

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Автор: Хамуев Леонид

Научный руководитель доктор. конф: Марталов В. К.

Universitatea Tehnică a Moldovei

Аннотация. В работе приведены исследования ученых о вреде социальных сетей.

Ключевые слова: Социальные сети, Facebook, Tweeter, психика, зависимость.

1. Введение

Интернет-зависимость – это уже давно признанное психологическое заболевание, а зависимость от социальных сетей - её новая форма. Причины этого явления вполне объяснимы: у каждого человека есть явные и скрытые потребности, которые он стремится удовлетворить, это может быть потребность в общении, самореализации, экономии времени или еще чего-то, а социальная сеть дает ощущение удовлетворения этих потребностей. И все это кажется очень доступным, стоит написать красивую цитату и тебе отвечают 10 человек; стоит загрузить новое фото и тебе скажут 10 человек, какой ты красивый; стоит сделать пару кликов и в друзьях уже новый интересный знакомый... Однако по сути это уход от реальности, подмена реального на виртуальное, которое только дает ощущение удовлетворения потребностей, а на самом деле Интернет не может заменить реальной жизни, и поэтому человеку хочется еще и еще, и еще, но чем больше он получает «общения» через Интернет, тем больше его хочется, а потребности все также остаются неудовлетворенными, по крайней мере, большинство из них.

2. Проблема

Судя по результатам исследований больше всего страдают следующие способности:

- многозадачность,
- социальное взаимодействие,
- концентрация внимания;

Нам становится сложнее концентрироваться на чем-то одном: сейчас мы можем удерживать концентрацию внимания в течение всего 5 минут (еще 10 лет назад это время равнялось 12 минутам). Как результат людям становится труднее запоминать имена новых знакомых. 7% опрошенных периодически забывают собственные даты рождения. Из-за рассеянности внимания люди чаще оставляют на плите чайники и кастрюли. Только в Великобритании за последний год ущерб, в результате случаев, причиненных отсутствием концентрации внимания, равнялся 1.6 миллиардов фунтов стерлингов.

Каждый раз, когда мы переключаем внимание, нашему мозгу требуется время чтобы перестроиться на новую задачу. При этом в среднем офисный работник проверяет почту 30-40 раз в час — примерно раз в полторы минуты! При этом нужно помнить, что продуктивность работы при переключении внимания значительно снижается.

Каждый день примерно 500 000 человек заводят аккаунты на Twitter'e. При этом около 12 миллионов читают около 64 или более аккаунтов, а полтора миллиона читают более 511 аккаунтов.

Каждый месяц пользователи тратят примерно 700 миллиардов минут на проверку Фейсбука. 41.6% пользователей проверяют почту на своих мобильных устройствах. Пользователи Facebook устанавливают 20 миллионов приложений ежедневно.

Исследования показали, что нам значительно легче воспринимать текст целиком, если он не прерывается сопроводительным видеороликом. При том что видео — очень популярный вид передачи информации, мозгу постоянно приходится перестраиваться на иной вид получения информации, как результат — пониженная продуктивность работы.

Зависимость от интернета это вовсе не шутки. Исследования показали, что даже при использовании сети около 5 часов в день психика человека претерпевает серьезные изменения. Добровольцам, которые на 24 часа отказались от пользования средствами медиа, постоянно чудилось, что телефон

вибрирует, хотя его не было рядом, они испытывали тревогу и беспокойство от невозможности проверить почту и аккаунты в социальных сетях.

Гормональный фон тоже подвержен изменению в результате интернет зависимости, так, например, организм человека в момент проверки социальных сетей сильнее выделяет гормон окситоцин, ответственный за чувство сопереживания.

Несмотря на множество проводимых исследований, сейчас все равно невозможно с уверенностью заявить, как меняется наша психика под влиянием социальных медиа. Скорее всего в полной мере это станет понятно только через несколько декад — остается только надеяться, что это произойдет не слишком поздно.

Страх перед публикой или так называемая боязнь сцены — один из самых сильных страхов человека. Если его не преодолеть, то в жизни из-за этого настрадаешься немало. Современных детей, которые предпочитают общение через Интернет, на публику вытащить практически невозможно. А значит, вопрос, как им научиться преодолевать «боязнь сцены», не общаясь с публикой, остаётся открытым.

Среди подростков в социальных сетях особенно увлекательной становится тема знакомств. Неудивительно – дело молодое. Посылаются друг другу фотографии с разного рода сообщениями, сексуальными тоже. Острота ощущений, импульсивность, к которым стремятся многие, особенно подростки, в социальных сетях не теряется. Прикрываясь как бы невинностью интернетных связей, тенденция такого рода отношений растёт и, к сожалению, растёт число преступлений сексуального характера.

Благодаря социальным сетям у подростков сегодня растёт тенденция писать sms, чёркать в Twitter и других офисах. Поговорить по телефону или просто побеседовать — уже не в моде. Подростки склонны отвечать на вопросы родителей скупой, однозначной, в лучшем случае, обещающей ответить sms-кой подробней. Проблема в том, что sms грамотным литературным языком не напишешь, в программе sms много разных смайликов для выражения эмоций, сокращений для удобства и скорости написания. Языковая, а значит, и культурная основа в развитии ребёнка серьёзно задета.

Страх перед публикой или так называемая боязнь сцены — один из самых сильных страхов человека. Если его не преодолеть, то в жизни из-за этого настрадаешься немало. Современных детей, которые предпочитают общение через Интернет, на публику вытащить практически невозможно. А значит, вопрос, как им научиться преодолевать «боязнь сцены», не общаясь с публикой, остаётся открытым.

3. Решение проблемы

Лечить любые психологические проблемы сложно, а тем более зависимости. Прежде всего, нужно осознать наличие проблемы и признать её для самого себя. Вторым шагом лечения должно стать замена виртуального общения на реальное, и постепенно с помощью друзей.

4. Заключение

В последнее время мы всё чаще замечаем, как сильно влияют социальные сети на психику подростков, а ведь социальные сети являются самым посещаемыми сайтами мира. Около 78% людей доверяют информации из социальных сетей. Через них даже устраиваются целые революции. Большой угрозой является то что доступ ко всей личной информации находится у довольно большой группы людей, и они могут в любой момент её просматривать, даже, если человек удалил что-то из сети. Социальные сети стали самым центром современного Интернета.

5. Литература

1. Каким образом Facebook и др. влияют на подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.epochtimes.ru/content/view/61753/81/>
2. ВСЕ О СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://secl.com.ua/article-vse-o-socialnyh-setjah-vlijanije-na-cheloveka.html>