

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ ПОДРОСТКА

П. В. Тихощенко, студент гр. ЭУб-181, II курс

Ю. В. Козлова, старший преподаватель

Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф Горбачёва, г. Кемерово

Социальные сети превратились в средство массовой коммуникации. Можно быстро делиться новостями со своими знакомыми. Детей и молодежи больше всего среди пользователей Интернета. По данным официальной статистики, уровень проникновения интернета среди населения России (в возрасте от 16 и старше) достигает отметки 70,4 %.

Согласно данным исследования газеты «Российская газета» подростки в возрасте от 14 до 17 лет проводят в интернете около 4 часов, а 39 % из них — более 4 часов. В это время они просматривают новостные ленты в таких социальных сетях, как: ВКонтакте, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat и YouTube, Telegram.

Социальная сеть — ресурс, сайт, используемый для общения, развлечения зарегистрированных на нем людей.

Telegram — приложение на мобильный телефон, с помощью которого можно общаться сообщениями с другими пользователями, обмениваться фото и видео файлами.

Snapchat — мобильное приложение с функцией обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео.

YouTube — сайт, на котором размещаются и хранятся видеофайлы с различным контентом. Пользователи могут с легкостью найти нужное им видео, посмотреть и оставить комментарий.

Twitter — система, позволяющая людям выкладывать короткие текстовые заметки (280 символов) с изложением своих мыслей и мнения, также новостей.

Instagram — социальная сеть, в которой пользователь делится фотографиями и видео, с коротким текстом под ними, с другими пользователями.

Социальные сети так прижились среди подростков, потому что онлайн мир может дать им то, чего они не могут найти в реальной жизни. Например, можно найти друзей, с которыми у вас схожие интересы; найти своих старых знакомых, с которыми была потеряна связь из-за расстояния; можно обучиться хобби, которое будет приносить удовольствие; если уже есть хобби, то можно делиться своими результатами с людьми в интернете, и, возможно, тем самым мотивировать их; и многие другие положительные функции интернета. Но наряду со всеми положительными сторонами интернета и социальных сетей, конечно же, есть и отрицательные и даже

опасные стороны.

Кроме колоссальных временных затрат, они мешают адекватному мышлению, проявляя воздействие и искажая чувство мировосприятия. В следствии воздействия и без того восприимчивый подросток обретает массу психологических проблем, становится зависимым от одобрения пользователей и более нервным.

Ни для кого не секрет, что социальные сети вызывают зависимость. Человеку невыносимо сложно существовать без виртуального пространства, он начинает отрицать реальность. Подростки становятся зависимы от постоянного просмотра новостных лент, от того, сколько лайков и комментариев оставили под их постом в Instagram'е или сколько ретвитов получил их пост в Twitter'е. Большинство ребят теряют навыки общения, им становится все тяжелее выражать свои мысли. Интернет зависимость — очень серьезное психологическое расстройство, оно плохо поддается лечению.

Постоянный просмотр фотографий других людей, обработанных до идеала в Photoshop, искажает восприятие подростком себя. Photoshop — программа для обработки фотографий. Допустим, девочка лет 14, с еще не сформировавшейся внешностью и психикой, сначала смотрит на обработанные фотографии девушек постарше в социальной сети Instagram, а потом смотрит в зеркало и понимает, что она не такая же идеальная: ниже ростом, волосы не такие красивые, как у девушки с интернета, тем самым у нее появляются комплексы, потому что она не соответствует идеалу, сформировавшемуся у нее в голове.

Общаясь в социальных сетях, подросток примыкает к различным группам, субкультурам, иногда знакомится с сомнительными людьми. Эти люди легко входят в доверие подростков. Подростки поддаются их дурному влиянию. Все это может плачевно обернуться для неустойчивой психики и даже жизни подростка. Если подросток выкладывает свою фотографию или пишет свое мнение о чем-либо, может найтись человек или группа лиц, которым не понравится внешность подростка или у них будет не схожее мнение, эта группа лиц может начать травлю подростка, для этого действия в последнее время часто используется специальный термин — кибербуллинг. Кибербуллинг — вид травли, намеренные враждебные действия, осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействий, направленных против жертвы, которая не может себя защитить. Данные действия опасны для психологического состояния жертвы, так как она не в силах защититься от травли.

Исследования показывают, что из-за травли у подростков часто возникают психологические проблемы, вплоть до глубокой депрессии. Они больше думают о суициде, в некоторых случаях проблема на самом деле доходит вплоть до самоубийства.

При всем этом, и те, кто занимаются травлей других, могут оказаться в зоне риска: они чаще своих ровесников страдают от различных

зависимостей и также более склонны к депрессии и у них возникают мысли о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.

Современность данной проблемы создает определенные трудности в нахождении ее решения. Главными способами профилактики и решения данной проблемы являются:

- Родителям необходимо донести до их ребенка всю информацию о том, какому влиянию они неосознанно подвергаются;
- Отвлекать подростка от длительного использования социальных сетей;
- Родители должны интересоваться жизнью детей и контролировать их время препровождение.

Ущерб, наносимый подростку в виртуальном общении очевидный. Нужно стараться меньше проводить времени в социальных сетях, больше общаться с друзьями и родными в реальности. Использование интернета должно быть в меру, ведь любая зависимость приводит лишь к негативным последствиям.

Список литературы

1. Влияние социальных сетей на современного подростка [Электронный ресурс]. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-sovremennoego-podrostka-1>
2. Кибертравля и его влияние на эмоциональное здоровье и благополучие молодежи [Электронный ресурс]. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-psychiatrist/article/cyberbullying-and-its-impact-on-young-peoples-emotional-health-and-wellbeing/B7DB89A2035CF347E73D21EAF8D91214#> (дата обращения: 04.04.2020).
3. Травля, кибертравля и суицид [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20658375> (дата обращения: 28.02.2020).
4. Википедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 01.04.2020).