УДК 521.932

# Влияние социальных сетей на психическое здоровье молодого поколения.

**Калагова С.К.,** ст. гр. ЭНб 23-1 СК ГМИ (ГТУ), **Касаева Л.В.** к. соц. н., доц. кафедры философии и социально-гуманитарных технологий СК ГМИ (ГТУ).

*Аннотация: В данной работе мы рассмотрваем влияние социальных сетей, которые стали неотъемлемой частью жизни, на психическое здоровье молодого поколения. Статья поможет разобрать проблему зависимости от социальных сетей, а так же преодолеть её.*

*Ключевые слова: социальные сети, психическое здоровье, зависимость, цифровая детоксикация, цифровой век, инфлюенсер, промоция, тайминг.*

***The impact of social media on the mental health of the younger generation.***

**Kalagova S.K**., *st. of the gr. ENb 23-1* SC GMI (GTU), **Kasaeva L.V.** *Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and Socio-Humanitarian Technologies* SC GMI (GTU)*.*

*\*

*Abstract: In this paper, we consider the impact of social networks, which have become an integral part of life, on the mental health of the younger generation. The article will help to analyze the problem of dependence on social networks, as well as to overcome it.*

*Keywords: social networks, mental health, addiction, digital detoxification, digital age, influencer, promotion, timing..*

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни, оказывая значительное влияние на психическое здоровье молодого поколения. Современная молодежь проводит значительную часть своего времени в социальных сетях. Согласно статистике, миллионы людей ежедневно пользуются такими платформами, как Instagram, Facebook, Twitter и TikTok. Коммуницируя через эти платформы молодежь пытается повысить чувство принадлежности к сообществу и снизить уровень одиночества. Однако, с другой стороны, чрезмерное использование социальных платформ связано с рядом негативных аспектов. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами других пользователей приводит к снижению самооценки, тревоге и депрессии.

Кроме того, распространение кибербуллинга и негативных комментариев создаёт психологическое давление, которое затрагивает особенно уязвимые группы подростков. Изучение этого феномена становится всё более актуальным. Важно не только учитывать позитивные аспекты сетевого взаимодействия, но и развивать стратегии, способствующие эмоциональному благополучию. Применение методов цифровой детоксикации и осознанного использования социальных платформ может помочь минимизировать негативное воздействие и укрепить психическое здоровье пользователей в условиях цифрового века. Рассмотрим конкретный пример, чтобы лучше понять, как социальные сети могут влиять на психическое здоровье. Представьте себе молодого человека по имени «Марат», который активно пользуется социальными сетями. «Марат»— студент университета, который проводит значительную часть своего времени в социальных сетях, таких как Instagram, Facebook и Twitter. С помощью социальных сетей поддерживает связь с друзьями и семьей, которые живут в других городах. Он делиться своими успехами и трудностями, получая поддержку и советы. Это помогает ему чувствовать себя менее одиноким и более уверенным. Также использует социальные сети для выражения своих творческих способностей. «Марат» часто делится своими фотографиями, рисунками и текстами, что позволяет ему развивать свои таланты и получать положительную обратную связь от других пользователей. Используя социальные сети он получает доступ к различной информации, включая образовательные материалы, новости и советы по здоровью. Это помогает быть в курсе событий и развиваться личностно. Но «Марат» часто сравнивает свою жизнь с жизнью других людей в социальных сетях. Он видит, как его друзья и знаменитости путешествуют, достигают успехов и ведут, казалось бы, идеальную жизнь. Это вызывает у него чувство неудовлетворенности и снижает самооценку. Он сталкивался с негативными комментариями и критикой в социальных сетях. Это вызывает у него стресс и тревожность, что негативно сказывается на его эмоциональном состоянии. Проводя много времени в социальных сетях он минимизировал реальное общение, что привело к зависимости. Он начал игнорировать реальные социальные взаимодействия и обязанности, что отрицательно сказалось на его учебе и личной жизни. Часто использует социальные сети ночью, что нарушает его режим сна. Синий свет от экранов устройств подавляет выработку мелатонина, что приводит к бессоннице и хронической усталости. «Марат» испытывает страх упустить что-то важное (FOMO). Он постоянно проверяет свои социальные сети, чтобы не пропустить важные события и новости. Это создает у него чувство постоянного стресса и тревожности. На данном примере мы хотим показать, что социальные сети могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое здоровье молодого поколения. Важно помнить, что социальные сети являются инструментами, и их влияние во многом зависит от того, как мы ими пользуемся. Создание осознанного подхода к своему времени в интернете может помочь сбалансировать пользу и вред.

Промоция позитивного контента также играет важную роль в формировании здоровой среды в социальных сетях. Поддерживая аккаунты, которые вдохновляют и мотивируют, пользователи могут создать свой виртуальный мир, наполненный позитивом и поддержкой. Взаимодействие с конструктивным контентом может снизить уровень стресса и негативного восприятия. Общество должно осознавать важность цифрового воспитания. Обучение пользователей, особенно молодежи, критическому восприятию информации и развития навыков управления своим присутствием в социальных сетях поможет создать более безопасное и поддерживающее онлайн-пространство.

Существует множество платформ, которые могут оказать поддержку людям, сталкивающимся с определенными проблемами, такими как депрессия, тревожность или хронические заболевания. Эти сообщества могут стать источником моральной поддержки и полезной информации. Также предоставляют возможности для профессионального роста и сетевого взаимодействия. Существуют платформы позволяющие людям находить работу (LinkedIn), делиться профессиональными достижениями и устанавливать деловые контакты.

Социальные сети оказывают многогранное влияние на психическое здоровье.

Нами были разработаны рекомендации по управлению использованием социальных сетей:

1. Тайминг. Необходимо ограничивать время, проводимое в социальных сетях, и старайтесь придерживаться этих лимитов. Используйте функции контроля времени, предоставляемые многими устройствами и приложениями.

2. Практикуйте осознанность. Будьте осознанны в своем использовании социальных сетей. Задайтесь вопросом, почему вы используете их и что вы хотите получить от этого опыта.

3. Избегайте сравнений. Помните, что люди часто делятся только лучшими моментами своей жизни. Не сравнивайте свою жизнь с идеализированными образами, которые вы видите в социальных сетях.

4. Ищите поддержку. Если вы чувствуете, что социальные сети негативно влияют на ваше психическое здоровье, обратитесь за поддержкой к друзьям, семье или профессионалам в области психического здоровья.

5. Занимайтесь физической активностью. Регулярные физические упражнения могут улучшить ваше настроение и снизить уровень стресса. Старайтесь включать физическую активность в свой ежедневный распорядок.

6. Развивайте навыки критического мышления. Учитесь критически оценивать информацию, с которой вы сталкиваетесь в социальных сетях. Это поможет вам избежать дезинформации и фейковых новостей.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете минимизировать негативное влияние социальных сетей на ваше психическое здоровье и использовать их с максимальной пользой.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ласала К.Б., Галигао Р.П., Бокекоса Дж.Ф. Психологическое воздействие сайтов социальных сетей//Психологическая теория. 2013. С. 81-86.

2. Розен Л. Д., Уэйлинг К., Раб С., Кэрриер Л. М., Чивер, Н.А. Вызывает ли Facebook расстройства? Связь между клиническими симптомами психических расстройств и использованием технологий, отношениями и тревогой//Компьютеры в человеческом поведении. 2013. 29(3). С. 1243-1254.

3. Сахифа М. Использование социальных сетей и психологическое благополучие колледжа// Журнал медиа-исследований. 2010. Вып. 35 (2). С. 217-251.

4. Тандок Э.К., Ферруччи П., Даффи, М. (2015). Использование Facebook, зависть и депрессия среди студентов колледжа: угнетает ли Фейсбук //Компьютеры в человеческом поведении. 2015. Вып. 43. С. 139-146.

5. Фейсбук в толпе: социальный поиск против навигации социальных сетей: в материалах 20-й юбилейной конф. по совместной работе с комп. поддержкой/ под ред. К. Лампе, Н. Эллисон, С. Стейнфилд: Изд-во АСМ Пресс, 2006. С. 167-170