

Как социальные сети влияют на поведение подростков

05.10.2020



В мае 2020 года Всемирная организация здравоохранения опубликовала результаты международного исследования [«Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»](#). В опросе приняли участие дети из 45 стран, в том числе из России. Эксперты выяснили, что психическое благополучие подростков во многих странах за период с 2014 по 2018 год ухудшилось. Одним из факторов, влияющих на психическое здоровье детей, учёные считают цифровые технологии.

О том, как интернет и социальные сети могут изменить поведение подростка, сотрудницам АНО «ЦИСМ» рассказала доцент кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ, кандидат психологических наук Александра Долгих.

– Как социальные сети формируют картину мира подростков?

– Социальная сеть – абсолютно полноправный источник информации и средство для развития современных подростков. Потому что соцсети, в первую очередь, помогают подросткам презентовать себя, что очень важно в этот возрастной период. В интернете у них есть возможность представить свой желанный образ обществу и освоить множество социальных ролей. Как и в реальной жизни, в виртуальности есть своя иерархия, своя система лидерства, представлен полный спектр всевозможных видов коммуникаций и способов социализации. Чтобы познавать мир в реальности, нужно предпринимать множество усилий, особенно для того, чтобы с кем-то выстроить взаимоотношения. В социальных сетях всё гораздо проще: достаточно завести аккаунт или даже несколько и преподнести окружающим себя в разных

образах. Именно поэтому социальная сеть для подростков более привлекательный мир, чем реальная жизнь.

– Как сформировать критическое восприятие интернет-контента у подростка?

– Мы говорим о той реальности, в которой нарушен традиционный процесс воспитания, когда происходит передача опыта от представителей старшего поколения младшему. Современные дети более динамичные в развитии, особенно в освоении интернет-пространства, они опережают взрослых. Поэтому правила поведения в социальных сетях они формируют на собственном опыте, самостоятельно, методом проб и ошибок, отмечают для себя, что нормально, а что нет, что опасно, а что безопасно. Поэтому взрослым сложно воспитать в них критичность мышления, так как они воспитывают это в себе сами. Однако стараться направлять их в этом плане нужно и важно, так как критичность восприятия интернет-контента помогает противостоять формированию иллюзорной безопасности, разрушает миф о том, что, если что-то делать на экране, это не несёт никакого вреда.

– Как массивы негативного интернет-контента влияют на психику подростков и взрослого человека в целом?

– Здесь две стороны медали. Если мы говорим об информационных материалах, эти новости появляются для того, чтобы предостеречь. Но в то же время негативная информация красочно преподносится, что заставляет подростков чаще читать негативный контент, чем позитивный. И это незаметно влияет на их психику. У всех людей разное строение личности и разный темперамент, поэтому негативная информация на всех влияет по-разному. Есть те, для кого такие новости почти губительны, они оказывают влияние на центральную нервную систему, что может спровоцировать и панические атаки, и нарушение сна, и стресс.

– Каким образом обилие непроверенных фактов в интернете влияет на развитие подростков?

– К сожалению, такие новости были, есть и будут, потому что у общества всегда есть спрос на такие вещи. Почему людям нравятся фейковые новости? Потому что они ярче настоящих. Когда мы хотим рассказать настоящий факт, мы его анализируем, аргументируем, когда же мы рассказываем какой-то слух или сплетню, мы её приукрашиваем. Фейковые новости часто имеют яркий заголовок, впечатляющую картинку, и это цепляет на эмоциональном уровне. При чтении таких новостей тоже необходимо воспитывать в себе критичность, особенно если вы очень восприимчивы. Если вы видите непроверенную информацию, нужно постараться дать себе время

эмоционально остыть, обдумать прочитанное, проанализировать и перепроверить в других источниках.

– Возможно ли по сетевому портрету пользователя составить его психологическую характеристику?

– Это очень сложный и трудоёмкий процесс, потому что чаще всего человек выкладывает на своей странице ту информацию, которую нужно, которая формирует в глазах других людей необходимый образ. И зачастую то, что отражено в профиле пользователя, не соответствует реальной жизни. Если отслеживать динамику поведения пользователя в социальной сети, сопоставлять информацию, размещаемую на его странице, можно понять, каким человек желает казаться и какой он на самом деле.

Например, если подросток указывает в своём профиле, что он за здоровый образ жизни, любит конный спорт, является вегетарианцем, нужно посмотреть, в каких сообществах он состоит, какие публикации ему нравятся, какие записи с ним публикуют его друзья. Если мы видим, что указанная информация нигде больше не отражается, можем считать, что этот пользователь просто выдаёт желаемое за действительное. И на основе этого можем сделать вывод, что такой подросток имеет внутренние проблемы, так как, если ребёнок доволен собой и своим эмоциональным состоянием, он не будет создавать себе выдуманный образ.

– Какие основные сетевые угрозы вы можете выделить?

– Я бы разделила их на три основные группы. *Первая* – проблемы идентичности, когда есть несогласованность образов «я – реальное» и «я – виртуальное». Это глобальная проблема. Например, в реальной жизни подросток испытывает трудности в коммуникации, он не самый популярный в классе, у него трудности во взаимоотношениях с одноклассниками. Однако при этом в социальных сетях он нашёл то сообщество, которое его признаёт, и там он может спокойно коммуницировать. Там он открыто общается, очень активный, его все принимают, к нему проявляют интерес. И в результате у подростка формируется положительный образ в социальных сетях, который совершенно не сходится с образом в реальной жизни, с его настоящей личностью. Постепенно он и сознанием, и эмоциями полностью погружается в виртуальность, перестаёт жить и развиваться в реальности, у него формируется личностный конфликт, из которого чаще всего самостоятельно выбраться ребёнок не может.

Вторая группа сетевых угроз – это деструктивные сообщества. Там работают те же самые психологические механизмы, что и у кибермошенников. Администраторы таких сообществ находят тех, у кого есть трудности, а подростки склонны отражать через соцсети внутреннее состояние: через

музыку, записи, статусы, картинки. Найдя тех, кто в данный момент эмоционально ослаблен, применяя правильные слова и уловки, они начинают вербовать сначала вступить в такие сообщества, а потом просят совершить различные деструктивные поступки, благодаря которым подросток сможет обрести признание и авторитет.

И *третья группа* рисков – нарушение психического развития за счёт чрезмерного использования гаджетов. Подросток теряет ощущение реальности, его психика вынуждена обрабатывать большой информационный поток. От социальных сетей, интернет-игр он получает максимум удовольствия, искусственно вырабатывается гормон радости, что так или иначе нарушает работу центральной нервной системы. Кроме того, у детей, которые много времени проводят в соцсетях, появляется склонность к депрессии, потому что интернет даёт иллюзию удовлетворения реальных потребностей.

– Какие рекомендации вы могли бы дать родителям и педагогам, чтобы уберечь подростков от этих угроз?

– Наша общая задача – оснастить подростков теми способами саморегуляции, рефлексии, которые помогут им распознавать опасности в соцсетях. В первую очередь необходимо отделить приятное первичное впечатление от профиля или контента, которое может ситуативно возникнуть, от необходимости вступления в непосредственное общение с автором или профилем. Необходимо научить не только сопоставлять информацию, представленную в профиле, но и дифференцировать свои эмоции. Например, если профиль понравился и возникает желание «лайкнуть» контент, это не значит, что нужно сразу добавлять этот профиль в друзья и вступать с ним в общение. Необходимо для начала проанализировать этот профиль, его реакцию на лайки, состав друзей, подписчиков.

Родителям и педагогам необходимо понимать, что запретом и излишним контролем невозможно решить главную задачу – научить подростков безопасному поведению в соцсети. Однако при условии наличия доверительных отношений между ребёнком и взрослым, можно обеспечить авторитетность мнения для тех, кто ещё не готов к самоконтролю и саморегуляции поведения. Речь идёт о том, чтобы балансировать между желанием контролировать происходящее и оказанием поддержки и помощи в трудных и проблемных ситуациях.

