



ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКА

Роботу виконала: Гордій Анастасія Романівна, учениця 11- А класу ЗЗСО «Камінь-Каширський ліцей» №2 Камінь-Каширської міської ради

Науковий керівник: Зіброва Наталія Василівна, практичний психолог ЗЗСО «Камінь-Каширський ліцей» №2 Камінь-Каширської міської ради

Мета дослідження — з'ясувати особливості впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я підлітків та визначити можливі шляхи мінімізації негативних наслідків.

Об'єктом дослідження — процес формування ментального здоров'я підлітків.

Предметом дослідження — вплив соціальних мереж на емоційний стан, психічне благополуччя та поведінкові особливості підлітків.

Для дослідження було обрано підлітків віком 14–17 років (95 осіб). Дослідження проводилось на основі наступних методик: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH- SCALE) в адаптації Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко. Анкета «Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я підлітка».

- Завдання дослідження:**
1. Проаналізувати наукову літературу з теми впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості.
 2. Визначити, які соціальні мережі є найпопулярнішими серед підлітків та як вони використовуються.
 3. Виявити основні види впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я підлітків.
 4. Провести анкетування серед учнів для з'ясування особливостей їхнього ставлення до соцмереж і рівня психологічного комфорту.
 5. Узагальнити результати дослідження та розробити рекомендації щодо раціонального використання соціальних мереж.



Висновки. У ході дослідження проаналізовано наукові джерела та з'ясовано особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. У результаті дослідження виявлено як позитивний, так і негативний вплив соцмереж на ментальне здоров'я молоді. Визначено найпопулярніші соціальні мережі та характер їх використання учнями. За результатами анкетування встановлено:

- 22% учнів проводять у соціальних мережах понад 6 годин на день, це говорить про ризик інтернет- залежності;
- 10% відчувають підвищений рівень тривожності після взаємодії з онлайн-контентом;
- 20,2% стикалися з проявами кібербулінгу;
- 71,6% респондентів зазначили позитивний вплив соціальних мереж на спілкування та емоційний стан.

Узагальнення отриманих даних дозволило розробити рекомендації щодо раціонального та безпечного користування соціальними мережами з метою збереження ментального здоров'я підлітків.

- Практичні рекомендації щодо збереження ментального здоров'я підлітків у цифровому середовищі.**
1. Формування здорового цифрового балансу.
 2. Розвиток цифрової грамотності та критичного мислення.
 3. Підтримка емоційного благополуччя.
 4. Роль сім'ї та освітнього середовища.