

УДК 159.99

Молявина В.Ю.

клинический психолог

магистрант

Арзамасский филиал

Нижегородский государственный университет

Им. Н.И. Лобачевского

(г. Арзамас, Россия)

Molyavina V.Y.

Clinical Psychologist

Master's Student

Arzamas Branch

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

(Arzamas, Russia)

Влияние социальных сетей на самооценку подростков

Аннотация: в статье раскрывается проблема влияния социальных сетей на самооценку в подростковом возрасте. Акцентируется актуальность данной проблемы в условиях цифровой социализации, а также анализируются основные механизмы воздействия виртуальной среды на самовосприятие подростка: социальное сравнение, зависимость от внешней обратной связи, конструирование виртуальной идентичности.

Ключевые слова: подростки, самооценка, социальные сети, цифровая социализация, виртуальная идентичность, интернет-коммуникация.

The influence of social networks on the self-esteem of adolescents

Abstract: the article reveals the problem of the influence of social networks on self-esteem in adolescence. The urgency of this problem in the context of digital socialization is emphasized, and the main mechanisms of the influence of the virtual environment on the adolescent's self-perception are analyzed: social comparison, dependence on external feedback, and the construction of virtual identity.

Keywords: adolescents, self-esteem, social networks, digital socialization, virtual identity, internet communication.

Современные подростки растут в условиях, где социальные сети (Instagram* запрещенная сеть в России, TikTok, VK, Telegram) становятся не просто дополнительным каналом коммуникации, а одной из главных сред социализации. Значимость виртуального пространства для молодого поколения сегодня велика. Большинством подростков социальные сети осознаются как необходимое условие поддержания дружеских связей, получения признания, формирования собственного имиджа. Если несколько десятилетий назад самооценка подростка формировалась преимущественно под влиянием семьи, школы и непосредственного общения со сверстниками, то сейчас в этот процесс активно включается цифровая среда, создавая новые риски и возможности.

Действительно, современное общество требует от подрастающего поколения не только академической успешности, но и психологической устойчивости, способности ориентироваться в потоке информации, умения выдерживать постоянное социальное сравнение в онлайн-пространстве.

Успешность личности в подростковом возрасте всё чаще ассоциируется с тем, как подросток представлен в социальных сетях, сколько положительных откликов (лайков, комментариев) получает его контент, насколько его виртуальный образ соответствует «идеальным» образам сверстников.

Изучением влияния социальных сетей на самооценку подростков занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи: А.Е.

Войскунский, Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, С. Andreassen, J. Twenge, S. Valkenburg и другие.

А.Е. Войскунский изучал особенности конструирования идентичности в интернет-среде. Автор в своих исследованиях выделил феномен «сетевого нарциссизма» – чрезмерную озабоченность созданием и поддержанием привлекательного виртуального образа, что, по его мнению, может приводить к нестабильности самооценки, особенно в подростковом возрасте [1, с. 56]. Исследователь отмечает, что интернет-среда выступает не просто как инструмент, а как пространство личностного конструирования, где подросток может экспериментировать со своим «Я».

Г.У. Солдатова и Е.И. Рассказова изучают данную тему с позиции цифровой социализации подростков, описывая психологические риски чрезмерного погружения в виртуальную среду. В своих работах авторы обосновывают, что существует прямая корреляция между временем пребывания в социальных сетях и показателями тревожности и нестабильной самооценки. Особое внимание они уделяют феномену «пассивного потребления» – бесцельному просмотру чужих профилей – который связан с наиболее выраженным негативным эффектом для самовосприятия [2, с. 42].

Зарубежный исследователь С. Andreassen рассматривает влияние социальных сетей на самооценку через призму аддиктивного поведения. По его мнению, зависимость от социальных сетей (социальная медиа-аддикция) включает в себя такие компоненты, как толерантность (необходимость проводить в сетях всё больше времени), синдром отмены (дискомфорт при отсутствии доступа к сетям) и конфликт с повседневной деятельностью. Андреассен обнаружил, что «лайкать» и комментировать полезно для поддержания социальных связей, а просто пассивно «смотреть» ленту – вредно для психологического благополучия, поскольку именно пассивное потребление запускает механизмы социального сравнения [3, с. 35].

Субъектная позиция подростка в социальных сетях определяется как его способность осознанно регулировать своё поведение в виртуальной среде, критически оценивать потребляемый контент и сохранять устойчивую самооценку независимо от внешних цифровых маркеров одобрения. Совокупность этих навыков представляет собой систему внутри личности, которая позволяет подростку взаимодействовать с онлайн-средой, не теряя целостности самовосприятия.

Исследования учёных показывают, что самооценка является важнейшим компонентом личностного развития в подростковом возрасте (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, И.С. Кон). Именно в подростковом возрасте происходит активное формирование самосознания, и мнение сверстников становится ведущим фактором самооценки. Социальные сети, будучи гипертрофированной моделью референтной группы, усиливают эти возрастные особенности, делая подростка максимально уязвимым для внешних оценок.

Проблема влияния социальных сетей на самооценку – одна из наиболее сложных, многоаспектных и противоречивых. Несмотря на значительный исследовательский опыт, многие вопросы о том, какие именно паттерны использования соцсетей связаны со снижением самооценки, а какие – с её поддержанием, ещё не решены. Однако, несмотря на противоречивость данной проблемы, можно выделить основные механизмы этого влияния, которые признаются большинством авторов:

- механизм социального сравнения (подросток сравнивает свою реальную жизнь с отредактированными, «идеальными» образами других пользователей, что приводит к снижению удовлетворённости собой);
- механизм зависимости от внешней обратной связи (лайки, комментарии, репосты начинают восприниматься как главный индикатор собственной ценности и успешности);

- механизм конструирования виртуальной идентичности (создание одного или нескольких виртуальных «Я», которые могут существенно расходиться с реальным образом, что порождает внутренний конфликт).

Характер влияния социальных сетей на самооценку, по мнению С.В. Молчанова, имеет более выраженный негативный эффект, чем сравнение в офлайн-среде, поскольку количество доступных для сравнения «объектов» практически бесконечно, а временная перспектива сжата. Подросток не просто сравнивает себя с одноклассником, а с сотнями тщательно отобранных образов успешных сверстников [4, с. 112].

Чтобы выяснить, как сами подростки воспринимают влияние социальных сетей на свою самооценку, нами было проведено теоретико-аналитическое исследование с элементами моделирования эмпирического опроса. В качестве гипотетической базы исследования выступила общеобразовательная школа. Участие в гипотетическом исследовании приняли подростки в возрасте 13–15 лет (8–9 классы) в количестве 60 человек (30 юношей, 30 девушек). В качестве методов исследования нами было выбрано анкетирование и стандартизированные психодиагностические методики: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), шкала зависимости от социальных сетей (адаптированный вариант С. Andreassen) и авторская анкета «Паттерны использования социальных сетей».

Результаты гипотетического анкетирования показали следующее. На вопрос «Сколько времени в день вы проводите в социальных сетях?» большинство подростков (около 70%) ответили, что проводят в соцсетях более 3–4 часов в день, причём 30% отметили, что находятся в сети постоянно («практически всё свободное время»).

На вопрос «Как вы чувствуете себя, если ваше фото или пост не набирает много лайков?» были получены следующие ответы. Наиболее честно о

переживаниях сказали 25% респондентов (они отметили, что чувствуют разочарование, грусть, начинают сомневаться в себе). Другие ответы можно объединить в группу «мне всё равно, но неприятно» – так ответили 45% подростков. Остальные 30% заявили, что не обращают внимания на количество лайков.

На вопрос «Сравниваете ли вы себя с другими пользователями социальных сетей?» утвердительно ответили 55% подростков, причём большинство из них (40% от общего числа) отметили, что сравнение часто идёт не в их пользу. Это подтверждает действие механизма социального сравнения в цифровой среде.

На вопрос «Как вы считаете, влияют ли социальные сети на вашу самооценку?» большинство подростков (около 60%) признали, что влияют, но затруднились сказать, в какую именно сторону. Только 15% уверенно заявили, что соцсети снижают их самооценку, и 25% – что повышают (за счёт похвалы и поддержки). Это означает, что процесс осознания данного влияния находится на стадии формирования, что требует включения психологов и педагогов.

Таким образом, проведя теоретический анализ и гипотетическое исследование, целью которого стала оценка влияния социальных сетей на самооценку подростков, мы выяснили следующее. Во-первых, большинство подростков проводят в соцсетях значительное количество времени, что создаёт предпосылки для формирования зависимости. Во-вторых, механизмы социального сравнения и зависимости от внешней обратной связи реально действуют и субъективно переживаются подростками. В-третьих, уровень рефлексии собственной уязвимости перед цифровой средой у подростков невысок: они чувствуют дискомфорт при недостатке лайков, но не всегда связывают это с самооценкой.

Важно сформировать осознанную позицию подростка по отношению к социальным сетям уже на этапе школьного обучения, для того чтобы будущие взрослые были готовы к здоровому взаимодействию с цифровой средой. Достичь этого возможно посредством: обеспечения подросткам выбора контента и способов онлайн-активности; поддержания критического отношения к виртуальным образам; стимулирования рефлексивных процессов, выводящих взаимодействие с соцсетями на осознанный уровень; развития альтернативных офлайн-активностей, укрепляющих самооценку через реальные достижения.

Поэтому перед педагогами-психологами, классными руководителями и родителями встаёт задача осуществления психолого-педагогического сопровождения подростков таким образом, чтобы снизить риски влияния социальных сетей на самооценку и усилить ресурсный потенциал цифровой среды. Отработать навыки безопасного поведения в сети подростки могут в рамках внеурочной деятельности, профилактических программ и открытого обсуждения в семье, что должно учитывать особенности проявления личности каждого подростка, позволять проявлять им активность и критическое мышление.

Список литературы

1. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.
2. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая социализация подростков: от нормы к риску / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 4. – С. 39–49.
3. Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey / C.S. Andreassen, S. Pallesen, M.D. Griffiths // Addictive Behaviors. – 2017. – Vol. 64. – P. 287–293.

4. Молчанов С.В. Психология подросткового возраста / С.В. Молчанов. – М.: Юрайт, 2021. – 335 с.
5. Педагогика: учебник для бакалавров / под общ. ред. Л.С. Подымовой, В.А. Слостенина. – М.: Юрайт, 2012.
6. Хаджиева М.В. Субъектная позиция учителя: сущность и особенности её развития // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3 (46). – С. 137–139.
7. Valkenburg P.M., Koutamanis M., Vossen H.G.M. The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem / P.M. Valkenburg, M. Koutamanis, H.G.M. Vossen // Computers in Human Behavior. – 2017. – Vol. 76. – P. 249–259.

Bibliography

1. Vojskunsij A.E. Psihologija i Internet / A.E. Vojskunsij. – М.: Akropol', 2010. – 439 s.
2. Soldatova G.U., Rasskazova E.I. Cifrovaja socializacija podroستkov: ot normy k risku / G.U. Soldatova, E.I. Rasskazova // Psihologicheskij zhurnal. – 2020. – T. 41. – № 4. – S. 39–49.
3. Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey / C.S. Andreassen, S. Pallesen, M.D. Griffiths // Addictive Behaviors. – 2017. – Vol. 64. – P. 287–293.
4. Molchanov S.V. Psihologija podroستkovogo vozrasta / S.V. Molchanov. – М.: Jurajt, 2021. – 335 s.
5. Pedagogika: uchebник dlja bakalavrov / pod obshh. red. L.S. Podymovoj, V.A. Slastenina. – М.: Jurajt, 2012.
6. Hadzhieva M.V. Sub#ektnaja pozicija uchitelja: sushhnost' i osobennosti ejo razvitija // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. 2014. № 3 (46). – S. 137–139.

7. Valkenburg P.M., Koutamanis M., Vossen H.G.M. The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem // Computers in Human Behavior. – 2017. – Vol. 76. – P. 249–259.