

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТОКА НА ПСИХИКУ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

ПРОЦЕНКО Марта Анатольевна

студент

Университетский экономико-технологический колледж

Сочинского государственного университета

г. Сочи, Россия

Цель исследования заключается в глубоком анализе влияния информационного потока на психическое состояние современного человека, а также в выявлении последствий этого воздействия. Актуальность темы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, люди ежедневно сталкиваются с огромным количеством новостей, мнений и изображений, что может приводить к информационной перегрузке. Это явление становится особенно значимым в контексте психического здоровья, поскольку избыток информации может серьезно влиять на психическое здоровье человека. Во-вторых, современные исследования показывают, что качество получаемой информации также имеет значение. Дезинформация и негативные новости могут оказывать разрушительное воздействие на психику. Важно исследовать, какое негативное влияние на восприятие реальности и эмоциональное состояние индивидов может оказать контент.

Ключевые слова: психика, влияние, дезинформация, информационный поток, здоровье

За последние пару десятилетий стремительно развились различные технологии, в том числе и электронные устройства. Нынешнее поколение не может обходиться без телефонов и социальных сетей, но стоит обратить

внимание на один важный фактор – все современные социальные медиа играют важную роль в формировании личности, а также представлений о нынешнем образе успеха и достижений. Всё чаще подростки и взрослые сталкиваются с контентом, который демонстрирует идеализированный образ жизни, достижения, богатство и популярность, что может оказывать значительное влияние на их психическое здоровье. В условиях постоянного доступа к информации, важно понять, как именно её объем и характер влияют на эмоциональное состояние, когнитивные процессы и общее психическое здоровье индивидов.

Исследования показывают, что постоянное сравнение себя с идеализированными образами успеха в социальных медиа может приводить к снижению самооценки, повышению уровня тревожности и депрессии. Теория социального сравнения предполагает, что люди стремятся оценивать свой прогресс и положение в различных аспектах своей жизни, и, при отсутствии объективных стандартов, люди сравнивают себя с другими, чтобы узнать, где они находятся и понять, чего могут достигнуть (Фестингер, 1954). Согласно социокультурным моделям образа тела и расстройства пищевого поведения, неудовлетворенность телом может развиваться, когда женщины постоянно сравнивают свою внешность с внешностью других (Кири и др., 2004, ван ден Берг и др., 2002, Вартанян и Дей, 2013). Действительно, исследования показывают, что женщины регулярно оценивают свою внешность, сравнивая себя с другими (Leahey, Crowther, & Mickelson, 2007). Отсюда может следовать предположение о том, что чем больше человек склонен к сравнению себя с другими, тем больше он перестает нравиться себе, появляется неудовлетворенность своим телом, а также позже начинают проявляться симптомы различных психических расстройств, таких, как депрессия. Например, исследование, проведенное в 2019 году, показало, что подростки с высоким уровнем проблемного использования смартфонов с большей вероятностью будут иметь высокий уровень прокрастинации. Кроме того, подростки с высоким

уровнем прокрастинации с большей вероятностью будут находиться в депрессии. (Wang P., Liu S., Zhao M., Yang X., Zhang G., Chu X., Wang X., Zeng P., Lei. L)

Среди взрослых влияние информации об успехе может проявляться в изменении жизненных целей и карьерных ожиданий. Исследование, опубликованное в журнале "Psychology of Popular Media Culture", указывает на то, что взрослые, подвергающиеся воздействию контента о достижениях других, часто испытывают стресс и выгорание (Tiggemann Slater, 2014). Важно отметить, что не все воздействия социальных медиа являются негативными. Некоторые пользователи могут находить вдохновение и мотивацию в успехах других, что способствует их личностному росту. Однако для минимизации негативных последствий необходимо развивать критическое мышление и осознанное потребление информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шейнов В.П., Девицын А.С. Личностные корреляты зависимости от смартфона женщин и мужчин [Электронный ресурс] // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3, № 3. С. 313-328. DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-3-313-328.

2. Myers T.A., Crowther J.H. The Frequency, Nature, and Effects of Naturally Occurring Appearance-Focused Social Comparisons [Электронный ресурс] // Behavior Therapy. 2009. Vol. 40, no. 2. P. 203-214. DOI: 10.1016/j.beth.2006.06.004.

3. Tiggemann M., Slater A. NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls [Электронный ресурс] // The Journal of Early Adolescence. 2014. Vol. 34, no. 5. P. 606-620. DOI: 10.1177/0272431613501083.

4. Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes [Электронный ресурс] // Psychological Bulletin. 1989. Т. 106, № 2. С. 231-248. DOI: 10.1037/0033-2909.106.2.231.

THE INFLUENCE OF THE INFORMATION FLOW ON THE PSYCHE OF A MODERN PERSON AND ITS CONSEQUENCES.

PROTSENKO Marta Anatolievna

Student, University College of Economics and Technology

Sochi State University

Sochi, Russia

The purpose of the study is to deeply analyze the influence of the information flow on the mental state of a modern person, as well as to identify the consequences of this influence. The relevance of the topic is due to several factors. First, people are exposed to a huge amount of news, opinions, and images daily, which can lead to information overload. This phenomenon becomes especially significant in the context of mental health, as an excess of information can seriously affect a person's mental health. Misinformation and negative news can have a devastating effect on the psyche. It is important to explore how different types of content, from positive to negative, affect the perception of reality and the emotional state of individuals.

Keywords: psyche, influence, disinformation, information flow, health