

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМООЦЕНКУ ЛИЧНОСТИ

Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, г. Барнаул

Фролова К.А.

По данным 2014 года, 86% студентов от 18 до 24 лет, 80% людей от 25 до 30 лет и 67% – в возрасте от 31 до 40 лет являлись активными пользователями социальных сетей. В рамках проведенного исследования авторами обосновывается необходимость обеспечения психологического благополучия человека, являющегося пользователем социальных сетей.

Ключевые слова: психология личности, самооценка, социальные сети.

As of 2014, 86% of students aged 18 to 24, 80% of people aged 25 to 30, and 67% of people aged 31 to 40 were active users of social networks. In the framework of the conducted research, the authors substantiate the need to ensure psychological well-being of a person who is a user of social networks.

Key words: personality psychology, self-esteem, social networks.

Большая часть исследований на тему влияния времяпрепровождения в социальных сетях (далее СС) направлена на детей и подростков. Однако в настоящее время все больше взрослых людей активно ими пользуются.

По данным 2014 года, 86% студентов от 18 до 24 лет, 80% людей от 25 до 30 лет и 67% – в возрасте от 31 до 40 лет являлись активными пользователями СС (по данным агентства PRT). На февраль 2019 года максимальный уровень вовлеченности в СС наблюдается в возрастной группе 18–24 лет – почти каждый день СС пользуется 91% респондентов. В категории 25–34 лет – 69%.

Особый исследовательский интерес данные возрастные группы представляют в связи с переживаниями, которые они предъявляют в ходе личных психологических консультаций. Часто при работе с такими феноменами как самооценка, уверенность в себе, восприимчивость к критике клиенты переходят к сравнению себя с более «успешными и счастливыми» знакомыми или известными личностями.

По результатам опроса благотворительно-го фонда Score, из 1500 пользователей более 50% молодых людей в возрасте 18–34 лет СС заставляют чувствовать непривлекательными. В 2016 году в Университете штата Пенсильвания было проведено исследование, которое показало, что просмотр чужих селфи занижает самооценку, поскольку пользователи сравнивают себя с фотографиями людей в самый счастливый момент жизни.

Это ключевая мысль. Действительно, каж-

дый раз человек в СС сравнивает себя не с реальными людьми, а с образом, который те транслируют в своем профиле. Данный образ, как правило, отражает картину социального успеха и лучших моментов в жизни. К сожалению, многие забывают этот факт и воспринимают эти фотографии как полную картину жизни.

Так, сравнивая себя с идеалами в СС, человек обесценивает собственные достижения, предъявляет к себе новые требования, что усложняет образ Я-идеального. Возрастает разрыв между Я-реальным и Я-идеальным личностями, идеальный образ кажется недостижимым, что снижает самооценку и увеличивает самокритику.

В перспективе это может стать фактором снижения личной продуктивности, образовательных и трудовых результатов и источником негативных переживаний, привести к бездействию человека в сфере достижения целей, появлению прокрастинации из мыслей «Я все равно уже не достигну такого, как они».

Тем самым можно сказать, что СС представляют собой угрозу для психологического благополучия человека, если не обучать людей их экологичному использованию. В данной статье рассмотрен только один аспект негативного влияния СС, также в данном контексте важно изучить увеличение уровня тревожности, учащение бессонницы, риски депрессии и т.д.

В рамках данной темы рекомендуется работа с созданием нового образа Я-идеального клиента, соответствующего его личностным особенностям, ценностям вне сравнения с

другими людьми, также обучение замечать собственные достижения и ценить их.

Список литературы:

1. Агадуллина Е.Р. Пользователи социальных сетей: современные исследования. *Современная зарубежная психология*. 2015; 4(3): 36–46.
2. Филатова Е.А. *Психологические особенности идеального я личности при пассивном перфекционизме*: Автореф. дис. ... кандидата психологических наук. Москва; 2016.
3. Шереметьева И.И. *Смешанные формы психических заболеваний у диспансерного контингента больных (клинико-статистическое исследование)*: автореферат дис. канд. мед. наук. Новосибирск; 2001.
4. Шереметьева И.И. *Экзогенно-органические психические расстройства в общей*

структуре психических заболеваний. *Российский психиатрический журнал*. 2005; 6: 27-29.

5. Шереметьева И.И. *Экзогенно-органические психические расстройства в общей структуре психических заболеваний (клинико-эпидемиологическое исследование)*: автореферат дис. ... д-ра мед. наук. Москва; 2008.

Информация об авторах

Фролова Кристина Анатольевна, практикующий психолог, преподаватель кафедры психологии и социологии управления Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Барнаул. 656008, г. Барнаул, ул. Партизанская, 187. Тел.: +79095078176. E-mail: bedarevakristina@yandex.ru