

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Берман Нина Демидовна,

старший преподаватель,

Тихоокеанский государственный университет,

г. Хабаровск

РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Аннотация. Социальные сети и социальная поддержка – это общие термины, описывающие различные аспекты социальных отношений, включая те механизмы, которые могут защитить человека от негативных последствий стресса. В статье рассматривается роль социальных сетей, социальных медиа в социальной поддержке.

Ключевые слова: социальная поддержка, социальные медиа, социальные сети, психосоциальное благополучие, социальные ресурсы.

Повсеместное распространение и использование сети Интернет оказывает влияние на способы и формы коммуникаций в обществе. Одним из самых популярных онлайн-сервисов в Интернете являются социальные сети. Социальные сети, такие как «ВКонтакте», «Одноклассники», «Мой мир», «В кругу друзей», «Мир тесен», «Фотострана», «Дневник», «Фейсбук» и другие, стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Развитие мобильных технологий сыграло важную роль в формировании влияния социальных сетей. Во всем мире мобильные устройства доминируют по общему количеству минут, проведенных в Интернете. Это дает возможность подключиться в любом месте и в любое время к любому устройству в руках каждого.

Психологи стали изучать, как влияет использование социальных сетей на самочувствие и каким образом. С психологической точки зрения к положительным эффектам социальных сетей можно отнести: социальную интеграцию с группами по интересам, мотивацию здорового образа жизни, наличие групп социальной поддержки, общение с друзьями и построение новых отношений, формирование новых способов мышления. Социальная поддержка является

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

важной составляющей психосоциального благополучия. В исследованиях социальных сетей и социальной поддержки рассматривается, как люди используют социальные сети для социальной поддержки, либо как их использование влияет на различные показатели благополучия через восприятие полученной социальной поддержки [1].

Социальная поддержка – это теоретически сложная и многомерная конструкция, которая часто определяется как доступные социальные ресурсы, предоставленные непрофессионалами в формальных группах поддержки и неофициальных отношениях помощи [2].

Социальные сети определяются как сеть социальных отношений, окружающих человека. Социальная сеть – единица социальной сферы и совокупность социальных связей личности. Социальные сети можно обозначить, пользуясь следующими параметрами: контакты, роли, взаимодействие и обмен, а также их комбинации. Термин «социальная сеть» относится как к связям человека с другими людьми в реальном мире, так и к платформе, которая поддерживает онлайн-общение, например Instagram, Facebook, Twitter, Одноклассники, В контакте и др. Интернет дает возможность любому человеку установить связь с друзьями, семьей и незнакомцами, получить знания и поделиться идеями и информацией без необходимости физического присутствия. Социальные сети являются средством публичной коммуникации и оказывают существенное влияние на формирование общественного мнения [3]. По данным системы мониторинга соцмедиа Brand Analytics на социальные сети приходится 70,2% от совокупного объема упоминаний в социальных медиа [4].

Расширение социальной сети за пределы знакомого круга друзей может иметь неожиданные преимущества, поскольку деятельность в социальных сетях увеличивает социально-экономические возможности, приносит свежие идеи через обмен информацией. С помощью онлайн-инструментов, таких как социальные сети, человек может активно взаимодействовать с другими людьми по всему миру, учиться, находить хобби и развивать новые навыки, получать до-

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

ступ к миру информации, в том числе к полезным для здоровья советам. С помощью социальных сетей оказывать и получать эмоциональную поддержку как в онлайн, так и в реальной жизни.

Социальную поддержку в социальных сетях можно рассматривать как способ предоставления как психологических, так и материальных ресурсов нуждающемуся в них. Социальная поддержка состоит из четырех элементов:

- 1) эмоциональная забота (симпатия, любовь, сочувствие, особенно важен этот тип поддержки во время стресса или когда люди чувствуют себя одинокими);
- 2) инструментальная помощь (товары или услуги, забота о физических потребностях или помощь в трудные моменты жизни);
- 3) информация (предоставление рекомендаций, советов, информации и наставничества)
- 4) оценка (информация, относящаяся к самооценке)» [3].

Часто проводится различие между структурными и функциональными аспектами социальной поддержки. Структурные аспекты относятся к размеру и структуре социальных связей человека. Функциональные аспекты относятся к различию между воспринимаемой и получаемой / принятой социальной поддержкой и различными видами социальной поддержки, такими как эмоциональная, информационная или материальная [4].

Социальные сети и социальная поддержка – это термины, описывающие различные аспекты социальных отношений, включая те механизмы, которые могут защитить человека от негативных последствий стресса. Социальная поддержка предоставляется той частью социальной сети, людьми вокруг нас, которые готовы нам помочь и на чью помощь мы всегда можем рассчитывать. Те, кто имеет прочные социальные связи имеют низкий риск психосоциальных и физических нарушений. Отсутствие социальной поддержки связано с депрессией, неврозом. Доступность эмоциональной и практической социальной поддержки зависит от социального и экономического статуса. Однако социальные

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

сети могут оказывать и негативное воздействие на человека, в нем самом заложены составляющие информационно-психологического риска, среди которых можно выделить: неспособность к отбору и анализу получаемой информации, подверженность к информационным манипулятивным действиям со стороны, стресс, тревожность, внушаемость, массовое заражение идеями и призывами, исходящими от харизматичных личностей [5].

Люди зависят от социальных контактов и поддержки своих ближайших родственников, друзей, коллег, соседей и людей, с которыми они встречаются, посредством различных интересов и досуга. Социальный контакт на самом деле чрезвычайно важен для нашего физического и психического здоровья. Исследования показывают, что социальные контакты и поддержка могут помочь уменьшить стресс, депрессию, беспокойство и изоляцию, а также повысить нашу самооценку, нормальное состояние, благополучие и качество жизни, в то время как отсутствие социальной поддержки имеет противоположный эффект [6]. Положительные эффекты хорошей социальной поддержки могут быть объяснены тем фактом, что такая поддержка оказывает непосредственное влияние на наше здоровье и благополучие, поскольку она дает нам чувство предсказуемости, принадлежности, цели и безопасности. Другое объяснение состоит в том, что социальная поддержка выступает в качестве буфера против различных форм стресса и, таким образом, способствует повышению качества нашей жизни и механизмов выживания.

Список литературы

1. Cohen S., Wills T.A. *Stress, social support and the buffering hypothesis* // *Psychosocial Bulletin* 1985; 98, 310-357.
2. Силантьева Т.А. *Операционализация конструкта «Социальная поддержка»* // *Современная зарубежная психология*. – 2014. – Т. 3. – № 4. – С. 57-70.
3. Собкин В.С., Федотова А.В. *Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии* // *Национальный психологический журнал*. – 2018. – №3 (31).
4. *Официальный сайт компании «Brand Analytics»*. – URL: <https://br-analytics.ru/statistics/> (дата обращения 20.09.2020).

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

5. *Uchino B. N. Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships. – New Haven: CT: Yale University Press, 2004.*
4. *Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Анцута А.Н. Социальная поддержка: сопоставительный анализ политико-правового и социально-психологического подходов // Педагогика. Психология. – 2016. – №2 (41). – С. 7-14.*
5. *Берман Н.Д. Влияние информационной среды на экологию человека // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2017. – Т. 8. – № 11-2. – С. 140-147.*
6. *Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Социальная поддержка как психологический феномен // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С. 105–117.*