

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА НА ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМООЦЕНКУ У МОЛОДЕЖИ**

**Амельчя Дарья Вячеславовна**

студент, Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники, РБ, г. Минск

Введение. Социальные медиа, такие как Facebook (социальная сеть, запрещенная на территории РФ, как продукт организации Meta, признанной экстремистской – прим.ред.), Instagram (социальная сеть, запрещенная на территории РФ, как продукт организации Meta, признанной экстремистской – прим.ред.), Twitter и YouTube, прочно вошли в повседневную жизнь многих людей, особенно молодежи. Они предоставляют уникальные возможности для общения, сетевого взаимодействия, получения информации и самовыражения. Однако, несмотря на их пользу, существуют все больше доказательств о возможных негативных последствиях использования социальных медиа на психическое здоровье и самооценку молодых людей. В данной работе будут рассмотрены основные теоретические подходы, объясняющие влияние социальных медиа на психическое благополучие, а также представлены результаты эмпирического исследования, проведенного среди студентов.

Теоретический обзор. В данной части работы будет представлен подробный обзор трех основных теорий, которые объясняют влияние социальных медиа на психическое благополучие и самооценку у молодежи: теория социального сравнения, теория саморегуляции и теория самоидентификации. Теория социального сравнения: теория социального сравнения, разработанная Леоном Фестингером, предполагает, что люди оценивают свое благополучие и самооценку, сравнивая себя с другими людьми. Это может приводить к появлению негативных эмоций, недовольства своей жизнью и снижению самооценки, если пользователь считает, что не соответствует представленным идеалам [1, с. 238].

Теория саморегуляции: теория саморегуляции подчеркивает роль самоконтроля и самоуправления в психологическом благополучии. Неконтролируемое потребление социальных медиа и постоянная доступность уведомлений могут привести к отвлечению, снижению концентрации и эмоциональной нестабильности, что в конечном итоге может негативно сказаться на психическом благополучии молодежи [2, с. 42].

Теория самоидентификации: теория самоидентификации, предложенная Хенри Тади, утверждает, что люди формируют свое представление о себе, опираясь на свою принадлежность к определенным социальным группам и их ценностям. Постоянное стремление к соответствию идеалам и нормам своей социальной группы на социальных медиа может привести к искажению собственного представления о себе, сравнению и оценке своей жизни через призму идеализированных образов и нормативов, что может негативно сказаться на самооценке [3, с.25]. Уделение особого внимания этим теориям позволяет понять различные механизмы, через которые социальные медиа могут влиять на психическое состояние и самооценку молодых людей. Это поможет в дальнейшем анализе и интерпретации результатов исследования и разработке рекомендаций для поддержки психологического благополучия молодежи в использовании социальных медиа.

В данной исследовательской работе был применен метод опроса с целью сбора данных о различных аспектах использования социальных медиа, психическом благополучии и самооценке у студентов. Опрос был разработан с учетом целей исследования и состоял из нескольких разделов, включающих следующие вопросы:

1. Частота использования социальных медиа: студентам было задано несколько вопросов, направленных на определение частоты и длительности их использования социальных медиа. Они должны были указать, сколько времени в среднем они проводят на платформах социальных медиа в день или неделю.
2. Психическое благополучие: для измерения уровня психического благополучия участников были использованы стандартные психологические шкалы, такие как Короткая шкала психического благополучия или Общая шкала стресса. Эти шкалы позволяли оценить общий уровень психического благополучия и оценку стресса у студентов [4, с.19].
3. Самооценка: для измерения самооценки участников была использована стандартная шкала самооценки, например, Шкала самооценки Розенберга. Эта шкала предлагает студентам оценить свою общую самооценку и уверенность в себе [4, с.23].

Анализ данных опроса показал, что большинство студентов активно используют социальные медиа и проводят значительное количество времени на платформах социальных медиа ежедневно. Была обнаружена связь между частотой использования социальных медиа и уровнем психического благополучия у студентов. Однако, не было обнаружено значимой связи между использованием социальных медиа и самооценкой.

Заключение. Результаты данного исследования подтверждают наличие связи между использованием социальных медиа и психическим благополучием у молодежи. Дальнейшие исследования должны быть направлены на более глубокое изучение механизмов, через которые социальные медиа оказывают влияние на психическое здоровье, а также на разработку практических рекомендаций для молодых людей и их психологической поддержки в использовании социальных медиа.

#### **Список литературы:**

1. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. с англ. – СПб: Издательство «Прайм-Еврознак», 2004. – 510с.
2. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. – Москва «Смысл», 2007. — 311 с.
3. Дряева Э.Д. Основные концепции самоидентификации личности в социальном и культурном контексте // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3.
4. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика, 2005. – №3.