

УДК 159.9

Карпенко Я.В.¹, Девочкіна Н.М.²

¹ студ. гр. КНТ-124 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЯК СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЗМІНЮЮТЬ НАШУ СВІДОМІСТЬ І ПОВЕДІНКУ

Сьогодні соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя, значно впливаючи на наші звички спілкування. Вони допомагають підтримувати зв'язки на відстані, залишатися в курсі новин, знаходити нових знайомих і здобувати нові знання. Більшість людей користується соцмережами через смартфони чи планшети, що робить цей зв'язок постійно доступним. Однак це також створює ризик залежності та надмірного впливу на психологічний стан людини.

Зокрема, постійні сповіщення можуть знижувати концентрацію, викликати проблеми зі сном та формувати звичку регулярно перевіряти оновлення. Коли людина відчуває тривогу, ніяковість або самотність, їй простіше звернутися до соцмереж, аніж вирішувати проблему безпосередньо. Проте таке уникнення лише поглиблює почуття тривожності

та ізоляції. Надмірне використання соцмереж може також маскувати стрес або депресію, адже люди часто проводять більше часу онлайн, коли почуваються самотніми або пригніченими.

Важливим аспектом впливу соціальних мереж є їхній негативний вплив на сон. Світло від екранів смартфонів пригнічує вироблення мелатоніну – гормону, що відповідає за якісний відпочинок. Дослідження підтверджують, що люди, які часто перевіряють соцмережі перед сном, страждають від розладів сну та відчувають втому протягом дня. При цьому на якість відпочинку впливає не лише загальний час перебування в соцмережах, а й частота заходів у них, що свідчить про нав'язливу потребу залишатися онлайн.

Окрім цього, соціальні мережі можуть спричиняти проблеми з самооцінкою. Багато користувачів порівнюють себе з ідеалізованими зображеннями інших людей, що може викликати незадоволення власною зовнішністю або життям. Дослідження показують, що перегляд чужих селфі знижує самооцінку, особливо серед молодих людей, які порівнюють себе з відретушованими зображеннями. Водночас перегляд власного профілю, навпаки, може покращити самооцінку, адже людина сама контролює, як вона виглядає в цифровому середовищі.

Соцмережі також впливають на емоційний стан. Деякі дослідження доводять, що чим більше часу людина проводить у Facebook чи Instagram, тим менш задоволеною своїм життям вона себе відчуває. Однак, для деяких людей можливість поділитися переживаннями в соцмережах та отримати підтримку онлайн може сприяти покращенню емоційного стану.

Важливим є також вплив соцмереж на особисті стосунки. Часто люди відволікаються на телефон під час реального спілкування, що знижує якість взаємодії. У романтичних відносинах соцмережі можуть провокувати ревності та невпевненість у партнері. Дослідження показують, що жінки, які більше часу проводять у Facebook, частіше відчувають занепокоєння щодо своїх відносин.

Таким чином, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти. Вони відкривають широкі можливості для комунікації та самовираження, але водночас можуть спричиняти проблеми із самооцінкою, емоційним станом та взаємовідносинами. Важливо усвідомлювати їхній вплив і навчитися використовувати їх збалансовано, щоб зберігати психологічне здоров'я та гармонійні стосунки з оточенням.