контекст. Одеса: Видавництво "Одеський університет", 2017. С.23-42.
3. Кравченко В. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я молоді: аспекти самооцінки та емоційного стану. Київ: Видавництво "Університетська книга", 2019. С. 78-95.
4. Павленко Н. Соціальні медіа та психічне здоров'я молоді: аналіз впливу та стратегії захисту. Львів: Видавництво "Львівська політехніка", 2020. С. 110-125.
5. Шевченко І. Соціальні медіа та психічне здоров'я молоді: тенденції та виклики. Київ: Видавництво "Українська книга", 2021. С. 35-52.