

## НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ИНФОРМАТИЗАЦИИ

*Е.Е. Гончарова, Р.Р. Магдеев*

*Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет*

В 21 веке активно начали развиваться социальные сети, людей привлекает возможность делиться своими фото, интересами, находить друзей в социальных сетях из разных точек мира. Однако у информационного мира есть обратная сторона, которая негативно сказывается на здоровье молодых людей, считающих, что социальные сети одно из лучших изобретений.

Социальные сети оказывают сильное влияние на молодежь, затрагивая все сферы жизни, в частности психологическое здоровье молодых людей. Влияние может быть, как положительным, так и отрицательным. Какие показатели могут отрицательно повлиять на психологическое здоровье молодежи в России?

«Синдром самозванца» – относится к числу самых известных – это синдром, когда человек обесценивает свою работу и считает, что он не достоин того, что имеет. Молодежь, сравнивая себя с более успешными людьми, боится, что они недостаточно хороши, что их будут осуждать, боится совершить ошибку. Когда у человека с синдромом самозванца получается что-то сделать и добиться успеха, человек начинает думать будто это случайность [1, с. 5].

Существует множество трендов, которым молодежь старается следовать: здоровое питание, спорт, медитация, аффирмации, учеба, отказ от вредных привычек и многое другое. Обычно люди видят явную пользу действиям «начать заниматься спортом – улучшение здоровья», однако, не могут задать точную цель для чего они это делают. Современная молодежь находится в постоянном поиске и часто меняет жизненные ориентиры, начиная заниматься чем-то новым [5, с. 5]. Что с одной стороны может положительно повлиять на индивида, давая ему свободу выбора, развития и творчества, но с другой стороны, вызывает нестабильность, появляются проблемы с самоопределением и пониманием своей роли в обществе [4, с.1].

Парни и девушки боятся упустить интересные события, не прочитать какие-то новости или не посмотреть интересный видеоролик, из-за чего появился термин эффект-fomo (fear of missing out). Люди, страдающие данным синдромом, имеют повышенный уровень тревоги. Также такие люди имеют слабую самооценку, потому что считают, что жизнь других людей интереснее, чем собственная, эффектом-fomo подразумевает под собой навязчивое желание постоянно находиться на связи, чтобы не пропустить никаких новостей. Из-за того, что чаще всего люди публикуют в социальные сети только хорошие моменты жизни, такие как: красивые и эстетичные фотографии жизни, с отдыха, стараются показывать только положительные и успешные стороны жизни. Люди «по ту сторону экрана» могут начать испытывать чувство, будто их жизнь, менее насыщенная событиями [3, с. 3].

Смотря на красивую внешность, идеальную кожу и подтянутую фигуру других пользователей в интернете, у молодых парней и девушек появляются проблемы с самооценкой, развиваются комплексы, последствием чего является проблемы как с ментальным, так и физическим здоровьем, например, анорексия [5, с. 1].

У молодых людей, которые часто сидят в социальных сетях и не занимаются саморазвитием, могут начаться проблемы с когнитивным мышлением. Когнитивные нарушения – это проблемы с запоминанием, снижение работоспособности мозговой деятельности. Молодые люди постоянно отвлекаются на социальные сети и страдают от быстрой утомляемости, низкой концентрации внимания, рассеянностью. Причинами проблем с когнитивным мышлением являются:

- Плохой сон. Так как молодежь часто проводит время в телефоне и не обращает внимание на время.
- Малоподвижный образ жизни. На сегодняшний день молодежь хочет работать из дома, что способствует снижению физических нагрузок
- Недостаток умственных нагрузок. Чаще всего люди проводят время за просмотром фотографий, видео, человек привыкает к восприятию визуальной информации, из-за чего людям сложнее читать и анализировать текст, возникают проблемы с учебой и на работе [2, с. 4].

Таким образом, можно сделать вывод, что ментальное здоровье молодежи ухудшается при использовании социальных сетей, поскольку это влияет на самооценку, работу мозга и способствует развитию стресса и проблем с физическим здоровьем.

#### *Список литературы*

1. Булгакова, Л.И. "Синдром самозванца": история возникновения термина, основные концепции и их трансформация / Л.И. Булгакова // Психология и психотерапия семьи. - 2018. - № 3. - С. 30-37.
2. Каунова, Е.В. Здоровье современной молодежи как ментальная проблема / Е.В. Каунова // Система ценностей современного общества. - 2014. - № 37. - С. 99-104.
3. Коновалов, А. А. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье / А. А. Коновалов, Е. Д. Божкова // Медицинский альманах. - 2021. - №1 (66). - С. 6-15.
4. Малинина, Н. С. Феномен неопределенности в представлениях современной молодежи / Н. С. Малинина // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2012. - № 4 (44). – С. 154-156.
5. Фролова, К.А. Влияние социальных сетей на самооценку личности / К.А. Фролова // Бюллетень медицинской науки. - 2020. - № 51 (17). – С. 53-54.
6. Шутенко, Е.Н. Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества / Е.Н. Шутенко // Психолог. - 2018. - №3. – С. 32-40.