**УДК 008: 316.356.4(043.2)**

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

***Марічка КОХАН***
*Науковий керівник - Оксана ПИЛИПЕЦЬ, викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації*
*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

Сьогодні соціальні мережі стали невід’ємною частиною нашого життя, особливо життя молоді. Підлітки проводять значну кількість часу в соціальних медіа, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для їх психічного здоров'я.[2, c. 497] Один із найвпливовіших аспектів соціальних мереж — їх вплив на самооцінку та рівень тривожності. Ця робота зосереджується на вивченні того, як взаємодія у соціальних мережах може впливати на емоційний стан підлітків, зокрема на їхню самооцінку та рівень тривожності.[7, c. 4]

1.Соціальні мережі як частина підліткового життя.
Соціальні мережі є платформою для комунікації, самовираження та отримання соціальної підтримки. Вони стали невід’ємною частиною формування ідентичності підлітків, де вони мають можливість отримати зворотний зв’язок від людей, які перебувають на відстані й з якими немає можливості зустрітися або побачитись в цей момент.[8, c. 60] Однак цей зворотний зв’язок не завжди є позитивним, що може призводити до проблем із самооцінкою.

Згідно з дослідженнями, підлітки, які часто взаємодіють у соціальних медіа, більше схильні порівнювати себе з іншими користувачами, що може створювати нереалістичні очікування щодо їхнього вигляду чи досягнень. [4, c. 290] Порівняння себе з ідеалізованими зображеннями інших людей може знижувати самооцінку підлітків та викликати незадоволеність собою.[2, c. 505]

2. Самооцінка і її зв’язок із соціальними мережами.
Самооцінка є ключовим аспектом психологічного благополуччя людини, особливо у підлітковому віці, коли відбувається формування особистості.[8, c. 65] У підлітків, які часто отримують позитивні коментарі та “лайки” на своїх публікаціях у мережі, самооцінка може підвищуватися. Проте у тих, хто стикається з критикою та недостатньою кількості уваги, порівняно з очікуваннями, самооцінка може знижуватись. [6, c. 49]

Дослідження показують, що більшість підлітків, які проводять свій вільний час у соціальних мережах, зазнають впливу не лише від прямих коментарів, але й від пасивного спостереження за життям інших людей. [7, c.10] Це може призвести до відчуття власної незначущості у суспільстві, зниження самооцінки та депресії.

3.Вплив соціальних мереж на рівень тривожності
Підлітки, які активно використовують соціальні мережі, мають підвищений рівень тривожності. [1, c.175] Це може бути пов’язаним з постійним тиском відповідати очікуванням онлайн-спільноти, підтримувати певний імідж та отримувати позитивні відгуки. Наприклад, очікування реакцій на публікації може викликати стрес, тривогу і навіть почуття ізоляції, якщо реакції не відповідають очікуванням. [7, c. 6]

Також одну з ключових ролей відіграє так званий «синдром втрачених можливостей» (FOMO – fear of missing out). Підлітки бачать постійно нові події у стрічці новин, вони можуть відчувати через це тривогу через втрачені можливості, вважати, що не ведуть таке ж активне чи цікаве життя як інші. [5, c. 48]

4. Вплив соціальних мереж на фізичне і психічне здоров’я.
Тривалий час перебування у соціальних мережах може мати вплив на фізичне здоров’я підлітків, зокрема сприяти зниженню фізичної активності, що, своєю чергою, може впливати на психічне здоров’я. [4, c. 292] Психологи зазначають, що підлітки, які проводять багато часу у соціальних мережах, частіше мають порушення сну, що вважається важливим фактором у розвитку тривожних розладів. [6, c.51]

Постійна напруга та тривожність може призвести до виникнення депресії, яка нерідко поєднується з низькою самооцінкою. [7, c. 8] Також, дослідження свідчать, що підлітки, які стикаються з булінгом, зазнають більшого ризику розвитку психічних розладів. [8, c. 63]

5.Стратегії зниження негативного впливу соціальних мереж.
Для зниження впливу соціальних мереж на психологічне здоров’я, потрібно розробити ефективні стратегії управляння часом, проведеним у соціальних медіах, та підвищити усвідомленість щодо впливу онлайн-спілкування на емоційний стан підлітків. [1, c. 178] Психологи застерігають та рекомендують обмежувати в часі використання соціальних мереж, створивши “цифрові паузи” та навчити підлітків критично сприймати інформацію, яку вони бачать у стрічці новин. [5, c. 51]

Крім того, підтримка з боку батьків та педагогів відіграє ключову роль у зміцненні психічного здоров’я підлітків. Вони можуть допомогти формувати здорову самооцінку, а також навчити правильно реагувати на негативні коментарі або порівняння в соціальних мережах. [6, c. 53]

6. Вплив гендерних особливостей на сприйняття соціальних мереж.
Дослідження свідчать, що гендер відіграє важливу роль у сприйнятті соціальних мереж та їх вплив на самооцінку. [8, c. 68] А саме, дівчата порівнюють себе з іншими користувачами, особливо в межах зовнішності та соціального статусу. Це може призвести до зниження самооцінки, виникнення почуття незадоволеності собою чи своїм тілом, а це підвищує рівень тривожності. [1, c. 177]

Хлопці менш сприятливі до порівнювання себе у зовнішності, але можуть відчувати тиск щодо досягнень, статусу та популярності у мережі. [3, c. 543] Це також негативно впливає на самооцінку та спричиняє стрес. Зокрема, соціальні мережі по різному впливають на молодь залежно від гендерної ідентичності, що вимагає індивідуального підходу до аналізу таких впливів.

7. Психологічна підтримка та важливість медіаграмотності.
Психологічна підтримка відіграє невід’ємну роль у допомозі підліткам впоратися з негативними аспектами використання соціальних медій. [6, c. 54] Молодь, яка отримує емоційну підтримку від близьких їм людей, рідше стикається з проблемою низької самооцінки та тривожності, навіть якщо активно користуються соціальними мережами. [1, c. 180]

Більше того, розвиток медіаграмотності є ключовим кроком у зниженні негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров’я підлітків. Медіаграмотність допомагає підліткам критично оцінювати контент, розпізнавати маніпуляції та уникати нереалістичних ідеалів, які часто впливають на сприйняття себе. Вона також навчає правильному реагуванню на негативний вплив, зокрема на онлайн-булінг. [5, c. 52]

8. Підсумки досліджень і рекомендації для подальшого вивчення.
Попри багато досліджень, які підтверджують негативний вплив соціальних мереж на самооцінку і тривожність підлітків, все ж залишаються питання, які потребують подальшого вивчення. [2, c. 508] До прикладу, потрібно розглянути, які саме типи соціальних мереж (візуальні, текстові, мікроблоги) впливають по-різному на психічний стан молоді. Необхідно також дослідити довгострокові наслідки активного використання соціальних мереж, а зокрема, як саме вони впливають на розвиток самоідентичності в дорослому віці. [8, c.70]

Також, необхідно приділяти увагу психологічній інтервенції та освітній програмі, яка допоможе підліткам усвідомити, як потрібно користуватися соціальною мережею з розумом та відповідальністю у своїх діях. У таких програмах потрібно включати тренінги на тему: медіаграмотності та все, що з нею пов’язано, також застосовувати практики емоційної регуляції й не забувати про те, що їм потрібно розуміти вплив соціального порівняння. [3, c. 544]

Соціальні мережі є потужним чинником впливу на психічне здоров’я сучасної молоді, особливо на їхню самооцінку та рівень тривожності. Важливо, щоб подальші дослідження та освітні програми враховували індивідуальні особливості сприйняття цих платформ та розробляли ефективні стратегії для мінімізації їх негативних наслідків.

Підсумувавши, можу зазначити, що соціальні мережі є потужним інструментом для комунікації, без якої сьогодення важко уявити, особливо для молоді. Проте їхнє надмірне використання може негативно відзначитися на самооцінці та рівні тривожності. Постійно порівнюючи себе з іншими, очікуючи лише позитивних відгуків та страх втратити важливі моменти чи події у житті не лише своєму, а і житті інших, призведуть до зниження самооцінки й підвищення тривоги в організмі.

Тому необхідно, щоб наша молодь вчилася здорово використовувати соціальні мережі та звертати увагу на власне психічне здоровʼя і старатись проводити більше часу в суспільстві “живому”, а не у віртуальному. Психологічна підтримка, розвиток медіаграмотності та освітні програми можуть суттєво допомогти молоді справлятися з негативними аспектами онлайн-комунікації та підтримувати баланс між віртуальним і реальним життям.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology. Pew Research Center. 175-180
2. Баумайстер Р. Ф., Лірі М. Р. (1995). Соціальне порівняння і самооцінка: Перегляд сучасних концепцій. \*Psychological Bulletin\*, 117(3), 497-529.
3. Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Gender and social media use: The effect on adolescent well-being. \*Sex Roles\*, 75(11-12), 541-559.
4. Kross, E., & Verduyn, P. (2017). Соціальні мережі, самооцінка і психологічне благополуччя: Огляд досліджень. \*Annual Review of Psychology\*, 68, 289-314.
5. Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. \*Nature Human Behaviour\*, 3(2), 173-182.
6. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Вплив соціальних медіа на тривожність: роль «страху втратити можливість». \*Computers in Human Behavior\*, 76, 47-55.
7. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Депресія та тривожність у підлітків: роль соціальних медіа. \*Clinical Psychological Science\*, 6(1), 3-17.
8. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Соціальні мережі та підлітки: вплив на психічне здоров'я. \*Journal of Youth and Adolescence\*, 38(1), 58-67.