

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Лоенко Полина, Титарева Елизавета, 2 курс, ЧПОУ "НКТ им. А.Н.Косыгина Новосибирского облпотребсоюза"  
Научный руководитель: Данилов В.Ю. преподаватель первой квалификационной категории  
ЧПОУ "НКТ им. А.Н.Косыгина Новосибирского облпотребсоюза", город Новосибирск

## Сравнение с другими:

Постоянное сравнение своей жизни с «отфильтрованными» и идеализированными образами повышает чувство неуверенности и недовольства.

## Информационная перегрузка:

Поток новостей и уведомлений вызывает усталость и тревогу.

## Социальное давление:

Ощущение необходимости соответствовать ожиданиям и поддерживать имидж увеличивает психологическое напряжение.

## Нарушение режима сна:

Позднее использование соцсетей ухудшает качество сна, что усиливает стресс.

**Цель:** Изучить влияние социальных сетей на настроение и психику пользователей.

## Задачи исследования:

1. Определить связь между временем в соцсетях и уровнем стресса и тревоги.
2. Выявить факторы зависимости от соцсетей и исследовать влияние сравнения с другими на самооценку.
3. Разработать рекомендации по безопасному использованию.
4. Провести анкетирование среди студентов 2 курса НКТ

## Методы исследования:

1. Анализ контента в популярных социальных сетях.
2. Исследование статистических данных на примере студентов 2 курса НКТ.

## Факторы зависимости от соцсетей

### 1. Психологические

- Желание признания (лайки, комментарии)
- Страх пропустить важное
- Потребность в общении
- Побег от стрессов

### 2. Технические

- Алгоритмы, удерживающие внимание
- Пуш-уведомления
- Геймификация (баллы, достижения)

### 3. Социальные

- Влияние окружения и трендов
- Стремление к статусу и успеху в соцсетях

### 4. Индивидуальные

- Молодой возраст
- Личностные особенности (тревожность, низкая самооценка)
- Низкий самоконтроль



«Твоя ценность не в лайках и комментариях, а в том, кем ты являешься вне экрана. Осознанность помогает сохранить эмоциональное здоровье.»

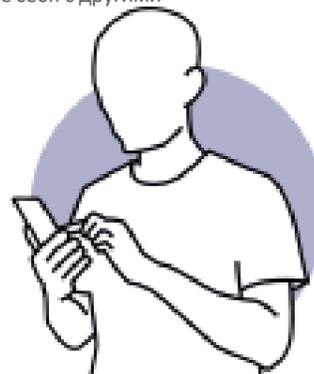
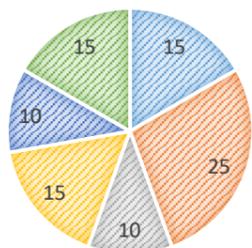
«Социальные сети — зеркало, а не реальность. Контролируй то, что видишь, чтобы сохранить внутренний покой и уверенность.»



Проведя опрос среди обучающихся первого курса ЧПОУ "НКТ им. А.Н.Косыгина Новосибирского облпотребсоюза", мы выяснили, что из 385 человек большинство студентов **зависимы** от социальных сетей. Также на представленной диаграмме преобладают показатели: тревожность и стресс, нарушение сна, сравнение себя с другими, что показывает на сколько соцсети влияют на человека.

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЧЕЛОВЕКА

- Тревожность и стресс
- Кибербуллинг
- Позитивное влияние
- Зависимость
- Нарушение сна
- Сравнение себя с другими



## Меры безопасности



Перепроверяйте сообщения от друзей с просьбой срочно выслать денег. Сначала перезвоните другу и удостоверьтесь, что просьба действительно направлена от него.



Не отправляйте важные документы через социальные сети и не публикуйте фотографии документов. Часто обнаруживается, что молодые люди, когда получают водительские права, публикуют их фотографии в открытом доступе. Такими фотографиями могут воспользоваться злоумышленники, изменив их с помощью графических редакторов. Впоследствии от вашего они могут совершать действия, которые будут иметь юридически значимые последствия.



Не устанавливайте приложения для соцсетей, которые позволяют отследить активность подписчиков на вашей странице. Огромное количество пользователей ищут способ посмотреть, кто заходил на страницу, и, не разбираясь в теме, верят в то, что есть быстрое и бесплатное решение. Как правило, при установке такие сервисы запрашивают логин и пароль