

#### СЕКЦИЯ 4

### ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ (ЭНТРОПИИ)

**Г. Л. Казимирский**

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### СПОСОБЫ НИВЕЛИРОВАНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМООЦЕНКУ МОЛОДЁЖИ

*В статье рассматриваются причины возникновения у молодежи и подростков проблем, связанных с самооценкой и влиянием на это социальных сетей, а также приводятся методы работы с подобной проблемой.*

*Ключевые слова: Интернет, социальные сети, самооценка, подросток, взятие ответственности на себя.*

**G. L. Kazimirsky**

Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Republic of Belarus

#### WAYS TO LEVEL OUT THE NEGATIVE IMPACT OF THE INTERNET AND SOCIAL NETWORKS ON YOUNG PEOPLE'S SELF-ESTEEM

*This article describes the reasons for the emergence of youth and adolescents' problems related to self-esteem and the influence of social networks on it, as well as provides methods of working with such a problem.*

*Keywords: the Internet, social networks, self-esteem, teenager, taking responsibility.*

В современном мире на молодых людей оказывается влияние из разных источников информации. Ещё 20 лет назад при выборе увлечений, одежды, причёски, других модных трендов решающим для подростка было мнение друзей-сверстников. Сверстники были теми реальными людьми, кого подрастающая личность знала в лицо, лично общалась, наблюдая при этом не только их положительные стороны, но и отрицательные. Сравнивая себя подросток мог адекватно оценить себя и свои успехи и осознать свое место в этой своеобразной иерархии. В наше время ситуация несколько изменилась.

С приходом Интернета и социальных сетей, таких как Instagram, YouTube, TikTok у молодых людей происходит смещение внимания с близкого, доступного окружения на показную яркую жизнь популярных блогеров. Отретушированная фильтрами внешность инстаграмных красавиц начинает вызывать у подростков (особенно у девушек) комплекс неполноценности, вгоняя их в депрессию. Постоянные фотографии ярких моментов жизни, сказочных богатств, путешествий могут больно бить по самооценке даже взрослых сформировавшихся людей, не говоря уже о юных, не до конца сформировавшихся личностях.

Последствия отрицательного влияния могут проявляться по-разному:

- нарушения пищевого поведения, вплоть до анорексии;
- комплексы из-за внешности (недостаточная толщина губ, неидеальная форма носа, брови и прочее);
- стойкое ощущение серости и никчемности своей жизни, по сравнению с показной жизнью успешных блогеров.

Кроме этого у подростков формируется дофаминовая зависимость от социальных сетей, ведущая к ослаблению способности концентрироваться долгое время на

изучении учебного материала, что ведёт к ухудшению успеваемости в школе, колледже и ВУЗе. Подросток просто прожигает свою жизнь, ведя никчемные разговоры, и просматривая развлекательный контент.

Нарастающие из-за этого проблемы в учебе и личной жизни нередко становятся поводом для обращения к психологу. На приёме главной задачей психолога становится не столько борьба с озвученными подростком проблемами, сколько выявление корня этих проблем, а именно негативного влияния социальных сетей.

Обычно нескольких наводящих вопросов достаточно, чтобы определить, первоисточник негативных состояний подростка. И если социальные сети имеют к этому отношение, психолог может использовать следующие приёмы:

- переключение внимания подростка на реальное окружение;
- обучение взятию на себя ответственности за время в интернете;
- дофаминовый детокс-день;
- сказкотерапия.

Рассмотрим каждый из этих приёмов в отдельности. Для наилучшего эффекта лучше всего комбинировать данные методы.

**Переключение внимания на реальное окружение.** Способ больше всего подходит при решении проблем, связанных с пониженной самооценкой подростка. Психолог пробует сместить акцент с того, что клиент видит в социальных сетях на мир вокруг него. Психолог предлагает вспомнить живых и знакомых людей, которых подросток видит в своем классе, на улицах города и в магазинах.

Мы просим обратившуюся к нам на приём личность ответить на некоторые наводящие вопросы: «Все ли эти люди имеют внешность супермоделей?», «Все ли они богаты, ведут роскошный образ жизни?», «Действительно ли блогеры рассказывают чистую правду о своей жизни?»

Психолог должен обратить внимание подростка на то, что внешность активно корректируется с помощью фильтров и фотошопа, а показное богатство часто арендовано на час.

Данный метод подходит для начальной стадии работы, после которого подключаются остальные.

**Обучение взятию на себя ответственности за время в Интернете.** Несмотря на то, что в статье мы касаемся в большей степени отрицательного воздействия Интернета и социальных сетей на человека, мы ни в коем случае не умаляем и положительных аспектов глобальной сети. Интернет подобен ножу, который по-разному используется в руках повара и бандита.

Задачей не только психолога, но и родителя является обучение правильному использованию времени в сети.

Как показывают многочисленные наблюдения, активный поиск информации (когда мы имеем конкретный запрос и ищем на него ответ в Интернете), является продуктивным и полезным. Поскольку позволяет нам решить нашу проблему, найти ответ на наш вопрос.

Пассивное поведение в сети ведет к деградации. Вредную и бесполезную информацию не надо искать, она находит нас сама. Над удержанием нашего внимания работают лучшие умы человечества, чем больше времени мы проводим в той или иной сети, тем больше заказов они получают от рекламодателей. Никого не волнует, будет ли продуктивен каждый конкретный человек, смотрящий контент. Их задачей является лишь слив нашего времени в их сеть. Только осознанное потребление контента может помочь любому человеку достигать целей.

Например, если обратившаяся к нам девушка-подросток страдает от лишнего веса (иногда это действительно может быть реальной, а не надуманной проблемой), мы рассказываем ей о том, что вместо того чтобы смотреть на стройных красоток и еще больше

комплексовать, необходимо взять на себя ответственность за свое тело. Для этого можно также использовать программы-счетчики калорий, вести пищевой онлайн-дневник, вступить в группы тех, кто также снижает вес, для поддержания мотивации, найти комплексы онлайн-упражнений и смотреть лекции какого-либо диетолога. Это будет по-настоящему грамотный контент, который поможет любому человеку в достижении его цели. Подобный алгоритм может использоваться и для решения иной проблемы. В Интернете каждый может найти неисчерпаемый поток по-настоящему нужной и ценной информации. Главное каждый раз, включая свой гаджет задавать себе вопрос:

– Что нужного и полезного я хочу сделать, открывая свое устройство прямо сейчас?

В этом разделе мы учим клиента не столько думать о своей проблеме, сколько находить пути к ее решению, выстраивать последовательную цепочку мелких шагов, приближающих его к заветной мечте. Тут очень уместно сравнение человека с кораблем в океане. Для того чтобы куда-то приплыть, надо иметь цель, карту, и обладать навыками чтения карты и управления кораблем. В противном случае корабль может кидать волнами и порывами ветра из стороны в сторону, пока он не перевернется во время очередного шторма.

**Дофаминовый детокс-день.** Применяется в случаях ярко-выраженной зависимости от гаджетов, где основной причиной проблем является слив времени в социальные сети.

Во время детокс-дня подростку предлагают попробовать провести эксперимент: прожить хотя бы сутки без гаджетов и телевизора. Возможно использование в этот день кнопочного телефона для срочных звонков и будильника. В эти сутки рекомендуется вести дневник, в который можно записывать дела, которые экспериментатор делает в течение дня, а также чувства, связанные с отсутствием доступа в Интернет.

Начинать день рекомендуется со списком того, чего подростку давно хотелось сделать, но на это никогда не хватало времени, также в обязательном порядке должна быть физическая активность. Как минимум прогулка на свежем воздухе.

По итогу эксперимента испытуемые могут оценить свою продуктивность в течение дня, которая несомненно будет в разы выше дней, проведенных в сети. А также, к своему удивлению, подросток может обнаружить, что за время его отсутствия в сетях он не пропустил ничего по-настоящему важного. Одни и те же видеоролики, одни и те же разговоры.

Некоторые люди делают детокс-день своей еженедельной привычкой, особые смельчаки ставят эксперименты «Неделя без гаджетов», «Месяц без гаджетов». Но это бывает уже «чересчур» для среднестатистического человека. Главное условие – добровольное согласие клиента на подобный эксперимент. Методика не работает в случае принуждения. В современном мире такой избыток устройств с доступом к развлекательному контенту, что подросток всегда сможет найти способ обмануть враждебное окружение.

**Сказкотерапия.** Применяется в случаях, когда клиент имеет проблемы с выражением своих проблем словами. Некоторым людям по-настоящему сложно рассказывать о себе, а также принимать советы от других. Часто они могут с опаской относиться к психологу и не раскрываться перед ним.

Одной из функций сказок является функция альтернативной концепции. Сказка звучит не в общепринятом, заранее заданном смысле, а предлагает обратившемуся к нам человеку альтернативную концепцию, которую он может либо принять, либо отвергнуть.

Любой психолог должен иметь в своем распоряжении коллекцию готовых сказок на самые разные тематики, на случай, когда лучше донести готовые мысли до подростка в иносказательном виде. Но часто мы не располагаем сказкой с необходимой для нас тематикой. В этом случае задачей психолога становится написание психотерапевтической сказки под конкретные нужды подрастающей личности.

В данном случае мы не забываем о ключевых постулатах написания психотерапевтической сказки:

- 1 Главный герой должен быть в каком-то аспекте похож на нашего клиента.
- 2 Проблема героя сказки напоминает проблему клиента.

3 Герой сказки терпит массу лишений и бед из-за наличия у него проблемы. Раздуваем свалившиеся на героя беды максимально. Переборщить тут невозможно.

4 Встреча с неким мудрецом, который рассказывает герою что делать, дает совет и ключ к решению его проблемы

5 Благополучный выход героя из злоключений. Счастливый конец сказки.

Лучше сопровождать чтение сказки приятной негромкой расслабляющей музыкой. В редких случаях некоторые подростки могут сами написать сказку для себя. Но, чаще всего, это выше их сил. Потому грамотный психолог должен уметь писать подобные сказки хотя бы по шаблону.

После прочтения сказки в обязательном порядке необходимо обсудить с подростком приключения главного героя. Проанализировать выводы в личной беседе и натолкнуть его на мысли о способах выхода из его конкретной ситуации.

Безусловно, перечисленные методы работы не являются единственными. Интернет и социальные сети таят в себе еще множество проблем, с частью которых мы уже столкнулись, а с частью столкнемся в ближайшем будущем. Психологам нужна гибкость и высокая степень адаптивности для принятия все новых и новых вызовов, которые готовит нам будущее. Согласно детскому правовому сайту [mir.pravo.by](http://mir.pravo.by) в Беларуси было проведено исследование, в результате которого установлено, что 16 % подростков и 19,8 % молодежи в возрасте 18–29 лет имеют Интернет-зависимость. У 2–3 % процентов эта зависимость развита в тяжелой степени. Вероятнее всего эти цифры будут только расти. В связи с этим психологам необходимо разрабатывать новые подходы к обнаружению и устранению данных проблем

#### **Список использованных источников**

1 Казимирская, Е. С. Сказкотерапия для малышей : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / Е. С. Казимирская. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2009. – 65 с.

2 У 16 % подростков и 19 % молодежи ученые нашли Интернет-зависимость. / Детский правовой сайт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mir.pravo.by/news/different/u-16-podrostkov-i-19-molodezhi-uchenye-nashli-internet-zavisimost/>. – Дата доступа: 13.06.2024 г.