

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Гришина Д.С., Хачикян Р.А. Ментальное здоровье в эпоху цифровых технологий // Материалы XII-ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика». – г. Анапа. – 01 – 10 апреля 2024 г. – 0,1 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: Психологические аспекты образовательного процесса

Гришина Дарья Сергеевна,

студент 2-го курса, факультета экономики и менеджмента

Хачикян Роберт Арамаисович,

студент 2-го курса, факультета экономики и менеджмента

ФГБОУ ВО «Юго-Западный Государственный университет»

г. Курск, Курская область, Российская Федерация

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ментальное здоровье становится все более актуальной и важной темой в современном мире, где цифровые технологии проникают во все сферы нашей жизни. Наш эмоциональный и психический статус играют ключевую роль в общем благополучии, работоспособности и качестве жизни. В условиях быстрого темпа жизни, стресса, информационного перенасыщения и постоянной связанности с гаджетами, поддержание здоровья нашего разума становится настоятельной необходимостью.

Цифровые технологии имеют большое влияние на наше ментальное здоровье. Постоянный доступ к информации через смартфоны, интернет и социальные сети может привести к информационному перенасыщению, стрессу и беспокойству. Чрезмерное использование гаджетов может привести к зависимости, отрыву от реальности, проблемам с сном и повышенному

уровню стресса. Социальные сети также могут оказать негативное влияние на наше ментальное здоровье. Частое сравнение себя с другими, идеализация жизни других людей в интернете может вызвать чувство недостаточности и неудовлетворенности своей жизнью, что в свою очередь может привести к депрессии и тревожности. Онлайн-шум также играет свою роль, мешая концентрации, снижая память и способствуя раздражительности.

Социальные сети играют значительную роль в нашей жизни, но их влияние на ментальное здоровье может быть сложным и даже противоречивым [1]. Особенно важно понимать, как социальные сети могут влиять на факторы, связанные с депрессией, тревогой и одиночеством.

Депрессия - одно из наиболее распространенных психических расстройств, и социальные сети могут усилить чувство депрессии у некоторых людей. Частое сравнение своей жизни с идеализированными жизнями других людей, показываемыми в социальных сетях, может вызвать чувство недостаточности, неудовлетворенности собой и углубить депрессию.

Тревога - еще один распространенный психический фактор, который может быть усугублен использованием социальных сетей. Постоянное желание быть в курсе всех событий, страх пропустить что-то важное, постоянные уведомления могут вызвать тревогу и негативно влиять на психическое состояние.

Одиночество - противоположность социальным сетям, которые предполагают коммуникацию и связь с другими людьми. Однако парадоксально, использование социальных сетей может также способствовать появлению ощущения одиночества. Виртуальные отношения могут часто не заменить реальные встречи и общение, что может усилить ощущение изоляции.

Лайки, комментарии и постоянное сравнение себя с другими играют значительную роль в данном контексте. Они хотя и могут приносить радость и поддержку, также могут стать источником стресса и тревоги. Недостаток лайков или негативные комментарии могут вызвать чувство недостойности, неуверенности в себе и даже усилить депрессивные состояния. Постоянная зависимость от внешнего подтверждения через социальные сети может сделать человека уязвимым и зависимым от внешних оценок. Сравнение себя с другими людьми, особенно на основе идеализированных жизненных образцов, показываемых в социальных сетях, является еще одним фактором, способствующим формированию негативных эмоций [2]. Частое сравнение приводит к появлению комплексов, чувства недостаточности, зависти и даже депрессии. Вместо того чтобы радоваться достижениям других, люди могут начать отрицательно относиться к себе и своим успехам.

Важно осознавать влияние лайков, комментариев и сравнения себя с другими на свое эмоциональное состояние и уметь находить баланс в использовании социальных сетей.

О цифровом стрессе можно говорить как о состоянии психологического давления, вызванного чрезмерным использованием цифровых технологий, таких как смартфоны, планшеты, компьютеры и интернет. Продолжительное время, проведенное в виртуальном мире, несбалансированное использование социальных сетей, постоянное подключение к мессенджерам и электронной почте, а также информационный перегруз могут привести к цифровому стрессу. Причины цифрового стресса могут быть разнообразными. Вот некоторые из них:

1. Информационный перегруз: постоянный доступ к огромному объему информации может привести к ощущению бесконечной необходимости следить за всем и быть в курсе каждой новости, что вызывает стресс.

2. Постоянная доступность: ожидание мгновенных ответов на сообщения и звонки, даже во время отдыха или сна, создает чувство постоянного давления и невозможности отдохнуть полностью.

3. Потеря приватности: цифровые технологии зачастую нарушают границы личной жизни, вызывая чувство ненавязчивого наблюдения со стороны других людей.

4. Сравнение с другими: социальные сети могут стать средством постоянного сравнения с другими, что способствует появлению чувства недостаточности и зависти.

5. Фильтры и искажения реальности: идеализированные образы жизни, представленные в социальных сетях, могут создавать иллюзию нереальных стандартов счастья и успеха, что приводит к неудовлетворенности собой.

Для борьбы с цифровым стрессом важно находить баланс в использовании цифровых технологий, осознавать и устанавливать пределы, находить способы отдыха и релаксации вне виртуального мира, а также развивать навыки цифровой гигиены, такие как ограничение времени онлайн, выборочное внимание к информации и привитие привычки отключаться от устройств на определенные периоды времени[3]. Важно помнить о заботе о своем эмоциональном благополучии и находить баланс между цифровым и реальным мирами.

Баланс между использованием цифровых технологий и заботой о собственном здоровье играет ключевую роль в современном мире. С одной стороны, технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни,

облегчая нам доступ к информации, упрощая коммуникацию, улучшая производительность. Однако избыточное и неконтролируемое использование гаджетов может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье.

Постоянное сидение перед экранами устройств может привести к снижению физической активности, что, в свою очередь, увеличивает риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца, проблемы со спиной. Болезни, связанные с длительным использованием гаджетов, включают в себя синдром туннельного карпального канала, синдром сухого глаза, головные боли, бессонницу и другие проблемы.

Осознанный подход к использованию цифровых технологий имеет ключевое значение для поддержания нашего ментального здоровья в наше цифровое время. Важно понимать, что наш эмоциональный и психический фон может быть сильно ухудшен длительным и неумеренным использованием гаджетов и онлайн-ресурсов. Мы должны научиться находить баланс между цифровым миром и реальной жизнью, чтобы сохранить наше психическое благополучие.

Чрезмерное время, проведенное в интернете, может вызвать чувство одиночества, сравнения с другими, а также ощущение передозировки информацией, что в конечном итоге отрицательно отразится на нашем эмоциональном состоянии. Поэтому важно быть осознанными в своем онлайн-поведении, уметь контролировать время, проведенное в сети, и делать перерывы для отдыха и восстановления.

Берегите свое ментальное здоровье, уделяйте внимание своим эмоциям и чувствам, общайтесь с близкими в реальной жизни, занимайтесь спортом, медитируйте, наслаждайтесь природой. Используйте цифровые технологии для своего развития, обучения и развлечения, но не забывайте о заботе о себе

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

и своем внутреннем мире. Будьте осознанными пользователями цифровых технологий, чтобы сохранить гармонию и равновесие в своей жизни.

Список использованной литературы:

1. Орлов Ю.В. Цифровое будущее и ментальное здоровье: психологические проблемы в условиях постиндустриальной модернизации / Ю.В. Орлов // Вестник Центра развития детских и юношеских коммуникативных программ. – 2016. – № 1. – С. 112-118.
2. Петрова О.Н. Психологические аспекты использования цифровых технологий в образовании / О.Н. Петрова // Современные исследования социальных проблем. – 2018. – Т. 9. – № 2. – С. 111-117.
3. Черкасов, А.В. Цифровые технологии и психическое здоровье: роль психолога / А.В. Черкасов, А.Ю. Попкова // Молодежный научный форум. – 2017. – Т. 1. – С. 185-189.

Опубликовано: 05.04.2024 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2024 г.

© Гришина Д.С., Хачикян Р.А., 2024 г.