

Вплив соціальних мереж на розумову діяльність людини **Лариса Саракун**

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. В останні роки завдяки розвитку інформаційно-комунікаційних технологій соціальні мережі набули великої популярності в усьому глобалізованому світі. З кожним днем все більше і більше користувачів мережі Інтернет реєструються і починають свою активну діяльність у нових соцмережах, які надзвичайно сильно впливають на розумову діяльність людини й призводять до серйозних відхилень у розвитку організму та викликають різноманітні захворювання. Аналіз означеної проблеми дає можливість дізнатися про найбільш ефективні методи уникнення негативного психологічного впливу соціальних мереж на свідомість, а також дозволить захиститися від маніпуляції, що проводиться з їхньою допомогою.

Матеріали і методи. Відповідно до конкретних завдань на різних етапах дослідження використано такі методологічні підходи й методи, як системно-структурний, кібернетичний, синергетичний, структурно-функціональний, порівняльно-історичний, аналогії, інтерпретації. Також використовуються системний і полісистемний підходи.

Результати дослідження. Сучасне людство увійшло в процес формування єдиної глобальної цивілізації. Розвиток техніки та інформаційних технологій призводять до переродження людини, яка стає додатком машини. Вже не людина, а техніка визначає характер розвитку соціуму, зміст культури. Нового значення набуває мережа Інтернет і все, що з нею пов'язано. Інтернет став основним генератором світових макротенденцій. Він сприяє трансформації ціннісних орієнтирів людства та його соціальних структур і міцно увійшов у наше повсякденне життя. Ми активно користуємося Інтернетом вдома, на роботі, з розвитком нових технологій Інтернет перекочував у наші мобільні телефони та смартфони, що дало нам можливість практично весь час перебувати on-line, використовуючи всі його досягнення в різних його проявах, зокрема, соціальні мережі. Вони набули статусу невід'ємного атрибуту нашого життя: спілкування, пошук інформації та друзів, обмін новинами, можливість слухати музику, дивитися відео й фотографії і всі ці можливості зосереджені на одному сайті!

Безперечно, соціальні мережі – велике технологічне досягнення, але разом з цим завжди існує ризик того, що робота з соціальними мережами відіб'ється шкідливими наслідками на нашому психічному здоров'ї. По-перше, соціальні мережі володіють великим адиктивним потенціалом, тобто, значним ризиком виникнення залежності, оскільки робота в соціальних мережах подразнює центри задоволення в мозку. Людина відчуває приємні емоції, кожного разу, коли читає доброзичливий коментар під своєю фотографією, отримує «лайк», коли хтось залишає позитивний відгук і т. д. Бажання повторно отримати ці емоції змушує проводити все більше і більше часу у віртуальному світі.

По-друге, при частому спілкуванні в мережі, у індивіда на підсвідомому рівні, розвивається фобія спілкування з реальними людьми, стає складно заводити нових друзів, він перестає спілкуватися зі своїми однолітками, і як наслідок усього цього, зовнішній світ його починає сприймати як відлюдника. Тому спілкування в соціальних мережах є жалюгідною імітацією повноцінного діалогу. Зокрема, брак спілкування може негативно впливати на роботу імунної системи, гормональний дисбаланс, роботу артерій і процеси мислення, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи таких хвороб, як рак, серцево-судинні захворювання, депресія і недоумство.

Завдяки соціальним мережам зменшується розумова активність. Адже розумові процеси просто не розвиваються. Стає важко довго утримувати увагу, наприклад, на читанні книги. Розум, слідуючи набутою звичкою, починає перескакувати з одного предмета на інший. Виникають складнощі з тим, щоб послідовно міркувати, розмірковувати над однією тезою: увага постійно «втікає». Особливо ця проблема гостро стоїть у контексті підростаючого покоління. Дитяче мислення набагато «пластичніше» ніж доросле і тому легше може перейняти шкідливі стандарти мислення, що формують соціальні мережі.

Працюючи в режимі безперервного потоку інформації і зміною емоційних вражень, мозок сильно стомлюється, організм відчуває стрес. Безглузду активність мозку не можна назвати повноцінною інтелектуальною роботою. З-за того, що інформація надходить швидко і безперервно, людина не встигає її осмислити, обдумати.

Означені показники є достатньо серйозними, щоб замислитися над проблемою залежності від соціальних мереж та від Інтернету загалом. Основними причинами такої популярності соціальних мереж є легкість віртуального спілкування, можливість підвищити самооцінку, у мережі кожен може бути тим, ким хоче, приховуючи власне «Я».

Аби запобігти залежності від соціальних мереж варто: підвищувати свою самооцінку у реальності; менше часу приділяти віртуальному життю; більше уваги приділяти своїм близьким людям та захопленням.

Висновки. Таким чином, визначити однозначно, позитивним чи негативним є вплив соціальних мереж на людину є практично неможливим. З одного боку, формується глобальна електронна спільнота, подолано часову та просторову ізоляваність окремих культур та народів, з другого боку, формується залежність від соціальних мереж, якщо порушується міра користування соціальними мережами.