

*Григорьян Ангелина Эдуардовна*

магистрант

Научный руководитель

*Кох Марина Николаевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.21661/r-564190

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу влияния социальных сетей на межличностные отношения. Авторами отмечено, что в современном мире социальные сети играют значительную роль в жизни многих людей, помогают поддерживать контакт с друзьями и знакомыми, находить новых интересных людей, быть в курсе последних событий и тенденций.

*Ключевые слова:* социальные сети, межличностные отношения, коммуникация, виртуальная идентичность, психологические последствия, социальное взаимодействие.

Социальные сети стали неотъемлемой частью современной жизни, оказывая значительное влияние на межличностные отношения [1]. С одной стороны, они предоставляют новые возможности для общения и поддержания связей на расстоянии. С другой стороны, чрезмерное использование социальных сетей может привести к изменению качества и глубины межличностных отношений.

В первую очередь рассмотрим положительные аспекты влияния социальных сетей на межличностные отношения, которые были названы Ивановой К.М. [2]:

Социальные сети предоставляют удобный и доступный способ общения, позволяя людям поддерживать связь с друзьями и родственниками, находящимися на расстоянии. Это особенно важно для тех, кто живет в разных городах

или странах. Социальные сети позволяют быстро и легко обмениваться сообщениями, фотографиями и видео, что способствует поддержанию тесных связей.

Соцсети позволяют расширить круг общения, предоставляя возможность знакомиться с новыми людьми и заводить друзей по интересам. Это особенно актуально для тех, кто испытывает трудности в установлении новых контактов в реальной жизни. Социальные сети предоставляют платформу для общения с людьми, имеющими схожие интересы и увлечения, что способствует формированию новых социальных связей.

Социальные сети могут служить источником поддержки и мотивации. Люди могут делиться своими достижениями и успехами, получая положительные отклики и поддержку от друзей и подписчиков. Это помогает повышать самооценку и мотивацию, что способствует личностному росту и развитию.

Однако существуют и отрицательные аспекты влияния социальных сетей на межличностные отношения, которые выделяет Пугина В.И. [3]:

Одним из основных недостатков социальных сетей является поверхностность общения. Виртуальная коммуникация часто ограничивается краткими сообщениями и лайками, что не позволяет глубоко понять и прочувствовать эмоции и мысли другого человека. Это может привести к утрате глубины и искренности в межличностных отношениях.

Чрезмерное использование социальных сетей может привести к зависимости и изоляции. Люди могут проводить больше времени в виртуальном пространстве, чем в реальной жизни, что приводит к ухудшению качества межличностных отношений. Виртуальная коммуникация не может полностью заменить личное общение, и чрезмерное погружение в социальные сети может привести к ощущению одиночества и изоляции.

Социальные сети позволяют людям создавать виртуальную идентичность, которая может значительно отличаться от реальной [4]. Это может привести к недопониманию и конфликтам в межличностных отношениях. Люди могут представлять

себя в более выгодном свете, скрывая свои недостатки и проблемы, что создает иллюзию идеальной жизни и может вызывать чувство неполноценности у других.

Социальные сети изменили способы коммуникации, сделав их более быстрыми и удобными. Однако это также привело к упрощению и утрате глубины общения. Люди стали меньше уделять внимания деталям и эмоциям, что может негативно сказаться на качестве межличностных отношений.

Активное использование социальных сетей может оказывать значительное влияние на самооценку и психическое здоровье. Сравнение себя с другими и стремление к идеальной жизни могут привести к чувству неполноценности и тревожности [5]. Это особенно актуально для молодежи, которая часто сталкивается с давлением со стороны сверстников и стремится соответствовать определенным стандартам.

Мы бы хотели выделить два аспекта, соблюдение которых, по нашему мнению, может помочь достичь равновесие между плюсами и минусами использования соц. сетей, как способа коммуникаций между людьми.

1. Важно поддерживать баланс между виртуальной и реальной жизнью. Регулярные встречи с друзьями и родственниками, участие в совместных мероприятиях и активный образ жизни помогают поддерживать качественные межличностные отношения.

2. Осознанное использование социальных сетей, которое включает в себя ограничение времени, проводимого в виртуальном пространстве, и контроль за контентом, который просматривается. Это помогает избежать зависимости и негативного влияния на психическое здоровье.

Подводя итог, можно сказать, что социальные сети оказывают значительное влияние на межличностные отношения. С одной стороны, они предоставляют людям новые возможности для общения, обмена информацией и идеями, а также для поиска поддержки и понимания. С другой стороны, они могут привести к отчуждению и изоляции, а также к формированию нереалистичных ожиданий и стандартов в отношениях. Важно осознавать как позитивные, так и негативные аспекты использования социальных сетей и стремиться находить баланс между ними.

### *Список литературы*

1. Кох М.Н. Ценностно-смысловой компонент в структуре конкурентоспособности личности студента / М.Н. Кох, Л.В. Сурженко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – №3 (28). – С. 133–137. – DOI 10.26140/anip-2019-0803-0033. – EDN VNXMMK
2. Иванова К.М. Влияние социальных сетей на межличностные отношения / К.М. Иванова // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра: к 280-летию со дня рождения российской просветительницы княгини Е.Р. Дашковой: материалы VI международной научной конференции: в 3 т., Санкт-Петербург, 15 декабря 2023 года. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. – С. 736–740. EDN CSQDHI
3. Пугина В.И. Влияние социальных сетей на межличностные отношения и коммуникацию в современном обществе / В.И. Пугина // Инновационные исследования как основа развития научной мысли : сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции, Анапа, 07 сентября 2023 года. – Анапа: Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов, 2023. – С. 30–34. EDN HVVHYA
4. Головань Е.В. Влияние социальных сетей на межличностные отношения / Е.В. Головань, Н.К. Псырков, О.С. Бурцева [и др.] // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. – 2023. – Т. 2. – С. 529–531. EDN RCHMPJ
5. Глуховской В. Профессиональное общение в условиях распространения социальных сетей / В. Глуховской // Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика – 2024: материалы IV Международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Тюмень, 18–19 апреля 2024 года. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2024. – С. 204–209. EDN НТХНДФ