

УДК 159.9.07

## ***ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА***

***Шаркова П.Е.<sup>1</sup>***

*Частное образовательное учреждение высшего образования "Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)",*

*Россия, г.Нижнекамск.*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на современное общество. Описываются основные аспекты этого влияния, такие как коммуникация, социализация, коммерция, распространение информации и формирование общественного мнения. Анализируются положительные и отрицательные стороны использования социальных медиа, а также возможные перспективы их развития в будущем.

Цель данной статьи заключается в анализе воздействия социальных сетей на психику человека с целью выявления положительных и отрицательных аспектов этого влияния. Заключительным результатом исследования стало обобщение полученных данных о влиянии социальных сетей на психику человека.

Анализ полученных данных позволяет лучше понять, насколько важно осознанное и ответственное использование социальных сетей с точки зрения сохранения и улучшения психического здоровья человека. Эти результаты статьи представляют интерес для специалистов в области психологии, социологии и маркетинга, а также для людей, желающих более глубоко разобраться в вопросе использования социальных сетей.

**Ключевые слова:** Социальные сети, влияние, общество, коммуникация, социализация, коммерция, информация, мнение, перспективы, развитие.

## ***THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE HUMAN PSYCHE***

---

<sup>1</sup> Научный руководитель - Ахметшина Э.Н. декан факультета психологии и педагогики Нижнекамского филиала КИУ, к.пс.н.

***Sharkova P.E.***

*Private educational institution of higher education "Kazan Innovation University named after V.G. Timiryasov (IUEU)",*

*Russia, Nizhnekamsk.*

**Abstract:** This article examines the influence of social networks on modern society. The main aspects of this influence are described, such as communication, socialization, commerce, dissemination of information and the formation of public opinion. The positive and negative aspects of using social media are analyzed, as well as possible prospects for their development in the future.

The purpose of this article is to analyze the impact of social networks on the human psyche in order to identify the positive and negative aspects of this influence. The final result of the study was a generalization of the data obtained on the influence of social networks on the human psyche.

Analysis of the data obtained allows us to better understand how important the conscious and responsible use of social networks is from the point of view of maintaining and improving a person's mental health. These results of the article are of interest to specialists in the fields of psychology, sociology and marketing, as well as for people who want to understand more deeply the issue of using social networks.

**Key words:** Social networks, influence, society, communication, socialization, commerce, information, opinion, prospects, development.

В наше время, когда информация играет ключевую роль, социальные сети, включая Facebook, Twitter, Instagram, ВКонтакте и платформа, принадлежащая Meta Platforms Inc., которая на территории Российской Федерации признана экстремистской, стали неотъемлемой частью жизни огромного количества людей со всего света. С помощью простого нажатия кнопки или движения пальцем люди могут мгновенно делиться различными моментами, устанавливать контакт с другими людьми и получать доступ к

разнообразному контенту. Однако, наряду с неоспоримыми удобствами, важно осознавать психологические эффекты, связанные с постоянным использованием этих технологий. Социальные сети охватили огромный пласт людей, и это никак не может остаться без следа на психике человека. Поэтому, попробуем разобраться в некоторых аспектах этой обширной темы.

Социальные сети имеют множество преимуществ для пользователей. Во-первых, они позволяют людям общаться и находить новых друзей. Во-вторых, они предоставляют возможность делиться информацией и фотографиями с другими пользователями. В-третьих, социальные сети помогают в поиске работы и продвижении своего бизнеса. Также они могут использоваться для образования и развития личности. [2, с. 47]. Несмотря на множество преимуществ, использование социальных сетей также может иметь некоторые недостатки, такие как зависимость от интернета и снижение качества реальной жизни. Поэтому, необходимо использовать социальные сети с умом и не забывать о реальной жизни. Нужно осознавать, что социальные сети - это только средство, которое может помочь нам в общении и обмене информацией, но это средство не должно заменять реальную жизнь. Однако, люди двадцать первого века все чаще предпочитают проводить большую часть своего времени в социальных сетях, а не в реальной жизни, что приводит к развитию различных проблем. Например, многие люди начинают испытывать зависимость от социальных сетей, что может привести к стрессу, депрессии и другим психологическим проблемам. [3, с. 73]. Кроме того, постоянное использование социальных сетей может негативно сказаться на качестве общения в реальной жизни, так как люди могут стать менее коммуникабельными и закрытыми.

Социальные связи в виртуальном мире также имеют свои преимущества. Одним из главных является то, что географические барьеры становятся не важны. Люди со всего мира могут общаться и находить друзей, не выходя из дома. Кроме того, в социальных сетях можно найти людей с похожими

интересами и ценностями, что делает общение более интересным и продуктивным. Еще одним преимуществом виртуальных социальных связей является то, что они могут помочь в поиске работы или новых возможностей для развития. Наконец, виртуальные социальные связи помогают людям чувствовать себя более связанными с миром, даже если они не могут выйти из дома. Но у этого всего есть и темная сторона, человек становится менее мотивированным к общению и знакомству с людьми в реальной жизни, чаще стесняется, испытывает страх перед новыми знакомствами. Социальные сети значительно облегчают процесс общения и установления контактов. Вместо того, чтобы несколько раз встретиться с человеком вживую, можно узнать много информации о нем из его профиля в социальной сети. Это позволяет сэкономить время и усилия, а также получить более полное представление о человеке. Существуют различные аспекты использования социальных сетей, которые следует учитывать. С одной стороны, они облегчают коммуникацию и помогают быстро находить новых знакомых. Однако, избыточное использование социальных сетей может стать причиной зависимости и ухудшения настоящего общения. Следует помнить, что необходимо использовать их с умеренностью и отдавать предпочтение реальной жизни.

Социальные сети предоставляют множество возможностей для самовыражения. Вы можете создавать контент, делиться своими мыслями и идеями, общаться с друзьями и находить новых знакомых. Некоторые из наиболее популярных социальных сетей для самовыражения включают Facebook, Instagram, (Meta Platforms Inc. признана экстремистской организацией на территории РФ.) Twitter, Snapchat, TikTok и YouTube. В каждой из этих платформ вы можете выразить свою индивидуальность через фотографии, видео, тексты и многое другое. Кроме того, существуют специализированные платформы для художников, музыкантов, писателей и других творческих личностей. Также, важно помнить о кибербуллинге, который зачастую преследует людей, которые так или иначе самовыражаются в

социальных сетях. Самовыражение в интернете как палка о двух концах, с одной стороны, человек может стать популярной личностью и его будут любить, восхвалять и лелеять множество поклонников его творчества, с другой стороны, чем больше популярность у человека, тем больше людей, которые пишут ему оскорбления, и с этим справиться может не каждый, для кого-то в действительности, слова, небрежно брошенные в его адрес становятся проблемой и причиной сильных психологических переживаний от чего зачастую человек под давлением оскорбительных для него сообщений и комментариев заканчивает свою активную социальную деятельность. Обезопасить себя в таких случаях помогают инструменты по отключению комментариев и фильтр поступающей до человека информации, которую он контролирует самостоятельно или же через менеджера. Почему люди пишут гневные послания другим людям в интернете? Ответ на этот вопрос обширный и требует отдельной статьи по этой теме, но если предположить вкратце, можно сказать, что выражение оскорблений и негативных комментариев этих людей, считаются личными проблемами в жизни этих людей, которые они транслируют на того или иного популярного человека. Зачастую люди, пишущие негатив, таким образом проектируют свою собственную боль, самым что ни на есть безопасным способом – через интернет. Ведь в реальной жизни, обычно мало кто осмелится на нелюбезные высказывания в сторону той или иной личности, потому что побояться последствий своих слов. Важно помнить, что критику в комментариях и сообщениях в свой адрес ни в коем случае не нужно воспринимать близко к сердцу и стараться абстрагироваться. [4, с. 54] Впрочем также, важно помнить о том, как ваши слова могут отразиться на психике другого человека и тщательнее обдумывать свою критику в чей-то адрес.

Социальные сети сыграли значительную роль в образовании и доступе к информации. Они позволили людям получать знания и образовательный контент гораздо проще и быстрее, чем когда-либо прежде. Благодаря

социальным сетям, люди могут изучать новые предметы, получать информацию о различных событиях и культурах, а также общаться с экспертами в различных областях. Это значительно расширило возможности для образования и доступа к информации для людей по всему миру.

Но стоит помнить, что социальные сети не являются единственными источниками информации и знаний. Также важно уделять время реальному общению, чтению книг и посещению учебных заведений. Кроме того, следует критически относиться к информации, которую вы получаете из социальных сетей, и проверять ее на достоверность. В целом, социальные сети являются важным инструментом для образования и доступа к информации, но важно использовать их с умом и сочетать с другими формами обучения.

Некоторые методы по отдыху от социальных сетей:

1. Ограничение времени, проводимого в социальных сетях. Установите для себя определенное время, которое вы будете проводить в социальных сетях каждый день, и старайтесь не превышать его.

2. Отключение уведомлений. Отключите уведомления на вашем телефоне или компьютере, чтобы не отвлекаться на них постоянно.

3. Использование блокировщиков сайтов. Существуют специальные программы, которые блокируют доступ к определенным сайтам на определенное время.

4. Отказ от использования социальных сетей во время работы или учебы. Это поможет сосредоточиться на основной деятельности и избежать соблазна проверить свой телефон.

5. Замена социальных сетей на другие виды деятельности. Найдите занятие, которое вам нравится и которое поможет вам отвлечься от социальных сетей.

6. Общение с друзьями и семьей в реальной жизни. Вместо того чтобы переписываться в социальных сетях, позвоните своим друзьям или встретьтесь с ними лично.

7. Чтение книг или просмотр фильмов. Уделите время своим хобби и интересам, чтобы отвлечься от социальных сетей.

Важно помнить, что реальная жизнь гораздо интереснее и насыщеннее, чем социальные сети. Вокруг нас множество интересных событий, людей и эмоций, которые стоит испытать. Поэтому не стоит проводить слишком много времени в социальных сетях, забывая о реальной жизни. Вместо этого, старайтесь больше общаться с близкими, заниматься любимыми делами и наслаждаться моментами, проведенными с реальными людьми.

Социальные сети — это неотъемлемая часть современной жизни, которая предоставляет нам множество возможностей. Однако, как и у любого инструмента, у социальных сетей есть свои преимущества и недостатки. Важно понимать, что их использование может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на наше благополучие.

Преимущества социальных сетей включают в себя расширение возможностей для общения и обмена информацией, доступ к широкому кругу знаний и новостей, а также возможность находить новых друзей, коллег и единомышленников. Кроме того, социальные сети позволяют нам быть в курсе последних событий и тенденций, а также участвовать в обсуждениях и дискуссиях на различные темы.

Однако, при чрезмерном использовании социальных сетей могут возникнуть и негативные последствия. Это может привести к снижению качества реального общения, зависимости от интернета и стрессу. Кроме того, в социальных сетях часто можно столкнуться с нежелательным контентом, таким как кибербуллинг, мошенничество и распространение дезинформации.

Чтобы избежать негативных последствий, важно соблюдать баланс в использовании социальных сетей. Необходимо уделять время реальной жизни, общению с близкими и друзьями, заниматься физическими упражнениями и находить другие способы развлечения и саморазвития. Кроме того, важно

критически относиться к контенту, который вы потребляете, проверять его достоверность и следить за своим временем, проводимым в социальных сетях.

Чтобы использовать социальные сети наилучшим образом, важно понимать их преимущества и недостатки, а также знать, как управлять своим временем и информацией. Баланс, осведомленность и саморегуляция - это ключевые факторы для того, чтобы воспользоваться преимуществами социальных сетей и избежать возможных проблем.

### Библиографический список

1. Абрадова Е.С. Молодежь в социальных сетях. - Москва, 2018 г.
2. Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8, № 3. С. 1–18.
3. Бурко Р. А. Социальные сети в современном обществе/ Р. А. Бурко, Т. В. Терёшина // Молодой ученый. — 2022. — №7. — С. 607-608.
4. Викторова А.С., Свертков И.А. Социальные сети и молодежь // Территория науки. 2013 г. № 3.
5. Ефимова Г.З., Семенов М.Ю. Цифровой детокс молодежи (на примере использования социальных сетей) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2020. Т. 20, № 3. С. 572–581.
6. Кирьякова Н.А. Влияние социальных сетей на развитие коммуникативных способностей подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. Т29. С. 161–168.
7. Конах С.А. Негативное влияние социальных сетей на детей и подростков // Психология, социология и педагогика. 2018. № 5.

8. Королева Д.О. Использование социальных сетей для целей образования и социализации подростка: аналитический обзор эмпирических исследований (международный опыт) // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20, № 1. С. 28–37.
9. Левин В.К. Защита информации в информационно-вычислительных системах и сетях // Программирование. - 2021. - N5. - С. 5-16.
10. Лунюшкина М.В., Зеленская Д.В., Твелова И.А. Влияние интернета на подростка // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XV Междунар. науч.практ. конф. М.: МЦНО, 2018. № 2(15). С. 71–74.
11. Николаева А.А., Павлова Т.С. Зависимость молодежи от социальных сетей // Москва. 2019 г. №29
12. Пьянкова Н.Г., Матвиюк В.М. Влияние глобальной сети интернет на психику подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. S30. С. 36–40.
13. Семенов М.Ю. Виртуальная конкурентоспособность: оценка молодежи // Образование и наука. 2018. Т. 20, № 3. С. 100–116.  
Режим доступа: [doi.org](https://doi.org)
14. Единый урок. Единый урок по безопасности в сети интернет 2021.  
Режим доступа: [www.единыйурок.рф](http://www.единыйурок.рф)
15. Дети России Онлайн. Режим доступа: [detionline.com](http://detionline.com)
16. SciencePop. Режим доступа: [sciencepop.ru](http://sciencepop.ru)

*Оригинальность 88%*