

Мирза Мурат Юнусович

старший преподаватель

Сидоров Владимир Ильич

канд. пед. наук, доцент

Чувакин Анатолий Леонидович

канд. пед. наук, доцент

Ушхо Юрий Дамирович

преподаватель

Алиева Ламан Фаиговна

студентка

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

г. Майкоп, Республика Адыгея

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОДРОСТКОВУЮ ПСИХИКУ И САМОВОСПРИЯТИЕ. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

***Аннотация:** в статье рассмотрены влияние социальных сетей и социальных медиа на образ жизни, взгляды, мышление подростков, а также механизмы воздействия онлайн-среды на подростковую самооценку, негативные последствия, с целью в дальнейшем определить стратегии по использованию медиаресурсов для поддержки и укрепления здорового психического состояния, саморазвития и самовыражения.*

***Ключевые слова:** социальные сети, информационные перегрузки, самооценка, психическое состояние, саморазвитие, самосовершенствование, депрессия.*

Наша жизнь находится под влиянием, а зачастую и зависит от постоянно совершенствующейся продукции развивающейся науки и техники, всевозможных разработок и гаджетов, очень крепко вошедших в нашу повседневную жизнь и зачастую мы физически не успеваем не то, что использовать их в жизнедеятельности, но даже успевать следить и быть в курсе последних разработок.

Научно-технический прогресс сегодня имеет очень большое влияние на условия жизни человека: это и экономические, бытовые и социальные вопросы, и трудовая сфера, и образование, а также развлечения, времяпровождения, досуг. Но недостаточно просто обладать и применять все предлагаемые «ноу хау», очень важно грамотно и правильно использовать их, осознавая возможные последствия и побочные эффекты таких разработок и систем.

Такой системой, в той или иной степени захватившей внимание большей части населения, являются социальные сети.

В идеале соцсети позволяют нам получать и делиться информацией, находить программы для обучения, развития и самовыражения, общаться используя все способы визуализации, передавать или фиксировать свои чувства и мысли. Также соцсети часто используются как источник отвлечения от каких-то реалий сегодняшних проблем, в качестве реализации разнообразных интересов или просто любопытства.

Но если приглядеться внимательнее, то можно заметить некую «глянцевость» и успешность в демонстрируемых публикациях, идеальность сетевого мира, людей и их жизни. И мы невольно оказываемся втянутыми в созерцание этого образцового, успешного, «отцифрованного» мира, отмечаем количество подписчиков и тысячи лайков и постепенно начинаем сравнивать этот иллюзорный, безупречный и интересный сетевой мир со своей действительностью, пытаемся проводить аналогии и с этими безрезультатными попытками происходит страшный и разрушительный процесс разочарования, обесценивание своих достижений, жизни, друзей и себя самого. Все что окружает тебя меркнет и теряется на фоне предлагаемой социальными сетями виртуальности. Попытки подражать сетевым счастливчикам или придумывать сюжеты и эпизоды приводят к созданию собственной сказки, приукрашенной версии себя, что приводит к еще большему разочарованию и потере самооценки, погоня за иллюзорным одобрением в виде лайков и подписчиков все больше отдаляет от действительности.

Сегодняшние реалии таковы, что фактически ни один человек в той или иной мере не может находится в изоляции от социальных сетей, продукций

интернета и социальных медиа. В большей степени под влиянием онлайн-среды оказывается наша молодежь, которая проводит в социальных сетях в среднем от 1,5 до 3 часов в день, что не может не повлиять на их взгляды, интересы, мышление, а также на подростковую психику и самовосприятие, принятие решений и на образ жизни.

Актуальность данной проблемы во многом обуславливается возрастом молодых людей, а именно 12–20 лет, поскольку именно в этом возрасте происходит не только активное развитие личности подростков, их становление и самоидентификация, но и происходит формирование отрицательных позиций, как низкая самооценка, потеря своей индивидуальности, неуверенность. Более подробное рассмотрение данной проблемы может помочь при устранении негативных воздействий и последствий, оказывающих на подростков длительное пребывание в соцсетях, а также определить практические шаги по верному использованию онлайн-среды с целью использования с наибольшей пользой для воздействия и формирования надежного психического состояния и здоровой самооценки. Исследование возможностей влияния соцсетей на подростков позволит более надежно разбираться в вопросах правильности занимаемого места в своих социальных группах, уровня личной значимости и роли, способах и вариантах самореализации, в соответствии существующим правилам и нормам, в уровне как самоуважения, так и уважения со стороны других. Все это создаст возможность определить стороны социальных сетей, имеющих положительные и отрицательные влияния на формирование самооценки и определение путей определения методов и способов созидательного использования возможностей социальных медиа.

В те времена, когда социальные сети еще не существовали, внутренний мир подростков, как и самооценка формировались и совершенствовались под влиянием семейного воспитания, педагогического – в учебных заведениях, друзей и окружения, теперь «воспитателем номер один» стали социальные сети.

Являясь очень тонким и меняющимся механизмом, самооценка имеет свойство очень сильно поддаваться и изменяться в зависимости от существующих обстоятельств, которые и создают неуверенность в своем образе жизни,

неправильности придерживаемых норм, мнений и подобными обстоятельствами на сегодняшний день выступают иллюзии чужого успеха, навязанные идеалы, стандарты, тысячи подписчиков, лайков, комментариев.

Самооценка подростков подвергается большому влиянию и в условиях существующей зависимости от социальных сетей через демонстрацию чрезмерно приукрашенной и оцифрованной «действительности». Ведь они видят лишь самые удачные, «витринные» эпизоды чьей-то жизни, не понимая, что много раз переделанные фото и видео служат лишь одной цели- создать красивую индивидуальную оболочку, яркую, вызывающую, контрастную, за которой можно скрыть неудачи, проблемы, обыденность. И подобные иллюзии красивой жизни оставляет в сознании подростков противоречивые чувства «убогости» собственной жизни, ее неполноценности. Это и порождает чувство зависти, некоторой неполноценности, неудовлетворенности, что приводит к чрезмерно низкой самооценке. И это постепенно приводит к появлению тревожности, паническим атакам, депрессиям, к страху оказаться выброшенным из своего круга, существующего мира, к возникновению риска буллинга, и все это приводит к серьезным нарушениям ментального здоровья, справиться с которым, в силу своего возраста, отсутствия определенных знаний будет весьма непросто. И подросток, потеряв чувство реальности происходящего, становится заложником ситуации, пускается в бессмысленную погоню за мнимыми победами, лайками, хвалебными комментариями, подгоняет себя под «зашедшие» чужие видеоролики, копирует репортажи. Подобное поведение формируется под воздействием желания любой ценой выделиться из своего окружения. И подросток готов 24/7 придумывать новые сюжеты, приукрашая действительность, создавая все больше иллюзий, бороться за привлечение все большего внимания, реакций, одобрений, комментов, лайков, скринов, признаний, увлекаясь и теряя в этой гонке себя, свою индивидуальность. Но стоит в какой-то момент потерять набранный уровень признания, как возвращается и чувство зависти, и неполноценности, и все начинается сначала: поиск неординарных тем, красивых сюжетов, ярких видов и необычных историй для возвращения к воображаемой вершине успеха. Ведь главная проблема

не создать успешный образ или найти нужные сюжеты, а удержаться на «мнимом Олимпе» славы. И подростки становятся заложниками соцсетей, бросать все дела от звука уведомлений, быть в сети «нон-стоп», бояться упустить что-то новое или не успеть первым реализовать подсмотренные идеи, и получают бессонницу, тревогу, нервозность.

Все перечисленные состояния не возникают одновременно, происходит постепенное накопление и необходимо суметь распознать симптомы задолго до возникновения психологических проблем.

Какие признаки могут нас информировать об этом:

- заметное ухудшение настроения, недовольство или отрицательная реакция при просмотре чужих публикаций;
- волны раздражения при просмотре постов или роликов;
- постоянное критическое сравнение или отождествление себя с публикациями других и возникающее чувство зависти;
- постоянная неудовлетворенность количеством «друзей», лайков, реакций, содержанием комментариев, недостаточностью предложений от подписчиков;
- постоянное исправление, обработка, замена постов, фото и видео материала.

И все эти состояния проявляются от непонимания, что соцсети всего лишь картинка, доведенная до иллюзорного идеала, а не часть существующей действительности.

- Как же избежать этих проблем, не причинив вреда психическому состоянию:
- самое главное правило – ограничение времени пребывания в соцсетях. И это позволит не только снизить уровень негативного воздействия, но и потратить больше времени на полезные дела;
- провести чистку по удалению «вредоносных» аккаунтов, подписчиков, которые вызывают наибольший уровень негативных проявлений;

– более критически относиться ко всем аккаунтам и контактам, пересмотрев свое отношение используя вопросы: важны ли они, зачем они мне, что мне это дает для личностного, профессионального, целевого роста и т. д.;

– провести границу между реальным и вымыслом, поверить в постановочность, в преукрашенность, в отсутствие реалистичности в подобных публикациях;

– работать над созданием собственного настоящего мира, над уровнем собственной самооценки, отличной от иллюзорного и надуманного, и в этом помогут друзья, спорт, искусство, увлечения и хобби, нацеленность на учебу и труд, все что даст чувство удовлетворенности, саморазвитие, укрепления чувство значимости перед окружением и самим собой, чувство собственного достоинства и высокой самооценки.

Список литературы

1. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии / К.Р. Сидоров // Мир психологии, 2006.
2. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2008. EDN QXSXYR
3. Доклад «Влияние социальных сетей на развитие личности школьников-подростков». – URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/06/07/issledovatel'skaya-rabota-vliyanie-sotsialnyh-setey-na-razvitie> (дата обращения: 10.07.2026).