Усенко Світлана Георгіївна

Ммоквелу Моніка Чінанія

Харківський національний медичний університет

**Аналіз впливу соціальних мереж на емоційний стан людини**

У сучасному світі складно уявити людину, яка б не знала, що таке соціальні мережі. За останні роки роль онлайн-середовища у нашому житті значно збільшилась. На онлайн-платформах можна створити комерційний, науково-пізнавальний або розважальний контент. За даними Data Reportal в жовтні 2023 року налічувалося приблизно 4,74 мільярда активних користувачів соціальних мереж [1]. З швидким зростанням популярності та кількості користувачів соціальних мереж з’являється новий вид емоційного вигоряння.

Саме цифрове вигоряння характеризується емоційним виснаженням, яке викликане глибоким зануренням людини у світ соціальних мереж. Воно виникає через великий потік інформації, яку людина приймає провівши час у соціальних мережах. Найчастіше, відвідуючи свій акаунт в одній з онлайн-платформ, користувач занурюється в стрічку новин: протягом досить тривалого часу сприймає великий обсяг різної за тематикою, протилежної за емоційним спектром інформації. Систематичність таких дій сприяє розвитку синдрому цифрової втоми. Також велике значення має зміст прочитаного та побаченого, наслідки від сприйняття та усвідомлення отриманого, — те, які саме емоції викликають нові повідомлення. Велика кількість публікацій, що викликають негативні емоції, можуть призвести до розвитку підвищеної тривоги та збільшенню рівня стресу, що в свою чергу може посприяти виникненню емоційного вигоряння [2].

Більшість людей не думають про те, як цифрове виснаження може заважати в реальному світі. Деякі користувачі, попри те, що вже мають симптоми цифрової втоми, не приділяють цій проблемі достатньо уваги.  
До перших симптомів, які можуть вказувати на розвиток емоційного виснаження відносять постійну втомленість, відчуття виснаження, дратівливість, порушення сприйняття часу, порушення сну, втрату мотивації, зменшення продуктивності та фізичну напругу [3].

Для виконання практичної частини дослідження нами було проведено опитування за допомогою анкети, яка складалась з 8 питань за різними напрямками обраної теми. В онлайн-анкетуванні прийняли участь 53 респондент, з них 39 жінок і 14 чоловіків, віком від 18 до 50 років. Ми дізналися, що 92,5% з опитуваних для онлайн-спілкування та отримання нової інформації використовують Instagram, 86,8% полюбляють проводити час дивлячись відео в You-Tube, 49,1% подобається переглядати короткі відео в TikTok, 39,6% взаємодіють та отримують нові знання за допомогою Facebook, та 30,2% використовують інші соціальні мережі, окрім вище перерахованих.  
Опитування показало, що 50,9% респондентів приділяють соціальним мережам 2-3 години на добу, 20,8% — 4-5 годин, 13,2% занурюються у цифровий простір більше, ніж на 5 годин, і тільки 15,1 % опитуваних приділяють онлайн-середовищу до 1 години на день.   
Здебільшого люди «заходять» в соціальні мережі коли мають вільний час (94,3%) та коли не знають, чим зайнятися (60,4). Також 41,5% відвідують онлайн-спільноту, маючи поганий настрій, 26,4% — гарний настрій. З усіх опитуваних 88,7% вважають, що соціальні мережі мають вплив на їхній емоційний стан. 45,3% не помічають змін свого емоційного стану після проведення часу в соціальних мережах, 28,3% зазначають, що після занурення у віртуальний світ почувають себе краще, а 24,5% — відмічають погіршення емоційного спокою.

Також, було виявлено, що респонденти у себе помічали такі стани: нестача сну – 58,5%, проблеми з концентрацією уваги – 60,4%, зниження мотивації – 47,2%, відчуття емоційної втоми та подавлений настрій – 45,3%, відчуття легкого роздратування, розчарування та пригніченості – 41,9%. Отже, можна помітити, що у багатьох з опитуваних присутні ознаки цифрової втоми.

Таким чином, можна зробити висновок, що соціальні мережи мають прямий вплив на емоційний стан людини. Потрібно пам’ятати, що цифровий світ створений для комунікації, знаходження інформації, відпочинку може не тільки допомагати в житті, а й шкідливо впливати на відчуття людини. Опитування показало, що більшість респондентів знають про вплив соціальних мереж на їхній емоційний стан. Було відзначено, що тривале перебування в цифровому просторі може мати низку негативних наслідків, включаючи втому, стрес, недосипання та низьку мотивацію, почуття невдачі та розчарування в реальному житті. Люди, які порівнюють своє життя з ідеалізованими образами, можуть мати низьку самооцінку та відчувати відчуження. Все перераховане важливо враховувати при розробці стратегій підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя в епоху високих технологій.

Список використаних джерел:

1. DIGITAL 2023: GLOBAL OVERVIEW REPORT [Електронний ресурс] // DATAREPORTAL. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
2. Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion [Електронний ресурс] / N.Sheng, C. Yang, L. Han, M. Jou // ScienceDirect. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756322200320X>
3. How to Identify Burnout When You Work with Social Media [Електронний ресурс] // SOCIAL MEDIA MARKETING BLOG. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://later.com/blog/social-media-burnout/>