

**Носова Ангелина Эдуардовна**

магистрант

*Научный руководитель*

**Романова Юлия Владимировна**

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **САМООЦЕНКА И ЕЁ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена степень влияния социальных сетей на самооценку подростков, а также на основе полученных результатов выстроены рекомендации, которые помогут снизить возможные негативные последствия этого влияния.*

***Ключевые слова:** самооценка, социальные сети, подростки, психологическое здоровье, влияние.*

В современном мире, где цифровые технологии развиваются с невероятной скоростью, социальные сети прочно вошли в повседневную жизнь подростков, став для них не просто инструментом общения, но и важным элементом культурной и социальной жизни. Подростки активно используют различные платформы для поддержания связей с друзьями, поиска информации, получения образования, а также для того, чтобы выразить свою индивидуальность и найти единомышленников. Социальные сети предоставляют уникальные возможности для самореализации и развития, однако, как и любой другой аспект современной жизни, они несут в себе как положительные, так и отрицательные стороны. Среди многочисленных аспектов, на которые социальные сети оказывают влияние, особое внимание заслуживает психологическое состояние подростков, их внутренний мир и, в частности, самооценка.

Самооценка – это процесс оценки собственных качеств, способностей и своего положения среди окружающих. Оно развивается через сравнение себя с другими и через анализ соответствия собственных амбиций достигнутым результатам. Корректная самооценка является ключом к эффективному саморазвитию. Она складывается, когда индивид осознает, как он воспринимается окружающими в семье, на работе или в досуге, и критически оценивает себя в сравнении с ними. При заниженной самооценке человек начинает видеть в каждом задании непреодолимое препятствие, теряет уверенность в себе, становится сложнее работать и взаимодействовать с коллегами, а общение с людьми становится более затруднительным. Высокая самооценка стимулирует уверенные действия и верные решения, тогда как низкая самооценка приводит к неуверенности, стесненности и сомнениям при принятии решений [2].

Самооценка является одним из ключевых аспектов в процессе становления личности у подростков, и в современном мире, где социальные сети играют значительную роль в жизни молодого поколения, её влияние становится ещё более заметным. Виртуальное пространство, наполненное постоянным потоком информации и взаимодействия, оказывает существенное воздействие на формирование самооощущения и самовосприятия подростков.

Низкая самооценка часто приводит к чувствам неуверенности и стеснительности, что, в свою очередь, мешает четкому и уверенному решению. Причины, заставляющие людей недооценивать себя, могут включать в себя:

- проживание в среде, наполненной негативными эмоциями, где окружение постоянно критикует ваши действия и направления развития, указывая на ошибки. Это давит на психику, и многие предпочитают просто следовать за массой, отказавшись от личных амбиций. Такие люди часто становятся жертвами общества, которое поглощает их желания;

- неудачные попытки поддержки от родителей, учителей или друзей, которые часто высмеивали или ставили под сомнение личные качества, внешность или интеллект человека;

- особое внимание к неудачным событиям в жизни, которые могут быть источником комплексов и недоверия к себе;
- попытки совместить себя с окружающими, что в итоге приводит к потере самобытности, ведь каждый индивид уникален и обладает собственным набором ценностей;
- задача слишком высоких для себя целей, которые невозможно достичь, ведь они не соответствуют реальным возможностям [4].

Главная задача в подростковом возрасте – создать личную идентичность – опознавание человека, что он уникальный и отличается от остальных людей и базовое признание самого себя, даже если не всё идеально в его глазах. В этот период личность перестраивается и происходит переход от моделей детства к более взрослым образцам, передавая энергию от родителей к группам сверстников. Идентичность развивается в процессе непрерывного и динамического взаимодействия между собой и другим, из-за желания ощущать принадлежность к какой-то группе и строить положительное чувство собственного достоинства себя и группы [1].

Период подросткового возраста – это ключевой момент в жизненном пути каждого человека, отмеченный глубокими переменами в самовосприятии личности. Этот особенный этап взросления представляет собой уникальный переходный период, который принуждает к адаптации и пересмотру личного самопонимания, что нередко становится причиной утраты уверенности в себе. Кроме того, в это время происходит формирование сексуальной зрелости, пересмотр социального положения, развитие когнитивных способностей, переходы в новые образовательные учреждения и начало сексуальной активности, которые играют критическую роль в становлении самооценки подростка [3].

Поэтому именно социальные сети предоставляют ту уникальную платформу для самовыражения и получения обратной связи от окружающих, что, в свою очередь, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на самооценку молодого человека. С одной стороны, возможность делиться своими достижениями, мыслями и переживаниями с широкой аудиторией может

способствовать укреплению уверенности в себе и чувству собственной значимости. С другой стороны, пользователи демонстрируют исключительно свои достижения, успехи и самые яркие и позитивные моменты своей жизни. Это создает иллюзию идеальной жизни, которая далеко не всегда соответствует реальности. Такая тенденция может привести к тому, что молодые люди, особенно подростки, начинают чувствовать себя неуверенно и неполноценно, сравнивая свою повседневную жизнь с этими отредактированными и идеализированными изображениями. Они могут начать стремиться к достижению этих нереалистичных стандартов, что в свою очередь может вызвать у них чувство неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Социальные сети могут оказывать значительное влияние на самооценку подростков, так как они часто сравнивают себя с идеализированными образами в интернете. Вот несколько рекомендаций, которые помогут снизить негативное влияние:

1. Осознанное использование соцсетей:

- ограничьте время в соцсетях – используйте таймеры или приложения для контроля экранного времени;
- отключите уведомления – это поможет меньше отвлекаться и снизить зависимость;
- проводите цифровой детокс – выделяйте дни без соцсетей, чтобы сосредоточиться на реальной жизни.

2. Развитие критического мышления:

- помните: соцсети – это «идеальная картинка» – большинство постов отредактированы и не отражают реальность;
- анализируйте контент – спрашивайте себя: «Это вдохновляет меня или заставляет чувствовать себя хуже?»;
- отписывайтесь от токсичных аккаунтов – если какой-то профиль вызывает негативные эмоции, лучше его скрыть.

3. Укрепление реальной самооценки:

- фокусируйтесь на своих успехах – ведите дневник достижений, отмечайте даже маленькие победы;

- развивайте навыки и хобби – творчество, спорт или учеба помогают чувствовать себя увереннее;

- практикуйте самопринятие – напоминайте себе, что ваша ценность не зависит от лайков и комментариев.

#### 4. Поддержка окружения:

- обсуждайте переживания с близкими – родители, друзья или психолог могут помочь разобраться в эмоциях;

- ищите поддерживающие сообщества – подпишитесь на аккаунты, которые пропагандируют бодипозитив, саморазвитие и реалистичный взгляд на жизнь.

#### 5. Создание здоровых онлайн-привычек:

- не сравнивайте себя с другими – вместо этого сравнивайте себя с собой в прошлом;

- делайте больше живого общения – реальные встречи с друзьями укрепляют уверенность лучше, чем переписка;

- публикуйте контент для себя – делитесь тем, что вам нравится, а не тем, что «наберет больше лайков».

Эти шаги помогут подросткам сохранить здоровую самооценку и уменьшить давление соцсетей. Главное – напоминать себе, что настоящая жизнь происходит за пределами экрана.

Таким образом, важность осознания роли, которую играют социальные сети в жизни подростков, не может быть недооценена. Понимание того, как виртуальное взаимодействие влияет на формирование самооценки и, следовательно, на развитие личности в целом, является ключевым для родителей, педагогов и психологов, которые стремятся поддержать молодое поколение в этом сложном и важном периоде их жизни. Не стоит забывать о том, что социальные сети обладают и положительными аспектами, которые могут способствовать развитию и обогащению жизненного опыта пользователей. В частности, для подростков, чья личность находится в стадии активного формирования, крайне важно, чтобы эти

цифровые пространства были не только безопасными, но и способствовали их гармоничному развитию. Поэтому необходимо предпринимать все возможные меры для того, чтобы обеспечить надежную защиту социальных платформ, что позволит молодому поколению не только избежать возможных негативных последствий, но и использовать все преимущества, которые могут предложить социальные сети.

### ***Список литературы***

1. Бендес-Иаков А. Молодёжь алимов без родителей (НААЛЕ – МАБР) / А. Бендес-Иаков, Й. Фридман. – Иерусалим: Институт Генриетты Сольда, 2000.
2. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 2001.
3. Каутман Т. Половые различия в самооценке подростка: исследование доменов / Т. Каутман, С.М. Ватсон // Журнал генетической психологии. – 2001. – №162 (1). – С. 93–117.
4. Лесникова А.А. Самооценка и ее роль в формировании личности / А.А. Лесникова, С.Г. Куприянова // Юный ученый. – 2021. – №5 (46). – С. 88–90 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/young/archive/46/2499/> (дата обращения: 10.06.2025). EDN IFLL0Y