

**Савина Елизавета Сергеевна**

студентка

**Волкова Инна Геннадьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМООЦЕНКУ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние социальных сетей на самооценку и личностное развитие подростков. Исследуются как положительные, так и отрицательные аспекты этого влияния, включая расширение социальных связей, возможности для самовыражения и креативности, а также риски, связанные с кибербуллингом и зависимостью. Обсуждаются стратегии, которые могут помочь минимизировать негативные эффекты социальных сетей, такие как образование, поддержка, регулирование времени и развитие медиаграмотности.*

***Ключевые слова:** влияние социальных сетей, самооценка подростков, личностное развитие, кибербуллинг, зависимость от социальных сетей, медиаграмотность, цифровая безопасность, поддержка подростков, образование, онлайн-среда.*

Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современных подростков. Они предоставляют платформу для общения, обмена информацией и самовыражения, однако их влияние на самооценку и личностное развитие подростков вызывает немало споров среди ученых и родителей.

Положительное влияние.

Расширение социальных связей: социальные сети позволяют подросткам поддерживать контакты с друзьями и семьей, а также заводить новые знакомства. Это особенно важно для тех, кто испытывает трудности в общении в

реальной жизни. Общение в социальных сетях может помочь подросткам чувствовать себя более уверенно и социально активными.

Самовыражение и креативность: платформы, такие как Instagram, TikTok и YouTube, предоставляют подросткам возможность делиться своими талантами, увлечениями и мыслями с широкой аудиторией. Это может способствовать развитию творческих навыков и повышению уверенности в себе.

Доступ к информации: социальные сети являются важным источником информации и новостей. Подростки могут узнавать о событиях в мире, учиться новым вещам и находить полезные ресурсы для своего образования и личного развития.

Однако не только положительное влияние оказывают социальные сети на человека. Нельзя не упомянуть об интернет-зависимости в целом, когда человек просто не может существовать без виртуального пространства, когда реальность ему уже не интересна. Человек все больше погружается в мир фантазий, вымысла и виртуального общения, с помощью которого он получает необходимую ему социальную поддержку, т.е. включается в некую социальную группу (сообщество), где имеет возможность компенсировать свои потребности в общении и чувстве защищенности [1].

Отрицательное влияние.

Сравнение с другими: социальные сети часто создают иллюзию идеальной жизни у других людей, что может привести к низкой самооценке и депрессивным состояниям у подростков. Постоянное сравнение себя с «идеальными» образами может вызвать чувство неуверенности и неудовлетворенности собственной внешностью и достижениями.

Кибербуллинг: анонимность в социальных сетях может способствовать агрессивному поведению и травле. Кибербуллинг может иметь серьезные последствия для психического здоровья подростков, включая депрессию, тревожные расстройства и суицидальные мысли [2].

Зависимость и отвлечение от реальной жизни: чрезмерное использование социальных сетей может привести к зависимости, снижению академической

успеваемости и уменьшению времени, проводимого на реальные социальные взаимодействия. Подростки могут чувствовать себя изолированными и одинокими, несмотря на виртуальное общение.

Стратегии минимизации негативных эффектов.

Образование и осведомленность: важно, чтобы родители и школы обучали подростков безопасному и здоровому использованию социальных сетей. Обсуждение потенциальных рисков и способов их предотвращения может помочь подросткам делать более осознанный выбор.

Поддержка и общение: родители должны активно участвовать в жизни своих детей, интересоваться их онлайн-деятельностью и поддерживать открытый диалог. Это может помочь выявить проблемы на ранней стадии и предоставить необходимую поддержку [3].

Регулирование времени: установление разумных ограничений на время, проводимое в социальных сетях, может помочь подросткам сбалансировать виртуальную и реальную жизнь. Важно поощрять подростков заниматься спортом, хобби и другими активностями вне Интернета.

Влияние социальных сетей на самооценку и личностное развитие подростков является многогранным и неоднозначным. С одной стороны, они предоставляют уникальные возможности для расширения социальных связей, самовыражения и получения информации.

С другой стороны, чрезмерное использование социальных сетей может привести к негативным последствиям, таким как снижение самооценки, кибербуллинг и зависимость.

Чтобы подростки могли максимально использовать положительные аспекты социальных сетей и минимизировать их негативное влияние, важно применять комплексный подход. Родители, педагоги и сами подростки должны быть осведомлены о потенциальных рисках и способах их предотвращения. Образование, поддержка, регулирование времени, проводимого в социальных сетях, и развитие медиаграмотности играют ключевую роль в этом процессе.

Социальные сети – это мощный инструмент, который при правильном использовании может способствовать личностному росту и развитию подростков. Важно, чтобы все участники этого процесса – семьи, школы и общества в целом – работали вместе, чтобы создать безопасную и поддерживающую онлайн-среду для будущих поколений.

### *Список литературы*

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2008. – С. 73–74.
2. Градосельская Г.В. Анализ социальных сетей / Г.В. Градосельская. – М., 2001. – С. 165–166.
3. Личко А.Е. Подростковая психиатрия / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1985. С. 88.