

УДК 159.9

В.Р. ОБЛИЗИНА
(vika1999ru@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ*

Статья посвящена такому явлению, как влияние социальных сетей на психологическое состояние подростка, т. к. для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, на что огромное влияние оказывают социальные платформы. Рассматривается вопрос о влиянии социальных сетей на подростков.

Ключевые слова: самооценка, подростковый возраст, социальные сети, психологическое влияние, виртуальный мир, Интернет.

Результаты последних исследований показывают, что согласно данным отчета “Global Digital Statshot” [9], количество пользователей социальных сетей в мире превысило 3 млрд, что составляет около 40% всех пользователей Интернета. Согласно результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [2] большинство россиян (62%) имеют аккаунты в социальных сетях, около половины (45%) граждан старше 18 лет пользуются ими почти каждый день. В России данный показатель пока немного меньше мирового, но он стремительно растёт. И растёт он благодаря подросткам, которые проводят в социальных сетях от 1 до 4 часов в сутки, тем самым они меняют реальный мир на виртуальный мир. Взрослая общественность стала обеспокоена, что онлайн-общение, виртуальный мир могут нанести психологический вред здоровью ребенка, негативно сказаться на интеллектуальном и физическом, психологическом развитии.

Подростковый возраст является одним из важных и трудных этапов в жизни каждого человека, это время выборов, которые во многом определяют его будущее. Данный этап означает переход от детства к взрослой жизни. В подростковом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, человек начинает задумываться о будущем. Таким образом, социальные сети оказывают большое влияние на психологическое состояние именно подростков, нежели людей других возрастов.

Актуальность работы заключается в том, что в современном мире технологий все больше подростков подвержены влиянию социальных сетей, которое позже переходит в одну из форм расстройств – Интернет-зависимость. Именно из-за аддикции (зависимости) возникают проблемы в социализации и общении со сверстниками, которые влияют на школьную успеваемость, уровень мотивации.

В ходе изучения научной литературы было выявлено много исследований по диагностике и лечению зависимости от Интернета. Однако небольшой процент исследований посвящен изучению влияния социальных сетей на общее психофизическое состояние подростков, а также мало статистики, касающейся влияния на психологическое состояние подростков.

Вопросы формирования и развития виртуальных сетевых сообществ поднимались в различных работах А. Армстронга, Б. Бимбера, Б. Веллмана, Р. Дж. Кларка, П. Коллока, Г. Ренгольда, К. Ромма, М.А. Смита, Дж. Хагеля и др. [10]. Изучением пользовательской активности в виртуальных сообществах и сети Интернет занимались С.С. Азаров, С.В. Бондаренко, Д.А. Васильева, Э. Венгер. Изучением влияния социальных сетей на подростков занимались В.И. Ковалько, Е.И. Корнева, С.А. Кулаков, М.В. Шматко [8], они рассматривали вопросы влияния социальных сетей на коммуникативные навыки подростков.

Среди плюсов влияния социальных сетей на самооценку подростков можно отметить то, что социальные сети дают различные возможности для саморазвития, в сетях подросток может посмотреть

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

любой заинтересовавший его фильм, послушать музыку, изучить различные научные статьи, почитать книги, афоризмы известнейших мыслителей всех времен. В современном мире влияние социальных сетей на человека достаточно велико. Мы можем находить и использовать огромное количество информации, совершенствовать себя, развивать своё мышление и т. д.

В подростковом возрасте многие для описания своих самых сокровенных мыслей ведут дневники. Сегодня большая часть молодых людей, и не только, вместо ведения дневника создают свой блог и ведут его, описывая свою жизнь, тем самым они хотят узнать мнения других людей по поводу происходящего. К сожалению, мнения не всегда бывают положительными, и если человек очень восприимчив, то он без обдумывания будет верить всему сказанному. Здесь возникает двоякая ситуация: всегда есть и будут люди, которые добры, и которые желают зла, или от зависти, пытаются всячески унижить человека. В данной ситуации подросток попадает в неопределенную ситуацию.

Подросток стремится к расширению круга общения. Подросток регистрируется в социальных сетях из-за отсутствия круга общения в реальности, там он находит для себя множество собеседников. Молодые люди часто чувствуют одиночество, но именно в социальных сетях они освобождаются от этого чувства. В настоящее время проблема в том, что у подростков появляется зависимость от социальных сетей, а в будущем они уже никак не представляют свою жизнь без них. Согласно последним исследованиям, почти 90% российских подростков пользуются социальными сетями каждый день или «практически ежедневно». Об этом пишет РИА «Новости» со ссылкой на данные ВЦИОМа [4].

Виртуальное общение у современного человека вытесняет реальное общение, из-за чего человек теряет способность поддерживать разговор один на один при общении в реальности. К сожалению, люди начинают прятаться за своим виртуальным образом, тем самым они теряют способность к самопрезентации в реальном мире. В сетях любой человек может выдавать себя за того, кем не является, в сетях он – уверенный в себе молодой человек, а в действительности он может быть закомплексованным с низкой самооценкой. Из-за сложившегося образа в социальных сетях, подростку будет сложно общаться и знакомиться с людьми в режиме реальной жизни.

Можно выделить также такие аспекты влияния социальных сетей на подростков, как появление зависимости, негативные эмоции, раздражимость. Негативное влияние социальных сетей на подростков проявляется в наличии компьютерной зависимости, раздражительности, отрицательных эмоциях, недовольстве собой.

Так же можно отметить, что подростки уверены, что социальные сети помогают сделать им жизнь удобнее, проще, комфортнее, и они не отвлекают их от важных дел. Общаясь в сетях Интернет, молодые люди понимают, что в виртуальном мире общение намного безопаснее и проще. В связи с тем, что можно в любой момент как начать, так и прекратить общение, руководствуясь только своими желаниями.

Для изучения влияния социальных сетей на психологическое состояние подростков был применен метод тестирования с целью выявления степени влияния социальных сетей на подростков. Нами было проведено исследование среди учащихся 7–9 классов, в котором участвовало 25 подростков, на базе школ г. Волжский. Результаты ответов на один из вопросов показал, и что в среднем в день около 2–3 часов проводит 32% опрошенных, около 4–6 часов – 48% опрошенных, меньше часа – 20% опрошенных.

Исследования и результаты анкетирования продемонстрировали, что практически все опрошенные ученики (96% учеников) пользуются социальными сетями, и только 4% учеников не зарегистрированы в сетях. Большая часть учеников (56%) зарегистрировались на сайтах под влиянием друзей, а также из-за любопытства (14% учеников). Социальную сеть «ВКонтакте» используют 88% опрошиваемых, «Instagram» – 72% учеников, «Twitter» – 16% опрошиваемых, «Viber» – 16% опрошиваемых.

Большинство респондентов (64% человек) считают, что социальные сети оказывают положительное влияние, 36% человек считают, что оказывают отрицательное влияние (см. рис. 1 на с. ??). 72% учеников осознают, что существует зависимость от социальных сетей, 28% просто не хотят этого

осознавать (см. рис. 2). Не готовы надолго отказаться от виртуального мира 88% человек, 12% готовы отказаться от сетей, но если им найдется более интересная замена. 36% учеников не будут пользоваться социальными сетями, если они станут платными, а 64% готовы выложить свои средства за социальные сети (из них 16% учеников будут пользоваться социальными сетями при умеренной плате, а 48% даже если плата за услуги будет высокая). Около 68% опрошенных считают, что социальные сети никак не влияют на их успеваемость в школе, а 32% считают, что сети оказывают влияние на их успеваемость. Так же было выяснено, что ученики 9-х классов проводят меньше времени в социальных сетях, по сравнению с другими классами. Это объясняется большой загруженностью в школе и осознанным выбором обучения в старших классах.



Рис. 1. Влияние социальных сетей на подростков



Рис. 2. Существует ли зависимость у подростков?

Итак, результаты анкетирования доказывают, что наши ученики находятся под влиянием социальных сетей и отказываться от этих увлечений не собираются, при этом они понимают некую зависимость. Данные опроса нужно взять на заметку учителям и родителям, провести просветительскую работу с учащимися, показать негативные стороны чрезмерного посещения виртуальных сетей.

Для того чтобы исправить столь сильное влияние социальных сетей на психологическое состояние подростков, необходимо, чтобы у них была какая-либо альтернатива социальным сетям. Во-первых, дружеское общение с родителями, во-вторых, чтение литературы, рукоделие, спорт, физический труд, кружки. Необходимо, чтобы несовершеннолетний не выходил в интернет без взрослых, которые могли бы контролировать происходящее. Можно проводить лекции для подростков о влиянии социальных сетей, их опасностях, и как можно этого избежать.

Таким образом, социальные сети могут оказывать на самооценку подростков положительное и негативное влияние. Положительное влияние проявляется в том, что сеть позволяет неуверенному в себе подростку почувствовать себя нужным этому миру.

Социальные сети дают подростку все, в чем он нуждается в этом возрасте: самовыражение, нахождение интересов, социализация, коммуникация, создание своего образа, формирование взглядов, а также самостоятельность. Негативное влияние социальных сетей на подростков проявляется в наличии компьютерной зависимости, раздражительности, отрицательных эмоциях, недовольстве собой. Последствиями негативного влияния социальных сетей на психологическое состояние подростков является развитие на подсознательном уровне страха общения в реальном мире, но это возможно только при злоупотреблении сетью.

Литература

1. Азимова А.В. Пользователи социальных сетей: кто они? // Вопросы психологии. 2013. № 7. С. 9–16.
2. ВЦИОМ: около половины россиян пользуются социальными сетями почти каждый день // ТАСС. [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/4950095> (дата обращения: 13.12.2019).
3. Калинина Т.В., Георгиевская Д.А. Изучение проблемы психологической устойчивости подростка-пользователя социальных сетей // Молодой ученый. 2014. № 21.1. С. 95–97. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/80/13811/> (дата обращения: 13.12.2019).
4. Подросток в социальной сети: норма жизни – или сигнал опасности? // ВЦИОМ. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9587> (дата обращения: 13.12.2019).
5. Реан А.А. Психология подростка. СПб.: Прайм-Еврознак; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
6. Репина М.А., Федоров А.Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. 2014. № 20. С. 662–664. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/79/13878/> (дата обращения: 13.12.2019).
7. Осипов Ю.С. Большая российская энциклопедия: в 35 т. М.: Большая российская энциклопедия, 2004.
8. Шматко М.В. Влияние социальных сетей на коммуникативные навыки подростков // Электрон. науч.-практ. журнал «Гуманитарные научные исследования». 2016. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/12/18054> (дата обращения: 26.03.2019).
9. DIGITAL 2019: Q3 GLOBAL DIGITAL STATSHOT. [Электронный ресурс]. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-q3-global-digital-statshot> (дата обращения: 26.03.2019).
10. Romm C., Clarke R.J. Virtual Community Research Themes: A Pre-liminary Draft for A Comprehensive Model // Proceedings of the 6th Australasian Conference on Information Systems. Perth: Curtin University. 1995. P. 57–70.

VIKTORIA OBLIZINA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ADOLESCENTS

The article deals with the influence of social networks on the psychological state of teenagers, because this period is characterized by the development of consciousness and self-consciousness of the personality, that is greatly influenced by social platforms. There is considered the impact of social networks on adolescents.

Key words: self-esteem, adolescence, social networks, psychological influence, virtual world, Internet.