**ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

**НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ**

***Гаврильева Мария Германовна***

*студентка*

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К Аммосова*

*Педагогический институт*

*Республика Саха (Якутия), город Якутск*

Результаты последних исследований показывают, что согласно данным отчета “Global Digital Statshot”, количество пользователей социальных сетей в мире превысило 3 млрд, что составляет около 40% всех пользователей Интернета. Согласно результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) большинство россиян (62%) имеют аккаунты в социальных сетях, около половины (45%) граждан старше 18 лет пользуются ими почти каждый день. В России данный показатель пока немного меньше мирового, но он стремительно растёт. И растет он благодаря подросткам, которые проводят в социальных сетях от 1 до 4 часов в сутки, тем самым они меняют реальный мир на виртуальный мир. Взрослая общественность стала обеспокоена, что онлайн-общение, виртуальный мир могут нанести психологический вред здоровью ребенка, негативно сказаться на интеллектуальном и физическом, психологическом развитии.

Подростковый возраст является одним из важных и трудных этапов в жизни каждого человека, это время выборов, которые во многом определяют его будущее. Данный этап означает переход от детства к взрослой жизни. В подростковом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, человек начинается задумываться о будущем. Таким образом, социальные сети оказывают большое влияние на психологическое состояние именно подростков, нежели людей других возрастов.

Актуальность работы заключается в том, что в современном мире технологий все больше подростков подвержены влиянию социальных сетей, которое позже переходит в одну из форм расстройств – Интернет-зависимость. Именно из-за аддикции (зависимости) возникают проблемы в социализации   и общении со сверстниками, которые влияют на школьную успеваемость, уровень мотивации.

В ходе изучения научной литературы было выявлено много исследований по диагностике и лечению зависимости от Интернета. Однако небольшой процент исследований посвящен изучению влияния социальных сетей на общее психофизическое состояние подростков, а также мало статистики, касающейся влияния на психологическое состояние подростков.

Вопросы формирования и развития виртуальных сетевых сообществ поднимались в различных работах А. Армстронга, Б. Бимбера, Б. Веллмана, Р. Дж. Кларка, П. Коллока, Г. Ренгольда, К. Ромма, М.А. Смита, Дж. Хагеля и др. Изучением пользовательской активности в виртуальных сообществах и сети Интернет занимались С.С. Азаров, C.B. Бондаренко, Д.А. Васильева, Э. Венгер. Изучением влияния социальных сетей на подростков занимались В.И. Ковалько, Е.И. Корнева, С.А. Кулаков, М.В. Шматко, они рассматривали вопросы влияния социальных сетей на коммуникативные навыки подростков.

Среди плюсов влияния социальных сетей на самооценку подростков можно отметить то, что социальные сети дают различные возможности для саморазвития, в сетях подросток может посмотреть любой заинтересовавший его фильм, послушать музыку, изучить различные научные статьи, почитать книги, афоризмы известнейших мыслителей всех времен. В современном мире влияние социальных сетей на человека достаточно велико. Мы можем находить и использовать огромное количество информации, совершенствовать себя, развивать своё мышление и т. д.

В подростковом возрасте многие для описания своих самых сокровенных мыслей ведут дневники. Сегодня большая часть молодых людей, и не только, вместо ведения дневника создают свой блог и ведут его, описывая свою жизнь, тем самым они хотят узнать мнения других людей по поводу происходящего. К сожалению, мнения не всегда бывают положительными, и если человек очень восприимчив, то он без обдумывания будет верить всему сказанному. Здесь возникает двоякая ситуация: всегда есть и будут люди, которые добры, и которые желают зла, или от зависти, пытаются всячески унизить человека. В данной ситуации подросток попадает в неопределенную ситуацию.

Подросток стремится к расширению круга общения. Подросток регистрируется в социальных сетях из-за отсутствия круга общения в реальности, там он находит для себя множество собеседников. Молодые люди часто чувствуют одиночество, но именно в социальных сетях они освобождаются от этого чувства. В настоящее время проблема в том, что у подростков появляется зависимость от социальных сетей, а в будущем они уже никак не представляют свою жизнь без них. Согласно послед- ним исследованиям, почти 90% российских подростков пользуются социальными сетями каждый день или «практически ежедневно». Об этом пишет РИА «Новости» со ссылкой на данные ВЦИОМа.

Виртуальное общение у современного человека вытесняет реальное общение, из-за чего человек теряет способность поддерживать разговор один на один при общении в реальности. К сожалению, люди начинают прятаться за своим виртуальным образом, тем самым они теряют способность к само- презентации в реальном мире. В сетях любой человек может выдавать себя за того, кем не является, в сетях он – уверенный в себе молодой человек, а в действительности он может быть закомплексованным с низкой самооценкой. Из-за сложившегося образа в социальных сетях, подростку будет сложно общаться и знакомиться с людьми в режиме реальной жизни.

Можно выделить также такие аспекты влияния социальных сетей на подростков, как появление зависимости, негативные эмоции, раздражимость. Негативное влияние социальных сетей на подростков проявляется в наличии компьютерной зависимости, раздражительности, отрицательных эмоциях, недовольстве собой.

Так же можно отметить, что подростки уверены, что социальные сети помогают сделать им жизнь удобнее, проще, комфортнее, и они не отвлекают их от важных дел. Общаясь в сетях Интернет, молодые люди понимают, что в виртуальном мире общение намного безопаснее и проще. В связи с тем, что можно в любой момент как начать, так и прекратить общение, руководствуясь только своими желаниями.

Для того чтобы исправить столь сильное влияние социальных сетей на психологическое состояние подростков, необходимо, чтобы у них была какая-либо альтернатива социальным сетям. Во-первых, дружеское общение с родителями, во-вторых, чтение литературы, рукоделие, спорт, физический труд, кружки. Необходимо, чтобы несовершеннолетний не выходил в интернет без взрослых, которые могли бы контролировать происходящее. Можно проводить лекции для подростков о влиянии социальных сетей, их опасностях, и как можно этого избежать.

Таким образом, социальные сети могут оказывать на самооценку подростков положительное и негативное влияние. Положительное влияние проявляется в том, что сеть позволяет неуверенному в себе подростку почувствовать себя нужным этому миру.