

Брыкало Владимир Андреевич

студент

Чистова Виктория Александровна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние социальных сетей на психологическое здоровье семьи. Обсуждаются как положительные аспекты, такие как поддержка связей, обмен опытом и создание семейных воспоминаний, так и отрицательные, включая зависимость, проблемы с самооценкой, конфликты и влияние на детей. Дополнительно выделяются аспекты, такие как укрепление семейных традиций, образование, психологическая поддержка и развитие социальных навыков. Предлагаются стратегии минимизации негативных эффектов, включая установление правил, обучение цифровой грамотности, ограничение личного общения и проведение цифровых детоксов.*

***Ключевые слова:** социальные сети, психологическое здоровье, семья, поддержка связей, самооценка, цифровая зависимость, конфликты, влияние на детей, цифровая грамотность, киберзапугивание, кибербулинг, семейные традиции, психологическая поддержка, социальные навыки, здоровый образ жизни, цифровой детокс, критическое мышление, личное общение.*

Социальные сети – это интернет-среда, с помощью которой люди или сообщества общаются. Распространенными причинами создания социальных сетей являются построение и поддержание взаимоотношений, выражение убеждений и идей, обмен информацией или даже борьба со скукой. Коммуникация также может осуществляться сообществами или группами, взаимодействующими и обменивающимися информацией публичного характера. Социальные сети

позволяют людям легко обмениваться идеями, общаться, обращаться за советом и давать рекомендации.

Положительные аспекты.

Поддержка связей. Социальные сети позволяют поддерживать связь с родственниками и друзьями, которые живут далеко. Это особенно важно для семей, члены которых разъехались по разным городам и странам. Видеозвонки, общие чаты и социальные платформы помогают сократить дистанцию и поддерживать эмоциональную близость.

Обмен опытом и знаниями. Родители могут обмениваться опытом, советами и находить поддержку в тематических группах. Это помогает в решении повседневных семейных проблем и улучшении качества воспитания детей.

Создание семейных воспоминаний. Социальные сети предоставляют платформу для хранения и обмена семейными фотографиями и видео. Это помогает создавать и сохранять семейные воспоминания, которые легко доступны для всех членов семьи.

Отрицательные аспекты.

Зависимость от социальных сетей. Постоянное использование социальных сетей может привести к зависимости, которая негативно сказывается на реальных отношениях в семье. Время, проведенное онлайн, часто вытесняет время, которое могло бы быть потрачено на личное общение и совместные занятия.

Проблемы с самооценкой. Социальные сети создают искаженную картину реальности, что может привести к сравнительным комплексам и проблемам с самооценкой у членов семьи. Особенно это касается подростков, которые чувствуют давление соответствовать идеальным образам, представленным в социальных сетях.

Конфликты и недоразумения. Неправильное толкование сообщений и комментариев может стать причиной конфликтов и недоразумений в семье. Публичные споры и обсуждения личных проблем могут ухудшить семейные отношения.

Влияние на детей. Дети, проводящие много времени в социальных сетях, могут столкнуться с кибербуллингом, развивающимися проблемами с

вниманием и другими негативными воздействиями. Родители должны контролировать и регулировать использование социальных сетей своими детьми.

Способы снижения негативного воздействия.

Установление правил. Важно установить семейные правила по использованию социальных сетей, например, ограничение времени, проведенного онлайн, и введение «цифровых зон», где использование гаджетов запрещено.

Обучение цифровой грамотности. Родители должны учить своих детей безопасному и ответственному использованию социальных сетей, а также самим быть примером.

Продвижение личного общения. Стимулирование личного общения и совместных занятий помогает укрепить семейные связи и снизить зависимость от виртуального общения.

Мониторинг и поддержка. Родители должны быть внимательными к поведению своих детей в социальных сетях, поддерживать их в трудные моменты и быть готовыми к обсуждению любых проблем, связанных с онлайн-активностью.

Аккаунты в социальных сетях создаются с намерением раскрыть характеристики своих пользователей, такие как их эмоции или поведение в отношениях, а также их действия или то, что они едят или пьют. Эти пользователи всегда хотят рассказать миру, что они делают или что они чувствуют. Самооценка всегда рассматривалась как тип информации, которая раскрывается в социальных сетях. Анализируя предыдущие случаи, мы видим, что длительное использование социальных сетей может в конечном итоге вызвать долгосрочные эмоциональные и психологические проблемы. Запугивание через социальные сети, также известное как кибербулинг, стало серьезной проблемой среди молодежи за последние несколько лет. Киберзапугивание в социальных сетях можно определить как агрессивные посты или сообщения группы или лица, направленные на преследование уязвимого лица или группы. В ходе нашего исследования мы обнаружили, что примерно 40–45% подростков сообщают о том, что они стали жертвами киберзапугивания. Это может нанести подросткам глубокие душевные раны, а

также привести к самоубийствам. У жертв киберзапугивания возрастает риск суицидального поведения и проблем с психическим здоровьем. Уменьшение киберзапугивания в социальных сетях поможет снизить проблемы с психическим здоровьем, а также риск развития психических расстройств во взрослом возрасте. Обмен враждебными сообщениями через Интернет рассматривается как преступление. Таким образом, киберзапугивание попало в поле зрения властей.

Социальные сети, безусловно, имеют как положительное, так и отрицательное влияние на психологическое здоровье семьи. Важно находить баланс и использовать возможности социальных сетей во благо, минимизируя их негативные аспекты. Внимательное отношение к этой теме поможет сохранить и укрепить семейные связи в цифровую эпоху.

Список литературы

1. Ласала К.Б. Психологическое воздействие сайтов социальных сетей / К.Б. Ласала, Р.П. Галигао, Дж.Ф. Бокекоса // Психологическая теория. – 2013. – С. 81–86.
2. Сахифа М. Использование социальных сетей и психологическое благополучие колледжа / М. Сахифа // Журнал медиа-исследований. – 2010. – Вып. 35 (2). – С. 217–251.
3. Тандок Э.К. Использование Facebook*, зависть и депрессия среди студентов колледжа: угнетает ли Фейсбук / Э.К. Тандок, П. Ферруччи, М. Даффи // Компьютеры в человеческом поведении. – 2015. – Вып. 43. – С. 139–146.

* Принадлежит признанной в России экстремистской Meta.