

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Соловьёва Е.С., Монастырская М.М.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Качалов С.Л. – канд. ист. наук, доцент

Социальные сети, такие как Facebook и Instagram, стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Они предоставляют пользователям платформу для общения, обмена мнениями и поддержки. Однако, наряду с положительными аспектами, использование социальных сетей также может оказывать негативное влияние на психическое здоровье, вызывая одиночество, депрессию и снижая самооценку.

Исследования демонстрируют, что регулирование времени, проводимого в социальных сетях, является важным фактором, способствующим улучшению психического здоровья пользователей. Современные научные работы подтверждают, что сокращение времени, уделяемого виртуальному общению, позволяет смягчить негативное воздействие цифровой среды на эмоциональное состояние. Например, исследование "No More FOMO" предоставило доказательства того, что уменьшение времени, проводимого в социальных сетях до 30 минут в день, способствует снижению уровня одиночества на 13% (см. рисунок 1) и уменьшению проявлений депрессии на 20% [1]. Данные результаты подчеркивают важность выработки рационального подхода к использованию цифровых технологий в целях повышения качества жизни.

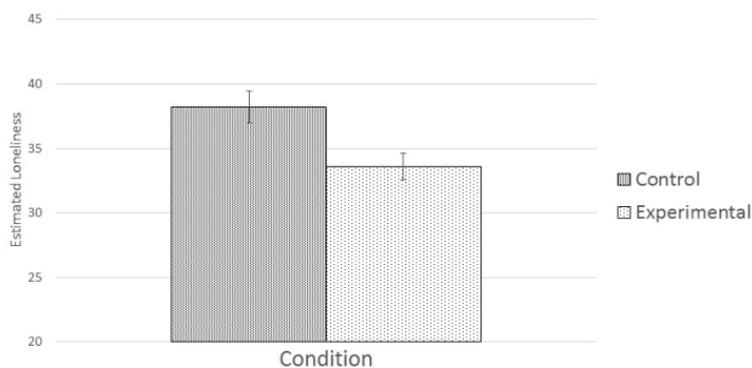


Рисунок 1 – Снижение одиночества при ограничении использования социальных сетей

Помимо этого, существует ряд исследований, указывающих на то, что интенсивное использование таких платформ, как Facebook, может оказывать негативное влияние на эмоциональное состояние пользователей. Научный анализ, проведённый Sagioglou (2014), выявил, что эмоциональные последствия активного взаимодействия с социальной сетью включают значительное снижение настроения, что связано с негативными психологическими механизмами, присущими виртуальному общению. Несмотря на осознание негативных аспектов, пользователи продолжают активно пользоваться платформой из-за сложившихся социальных привычек и необходимости поддержания контактов [2]. Это указывает на сложное взаимодействие между личностными характеристиками и социальными факторами в контексте использования современных технологий.

Социальные сети оказывают существенное влияние не только на эмоциональное состояние, но и на самооценку пользователей, особенно в подростковой среде. Научные исследования показывают, что постоянное сравнение собственной жизни с идеализированными образами других пользователей приводит к возникновению чувства неполноценности и неудовлетворенности собой. В частности, данные исследования, представленные в Repository UBN, свидетельствуют о том, что активное использование социальных сетей связано со снижением самооценки у подростков [3]. Эти наблюдения позволяют предположить, что формирование самооценки в подростковом возрасте требует особого внимания как со стороны специалистов, так и со стороны образовательных учреждений.

Наблюдается также тенденция увеличения числа подростков, испытывающих симптомы депрессии, что частично связано с воздействием социальных сетей и кибербуллингом. Особенно остро эта проблема проявляется среди девушек, для которых социальные сравнения и агрессивное поведение в интернете становятся дополнительными факторами риска. Согласно данным Pew Research (см. рисунок 2), 24% подростков сталкиваются с симптомами депрессии, что свидетельствует о необходимости разработки комплексных мер психологической поддержки и профилактики подобных состояний [4]. Таким образом, интеграция цифровых технологий в

повседневную жизнь требует дальнейшего изучения и выработки рекомендаций для минимизации их негативного воздействия на психику.

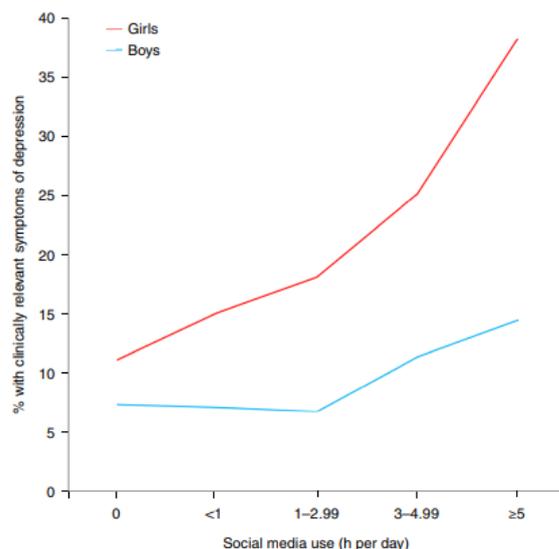


Рисунок 2 – Процент британских подростков, страдающих депрессией, в зависимости от количества часов в будний день, проведенных в социальных сетях [5].

Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков может быть двойственным (см. рисунок 3). Исследование Jacekowski et al. показало, что у 37% подростков, активно использующих социальные сети, повышается уровень тревожности. С одной стороны, они могут способствовать развитию социальной поддержки и взаимодействия, что положительно влияет на самооценку и чувство принадлежности к группе. С другой стороны, социальные сети могут увеличивать риск возникновения тревожности и депрессии [5].

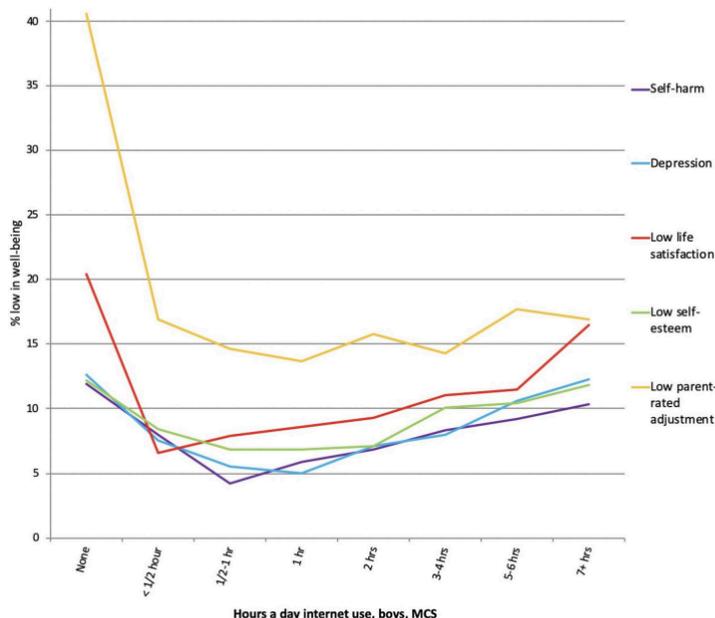


Рисунок 3 – Зависимость между использованием между использованием интернета и показателями благополучия у мальчиков [5]

Список использованных источников:

1. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression [Electronic resource]. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/328838624_No_More_FOMO_Limiting_Social_Media_Decreases_Loneliness_and_Depressio n. – Дата доступа: 01.12.2024.
2. Sagioglou, C. "Facebook's Emotional Consequences: Why Facebook Causes a Decrease in Mood and Why People Still Use It" [Electronic resource]. – Режим доступа: <https://zero.sci-hub.st/2288/9a4d8bcba336a895b6697902b0d0099a/sagioglou2014.pdf>. – Дата доступа: 01.12.2024.
3. Social media use and self-esteem [Electronic resource]. – Режим доступа: <https://repository.uhn.ru.nl/bitstream/handle/2066/180218/180218.pdf/>. – Дата доступа: 01.12.2024.
4. A growing number of American teenagers, particularly girls, are facing depression [Electronic resource]. – Режим доступа: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/07/12/a-growing-number-of-american-teenagers-particularly-girls-are-facing-depression/>. – Дата доступа: 01.12.2024.
5. Jacekowski et al. "The effects of social media on adolescents' mental health" [Electronic resource]. – Режим доступа: <https://jacekowski.org/sm/s41562-020-0839-4.pdf>. – Дата доступа: 01.12.2024.