

Сергійчук Т. В.,

*студентка першого освітнього рівня бакалавр
за спеціальністю С4 Психологія
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ЕМОЦІЙНА СФЕРА ПІДЛІТКА ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Сучасний підліток живе у світі цифрової реальності, де соціальні мережі стали не просто засобом комунікації, а й невід'ємною частиною самоідентифікації, емоційного розвитку та формування світогляду. Підлітковий вік – це особливий період, коли особистість інтенсивно змінюється, шукає своє місце в суспільстві, вчиться керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітків є потужним і багатограним, охоплюючи як позитивні, так і негативні аспекти. У цьому контексті ключовими питаннями є те, як соціальні мережі впливають на емоційну стабільність підлітка, які ризики вони несуть для психічного здоров'я, як змінюють соціальні взаємодії та які механізми можна застосовувати для збереження емоційного благополуччя [3, с. 39].

Тема впливу соціальних мереж на підлітків привертає значну увагу науковців у різних галузях: психології, соціології, нейропсихології, медіа-дослідженнях.

За словами І. І. Дрозд [2, с. 57], емоційний досвід підлітка впливає на його подальший розвиток, сприяє становленню характеру та визначає особливості комунікації з оточенням. Важливо зазначити, що на емоційний розвиток впливають не лише внутрішні чинники, такі як темперамент і спадковість, а й зовнішні – виховання, особливості сімейного середовища, міжособистісні стосунки та, безперечно, сучасні технології, зокрема соціальні мережі.

На думку І. О. Бобкової [1, с. 45], підлітковий період характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що пояснюється активізацією нейрофізіологічних процесів і зростанням ролі емоцій у прийнятті рішень. Підлітки мають потребу в

самовираженні, пошуку власного «я», утвердженні в соціальній групі, що часто супроводжується емоційними коливаннями.

У цей період відбувається значне посилення афективності, тобто підлітки схильні переживати емоції інтенсивніше, ніж діти молодшого шкільного віку або дорослі. Особливістю емоційного розвитку є також те, що у підлітків ще не до кінця сформовані механізми саморегуляції, а тому вони можуть відчувати труднощі у контролі власних емоційних станів.

Важливим аспектом емоційної сфери підлітків є їхня потреба у визнанні та підтримці. Якщо дитина в молодшому віці більше орієнтується на сім'ю, то підліток прагне отримати схвалення від однолітків та значущих дорослих за межами родини.

Вплив соціальних мереж на емоційну сферу підлітка можна розглядати через призму кількох ключових проблем [4, с. 33]:

- Формування залежності та зміна емоційної регуляції. Часте використання соцмереж може формувати психологічну залежність, коли підліток не уявляє свого життя без віртуальної взаємодії. Це може призводити до порушення саморегуляції емоцій, коли будь-які негативні емоції намагаються компенсувати за допомогою скролінгу стрічки, перегляду контенту або спілкування онлайн.

- Феномен "цифрового дзеркала" і порівняння себе з іншими. У соцмережах підлітки постійно бачать ідеалізовані образи ровесників, блогерів, знаменитостей. Це може викликати відчуття власної неповноцінності, формування комплексів, невпевненості в собі, а також спричиняти підвищену тривожність і депресивні стани.

- Кібербулінг і його наслідки. Соціальні мережі створюють платформу для агресії та насильства в інтернеті. Кібербулінг – це серйозна загроза для психічного здоров'я підлітків, яка може викликати тривалу емоційну травму, низьку самооцінку, а в крайніх випадках – навіть суїцидальні думки.

- Фрагментоване мислення та зниження концентрації. Соціальні мережі створюють інформаційний хаос, коли підліток змушений споживати велику кількість контенту у швидкому темпі. Це призводить до поверхневого сприйняття інформації, зниження рівня критичного мислення та швидкого стомлення нервової системи.

- Заміщення реальних емоційних контактів віртуальними. Для багатьох підлітків соціальні мережі стають головним засобом спілкування, що може спричинити труднощі в налагодженні реальних соціальних зв'язків, зниження емоційної чутливості та здатності до глибоких міжособистісних стосунків.

Попри велику кількість загроз, соціальні мережі мають і певні позитивні сторони. Вони можуть сприяти формуванню нових навичок,

розвитку творчих здібностей, підтримці зв'язку з однодумцями та отриманню емоційної підтримки [5, с. 73].

– Формування соціального капіталу. Соціальні мережі дозволяють підліткам знаходити друзів за інтересами, спілкуватися з однолітками з усього світу, долучатися до спільнот, що поділяють їхні цінності та переконання.

– Підтримка емоційного здоров'я через інформаційну підтримку. У соцмережах є багато контенту, який допомагає підліткам зрозуміти свої емоції, отримати психологічну підтримку, дізнатися більше про ментальне здоров'я.

– Розвиток самовираження і креативності. Багато підлітків використовують соціальні мережі для створення власного контенту – малюнків, музики, відео, блогів. Це дає їм можливість проявити свої здібності та знайти своє місце у творчому середовищі.

Отже, соціальні мережі мають двоякий вплив на емоційну сферу підлітка: вони можуть сприяти адекватному емоційному сприйняттю певних ситуацій, що робить більш стійким психологічне здоров'я; і навпаки, вони можуть сприяти поглибленню в емоційні переживання, у неможливість виходу, у безвихідь з кризової ситуації. Ключовим завданням є навчити підлітків розумному, адекватному використанню соціальних мереж в особистісному житті, критичному мисленню, цифровій гігієні і таким чином – стійкості до негативних впливів на емоційну сферу.

Розвиток емоційного інтелекту, підтримка з боку дорослих, баланс між онлайн- і офлайн-життям – усе це є важливими умовами для формування здорової особистості в цифрову епоху.

Список використаних джерел:

1. Бобкова І. О. Розвиток емоційної стійкості у підлітковому віці. Харків: Фоліо. 2020. 350 с.
2. Дрозд І. І. Вплив соціальних мереж на психологічний стан підлітків. Харків: Основа. 2021. 256 с.
3. Іванова М. Ю. Психологія підліткової поведінки. Київ: Академвидав. 2019. 310 с.
4. Камінський М. П. Психологічна підтримка підлітків в соціальних мережах. Харків: Основа. 2020. 275 с.
5. Кононенко П. П. Психологія підліткового віку. Київ: Либідь. 2018. 288 с.
6. Костенко Т. І. Психологічні аспекти розвитку емоційної саморегуляції. Київ: Логос. 2019. 325 с.