

*Бондарук Д.Р., студентка II курса, специальность «Клиническая психология»
г.Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель - Доктор психологических наук, профессор кафедры
«Психология» Копылова Н.В.*

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В данной статье рассмотрено влияние социальной сети Instagram на самооценку и развитие комплексов у подростков 14-16 лет. В нашем исследовании делается попытка установить степень влияния сети Instagram¹ на самооценку подростков.

Ключевые слова: социальные сети, самооценка, психологический комплекс, интернет зависимость.

Социальные сети — целый виртуальный мир, в котором есть место и отношениям, и работе, и саморазвитию, развлечениям. На сегодняшний день они являются частью жизни большого количества людей всех возрастов. В июне 2019 года число пользователей Instagram во всём мире достигло 1 миллиарда. На сегодняшний день 63 % всех людей, подключённых к интернету, имеют зарегистрированный аккаунт в Instagram, а 58 % из них являются активными пользователями. Если брать во внимание только активных пользователей, то мы видим, что 400 миллионов человек ежедневно тратит на платформу 53 минуты в день. Если рассматривать всех пользователей, а не только активных, то мы получим, что каждый из них тратит на Инстаграм примерно 15 минут в день [4].

Instagram — американская социальная сеть для обмена фотографиями и видео. Приложение позволяет пользователям загружать медиафайлы, которые можно редактировать с помощью фильтров и организовывать с помощью хештегов и географических меток. Пользователи могут просматривать контент других пользователей по тегам и местоположению, а также просматривать трендовые материалы. Инстаграм также позволяет лайкать фотографии и следовать за другими пользователями, чтобы добавить их контент в личную ленту. Не удивительно, что данная социальная сеть стала очень популярна среди подростков. К сожалению, идеальная «инстаграмная» жизнь очень далека от реальности. За идеальным образом инстаграм-блогера может скрываться куча фотошоп фильтров, пластических операций или инстаграм масок, полностью меняющих внешность человека. Попадая в медиа пространство, подросток сталкивается с большим количеством информации, противостоять которой

¹ Социальная сеть, официально запрещённая на территории России с 21 марта 2022 года. В статье приводятся результаты проведённого исследования за период с сентября 2021 - по март 2022 года.

крайне сложно даже взрослому человеку с уже сформировавшейся психикой.

Красивая жизнь других людей, идеальные лица и фигуры формируют у детей всё больше психологических комплексов. Психологический комплекс – это эмоционально окрашенная совокупность установок, мотивов и представлений человека о самом себе, оказывающая существенное влияние на его поведение, на его развитие и функционирование психики. Данное понятие было введено Карлом Густавом Юнгом [1]. Инстаграм задаёт тренды и стандарты красоты, которым дети пытаются соответствовать. Пытаясь «подогнать» себя под этот идеал, подростки начинают издеваться над своим организмом: сидят на изнуряющих диетах, занимаются спортом, забывая о правилах и нормах. Либо начинают фотошопить свои фотографии, полностью меняя своё лицо. Таким образом, количество комплексов возрастает, а самооценка падает. Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто [7].

В 2019 году компания Dove проводила исследование среди женщин на тему влияния СМИ и социальных сетей на их самооценку. 54% российских женщин заявили, что СМИ, в том числе и электронные, заставляют их чувствовать себя неуверенно. 20% сказали, что из-за популяризации стереотипов о женщинах в соцсетях и рекламе, они не могут наслаждаться едой и носить любимую одежду [5].

Что касается мужской части населения, то на них социальные сети и медиа оказывают не меньшее влияние. Мышечная дисморфия, на фоне пониженной самооценки — самая часто встречающаяся проблема. Это неадекватное восприятие своего тела, когда мальчикам и мужчинам кажется, что они недостаточно накаченные и подтянутые. Поэтому они не только изнуряют своё тело бесконечными тренировками, но и принимают различные препараты для роста мышц, часто запрещённые [5].

Образ "идеальной" женщины, пропагандируемый социальными сетями, оказывает огромное влияние на уверенность девочек в своём внешнем виде. Исследование под названием «Культура Тела» выяснило, что при просмотре глянцевого журнала в течение всего лишь 60 минут, самооценка 80% девочек падает [3]. Около половины девушек, участвовавших в опросе "Прекрасна, Словно на Картинке", проведенном британским аналитическим центром "Кредос", согласились с утверждением "когда я вижу рекламу с участием худой модели, я задумываюсь о том, как выгляжу сама, и мне хочется сесть на диету/похудеть". [2] Глобальный Отчет Dove 2016 о Красоте и Уверенности в себе выяснил, что 7 из 10 (69%) женщин и 6 из 10 (65%) девочек считают, что СМИ устанавливают нереалистичный стандарт красоты, который недоступен большинству женщин [5].

В нашей работе делается попытка установить степень влияния сети Instagram на самооценку подростков. Под самооценкой мы понимаем оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей – ценность, которую личность приписывает себе. Данное определение термину даёт «Словарь практического психолога» [7].

Чтобы установить связь социальных сетей с самооценкой, мы прибегаем к понятию Интернет зависимость. В понимании Ивановой И.В. и Бирюковой Н.В., Интернет-зависимость - информационная перегрузка, «электронное бродяжничество», т.е. компульсивная длительная (многочасовая) навигация по сети без конкретной цели; источником удовольствия служит факт пребывания в сети [6].

В исследовании по влиянию социальных сетей на самооценку подростка приняли участие 30 подростков: 15 мальчиков и 15 девочек, все являлись учениками 9 класса МБОУ «Центр образования имени Александра Атрощанка» г. Твери. Средний возраст подростков составил 15 лет. Выборка была бесповторной.

Для достижения цели данного исследования нами были использованы Шкала интернет-зависимости Чена - шкала CIAS и Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой. Подросткам в индивидуальном формате было представлено два теста.

По данным нашего исследования была установлена достоверная, обратная, сильная взаимосвязь между показателями Самооценка и Интернет зависимость ($r=-0,971$, при $p < 0,01$). Достоверной взаимосвязи Самооценки с полом не обнаружено. Корреляционное исследование проводилось с помощью метода ранговой корреляции Спирмена при помощи компьютерной программы SPSS.

Также, в результате однофакторного дисперсионного анализа установлено влияние фактора Интернет зависимость на Самооценку ($F=35,668$, при $p < 0,05$). Таким образом, чем выше показатель Интернет зависимости у подростка, тем ниже у него самооценка.

Выводы:

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

Достоверной связи Самооценки с полом не обнаружено, что говорит об универсальном характере проблемы, подростки обоих полов подвержены влиянию социальных сетей в равной мере.

Результаты нашего исследования показали, что самый меньший показатель самооценки имеют подростки, проводящие наибольшее количество времени в социальной сети Instagram. Это ещё раз подтверждает тот факт, что подростки с неокрепшей психикой особенно подвержены влиянию «красивой картинки» из интернета.

Описанные выше психологические особенности подростков требуют дополнительного исследования детерминирующих их факторов и могут быть применены в практике оказания профессиональной психолого-

педагогической помощи подросткам. Основными задачами подобной помощи должны стать повышение осознанности подростка и выработка адекватного отношения к себе, подростки должны научиться принимать себя и свою внешность и работать над собой без ущерба для здоровья.

Список литературы:

1. <http://www.psychosophia.ru/main.php?level=24&cid=1&simbol=10>
2. <https://adassoc.org.uk/credos/pretty-as-a-picture/pretty-as-a-picture/>
3. <https://mediasmarts.ca/body-image/body-image-introduction>
4. <https://mir-vkontakte.ru/stars/skolko-vremeni-lyudi-provodyat-v-socsetyax>
5. <https://www.dove.com/ru/DSEP/help-for-parents/media-and-celebrities/beauty-distorted-by-media.html>
6. Методические рекомендации для педагогов-психологов по диагностике компьютерной зависимости у детей и подростков - Иванова И.В., Бирюкова Н.В. 2020 — С. 24
7. Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест. С.Ю. Головин. 1998. — С. 592

Bondaruk D.R., II- year student, direction "Psychology", profile "Clinical Psychology"

Tver, Tver State University

Supervisor - Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology Kopylova N.V.

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS

Abstract: This article discusses the influence of the social network Instagram on self-esteem and the development of complexes in adolescents aged 14-16. In our study, an attempt is made to establish the degree of influence of the Instagram network on the self-esteem of adolescents.

Key words: social networks, self-esteem, psychological complex, internet addiction.