

Шаніна Вікторія Віталіївна, здобувачка вищої освіти медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Ставицька Олександра Федорівна, здобувачка вищої освіти медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Науковий керівник: Трегуб Павло Олегович, доцент кафедри
громадського здоров'я та управління охороною здоров'я
Харківський національний медичний університет, Україна

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Актуальність. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, пропонуючи нові можливості для самовираження, спілкування та отримання інформації. Однак, їхній вплив на здоров'я підлітків має як позитивні, так і негативні сторони, особливо в аспектах психічного, фізичного та соціального благополуччя.

Результати дослідження. Однією з головних загроз соціальних мереж є розвиток у підлітків тривожних та депресивних розладів через постійне порівняння себе з іншими. Ідеалізовані образи, якими користувачі діляться в соціальних мережах, створюють хибні уявлення про реальність і підлітки, які не можуть досягти подібних стандартів, відчують неповноцінність, що призводить до зниження самооцінки [1]. Водночас це часто ускладнюється кібербулінгом, який погіршує ситуацію негативними коментарями від інших користувачів інтернету, що погіршує психічний та ментальний стан підлітка [2].

Формування нереалістичних стандартів зовнішності дає початок незадоволенню своїм тілом і навіть розладам харчової поведінки, особливо серед молодих дівчат, що призводить до того, що вони можуть ізолюватися, тим самим погіршуючи свої соціальні зв'язки та міжособистісні навички [3]. Вплив медіа також може призводити до зловживання алкоголем серед молодих людей [4].

Фізичне здоров'я підлітків також страждає. Постійне використання соціальних мереж сприяє порушенню режиму сну через вплив синього світла екранів, чим пригнічує вироблення мелатоніну та призводить до хронічної втоми та зниження концентрації. Також інтернет-залежність часто призводить до зниження фізичної активності та проблем зі здоров'ям, пов'язаних з сидячим способом життя. В результаті, це підвищує ризик виникнення ожиріння, судинно-серцевих захворювань, проблем з опорно-руховою системою, зокрема з хребтом та шиєю [5].

Хоча соціальні мережі викликають занепокоєння щодо психічного та фізичного здоров'я підлітків, вони також мають ряд позитивних аспектів. Соціальні платформи допомагають підтримувати зв'язки з однолітками, навіть на великих відстанях, що сприяє соціальному благополуччю. Також підлітки мають можливість створювати нові знайомства, знаходити спільноти за інтересами та отримувати підтримку. Не менш важливим є те, що соціальні мережі надають доступ до освітніх ресурсів, можуть розвивати критичне мислення та креативність. Вони допомагають підліткам самовиражатися, брати участь у громадському житті та стимулювати їх особистісний розвиток [6].

Висновок. Соціальні мережі мають як негативний, так і позитивний вплив на

підлітків. З одного боку, вони можуть викликати тривожність, депресію, порушення сну і зниження фізичної активності. З іншого боку, соціальні мережі допомагають підтримувати соціальні зв'язки, отримувати знання, розвивати креативність і самовиражатися. Вплив соціальних мереж залежить від їх використання та підтримки з боку дорослих, що дозволяє мінімізувати ризики і максимізувати переваги.

Список використаних джерел:

1. O'Reilly M, Dogra N «Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents.», Clin Child Psychol Psychiatry. 2018.
2. Nesi J. N C Med J. «The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities.» 2020.
3. Fardouly J, Vartanian LR. «Social media and body image concerns: current research and future directions.» 2016.
4. Moreno MA, D'Angelo J «Social media and alcohol: summary of research, intervention ideas and future study directions.» 2016.
5. Guthold, Regina et al «Global trends in physical inactivity among adolescents» 2020.
6. Khalaf AM, Alubied AA, «The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review.» 2023.