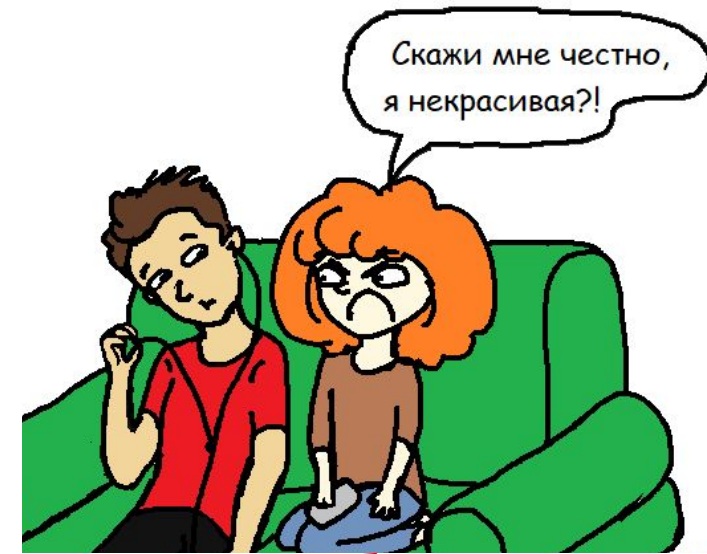


Влияют ли социальные сети на ментальное здоровье?

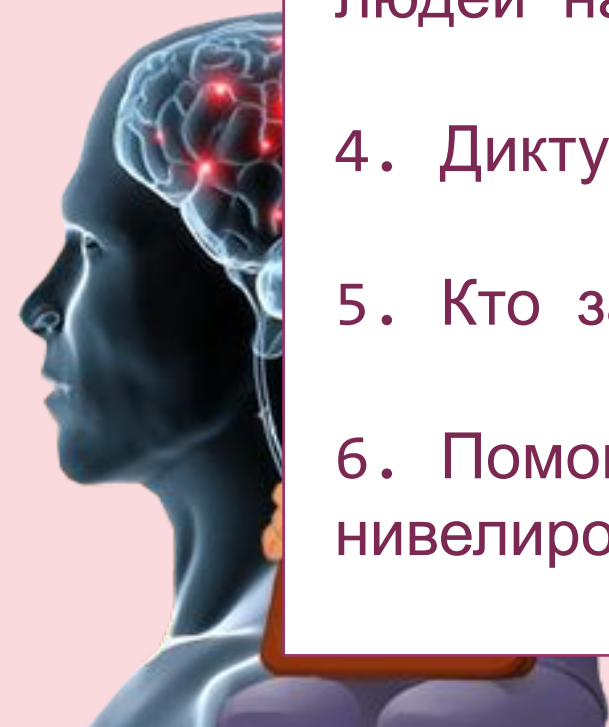


- Резанович Екатерина
- Красноносова Алёна
- Ягудина Элина
- Ширяева Елизавета
- Гончарова Екатерина



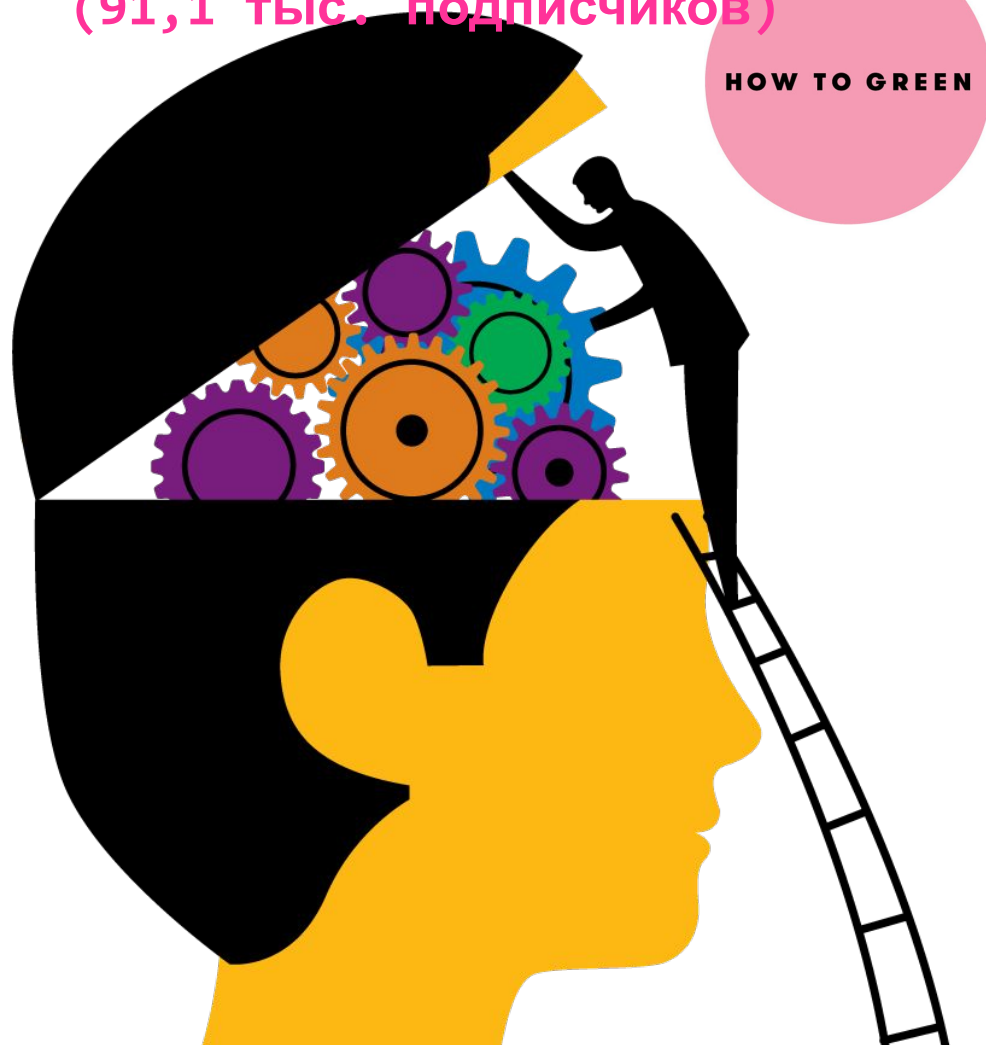


1. Пользуетесь ли вы социальными сетями? Почему да/почему нет?
2. Заметили ли вы какие-либо изменения в окружающих с развитием социальных сетей? Каковы тенденции?
3. Меняется ли у вас/ у ваших знакомых / у других людей настроение после пользования социальными сетями?
4. Диктуют ли социальные сети алгоритмы поведения?
5. Кто задаёт тренды?
6. Помогает ли использования социальных сетей нивелировать физическое расстояние?



Вера, 23 года

- ПП-блогер (9 тыс. подписчиков)
- Автор проекта How to green (91,1 тыс. подписчиков)



1. Пользуетесь ли вы соц. сетями? Почему да/почему нет?

Пользуюсь, потому что для меня это источник вдохновения и возможность вдохновлять других на более гармоничную жизнь.

2. Заметили ли вы какие-либо изменения в окружающих с развитием соц. сетей? Каковы тенденции?

Касается не всех, но многие сравнивают себя с другими и гонятся за успехом, навязанным соц. сетями. Отсюда тревожность, неуверенность в себе, стресс и неосознанность

3. Меняется ли у вас настроение после использования соц. сетей?

Нет, во-первых, я всегда фильтрую информацию, которую потребляю, во-вторых, я потребляю ее намного реже, чем создаю свою

4. Диктуют ли соц. сети алгоритмы поведения?

Да, многие хотят быть похожими на любимых блогеров, перенимают их манеры поведения и принципы, привычки и режим.

5. Кто задаёт тренды? (звезды, блогеры, группы)

Насчёт групп и звёзд не знаю, не подписана на такое и никогда даже не захожу - неинтересно. Блогеры задают 100%.

6. Помогает ли использования соц сетей нивелировать физическое расстояние ?

Помогает в каком-то смысле, но не качественно. Возможно, это просто иллюзия

Екатерина, 19 лет, не пользуется соц. сетями



1. Пользуетесь ли вы социальными сетями? Почему да/почему нет?

Раньше я была активным пользователем социальных сетей. У меня были аккаунты в "аск.фм", "инстаграмм", "фэйсбук" и "вконтакте". Постепенно я распрощалась со всеми соц. сетями, оставив для коммуникации с внешним миром лишь один мессенджер "WhatsApp".

Дело в том, что с каждым последующим днем я все больше убеждалась в ненужности соц. сетей.

Они отнимали слишком много времени, раздражали притворством и фальшью, которую разводили там другие пользователи, выводили меня из душевного равновесия и рассказывали слишком много обо мне самой.

2. Заметили ли вы какие-либо изменения в окружающих с развитием социальных сетей? Каковы тенденции?

С развитием соц. сетей люди стали меньше общаться друг с другом в реальной жизни.

Мы больше не ходим друг к другу в гости, нам достаточно поболтать по FaceTime.

Мы больше не звоним, чтобы поздравить друга с днём Рождения и не устраиваем сюрпризы, мы просто выкладываем совместное фото в инстаграм и пишем под ним пост размером с покрывало.

Дети больше не проводят время вместе на детских площадках,

они включают компьютер и играют по сети.

И, разумеется, при помощи соц. сетей люди стали стремительно деградировать.

Деградирует не только наш разум, но и ценности.

3. Меняется ли у вас настроение после пользования социальными сетями?

Сейчас - нет, но когда я была активным пользователем, моё настроение после пользования соц. сетями менялось очень часто и далеко не в лучшую сторону.



4. Диктуют ли социальные сети алгоритмы поведения?

Да.

Я уверена, любая социальная сеть - это всегда большее, чем просто средство коммуникации.

5. Кто задаёт тренды? (звезды, блогеры, группы; на ваш взгляд; на кого обращают внимание)

Мне самой всегда было интересно узнать ответ на этот вопрос!

Кто сказал, что когда твой мужчина подарит тебе ромашки, нужно обязательно сфотографировать его с букетом в руках и выложить это фото в свой профиль с красивой фразой про любовь? Что за сила заставляет людей кривляться на камеру, пока умное приложение пририсовывает к их лицам собачьи уши или заячьи лапы или еще какие части тела животных. Или вот, моё любимое. Выложить на стену своё четыреста двадцать восьмое селфи за день с цитатой из Ремарка или Коэльо.

Ну кто рассказал им про это? Я, к счастью, затрудняюсь ответить на этот вопрос :)

6. Помогает ли использование социальных сетей нивелировать физическое расстояние?

Нет, нет, нет и еще раз НЕТ.

Людам может казаться, что они становятся ближе друг к другу посредством общения в социальных сетях.

Или что они смогут сохранить прежние отношения на расстоянии благодаря видеозвонкам в скайпе.

Но это большое заблуждение. Ничто не заменит реального общения. Ничто.



1. Пользуетесь ли вы социальными сетями?

Почему да/почему нет?

Соц. сетями не пользуюсь. Не люблю выставлять личное напоказ, считаю время потраченное в соц. сетях впустую лучше уделить время семье или саморазвитию.

2. Заметили ли вы какие-либо социальных сетей? Каковы тенденции? изменения в окружающих с развитием

Считаю что жизнь показанная в соц. сетях формирует конкуренцию, завышенные требования к качеству жизни, к поиску идеала (второй половины) - с одной стороны. С другой стороны – это хорошие мини бизнес платформы для продажи товаров и услуг.

3. Меняется ли у вас/ у ваших знакомых / у других людей настроение после пользования социальными сетями?

Вижу, что у пользователей социальных сетей формируется недовольство своей жизнью и ее уровнем.

Юлия, психолог, 38 лет



4. Диктуют ли социальные сети алгоритмы поведения?

Думаю что диктуют.

5. Кто задаёт тренды? (звезды, блогеры, группы; на ваш взгляд; на кого обращают внимание)

Думаю, что все по чуть-чуть.

6. Помогает ли использования социальных сетей нивелировать физическое расстояние?

Естественно, но считаю современное молодое поколение "соц. сетей" разучилось коммуникации со сверстниками, появились запросы к психологу от родителей "научить дружить" "вживую".

Ирина, психолог, 45 лет



1. Пользуетесь ли вы социальными сетями? Почему да/почему нет?

Да, я пользуюсь социальными сетями (Вконтакте, Одноклассники, Facebook, Instagram). Это нужно по работе и для того, чтобы получить информацию.

2. Заметили ли вы какие-либо изменения в окружающих с развитием социальных сетей? Каковы тенденции?

В процессе взаимодействия с окружающими я, с одной стороны, заметила возможность быстрого контакта, оперативность, но уходит теплота и близость как при непосредственном человеческом общении.

3. Меняется ли у вас/ у ваших знакомых / у других людей настроение после пользования социальными сетями?

У меня нет особенных изменений, но иногда вижу и наблюдаю, что меняется настроение у окружающих людей при отсутствии доступа к интернету или социальным сетям...



4. Диктуют ли социальные сети алгоритмы поведения?

Не могу сказать, диктуют ли. Если личность не сформирована и зависима, то возможно в этом случае может быть подражание и копирование образцов поведения, привычек и других вещей.

5. Кто задаёт тренды?

Не совсем мне это понятно... Но возможно звезды, и другие знаменитости задают тренды и "заражают" своих подписчиков.

6. Помогает ли использования социальных сетей нивелировать физическое расстояние?

Если обратиться к этому понятию – нивелирование, то можно говорить о: определять высоту точки, уничтожать, сглаживать... Предполагаю, что для физического расстояния не всегда это подходит...

Павел Петрович, доктор социологических наук, 64 года

1. Пользуетесь ли вы соц. сетями? Почему да / почему нет?

Я да, пользуюсь, конечно. Потому что у меня публичная профессия. Так, я считаю большим достоинством наличие сетей. Считаю, что соц. сети позволяют решать вопросы разного уровня. Очевидное достоинство которое любой вам человек скажет, кто ими пользуется.

2. Заметили ли вы какие-либо изменения в окружающих с развитием соц. сетей? Каковы тенденции?

Я вам скажу профессионально - это другое общество. Соц. сети поменяли категорически, но сделали общество другим. Более глубоко проникновенными друг к другу, это раз. Во-вторых, сети позволили пиарить друг друга. Напротив, морочить и затуманивать друг другу голову. И они позволили решать многие практические вопросы. Соц. сети усилили связь между людьми.



3. Меняется ли у вас настроение после пользования соц. сетями?

У меня меняется, и почти всегда в худшую сторону. Потому что люди пишут о больных и проблемных вопросах. Реже о каких-то позитивах. А когда читаешь много, то результат получаешь негативный.

4. Диктуют ли соц. сети алгоритмы поведения?

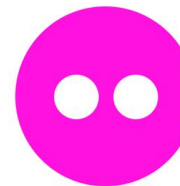
Диктуют, без всякого сомнения. И очевидно и очень логично. Я даже целую лекцию на эту тему читал. Диктуют!

5. Кто задаёт тренды? (звезды, блогеры, группы)

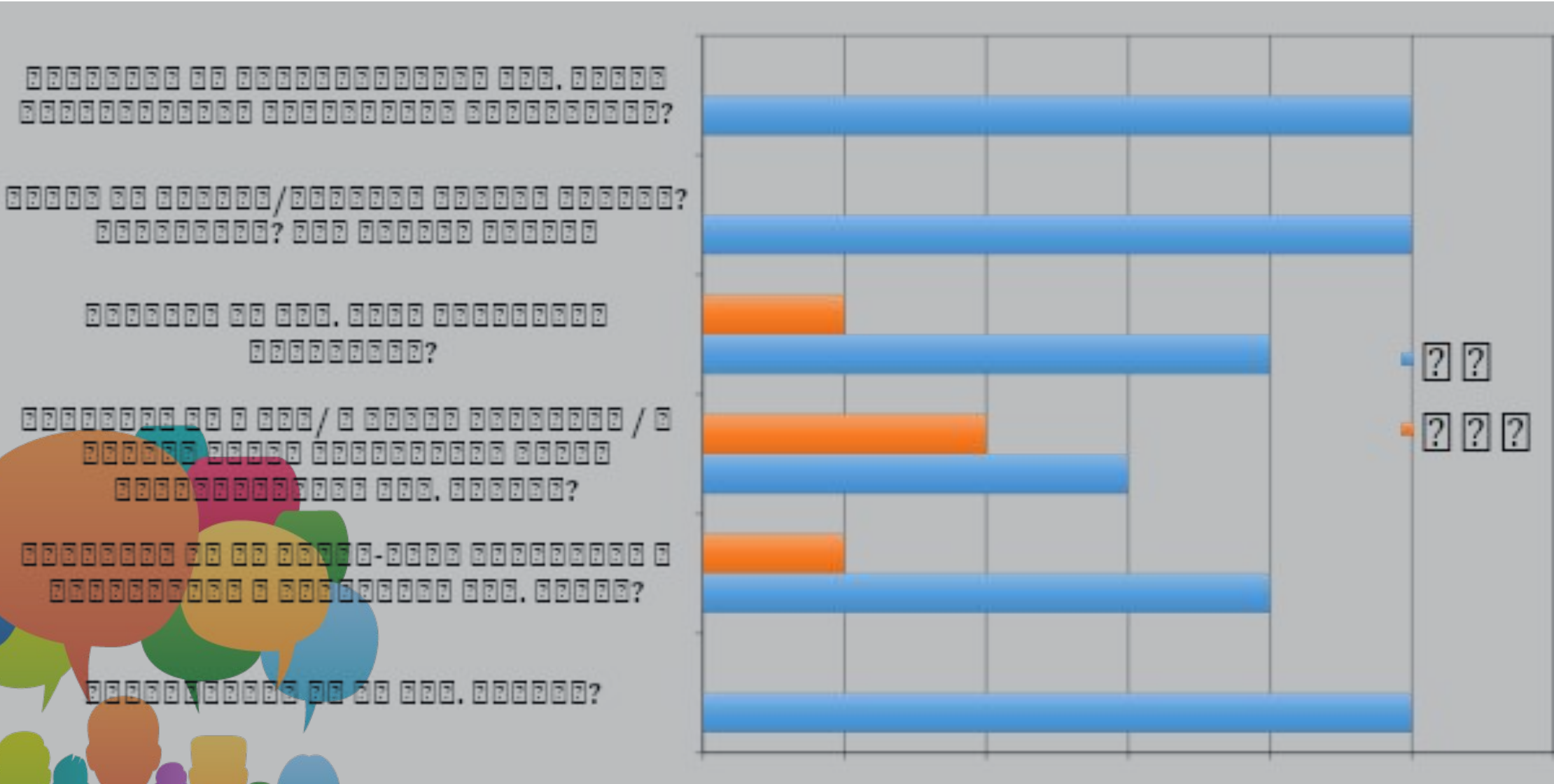
В моем поколении мало диктуют тренды, а вот в вашем поколении, конечно да... У вас там эти блогеры... Я видел такую ситуацию: когда маленькая девочка сидит, а мой сын говорит, что он знаком с каким-то блогером, он работает с ним, уж не помню каким именно. Она аж подскочила! Мол, блогером! То есть для меня это вообще не о чем, пусто, не имеющее значение, а для неё это «вау».

6. Помогает ли использования соц. сетей нивелировать физическое расстояние?

Две стороны есть. Я это, опять же, профессионально понимаю. Соц. сети уничтожают и развивают. Уничтожают человеческий контакт, они становятся из-за этого другими. Мы через Skype, но всё равно не передаем тот эмоциональный фон. Смс сообщения и письма, в них интонации нет, ничего. Но с другой стороны- это великое счастье. Где бы ты не был, ты с семьей, с детьми, с кем угодно можешь общаться. Ежедневно и сколько угодно. Нам надо воспринимать это как реальность, воспринимать эти возможности и понимать, что да, много с ними уйдет. Я этим занимаюсь профессионально. И скажу, что это приведет к новому типу личности и нравственности. Относится к этому нужно так, что это объективно складывается.



Социологи, от 20 до 22 лет



Надежда, преподаватель Школы лингвистики НИУ ВШЭ, 26 лет

1. Пользуетесь ли вы соц. сетями? Почему да / почему нет?

Сейчас пользуюсь куда меньше, чем, например, год назад. Долгое время моим фаворитом был Вконтакте, однако политика руководства компании (“дела за репосты”, введение платной подписки на прослушивание музыки с гаджетов) и несколько кампаний по травле моих друзей-преподавателей заставили меня свое мнение о контакте пересмотреть. Теперь там только рабочие контакты.

Фэйсбук изначально был только для работы, с зарубежными коллегами мы там переписываемся, например. Зато у меня есть заместители.

Долгое время у меня был интернет-дневник на широко известной в узких кругах платформе, но сейчас я перешла на новую - и там сложилось как раз подобие соц. сети, пока там не очень много пользователей. С интересом смотрю, что получится.

И, конечно, мессенджеры. У меня стоит три - Вайбер, Вотсап, Телеграм, плюс Скайп для работы.

2. Заметили ли вы какие-либо изменения в окружающих с развитием соц. сетей? Каковы тенденции?

Сложно сказать. Я завела страницу ВК в 11 лет, и, в общем, вне соц. сетей не жила. Но сравнивая сегодняшнее положение дел с рассказами родителей и книгами могу сказать, что стало проще жить. Я сторонница “стеклянного мира”, мира открытой информации, поэтому я искренне рада стремлению людей говорить. В том числе о страшном, неприятном и болезненном, потому что страх - одно из существенных препятствий на пути к преодолению. Пожалуй, мне очень нравятся флешмобы FaceOfDepression и MeToo - они помогают решать фундаментальные проблемы современного общества. Да и вообще, репрезентация РАЗНЫХ людей в соц. сетях бесценна.

3. Меняется ли у вас настроение после пользования соц. сетями?

Конечно. Я же разговариваю с людьми, а люди безусловно влияют на меня.

Если же говорить об информации, я довольно жестко себя ограничиваю - когда поняла, что устаю от ленты Контakta, перестала ее читать. Теперь просматриваю одну группу с декоративными крысами, умиляюсь фоткам, читаю советы по устройству клетки и закрываю ленту обратно.

Думаю, соц. сети могут существенно влиять на человека, но не сильнее, чем другие люди или информация вообще.



OK

Ч

У

4. Диктуют ли соц. сети алгоритмы поведения?

Про лидеров мнений - конечно, есть трендсеттеры, и их влияние в соц. сетях, пожалуй, даже больше - больше охват. Сказать точно, кто порождает моду, сложно. Соц. сети хороши абсолютным демократизмом, любой может стать звездой.

5. Кто задаёт тренды?(звезды, блогеры, соц. группы)

Опять-таки - да. Но не больше, чем референтная группа. Я думаю, это более существенно для подростка, но они в принципе более уязвимы, не стоит демонизировать соц. сети - если помните про Синих китов, то забудьте. Подростки не тупые. И соц. сети не доводят до самоубийства, до самоубийства доводят проблемы в семье, неразделенная любовь или буллинг.

6. Помогает ли использования соц. сетей нивелировать физическое расстояние?

Да! И это и плюс, и минус технологий - с одной стороны, ты имеешь шанс быть всегда в курсе важных для тебя событий в жизни близких, с другой - в худшей из ситуаций, кибербуллинге, может возникнуть ощущение, что весь мир против тебя. И тут, конечно, крайне важна другая особенность соц. сетей - возможность анонимности.

В целом – соц. сети прекрасное изобретение, не лучше и не хуже, например, колеса. И то, и другое потенциально опасны, но возможности, открываемые ими, стоят опасностей, которые они приносят.

