

А. Трафимчик

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Согласно последним данным, около 40 % населения пользуется социальными сетями в Интернете, при этом количество пользователей постоянно увеличивается. В среднем, человек проводит два часа в социальных сетях ежедневно. Необходимо задуматься, как социальные сети влияют на наше настроение и взаимодействие с другими людьми.

В данной работе рассматривается влияние социальных сетей на эмоциональное состояние студентов. В рамках исследования был разработан и проведен опрос, целью которого было выяснить, какие виды деятельности в социальных сетях предпочитают студенты, как часто и длительно они пользуются социальными сетями и как это отражается на их эмоциональном состоянии. Была также предпринята попытка найти зависимость между типом темперамента испытуемого и его индивидуальными стилем поведения в соцсетях. В опросе принял участие 101 человек. Изначально испытуемым необходимо было пройти тест Айзенка на определение темперамента.

По результатам исследования можно утверждать, что в среднем студент ежедневно проводит в социальных сетях от двух до пяти часов, что говорит об определенной зависимости от этого вида деятельности. При этом флегматики и сангвиники могут воздержаться от пользования соцсетями в течение нескольких дней. Холерики и меланхолики предпочитают общению в соцсетях просмотр информации, флегматики ищут развлечения и занимаются саморазвитием.

Согласно мнению опрошенных, в 58 случаях пользование социальными сетями не влияет на их эмоциональное состояние. При этом 23 человека отметили положительное влияние: ощущение спокойствия и удовлетворения. Лишь 9 человек испытывали возбуждение и всплеск эмоций, и незначительная часть (меланхолики) отметили возникновение тревоги и обострение чувства одиночества в связи с использованием социальными сетями.

На вопрос, сталкиваетесь ли вы с какими-либо проблемами в соцсетях, большинство опрошенных ответило отрицательно. Однако у 13 % возникают недопонимания в чате, 8 %, преимущественно холерики, сталкиваются с ложью и обманом, 21 % респондентов страдает от снижения самооценки вследствие просмотра публикаций об успехах других. Это характерно для представителей всех темпераментов, кроме сангвиников.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что наиболее подвержены негативному влиянию социальных сетей холерики и меланхолики. Флегматики и сангвиники в свою очередь находятся в более устойчивом состоянии и оценивают влияние социальных сетей на свое эмоциональное состояние как нейтральное или положительное.