

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Коваленко О. С.

Полтавський національний педагогічний

університет імені В.Г. Короленка

okovalenko368@gmail.com

*Науковий керівник **Н. О. Чайкіна***

У сучасному світі соціальні мережі відіграють ключову роль у житті підлітків, забезпечуючи їм платформу для спілкування, самовираження та отримання соціальної підтримки. Водночас, надмірне використання цих платформ може призводити до розвитку залежності, що негативно впливає на емоційний стан, соціальну взаємодію та особистісний розвиток [1]. Особливої уваги потребує аналіз гендерних особливостей такої залежності, оскільки хлопці та дівчата по-різному використовують соціальні мережі, що впливає на характер і рівень ризиків, пов'язаних із їхнім надмірним використанням [3]. Вчені наголошують, що дівчата частіше використовують соціальні мережі для підтримки соціальних зв'язків, отримання емоційної підтримки та самопрезентації, тоді як хлопці переважно застосовують їх для розваг, відеоігор і підтримки соціального статусу в онлайн-спільнотах [9]. Однак, в Україні, в умовах військового стану, дослідження гендерних особливостей залежності підлітків від соціальних мереж, аналіз психологічних факторів, що сприяють її розвитку, поведінкові стратегії використання онлайн-платформ серед хлопців і дівчат, має свою специфіку.

Соціальні мережі мають значний вплив на життя підлітків. З одного боку, їхня популярність відкриває нові можливості для спілкування, обміну фотографіями та відео, навчання та самовираження. Підлітки знаходять нових друзів, діляться інформацією та долучаються до спільнот, що сприяє їхньому

розвитку. Дослідження показують, що підлітки, які активно користуються соціальними мережами, відчують себе менш самотніми, наприклад, згідно з опитуванням Pew Research Centre, 81% з них вважають, що соціальні мережі допомагають залишатися на зв'язку з друзями, з якими вони рідко зустрічаються віч-на-віч [8].

Незважаючи на очевидні переваги, користування соціальними мережами може мати низку негативних та навіть критичних наслідків, особливо для вразливої психіки підлітків, бо надмірне часове споживання інформації та використання таких платформ призводить до залежності та втрати часу на реальне життя, негативно впливає на психічне здоров'я молоді. Зокрема, підлітки, які проводять більше трьох годин на день у соціальних мережах, стикаються з подвійним ризиком погіршення психічного здоров'я, включаючи депресію та тривожність. Порівняння себе з іншими користувачами, які публікують ідеалізовані зображення та дописи, може призводити до почуття незадоволеності та низької самооцінки. Це, у свою чергу, сприяє розвитку тривожних симптомів та депресії [2,5].

Крім того, деякий контент, який публікують інші користувачі, може дуже небезпечно впливати на підлітків та їх подальше життя. Надмірне занурення у віртуальну реальність має нестійкий вплив на емоційне благополуччя, навчання та соціальні навички в реальному світі. Окрім очевидних загроз, таких як кібербулінг і контакт зі зловмисниками, існують і більш приховані ризики, пов'язані з формуванням нереалістичних переконань і залежностей [1].

Дослідження українських психологів показують, що в умовах війни, збільшилася кількість підлітків, що мають ознаки залежності від соціальних мереж. При цьому рівень залежності у дівчат виявився значно вищим, порівняно з хлопцями. Вони також, частіше за хлопців-підлітків, відчували тривогу через обмежений доступ до соціальних мереж [2,3]. Гендерні особливості використання соціальних мереж проявляються у тому, що дівчата-підлітки частіше використовують соціальні мережі для комунікації, емоційної підтримки та

самопрезентації. Часто надмірне використання соціальних мереж у них пов'язане з високим ризиком розвитку розладів харчової поведінки, таких як анорексія та булімія. Постійне порівняння з “ідеальними” тілами та способами життя інших призводить до відчуття неповноцінності, незадоволення власною зовнішністю та прагненню до нереалістичних стандартів [4]. Також соціальні мережі впливають на психіку і поведінку підлітків, а порівняння себе з іншими може призводити до виникнення відчуття заздрості, зниження самооцінки та появи симптомів депресії, особливо серед дівчат [6]. Дівчата більш схильні до емоційної прив'язаності у соціальних мережах, тоді як хлопці використовують їх як інструмент для розваг або досягнення статусних цілей [3,4].

Крім того, постійне перебування в онлайн-середовищі може призводити до соціальної ізоляції, оскільки підлітки можуть відчувати потребу постійно бути онлайн, що заміщає реальні соціальні взаємодії. В цілому, хоча соціальні мережі можуть надавати можливості для спілкування та самовираження, важливо дотримуватися балансу у їх використанні, щоб уникнути негативного впливу на психічне здоров'я.

Тобто, можемо окреслити такі симптоми інтернет-залежності підлітків: одержимість постійною перевіркою соціальних мереж; розчарування, коли не вдається отримати доступ; втрата продуктивності та зниження інтересу до інших видів діяльності; розлади сну та харчування. У цій ситуації особливо важлива роль батьків, педагогів та психологів у забезпеченні збалансованого використання цифрових технологій та соціальних мереж, а також підтримці психічного здоров'я підлітків у складних умовах.

Однією з головних рекомендацій для підлітків, щодо безпечного та здорового використання соціальних мереж, є встановлення чітких меж і правил. Важливо, щоб підлітки навчилися свідомо контролювати час, який вони проводять в Інтернеті, і виділяли достатньо часу для інших важливих занять, таких як навчання, хобі, спорт, читання і живе спілкування з друзями та родиною. Наприклад, встановлюючи певний час або часові обмеження для онлайн-

активності, батьки можуть допомогти своїм дітям встановити розумні межі використання соціальних мереж. Також може бути корисно встановити “неробочий час” для обмеження доступу до соціальних мереж і пристроїв, наприклад, під час сімейних заходів або прийомів їжі. Батьки повинні відкрито обговорювати зі своїми дітьми питання безпеки в Інтернеті та пояснювати важливість збереження конфіденційності та обережності при спілкуванні з незнайомцями в мережі. Батьки та педагоги мають навчити молодь перевіряти джерела інформації, аналізувати цілі та завдання виробників контенту, а також навчити дітей розпізнавати ознаки упередженості та пропаганди. Важливо також допомогти їм зрозуміти, що відредаговані або відфільтровані зображення в соціальних мережах не відображають реальність і можуть створювати хибне уявлення про життя інших людей. Проте важливо дотримуватися балансу між контролем та довірою, уникати зайвої суворості чи вторгнення в особистий простір підлітка. Відкритий діалог, пояснення причин встановлення правил і спільне прийняття рішень сприятимуть більш ефективному регулюванню використання соціальних мереж [3,5,7,8].

Важливо розуміти, що соціальні мережі самі по собі не є ні хорошими, ні поганими – все залежить від того, як вони використовуються. Свідомий і збалансований підхід до використання соціальних мереж, що базується на встановленні здорових меж, розвитку критичного мислення й медіаграмотності, а також присутність реального спілкування і захоплень, принесе лише користь для переборення травм війни у дітей підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брукс С., Лонгстріт П. (2015). Небезпека соціальних мереж: когнітивне поглинання, соціальні мережі зловживання та депресія. Кіберпсихологія 9(4). <https://doi.org/10.5817/CP2015-4-5>
2. Вайнштейн Е. (2017). Диференційовані реакції підлітків на перегляд соціальних

- мереж: дослідження причин та наслідки втручання. Комп'ютери в поведінці людини. 76:396-405. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.038>
3. Камінська О.В. (2014). Гендерні та вікові відмінності прояву інтернет-залежності серед молоді. Педагогіка та психологія. Вип. II (13), № 26. С. 89–92.
 4. Мірошнікова А. (2023). Що більше часу в соцмережах, то більший ризик депресії у підлітків: результати дослідження. Освіторія Медіа. <https://osvitoria.media/opinions/shho-bilshe-chasu-v-sotsmerezah-to-bilshyj-ryzyk-depresi-yi-u-pidlitkiv-rezultaty-doslidzhennya/>
 5. MindScope. (2023). Зворушливий соцмедіа: вплив на психічне здоров'я. https://mindscope.biz.ua/zvorushlyvyj-soczmedia-vplyv-na-psyhichne-zdorovya/?utm_source=chatgpt.com
 6. Огоренко В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. (2024). Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку. Психосоматична медицина та загальна практика, Том 9 № 2 DOI: [10.26766/pmgp.v9i2.473](https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.473) https://www.researchgate.net/publication/382148928_Vikoristanna_socialnih_merez_pidlitkami_potencijnij_vpliv_na_psihiku_i_povedinku
 7. Олійник К.С. (2018). Загальна характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді. *Збірник наукових праць*. Педагогічні науки. Херсон. держ. ун-т. Херсон, Вип. (84), Т. 2. С. 188–191
 8. Соціальні мережі можуть приносити користь: дослідження (2018). https://24tv.ua/tech/sotsialni_merezhi_mozhut_prinositi_korist_doslidzhennya_n1074246?utm_source=chatgpt.com
 9. Frison E., Eggermont S. (2016). Дослідження зв'язків між різними типами Facebook. Використання, сприйняття соціальної підтримки в Інтернеті та депресивний настрій підлітків. Суспільствознавство. Комп'ютерний огляд. 34(2):153-171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>