

Мирза Мурат Юнусович

старший преподаватель

Чувакин Анатолий Леонидович

канд. пед. наук, доцент

Ельникова Ольга Олеговна

старший преподаватель

Тутаришев Альберт Казбекович

старший преподаватель

Кононенко Владислава Васильевна

студентка

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

г. Майкоп, Республика Адыгея

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПОДРОСТОК. ВЛИЯНИЕ НА САМООЦЕНКУ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Аннотация: в статье рассмотрен уровень реакций подростков к возможным воздействиям соцсетей. Описаны практические шаги по созданию алгоритма действий, с целью избежать в будущем проблем, связанных с негативным влиянием потребления информации из социальных сетей, и направить их потенциал на формирование и изменение себя в лучшую сторону, сохранение своего психического здоровья.

Ключевые слова: онлайн-среда, социальные сети, образ жизни, зависимость от социальных медиа, психическое здоровье, развитие, самооценка и эмоциональное состояние, самосовершенствование.

Какие силы в этом мире управляют развитием человека? Можно привести множество доводов и все они будут по-своему верны, как и один, несколько перефразированный, афоризм, что «зависть – двигатель прогресса». Звучит необычно, но, если вдуматься, то есть в нем и доля правды, и немалая, ведь зависть очень сильный механизм и при верной трактовке причин и поводов, может быть использован во благо. Ведь зависть может сподвигнуть на определение и

планирование как сиюминутных, так и долгосрочных программ по определению множества целей, определить, что в этой жизни важно и достижимо именно для тебя, например: по планированию и организации жизни, перспективы приобретения специальности, пути и способы к совершенствованию функциональных свойств организма, улучшению здоровья. Но такая позиция доступна не каждому, только тому, кто способен трезво мыслить, критически оценивать не только свое окружение, но, в первую очередь, себя, имеет высокую самооценку. Такие люди смогут, анализируя поступающую информацию, извлекать из нее перспективы, мотивации, определять цели, оценивать свои возможности для самосовершенствования.

Современное жизнеустройство немыслимо без интернета, соцсетей. медиа продукции. Ни один вид деятельности не обходится без их участия. К сожалению, онлайн-среда стала одним из главных спутников жизни нашей молодежи, которая не просто проводит в ней по несколько часов в день, но и под влиянием которой происходит формирование вкусов, интересов, жизненных позиций, мышления, восприятие действительности. Все это влияет на развитие личности детей, их индивидуальности, самоидентификации, накладывает отпечаток на самооценку, самовосприятие и психику и, зачастую, не в пользу подростка.

В статье «Влияния социальных сетей на подростковую психику и самовосприятие. Постановка проблемы», мы подробно рассмотрели механизм воздействия социальных медиа на образ жизни подростков, их мышление, о негативных последствиях воздействия медиа ресурсов на их самооценку, для определения способов использования соцсетей по сохранения психического здоровья и развития.

Мы провели исследование в ГБОУ РА «Адыгейская республиканская гимназия №1» и Адыгейском государственном университете среди респондентов с разделением на три возрастные группы: 48 ученика в возрасте 12–14 лет, 46 в возрасте 15–17 лет и 41 студентов в возрасте 18–20 лет.

Была предложена анкета, содержащая 12 вопросов, ответ на каждый вопрос выбирался из 3 предлагаемых вариантов.

Таблица 1

Вопросы/ответы	А	Б	В
Сколько времени в день вы пользуетесь интернетом (включая соцсети)?	до 1 часа	1–3 часа	свыше 3 часов
Чем чаще всего занимаетесь в интернете?	книги, учебные материалы, публикации	развлекательный контент	общение с друзьями
Часто ли вы сравниваете себя с людьми в интернете?	никогда	редко	часто
Часто ли вы встречаете «идеализированные» образы?	очень редко	иногда	часто
Каково ваше отношение к подобным «идеальным» публикациям?	постановка не отражающая реальность	иногда сравниваю с собой	как к нормальному уровню жизни
Насколько меняется ваше настроение при виде чужого успеха или внешнего лоска?	безразлично	иногда меняется	появляется чувство зависти
После подобных просмотров вы чаще чувствуете себя?	спокойнее и увереннее	без особых изменений	встревожено
Насколько имеют для вас ценность лайки, реакции, комментарии?	безразлично	слежу за количеством	очень важно
Насколько вас волнует то, как вас видят и воспринимают другие в интернете?	никогда	редко	сильно волнует
Влияет ли интернет на вашу уверенность в себе?	совсем не влияет	немного влияет	сильно влияет
Бывало ли, что после пребывания в соцсетях у вас страдала самооценка?	никогда	иногда	часто
Влияют ли социальные сети на ваше представление о «успешной жизни»?	нет, не влияют	частично влияют	очень сильно

В таблицу мы включили ответы респондентов по их возрастам, по предложенным вопросам и вариантам ответов в процентах от общего числа участников.

Таблица 2

Адыгейская Республиканская гимназия №1 52 респондентов. Возраст 12–14 лет	Вариант А 8 чел. 16%	Вариант Б 20 чел. 38%	Вариант В 24 чел. 46%
Сколько времени в день вы пользуетесь интернетом (включая соцсети)?	7 13.4%	18 34.6%	27 52%
Чем чаще всего занимаетесь в интернете?	10 19.2%	35 67.3%	7 13.4%
Часто ли вы сравниваете себя с людьми в интернете?	9 17.3%	17 32.6%	26 50%

Часто ли вы встречаете «идеализированные» образы?	7 13.4%	13 25%	32 61.5%
Каково ваше отношение к подобным «идеальным» публикациям?	11 21.1%	26 50%	15 28.8%
Насколько меняется ваше настроение при виде чужого успеха или внешнего лоска?	7 13.4%	28 53.8%	17 32.6%
После подобных просмотров вы чаще чувствуете себя?	11 21.1%	19 36.5%	22 42.3%
Насколько имеют для вас ценность лайки, реакции, комментарии?	7 13.4%	10 19.2%	35 67.3%
Насколько вас волнует то, как вас видят и воспринимают другие в интернете?	10 19.2%	15 28.8%	27 52%
Влияет ли интернет на вашу уверенность в себе?	8 15.3%	28 53.8%	16 30.7%
Бывало ли, что после пребывания в соцсетях у вас страдала самооценка?	10 19.2%	19 36.5%	23 44.2%
Влияют ли социальные сети на ваше представление о «успешной жизни»?	9 17%	16 30.7%	27 51.9%
Адыгейская Республиканская гимназия №1 48 респондентов. Возраст 15–17 лет.	1 уров. 9 чел. 19%	2 уров. 22 чел. 45%	3 уров. 17 чел. 34%
Сколько времени в день вы пользуетесь интернетом (включая соцсети)?	5 10.4%	12 25%	31 64.5%
Чем чаще всего занимаетесь в интернете?	4 8.3%	34 70.8%	10 20.8%
Часто ли вы сравниваете себя с людьми в интернете?	5 10.4%	18 37.5%	25 52%
Часто ли вы встречаете «идеализированные» образы?	4 8.3%	18 37.5%	26 54.1%
Каково ваше отношение к подобным «идеальным» публикациям?	16 33.3%	23 47.9%	9 18.7%
Насколько меняется ваше настроение при виде чужого успеха или внешнего лоска?	14 29.1%	21 43.7%	13 27%
После подобных просмотров вы чаще чувствуете себя?	8 16.6%	26 54.1%	14 29.1%
Насколько имеют для вас ценность лайки, реакции, комментарии?	5 10.4%	25 52%	17 35.4%
Насколько вас волнует то, как вас видят и воспринимают другие в интернете?	11 22.9%	21 43.7%	16 33.3%
Влияет ли интернет на вашу уверенность в себе?	16 33.3%	18 37.5%	14 29.1%
Бывало ли, что после пребывания в соцсетях у вас страдала самооценка?	14 29.1%	21 43.7%	12 25%
Влияют ли социальные сети на ваше представление о «успешной жизни»?	7 14.5%	24 50%	19 39.5%
Адыгейский государственный университет 46 респондент. Возраст 18–20 лет.	1 уров. 12 чел. 26%	2 уров. 21 чел. 46%	3 уров. 13 чел. 28%
Сколько времени в день вы пользуетесь интернетом (включая соцсети)?	5 10.8%	19 41.3%	22 47.8%
Чем чаще всего занимаетесь в интернете?	15 32.6%	22 47.8%	9 19.5%
Часто ли вы сравниваете себя с людьми в интернете?	13 28.2%	22 47.8%	11 23.9%

Часто ли вы встречаете «идеализированные» образы?	12 26%	19 41.3%	15 32.6%
Каково ваше отношение к подобным «идеальным» публикациям?	15 32.6%	19 36.9%	12 26%
Насколько меняется ваше настроение при виде чужого успеха или внешнего лоска?	14 30.4%	17 36.9%	15 32.6%
После подобных просмотров вы чаще чувствуете себя?	15 32.6%	22 47.8%	9 19,5%
Насколько имеют для вас ценность лайки, реакции, комментарии?	13 28,2%	23 50%	10 21.7%
Насколько вас волнует то, как вас видят и воспринимают другие в интернете?	11 23,9%	19 41.3%	16 34.7%
Влияет ли интернет на вашу уверенность в себе?	14 30.4%	21 45.6%	11 23,9%
Бывало ли, что после пребывания в соцсетях у вас страдала самооценка?	8 17.3%	23 50%	15 32.6%
Влияют ли социальные сети на ваше представление о «успешной жизни»?	11 23,9%	22 47.8%	14 30.4%

В таблице ниже мы произвели разделение респондентов на 3 уровня по влиянию социальных сетей.

Таблица 3

Количество респондентов	1 уровень 12–20 баллов	2 уровень 21–28 баллов	3 уровень 29–36 баллов
<i>из 52 респондентов 12–14 лет</i>	<i>8 чел. 16%</i>	<i>20 чел. 38%</i>	<i>24 чел. 46%</i>
<i>из 48 респондентов 15–17 лет</i>	<i>9 чел. 19%</i>	<i>22 чел. 45%</i>	<i>17 чел. 34%</i>
<i>из 46 респондента 18–20 лет</i>	<i>12 чел. 26%</i>	<i>19 чел. 46%</i>	<i>15 чел. 28%</i>

Выводы по результатам проведенного опроса следующие:

– ответы на вопросы по уровню «А» во всех представленных возрастных группах показали невысокий уровень критического принятия интернет-контента, минимальное сравнение представленного контингента с собой, что говорит о довольно стабильной самооценке (с 16% в 12–14 лет, 19% в 15–17 лет и увеличивается до 26% к 18–20 годам)

– по уровню «Б» – этот процент несколько увеличился, что свидетельствует о изменениях уровня эмоционального состояния и самооценки с увеличением возраста респондентов (38% – 45% – 46%).

– по уровню «В» – процент подверженности к воздействию интернет-контента на самооценку и уверенность в себе значительно снижается (46% – 34% – 28%).

На основе полученных данных можно предположить, что у подростков со временем появляется более осмысленный взгляд на содержание контентов,

позволяющий различать положительную и отрицательную информацию, меняется восприятие, а с ним меняются ценности и жизненные ориентиры, что заметно сказывается на изменении требований к себе, критериев для самоутверждения и самооценки. Все это приводит к изменению перспективных целей, к необходимости более правильного подхода в применении социальных сетей и перспектив для личностного роста.

Вызывают проблему показатели уровня «А, Б», показывающие рост процента зависимых от продукции соцсетей.

Каким же образом можно избежать сложностей негативного влияния социальных сетей на самооценку и эмоциональное состояние подростков?

В первую очередь сокращение времени нахождения в сети:

- необходимо лимитировать время нахождения в сети, определить временные границы для использования интернета исходя из уровня решаемых задач, до возвращения в реальную, настоящую жизнь (принцип техники «Pomodoro»);

- игнорировать или выключать всевозможные уведомления или приглашения до выполнения основных запланированных задач, все что мешает – отключить;

- помнить, что главное в этой жизни живые люди;

- не давать зависти породить в себе сомнения в ценности своей жизни, во всех ее случаях, помнить, что все неудачи – временные, и они не должны обесценивать вас, ваших друзей, ваши интересы, ваше дело;

- понимать, что социальные сети, это прекрасная возможность для создания целей, преумножения достижений в учебе, познании, творчестве;

Полный отказ от интернет в наше время конечно же невозможно, но нужно суметь использовать его потенциал для достижения своих целей, а не погони или копирования чужих. От каждого зависит какое влияние на нас эти медиа системы будут оказывать, с какой целью будем использовать, станут ли они помощниками в работе над собой, помогут ли улучшить нашу жизнь, содействовать в сохранении и улучшении духовного мира, физического и психического здоровья.

Список литературы

1. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии / К.Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006.
2. Влияние социальных сетей на подростков. – URL: <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/uchebnyi-proiekt-vliianiie-sotsialnykh-sietiei-na-podrostkov> (дата обращения: 10.07.2026)