

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали

Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції

**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

15 листопада 2024 року

Вип. 102

Збірник наукових праць

Переяслав – 2024

## СОЦІЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ

*Стаття присвячена дослідженню впливу соціальних мереж на формування та зміну самооцінки, особливо серед підлітків. Автор аналізує механізми, за допомогою яких соціальні мережі можуть як підвищувати, так і знижувати самооцінку, зокрема, через порівняння з ідеалізованими образами та кібербулінгом. На основі наукових досліджень та статистичних даних автор пропонує рекомендації щодо здорового використання соціальних мереж та збереження ментального здоров'я.*

**Ключові слова:** соціальні мережі, самооцінка, підлітки, соціальне-порівняння, самоідентифікація, користувачі.

*The article is devoted to the study of the impact of social media on the formation and change of self-esteem, especially among adolescents. The author analyses the mechanisms by which social media can both increase and decrease self-esteem, in particular, through comparison with idealised images and cyberbullying. Based on scientific research and statistical data, the author offers recommendations for the healthy use of social media and the preservation of mental health.*

**Key words:** social networks, self-esteem, adolescents, social comparison, self-identification, users.

Сьогодні соціальні медіа стали важливою платформою для самовираження, формування іміджу та взаємодії з навколишнім світом. Соціальні мережі дозволяють користувачам ділитися своїми думками, фотографіями, враженнями та досягненнями, формуючи таким чином онлайн-ідентичність. Однак ця віртуальна реальність може мати значний вплив на самооцінку людини.

Вплив соціальних мереж на самооцінку є важливим аспектом сучасного суспільства, особливо для молоді. Цей вплив посилюється тим, що соціальні медіа стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, не лише як засіб комунікації, а й як потужний інструмент, що суттєво впливає на наше сприйняття себе та інших.

Взаємодія в соціальних мережах часто базується на спостереженні за життям, досягненнями та стилем інших користувачів. Як наслідок, люди, які порівнюють своє життя з ідеальним образом, представленим у соціальних мережах, можуть відчувати себе невпевнено і неадекватно. Бажання відповідати стандартам, встановленим у цьому віртуальному просторі, призводить до постійних зусиль з підтримання позитивного іміджу, що, в свою чергу, впливає на самооцінку.

Зокрема, важливим аспектом впливу соціальних медіа на самооцінку є кількість «лайків» у мережі, кількість коментарів та рівень популярності, за якими визначається самооцінка людини. Коли люди не отримують достатньої кількості позитивних взаємодій, вони можуть відчувати себе розчарованими та невизнаними.

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 [5].

✓ Найсвіжіші основні статистичні дані про використання підлітками соціальних мереж говорять про те, що:

- ✓ За оцінками, 4,9 мільярда людей у світі користуються соціальними мережами.
- ✓ Станом на 2022 рік 95% американських підлітків мають доступ до смартфонів.
- ✓ 97% американських підлітків користуються інтернетом принаймні раз на день.
- ✓ 90% підлітків у всьому світі мають один або кілька акаунтів у соціальних мережах.
- ✓ У 2020 році 63% американських батьків заявили, що їхні підлітки користуються соціальними мережами частіше, ніж до пандемії.
- ✓ 54% підлітків вважають, що їм буде важко відмовитися від використання соціальних мереж.
- ✓ 67% підлітків стверджують, що використання соціальних мереж погіршило їхнє самопочуття.
- ✓ 40% підлітків, які користуються соціальними мережами, отримували, а 52% надсилали відвертий контент на таких платформах.
- ✓ YouTube – це соціальна медіа-платформа, якою щодня користуються 77% підлітків.
- ✓ TikTok, за повідомленнями, хоча б раз використовували дві третини підлітків, а 58% підлітків користуються цією платформою щодня.
- ✓ Instagram є третьою найвідомішою соціальною мережею серед підлітків: 62% використовували її хоча б один раз.
- ✓ Користувачі Instagram у віці від 13 до 17 років становлять лише 8% від загальної кількості користувачів у світі.
- ✓ Підлітки становлять лише 5,6% усіх користувачів Facebook.
- ✓ З 71% у 2014-15 роках до 32% у 2022 році використання Facebook підлітками у США значно скоротилося [4].

Згідно з дослідженням науковця Тулук Є.В., яке проводилося з 03.01.2022 по 18.02.2022 рік «Висока самооцінка у активних користувачів (43%) призводить до невдоволення собою та безвідповідальної поведінки, тоді як низька самооцінка (27%) призводить до невпевненості та ухиляння від відповідальності». Статистика показала, що група А (не дуже активні в соціальних мережах): висока самооцінка: 19%, середня самооцінка: 65%, низька самооцінка: 16%. Група Б (активні в соціальних мережах): висока самооцінка: 43%, середня самооцінка: 30%, низька самооцінка: 27%. Висновок: більшість підлітків, які не дуже активні в соціальних мережах (Група А), мають достатню самооцінку та виявляють соціальну зрілість. З іншого боку, більшість активних користувачів (Група Б) мають високий рівень самооціночної та ситуативної тривожності. Висновки за рівнем тривожності: більшість неактивних в соціальних мережах підлітків мають нормальний рівень шкільної тривожності (82%). Більшість активних в соціальних мережах підлітків виявили високий рівень ситуативної тривожності (42%) та самооціночної тривожності (48%) [1].

Дослідження вікових груп користувачів соціальних мереж з точки зору маркетингу показали, що:

- ✓ Youtube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) – це популярна соціальна мережа. (станом на 2023 рік кількість активних користувачів щомісяця налічує 2,49 млрд.).
- ✓ Tiktok ([www.tiktok.com](http://www.tiktok.com)) – це китайська популярна соціальна мережа (станом на 2023 рік кількість активних користувачів досягла 1,5 млрд.).
- ✓ Instagram ([www.instagram.com](http://www.instagram.com)) – це одна з найпопулярніших соціальних мереж (станом на січень 2023 року кількість активних користувачів щодня досягла 2 млрд.).
- ✓ Facebook ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) – це найчисленніша за кількістю користувачів міжнародна соціальна мережа (станом на березень 2023 року кількість активних користувачів щомісяця збільшилася до 2,94 млрд.) [4].

Черних О.О. вказує на стандарти в контексті соціальної мережі Instagram, фільтри та обробку зображень:

✓ Хибне враження від реальності. Використання фільтрів та ретуші зображень може створювати хибне враження від реальності. Фотографії, піддані інтенсивній обробці, можуть приховувати дефекти та створювати ідеалізований образ.

✓ Стандарти краси. Використання фільтрів, які згладжують шкіру чи змінюють форму обличчя, може формувати стандарти краси, які можуть віддалено відповідати реальності.

✓ Ідеалізовані життєві сценарії. Підвищення ідеалізованих моментів. Instagram часто використовується для публікації тільки найкращих моментів життя. Це може призводити до ідеалізації життєвих сценаріїв та створювати у користувачів враження, що інші ведуть більш захоплюючий та щасливий спосіб життя.

✓ Порівняння з ідеалами. Підлітки, переглядаючи ідеалізовані пости інших, можуть порівнювати своє життя з ідеалами, що може призвести до невпевненості та стресу [2].

Зовсім неправильно було б стверджувати, що соціальні мережі – це лише небезпека для дитячої чи підліткової психіки. Існує багато способів, за допомогою яких сучасні комп'ютерні технології, включаючи спілкування у соціальних мережах, можуть позитивно впливати на життя наших дітей. Усе залежить від того, як використовуються такі технології:

Дослідження та критичне мислення. Інтернет надає доступ до багатьох інформаційних ресурсів, які допоможуть дітям і підліткам дізнатися багато цікавого й корисного. Це може стати у нагоді під час навчання у школі чи виші або для дослідження сфер інтересів. Також варто навчати дітей, як аналізувати інформацію, щоб вибирати надійні джерела.

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. Крім того, діти можуть взаємодіяти з іншими у своїй віковій групі, граючи в онлайн ігри, і навчаючись грати в команді.

Самовираження. Діти та підлітки можуть навчитися ділитися своїми думками в Інтернеті, що є потужним інструментом для зміцнення впевненості. Вони можуть навчитися спілкуватися з іншими та оцінювати інші точки зору або думки, відмінні від їхніх власних.

Творчість і дослідницькі інтереси. У багатьох відношеннях сучасні технології сприяють творчості та навчанню новим навичкам за допомогою спеціальних програм для різного віку. Діти можуть досліджувати різні сфери життя, якими вони цікавляться, наприклад, навчання гри 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 [3].

Отже, вплив соціальних мереж на самооцінку є багатогранним і складним явищем. З одного боку, вони можуть бути потужним інструментом для самовираження та спілкування, з іншого – сприяти розвитку негативних емоцій та зниженню самооцінки. Для того, щоб мінімізувати негативний вплив соціальних мереж, важливо критично оцінювати інформацію, яка там розміщується, розвивати критичне мислення та формувати здорові стосунки з технологіями.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Савенко С. М. Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 Психологія» / наук. кер. В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. С. 36-37.

2. Черних О.О. Онлайн: навч.-метод. посібник. Київ: ВАІТЕ, 2020. 108 с.

3. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3795-yak-sotcaln-merezh-vplivayut-na-psihku-dtej-ta-pdltkv>

4. Eddie Hurst. Earthweb: 17 Teenage Use of Social Media Statistics in 2024. URL: <https://earthweb.com/teenage-use-of-social-media-statistics/>

5. 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/](https://futurity-publishing.com/international_conference_3/)

*Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Клевака Л. П.*

УДК 159.924.7:316.6

*Анастасія Сердюченко  
(Володимир)*

### ДИТЯЧІ ТРАВМИ. ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ

*Невирішені дитячі травми є значним фактором ризику розвитку широкого спектру соматичних та психічних захворювань у дорослому житті, впливаючи на фізіологічні процеси в організмі та формуючи дисфункціональні когнітивні шаблони.*

*Ключові слова: дитячі травми, посттравматичний стресовий розлад, психічне здоров'я, психологічні розлади, негативний досвід.*

*Unresolved childhood traumas are a significant risk factor for the development of a wide range of somatic and mental diseases in adulthood, affecting physiological processes in the body and forming dysfunctional cognitive patterns.*

*Key words: childhood injuries, post-traumatic stress disorder, mental health, psychological disorders, negative experience.*

Негативний дитячий досвід не потрібно плутати з простими, неминучими труднощами, з якими ми зіштовхуємось з настанням підліткового віку. У справді щасливому дитинстві все одно були моменти коли все йде не за планом, нервують батьки, а потім просять вибачення у дітей, коли діти зазнають деяких труднощів, але знову і знову намагаються чогось навчитися.

Негативний дитячий досвід – це зовсім інший досвід. Це фактори стресу, які з'являються зненацька, і коли дитина стикається з ним, часто вона не отримає цієї бажаної підтримки дорослого, яка ж їй необхідна для переживання певних ситуацій в безпечному режимі.

На даний момент війна, або тривалі конфлікти у родині дуже сильно впливають на психічну стабільність дітей, викликаючи значний дистрес і типові симптоми посттравматичного стресу (ПТС) або навіть початкового посттравматичного стресового розладу (ПТСР). На відміну від старших дітей та дорослих, у малюків часто спостерігаються специфічні поведінкові особливості: розвиток нових страхів, надмірна емоційна прив'язаність до опікунів та підвищена імпульсивність. Оскільки маленькі діти мають обмежені когнітивні та мовні навички, їхнє сприйняття світу і, зокрема, травматичних подій, суттєво відрізняється від дорослого. Їхній розвиток, що включає фізичні, когнітивні, соціальні та емоційні аспекти, вимагає детального вивчення. Застосування до дорослих діагностичних критеріїв до маленьких дітей є складним завданням, оскільки малюки можуть не мати достатніх вербальних навичок, щоб описати свої переживання.