



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

Назарова Малохат Ахмедовна,
преподаватель факультета "Педагогика,
психология и инклюзивное образование"
Университета УзГПУ

Аннотация: В данной статье комплексно изучено влияние социальных сетей на психику человека. В ней освещается роль социальных сетей в общении, обмене информацией и личностном развитии, а также анализируется их положительное и отрицательное влияние на психологическое состояние. В статье на научной основе объясняются такие проблемы, возникающие в результате чрезмерного использования социальных сетей, как зависимость, снижение самооценки, стресс и тревога. В то же время даны рекомендации по рациональному использованию социальных сетей, сохранению психического здоровья и правильной ориентации молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, психология, психика, интернет-зависимость, стресс, депрессия, самооценка, кибербуллинг, социальная среда, эмоциональное состояние, мышление, психология молодежи

Вход; В результате стремительного развития современных информационных технологий социальные сети уже успели стать неотъемлемой частью человеческой жизни. Сегодня люди широко используют социальные сети не только для общения, но и для получения информации, выражения своего мнения и даже для

организации личной жизни. Этот процесс оказывает значительное влияние на психическое состояние, мышление и социальное поведение человека. Особенно широкое распространение социальных сетей среди молодежи делает актуальным изучение их влияния на психологическое развитие.

Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современного общества, коренным образом изменив способы общения, обмена информацией, самовыражения и даже организации образа жизни людей. В результате стремительного развития цифровых технологий большая часть повседневной деятельности человека стала связана с виртуальной средой. Сегодня социальные сети выступают не только источником информации, но и важным фактором, влияющим на формирование социальных отношений, самосознания и психологического состояния. Поэтому глубокое изучение их влияния на психику человека имеет актуальное научное и практическое значение.

Нельзя отрицать положительное влияние социальных сетей на психику человека. Прежде всего, они облегчают и расширяют общение между людьми. Если раньше было трудно поддерживать регулярный контакт с людьми, находящимися на большом расстоянии, то сегодня эта проблема практически исчезла. Люди могут в любое время общаться с близкими, обмениваться идеями и получать эмоциональную поддержку. Это особенно важно для лиц, нуждающихся в социальной поддержке. Кроме того, через социальные сети человек получает возможность свободно выражать свои мысли, заниматься творческой деятельностью, демонстрировать свои способности широкой аудитории. Этот процесс способствует

самосознанию личности, повышению уверенности в себе и усилению социальной активности.

Возможности получения информации и расширения знаний также являются одним из важных положительных аспектов социальных сетей. Сегодня информация, учебные материалы, тренинги и консультации по различным дисциплинам широко распространяются через социальные платформы. Это способствует интеллектуальному развитию человека, освоению новых навыков. Роль социальных сетей в образовательном процессе особенно возросла в период пандемии. Онлайн-занятия, дистанционное обучение и виртуальные семинары расширили возможности людей для получения знаний.

В то же время негативное влияние социальных сетей становится все более очевидным. Одной из самых больших проблем является формирование психологической зависимости. Многие люди тратят лишнее время в социальных сетях, отрываясь от важных дел в реальной жизни. Это приводит не только к пустой трате времени, но и к снижению концентрации внимания, снижению эффективности и ухудшению общего качества жизни. По мере усиления зависимости человек начинает терять чувство удовлетворенности реальной жизнью и становится более привязанным к виртуальной среде.

Феномен сравнения себя с другими в социальных сетях также оказывает значительное влияние на психику человека. Большинство пользователей демонстрируют только положительные, красивые и успешные стороны своей жизни. Это создает у других неправильное представление. Человек начинает оценивать свою жизнь как менее успешную, чем жизнь других, что приводит к снижению самооценки.

В результате у человека могут возникнуть неуверенность, неудовлетворенность, зависть и даже депрессивные состояния. Особенно подростки очень чувствительны к такому воздействию, и велика вероятность того, что их психологическая стабильность серьезно пострадает.

Также важен вопрос влияния на эмоциональное состояние. Постоянное столкновение с различной информацией — как положительной, так и отрицательной — в социальных сетях влияет на эмоциональный баланс человека. Контент, демонстрирующий негативные новости, конфликты и насилие, усиливает чувство тревоги и страха. Кроме того, кибербуллинг, возникающий в социальных сетях, то есть случаи оскорбления, унижения или давления через интернет, наносят серьезный вред психике человека. Это особенно актуальная проблема среди молодежи, что снижает их уверенность в себе и может привести к социальной изоляции.

Влияние социальных сетей на мышление человека также заслуживает особого внимания. Постоянная работа с быстрой и краткой информацией может снизить способность человека к глубокому мышлению. Затрудняется концентрация внимания в течение длительного времени, человек часто отвлекается и привыкает к поверхностному мышлению. Это приводит к снижению эффективности в учебе, работе и других видах деятельности. В то же время постоянное ожидание "лайков" и комментариев увеличивает зависимость человека от внешней оценки, что приводит к снижению внутренней мотивации.

Влияние социальных сетей на процесс социализации также носит двойственный характер. С одной стороны, они объединяют

людей, помогают заводить новые знакомства и расширять социальные связи. С другой стороны, это приводит к уменьшению общения в реальной жизни. Люди начинают отдавать предпочтение виртуальному общению, что негативно сказывается на развитии реальных социальных навыков. В результате может усилиться чувство одиночества, возникнуть социальная изоляция.

С точки зрения возраста влияние социальных сетей особенно сильно проявляется среди подростков и молодежи. В этот период личность еще находится в процессе формирования и очень чувствительна к внешним воздействиям. Подростки часто уделяют чрезмерное внимание мнениям, оценкам и тенденциям в социальных сетях. Это напрямую влияет на процесс их самосознания, самооценки и формирования личности. Взрослые, в свою очередь, могут быть несколько более устойчивы к таким воздействиям из-за своего жизненного опыта, но они также могут столкнуться с психологическими проблемами в результате чрезмерного использования.

С этой точки зрения необходимо сформировать осознанный и ответственный подход к использованию социальных сетей. Человек должен контролировать свое время, соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью. Важно соблюдать правила цифровой гигиены, то есть ограничивать время использования социальных сетей, отказываться от ненужного контента и выбирать полезную информацию. Также человек должен следить за своим психологическим состоянием и, если социальные сети оказывают негативное влияние, уменьшить их использование.

Родители и педагоги также играют важную роль в этом процессе. Они должны правильно направлять молодежь, формировать культуру рационального использования социальных сетей и защищать их от негативного влияния. Развивая критическое мышление, формируя навыки анализа информации, молодежь учится правильно использовать социальные сети.

Социальные сети занимают большое место в жизни современного человека, оказывая значительное влияние на его повседневную деятельность, образ мышления и психическое состояние. Анализ данной статьи показывает, что социальные сети оказывают двойное влияние на жизнь человека. С одной стороны, они облегчают общение между людьми, расширяют возможности получения информации и способствуют личностному развитию. С другой стороны, неправильное и чрезмерное использование может вызвать психологические проблемы.

В частности, сравнение себя с другими в социальных сетях, стремление к идеальным образам жизни и зависимость от внешней оценки негативно влияют на самооценку человека. Это, в свою очередь, приводит к неуверенности, неудовлетворенности и депрессии. Кроме того, чрезмерное время, проведенное в социальных сетях, ослабляет внимание человека, снижает продуктивность и ослабляет социальные связи в реальной жизни.

Кроме того, кибербуллинг, негативный контент и постоянный поток информации усиливают чувство стресса и тревоги у человека. Эти состояния особенно часто наблюдаются среди подростков и молодежи, так как они еще не полностью сформированы

психологически. Поэтому влияние социальных сетей еще сильнее ощущается для молодого поколения.

Для уменьшения этих проблем важно осознанно использовать социальные сети. Человеку необходимо контролировать свое время, сохранять баланс между виртуальной и реальной жизнью. Также важно использовать в социальных сетях только полезную и позитивную информацию, избегать негативного контента и контролировать свое психологическое состояние. Родителям и педагогам необходимо правильно ориентировать молодежь, формировать у нее критическое мышление и цифровую культуру.

Использованная литература:

1. Жан Пиаже. Психология интеллекта.
2. Лев Выготский. Ум в обществе.
3. Зигмунд Фрейд. Вводные лекции по психоанализу.
4. Альберт Бандура. Теория социального обучения.
5. Шерри Туркл. Наедине.
6. Кал Ньюпорт. Цифровой минимализм.
7. Адам Альтер. Irresistible.
8. Николас Карп. The Shallows.
9. Газиев Э.Г. Общая психология. — Ташкент.
10. Давлетшин М.Г. Психология возрастных периодов. — Ташкент.
11. Каримова В.М. Социальная психология. — Ташкент.
12. Нишонова З.Т. Основы психологии. — Ташкент.