

*Зимогорова Наталя*  
*слухач спеціальності « Психологія»*  
*Національний авіаційний університет*  
*м.Київ, Україна*

## **Індивідуальні можливості адаптації та збереження психічного здоров'я особистості в умовах мережевого соціуму**

Невід'ємною частиною сучасного суспільства є інтернет і динамічно розвинуте в ньому середовище обміну інформацією користувачів мережі. В умовах створення великої кількості різноманітних інформаційних ресурсів виник і такий феномен сучасного світу як мережевий соціум – якісно новий вид соціуму, який об'єднує групи людей, взаємодія яких протікає переважно в глобальних комп'ютерних мережах. Життя в соціальних мережах стало самим популярним заняттям в Інтернеті, а саме вплив соціальних мереж на життя і безпосередньо на психічне здоров'я людини стало значним. Виникає актуальність вивчення впливу мережевого соціуму на психіку людини, а разом з цим і необхідність наукового пошуку оптимальних можливостей адаптації та збереження психічного здоров'я людини в умовах існування такого соціуму.

Про шкоду і користь мережевого соціуму сперечаються вчені й практики. Багато хто зацікавлені у вивченні проблеми інтернет-залежності людей. Соціальні мережі та їх вплив на здоров'я людини вивчають багато вчених: Кімберлі Янг, Якоб Леві Морено, Н. Н. Алексенко, М. А. Шаталіна, Л. О. Пережогін, Джеймс Шуров'єскі Стенлі Мільграм, Джеймс Барнсон, Е. В. Шумакова та ін.

У роботах сучасних дослідників розглядаються такі питання впливу мережевого соціуму на психіку людини як:

- віртуальна свобода і несвобода, залежність від соціальних мереж;
- маніпулятивний вплив соціальних мереж;
- позитивні сторони соціальних мереж і ризики, пов'язані з їх використанням та ін.

Залишаються мало дослідженими питання:

- про заходи захисту людини від негативного впливу мережевих спільнот, соціальних мереж;
- про індивідуальні способи адаптації людини до умов мережевого соціуму;
- про способи збереження психічного здоров'я в умовах перебування в мережевому соціумі тощо.

Життєво актуальною стає задача знаходження існуючих варіантів індивідуальної адаптації та захисту психічного здоров'я людини в умовах перебування у сучасних інформаційних мережевих спільнот, соціуму.

Для вирішення цієї задачі важливо розуміти як позитивні, так і негативні фактори впливу мережевого соціуму на психічне здоров'я людини. Так, до числа особливо значимих негативних факторів слід віднести:

- залежність від соціальних мереж призводить до розвитку комплексів, перепадів настрою, депресивних станів і навіть сексуальних розладів;

- асоціальність; деякі люди втрачають інтерес до реальності, відвикають від реального спілкування; відбувається наростання асоціальності особистості – зростає кількість людей у віці 20-35 років, які не навчаються, не працюють і вільний час проводять в мережевому соціумі;

- деградація (часткова втрата) навичок реального, «живого» спілкування, втрачається значимість особистого спілкування, як наслідок спрощення мови;

- відволікання від реального світу, зниження концентрації уваги; послаблення критичного мислення, зниження аналітичних здібностей; неможливість нормально працювати і вчитися, зосередити свою увагу на чомусь одному;

- соціальні мережі сприяють ідеалізації того, що насправді не варто особливої уваги: так, віртуальне життя викривляє поняття справжніх цінностей; користувачів це змушує постійно порівнювати себе з іншими людьми та менше думати про своє власне життя; в людині викорінюється індивідуальність, тим самим відбувається негативний вплив соціальних мереж на життя і здоров'я людини;

- формується отупіння, байдужість, відчуття «мені на все наплювати»; контенту (інформації) настільки багато, що емоції

притуплюються; у результаті на зміну здоровим емоціям приходить головний ворог людини – байдужість;

- з'являється швидка стомлюваність, проблеми із зором, зайвою вагою, серцево-судинні захворювання через малорухливий спосіб мережевого життя;

- користування соціальними мережами може розвивати тривожність і збільшувати у людини синдром меншовартості.

Незважаючи на вищевказаний ряд негативних факторів не можна стверджувати, що існування мережевого соціуму – це тільки шкода. Якщо підійти до таких мережевих ресурсів з певної позиції, то можна отримувати з цієї взаємодії користь, з мінімальною шкодою. Тим не менше, ризик нашкодити психіці під час роботи з ресурсами соціального значення присутній завжди.

До числа ефективних методів адаптації та збереження психічного здоров'я в умовах мережевого соціуму слід віднести наступні рекомендації:

- звести до мінімуму всі небезпечні та шкідливі фактори;

- помірне користування соціальними мережами; користування ними для корисного вирішення конкретних питань і завдань, а не для «вбивання» свого часу «вхолосту»;

- зайнятися пошуком альтернативних способів проведення часу, надавати більше уваги своєму реальному життю, родині, друзям, збільшувати перебування в компанії реальних, а не віртуальних друзів;

- не приносити своє реальне життя в жертву мережного соціуму, а навчитися використовувати ресурси соціальних мереж з користю для себе і тільки за гострої потреби.

Таким чином, зростаючий вплив мережевого соціуму на життя кожної людини змушує нас все більше і якісніше вивчати і досліджувати закономірності впливу соціальних мереж, різних соціальних спільнот на психічне здоров'я людини – користувача мережі, узагальнювати досвід оптимальної адаптації особистості до можливостей такого середовища, а також знаходити і досліджувати нові джерела збереження психічного здоров'я особистості у сучасному мережевому світі.

Наукова новизна досліджень даного напрямку повинна включати в себе об'єднання зусиль різних науковців з метою

розробки ефективної системи захисту моральної самосвідомості і максимального збереження психічного здоров'я людини від негативного впливу віртуальної реальності, включаючи питання безпосередньої взаємодії з мережевим соціумом.

### **Література**

1.Бондаренко С. В. Стратифікація в мережевих спільнотах міжособистісного спілкування. Доповідь // «Соціальні та психологічні наслідки застосування інформаційних технологій» (01.02.2001–01.05.2001): Конференція на порталі «Аудіторіум»: <http://www.auditorium.ru>

2.Браун С. «Мозаїка» та «Всесвітня павутина» для доступу до Internet: Пров. з англ. - М.: СК Пресс, 1996. – 167 с.

3.Кремльова С. О. Мережеві спільноти // Парадигма – мережевий клуб соціологів: [www.sociology.extrim.ru](http://www.sociology.extrim.ru)

4.Саркісян М. В. «Болтлива більшість»: приватність, робота і дозволя в кіберпросторі // Людський капітал. – 2014. №9 (69). – С. 105-107.