

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**БАШАНОВА Наталія, здобувачка вищої освіти**

**спеціальності 073 Менеджмент**

**Миколаївський національний аграрний університет**

***Анотація:** у науковій роботі визначено сутність ментального здоров'я. Розглянуто вплив соціальних мереж на розвиток і ментальне здоров'я людини. Окреслено позитивні та негативні наслідки соціальних мереж на здоров'я людини.*

***Ключові слова:** соціальні мережі, людина, сучасний світ, емоції, загроза, психічне здоров'я, ментальне здоров'я.*

Перші соціальні мережі з'явилися в середині дев'яностих років ХХ століття. У сучасному світі соціальні мережі мають важливе значення у житті кожної людини. Ми все більше і більше проводимо часу в мережі Інтернет. Із кожним роком люди адаптуються до новацій, знаходять цікаві ідеї, навчаються, працюють, спілкуються, переглядають новини, тощо. Соціальні мережі, зближуючи людей і поглинаючи відстань, що розділяє їх, спрощують знайомства та спілкування.

У соціальних мережах люди можуть отримувати нові знання, навички, а також емоції. Вони впливають на емоційний, когнітивний, фізичний, соціальний та психологічний стан людини – це все можна назвати ментальним здоров'ям. Ментальне здоров'я – це стан, в якому людина може протистояти життєвим стресам, працювати та робити внески у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух і психіку людини. Вплив соціальних мереж має як позитивні так і негативні наслідки.

До позитивних сторін соціальних мереж для стану людини слід віднести: спілкування, можливість реалізувати бізнес-ідеї, поліпшення настрою тощо.

Завдяки соціальним мережам люди можуть підтримувати зв'язок із рідними, близькими та друзями. Соціальні мережі полегшують спілкування, адже можна надіслати SMS, записати аудіо- чи відео- повідомлення, зробити онлайн-конференцію чи зателефонувати в будь-який зручний для людини час, або переглянути новини.

Популярні соціальні мережі, такі як: Facebook, Instagram, різні блоги, подкасти, форуми, соціальні новини – це платформами для бізнесу та професійної діяльності. Вони надають змогу для спілкування, консультацій, а також створення власного бренду. Крім цього, легка та швидка вистава реклами, знаходження нових контактів і, навіть отримання доступу до професійних можливостей у просуванні власного бізнесу.

У соціальних мережах часто показують контент, який відповідає інтересам, потребам та задоволенням користувачів, що впливає на їхні переконання, цінності, тощо. У мережах Інтернет з'явилися нові програми, сайти, де можна легко знайти інформацію, книгу, підручник, який цікавить, або переглянути новини.

Але, соціальні мережі мають не тільки позитивні сторони, а й негативні, які можуть вплинути на здоров'я людини: залежність, погіршення фізичного, психічного стану, тощо.

Соціальні мережі можуть викликати залежність, яка призводить до порушень ментального здоров'я. У людини можуть виникати тривожні думки, порівняння з кимось іншим, порушення сну, спад або приріст емоцій. Наразі є люди, які проводять багато часу за онлайн-іграми, що впливає на здоров'я людини. Погіршується сон, настрій, думки. При проведенні часу більше ніж 4 години на добу (згідно рекомендацій лікарів), може погіршуватися фізичне здоров'я людини, особливо зір, стан спини, ніг. Також відбувається різкий спад інтересу до читання. У мережах Інтернет є велика кількість аудіо- та відео-матеріалу, що спрощує сприйняття інформації. І, разом з тим, у мережі існує безліч непотрібної інформації. Замість того, аби розвивати своє мислення та поповнювати словниковий запас, людина допускає у своєму мовленні сленги або ненормативну лексику [1].

Порівнюючи спілкування в Інтернеті та реальне, розуміємо, що соціальні мережі не замінять живого спілкування. У співрозмовників відсутні невербальні сигнали, такі як: міміка, погляд, вираз обличчя, жести, пози, тон голосу, інтонація, тощо.

У соціальних мережах люди бачать ідеалізовані образи, що породжує бажання відповідати уявним стандартам. Це може призводити до стресу та занепокоєння поведінки людини. Соціальні мережі стали великою платформою для поширення новин, як правдивих, так і фейкових. Користувачі можуть легко приймати неправдиву інформацію, що згодом переростає у стрес, тривожність та занепокоєння. Поширені матеріали в соціальних мережах можуть визивати обурення, страх або інші сильні почуття. Коли ми розуміємо свої емоції, ми здатні зберегти свої відчуття та можемо покращити взаємини з іншими людьми [2].

Соціальні мережі стрімко увійшли в життя людини. Вони несуть із собою позитивні моменти, такі як, соціалізація, комунікація, покращення професійних навичок, вплив на емоції людини, формування її думок та поведінки. Але разом і тим вони чинять і негативний вплив на людей та їх розвиток, здебільшого та ментальне здоров'я. Не варто забувати, що в сучасному світі стала дуже популярною робота онлайн, тому розвиваємося та бережемо себе від поганих емоцій, переживань і думок. Важливо вміти керувати собою, регулювати використання соціальних мереж, отримуючи при цьому максимальну користь та задоволення.

### *Література:*

1. Біла Д. С. Вплив Інтернет-залежності на особистість / Д. С. Біла ; наук. кер. І. М. Лесік // Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу країни : матеріали 29-ї студентської науково-теоретичної конференції, м. Миколаїв, 22-24 березня 2017 р. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/4293>
2. Веліховська А. Б., Горбунова К. М., Курепін В. М. Психолого-педагогічні прийоми формування емоційної компетентності в майбутніх фахівців готельно-ресторанної справи на практичних заняттях із психології // Педагогіка формування творчої особистості у вищих і загальноосвітніх школах. 2020. Том 1, № 73. С. 199-203. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8348>

*Abstract: the essence of mental health is defined in the scientific work. The impact of social networks on human development and mental health is considered. The positive and negative effects of social networks on health are outlined.*

*Key words: social networks, man, modern world, emotions, threat, mental health.*

*Науковий керівник – БІЛЧЕНКО Олександр,  
кандидат економічних наук, доцент, в.о. декана обліково-фінансового факультету  
Миколаївський національний аграрний університет*