

ОБПОУ «Курский базовый медицинский колледж»

МЫ В СОЦСЕТЯХ



Выполнил: кандидат педагогических наук, преподаватель психологии Муштенко Н. С.

КУРСК-2026

Самые популярные **социальные сети:**
MAX, YouTube. WhatsApp. Facebook*.Instagram*.
TikTok.*Соцсети, запрещенные в РФ и др.



Самые известные в мире соцсети не соответствуют типам общения, которые много веков использовались в обществе. По словам психолога-эволюциониста Глен Гехер, более 99% нашей эволюционной истории мы общались со знакомыми лицом к лицу.

ПСИХОЛОГ-ЭВОЛЮЦИОНИСТ ГЛЕН ГЕХЕР признается, что и сам полностью зависим от гаджетов и соцсетей.

Социальные сети избавили нас от такой необходимости, и это повлияло на нас не лучшим образом.

Рассматривая человеческое поведение с точки зрения эволюции, эксперт пишет о так называемом «эволюционном несоответствии», которое напрямую связано с социальными сетями.

Сегодня мы получили возможность транслировать свои мысли на весь мир, чего никогда не могли наши предки. С одной стороны, нам проще сплотиться вокруг благородной идеи, но с другой — мы не даем себе времени обдумать то, что собираемся сообщить.

Учитывая, что использование социальных сетей уже является частью нашей повседневной жизни, они, несомненно, оказывают влияние на психическое здоровье. Но **Глен Гехер беспокоит, что современные способы общения оказывают сильное — и не самое благоприятное — влияние на наш мир.**



Глен Гехер выделил ФАКТОРЫ, связанные с активным использованием социальных сетей, и проанализировал последствия:

► **1. Обеспечивают анонимность, позволяя вести себя грубо**

Исследования в области социальной психологии показывают: в такой ситуации у него меньше мотивации вести себя по-человечески. И соцсети обеспечивают полную свободу и анонимность впервые в истории человечества.

► **2. Создают нездоровые социальные эхо-камеры**

Вероятно вы состоите в сообществах, группах в социальных сетях, которые подкрепляют и разделяют ваши мнения и принципы. Социальные медиа способны создавать масштабные эхо-камеры, невольно подливая масла в огонь растущей политической поляризации, которая разрывает мир на части

► **3. Портят жизнь за одну секунду**

Сколько импульсивных твитов или сообщений в социальных сетях уже причинили вред людям. В 2018 году актриса Розанна Барр посреди ночи опубликовала очень сомнительный и импульсивный твит, который привел к закрытию ее сериала, ситкома с рекордным количеством зрителей.

Глен Гехер выделил ФАКТОРЫ, связанные с активным использованием социальных сетей, и проанализировал последствия:



► **4. Упрощают измену**

Мобильные телефоны помогают поддерживать отношения с романтическими партнерами. Однако современные исследования показывают, что социальные сети позволяют изменять, даже не выходя из квартиры, и делают неверность все более легкой и заманчивой.

► **5. Провоцируют кибербуллинг**

Недавний опрос, проведенный Исследовательским центром Пью, показал, что подавляющее большинство подростков были жертвами кибербуллинга. Учитывая легкость, с которой люди могут высказывать свои мысли и идеи в соцсетях,

► **6. Ведут трансляцию нашей жизни**

В унаследованных нами условиях общения мы могли учиться на своих ошибках и просто двигаться дальше. В наши дни ошибки часто записываются и становятся достоянием общественности.

► **7. Вызывают зависимость**

Опубликовать текст или фото и получить сотни и тысячи лайков за несколько минут.

Глен Гехер выделил ФАКТОРЫ, связанные с активным использованием социальных сетей, и проанализировал последствия:



► 8. Делают реальный мир менее интересным, чем виртуальный

«Когда наши дети были маленькими, мы с женой старались как можно чаще ходить с ними в походы. Дети не всегда были в восторге. В наши дни они не так любят природу, как любили мы. Ведь виртуальные миры, которые можно найти на мобильных телефонах и других устройствах, гораздо ярче и притягательнее.

► 9. Приводят к социальному отчуждению

Соцсети дают возможность выкинуть человека из своего круга, ничего не объясняя и не давая шанса оправдаться. У всех платформ есть различные способы «скрыть» других, «отписаться», «заблокировать» или «отправить в игнор».

► 10. Вносят обман в «брачные игры»

В прежних условиях коммуникации люди встречались с потенциальными партнерами лично, видя их такими, какие они есть на самом деле, и слушая их спонтанные и в значительной степени неподготовленные высказывания.

► 11. Низкое психологическое благополучие

Некоторые исследования предполагают, что использование социальных сетей отнимает время, которое можно было бы использовать для выполнения других видов деятельности, более полезных как для счастья, так и для психического здоровья.

ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ СОЦСЕТЯМИ ТАКОВЫ:



ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫЕ СИМПТОМЫ. Постоянное использование социальных сетей может повысить уровень тревожности, особенно если постоянно беспокоиться об обновлении и отслеживании публикаций или поддержании идеализированного имиджа в Интернете.

Видя, что друзья постоянно находятся в отпуске или развлекаются, молодые люди могут почувствовать, что они упускают что-то важное, в то время как другие наслаждаются жизнью. Это может способствовать возникновению **ОТЧАЯНИЯ**.

НАРУШЕНИЕ СНА. Синий свет, излучаемый электронными устройствами. Он мешает выработке мелатонина, гормона сна. Из-за этого тот становится короче и менее качественным, что приводит к плохому отдыху. В долгосрочной перспективе это способно вызвать депрессию «на пустом месте». Это означает, что для засыпания требуется больше времени, и в конечном итоге люди спят меньше часов каждую ночь.

БЕСПОКОЙСТВО ПО ПОВОДУ ОТСУТСТВИЯ СВЯЗИ. Когда люди не «ВКонтакте», они чувствуют тревогу, потому что думают, что упускают то, что происходит в социальных сетях.

ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ СОЦСЕТЯМИ ТАКОВЫ:



- ▶ **ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА.** Недавние исследования пришли к выводу, что более широкое использование социальных сетей также порождает большее недовольство собственным телом. Только на Facebook* каждый час загружается 10 миллионов новых фотографий, что постоянно предлагает возможности для сравнения. Исследование также показало, что девушки выражали желание изменить свою внешность, например? лицо, волосы и/или кожу, после того как провели определенное количество времени на Facebook*.
- ▶ **НИЗКАЯ САМООЦЕНКА** Как и в случае с неудовлетворенностью образом тела, существуют исследования, которые приходят к выводу, что чем больше использование сетей, тем ниже самооценка. Зачастую нереалистичные изображения, предлагаемые в социальных сетях, могут побудить молодых людей проявить стремление к перфекционизму, которого нет в реальной жизни.
- ▶ **СНИЖЕНИЕ ВНИМАНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИИ** Частое использование социальных сетей может фрагментировать внимание и снижать способность концентрироваться на задачах, требующих длительного сосредоточения.

ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ СОЦСЕТЯМИ ТАКОВЫ:



- ▶ **Зависимость от социальных сетей.** У некоторых людей может развиваться компульсивное использование социальных сетей, что влияет на их способность контролировать, сколько времени они там проводят, несмотря на осознание негативных последствий.
- ▶ **Отказ от личной жизни, повседневных интересов и/или хобби.** Может показаться нелепым корпеть в саду, ворочая тяжелые мешки с удобрениями, пока ваши друзья скачут по Галапагосам. Раздражение усиливается, когда ваш урожай губят неожиданные заморозки, а друзья продолжают развлекаться с пингвинами. Ведь сад – это сложно и на долгий срок, а пингвин – вот он, как на ладони, такой милый!
- ▶ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОН.** Негативный опыт в социальных сетях, такой как киберзапугивание или социальное неприятие, может иметь глубокое эмоциональное воздействие.

ПЛЮСЫ ОБЩЕНИЯ В СОЦСЕТИ:



1. СВЯЗЬ С ЛЮДЬМИ:

- Социальные сети позволяют поддерживать связь с друзьями и родственниками, даже если они находятся далеко. Это может способствовать чувству принадлежности и уменьшать одиночество.

2. ИНФОРМАЦИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ:

- Платформы предоставляют доступ к разнообразной информации, образовательным ресурсам и возможностям для саморазвития.

3. ПОДДЕРЖКА И СООБЩЕСТВО:

- Люди могут находить сообщества по интересам или поддерживающие группы, что особенно важно для тех, кто сталкивается с трудностями (например, болезни, потеря близких).

4. ВЫРАЖЕНИЕ СЕБЯ:

- Социальные сети дают возможность людям делиться своими мыслями, творчеством и достижениями, что может повысить самооценку.

5. КАРЬЕРА И NETWORKING:

- Некоторые платформы помогают в поиске работы и налаживании профессиональных контактов. Ключом является умеренное, осознанное использование, а также способность отключаться и

▶ МИНУСЫ ОБЩЕНИЯ В СОЦСЕТИ:



▶ 1. СРАВНЕНИЕ И ЗАВИСТЬ:

- Частое сравнение своей жизни с идеализированными образами других может привести к снижению самооценки и чувству недовольства.

2. КИБЕРБУЛЛИНГ:

- Анонимность в интернете может способствовать агрессивному поведению, что вызывает стресс и тревогу у жертв буллинга.

3. ЗАВИСИМОСТЬ:

- Чрезмерное использование социальных сетей может привести к зависимости, что мешает реальной жизни и взаимодействию с окружающими.

4. ПРОБЛЕМЫ С ВНИМАНИЕМ:

- Постоянные уведомления и поток информации могут снижать концентрацию и продуктивность.

5. ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ:

- Исследования показывают, что чрезмерное время, проведенное в социальных сетях, может быть связано с повышенным уровнем депрессии и тревожности



ВЫВОД:

Важно признать, что соцсети – это инструменты, которые могут иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Ключом является умеренное, осознанное использование, а также способность отключаться и заниматься реальной деятельностью.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▶ Крайне важно подходить к использованию социальных сетей сбалансированно, следя за тем, чтобы они улучшали, а не ухудшали качество жизни и психологическое благополучие.
- ▶ Необходимо четко оценивать степень собственной зависимости от соцсетей и значение, которое мы придаем им в своей повседневной жизни.
- ▶ Недостаточно просто какое-то время держаться подальше от сетей, необходимо еще и развивать психологические ресурсы, позволяющие ответственно пользоваться Интернетом.
- ▶ Если вы испытываете симптомы любого из вышеперечисленных расстройств, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в области психического здоровья.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

