

- Handy ausschalten. In dieser Zeit können Sie tun, was Sie tun müssen oder woran Sie interessiert sind.
- Wenn Sie irgendwohin gehen, studieren oder arbeiten, müssen Sie das Handy in die Tasche nicht legen oder es in die Hand nicht nehmen. Sie müssen es in eine Aktentasche oder eine Tasche stecken.
- Wenn Sie auf jemanden warten, nehmen Sie das Handy nicht sofort mit, versuchen Sie die Passanten zu beobachten, genießen Sie das Wetter und die Atmosphäre.
- Wenn Sie sich entscheiden, einige Zeit in sozialen Netzwerken zu verbringen, sollten Sie die Zeit verfolgen oder einen Timer einstellen.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Синдром отмены алкоголя, антидепрессантов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ayzdorov.ru/lechenie_sindrom_otmeni.php. – Дата доступа: 05.03.2019.
2. Аддикция [Электронный ресурс] // Википедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Аддикция>. – Дата доступа: 05.03.2019.
3. Ученые выяснили, какие последствия вызывает телефонная зависимость [Электронный ресурс] // РИА НОВОСТИ. – Режим доступа: <https://ria.ru/20171130/1509920071.html>. – Дата доступа: 05.03.2019.

В статье рассматривается проблема зависимости молодежи от пользования мобильным телефоном. Автор анализирует виды зависимостей в современном обществе и предлагает способы уменьшить их влияние на молодых людей. Статья содержит результаты опроса определенной группы учащихся, на основании которого автор делает выводы о зависимости респондентов от использования мобильного телефона.

О.А. Калита

Республика Беларусь, Брест,
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – С.Н. Дягель

SOZIALE NETZWERKE UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESELLSCHAFT

Soziale Netzwerke werden immer beliebter. Über die Hälfte der Nutzer sind täglich im Netzwerk anzutreffen und schätzen es auch, über weite Entfernungen hinweg Kontakt mit lieb gewonnenen Menschen halten zu können und neue Freunde zu finden. Ein soziales Netzwerk ist eine Plattform, die die Menschen per Internet miteinander verbindet [4]. Soziale Netzwerke erlauben durch Internet Kontakt zwischen den Nutzern über jede Entfernung hinweg. Sie sind im Betrieb für die berufliche Kommunikation nutzbar und privat für den Austausch mit Freunden und Bekannten [5]. Zu den beliebtesten Funktionen in sozialen Netzwerken gehört das Versenden von privaten Nachrichten und Fotos.

Die Anzahl der Nutzer von sozialen Netzwerken weltweit lag im Jahr 2016 bei 2,28 Milliarden und soll nach einer Prognose auf rund drei Milliarden im Jahr 2021 steigen. Laut statistischem Bundesamt ist der Anteil der Sozial-Media-Nutzer unter den 16- bis 24-Jährigen mit 89 % am größten. Im Ranking der größten Sozial Networks und

Messenger weltweit nach der Anzahl der monatlich aktiven Nutzer liegt *Facebook* auf dem ersten Rang [6].

2019 gibt es in Deutschland insgesamt 79,13 Millionen Internetnutzer. Jedoch nur circa die Hälfte von ihnen sind Sozial-Media-Nutzer – 38 Millionen. Die beliebtesten sozialen Netzwerke Deutschlands sind *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*. Die Anzahl der *Facebook*-Nutzer in Deutschland beläuft sich auf 32 Millionen. Der Onlinedienst *Instagram* erfreut sich hierzulande großer Beliebtheit bei der mobilen Nutzung und zählt rund 20 Millionen aktive Deutsche auf seiner Plattform. *Twitter* nutzen 3,87 Millionen Menschen in Deutschland [3].

In Belarus sind 49 % der Bevölkerung (4,67 Millionen) aktive Nutzer von sozialen Netzwerken [2]. Die beliebtesten sozialen Netzwerke sind *ВКонтакте*, *Одноклассники*, *Instagram* und *Facebook* [9].

Soziale Netzwerke haben einen großen Einfluss auf unser heutiges Leben. Ein großes Pro-Argument für Sozial-Media ist die Leichtigkeit, mit der man über diese Communitys kommunizieren kann. Chats, private Nachrichten, teilweise Telefongespräche und Videounterhaltungen funktionieren über Länder- und Kontinentgrenzen hinaus. Ein anderer Vorteil ist, dass sich berufliche Entwicklungen durch Soziale Netzwerke wie, zum Beispiel, *LinkedIn* beschleunigen lassen. Man findet dort potenzielle Arbeitgeber, Kunden und Geschäftspartner [5]. Selbst Unternehmen präsentieren sich in Netzwerken gerne. Eingerichtete Seiten dienen der Öffentlichkeitsarbeit und Vertriebszwecken und werden genutzt, um sich auf dem Markt zu positionieren. Unternehmen können Anzeigen starten und nutzen ihre Seite manchmal auch für Kunden-Support-Dienste [4].

Ein großer Contra-Punkt der sozialen Netzwerke ist der Verlust der Anonymität. Viele Nutzer stellen persönliche Daten, Vorlieben, Abneigungen, Fotos und Videos gedankenlos öffentlich ins Internet. Zukünftige Lebenspartner und berufliche Kontakte können sich ein Bild machen, ehe sie einen Menschen persönlich kennengelernt haben, und einen falschen Eindruck bekommen.

Ein weiterer Nachteil ist die Reduzierung der persönlichen Kontakte. Anstelle von Telefonaten und Besuchen wickeln viele Nutzer die Kommunikationen per Internet ab, was bequem und schnell geht. Daraus entsteht oftmals eine Sucht oder eine Abhängigkeit. Eine Abhängigkeit von den sozialen Netzwerken kann sich auf die Beziehungen zu Mitmenschen, auf die Schlafgewohnheiten als auch auf die Leistungen bei der Arbeit, in der Schule oder während des Studiums auswirken. Ziehen sich die Nutzer aus ihrem sozialen Netzwerk zurück, verlieren sie den Kontakt zu vielen Online-Freunden. Man ist nicht mehr auf dem neusten Stand oder gilt als Außenseiter [5]. Es gibt die Meinung, dass wir durch soziale Medien unsere sozialen Fähigkeiten verlieren. Viele Menschen beklagen, dass ihr Gesprächspartner viel zu oft das Smartphone nach den neuesten Nachrichten prüfe, statt richtig zuzuhören [7].

Die Royal Society for Public Health hat im Rahmen einer aktuellen britischen Studie „Status of Mind: Social media and young people’s mental health and wellbeing“ die Wirkung von sozialen Medien auf die menschliche Psyche und das Wohlbefinden untersucht. Die Studie stellte positive als auch negative Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit fest.

Durch die Vernetzung mit Menschen aus allen Lebensbereichen ergibt sich die Chance, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder aus ihren Erfahrungen zu lernen und in der Folge in das eigene Leben zu integrieren. Die Forschung konnte zeigen, dass sich Lernen durch Erfahrungen anderer im Sinne von Modelllernen positiv auf die eigene Gesundheit auswirkt [1].

Neben den positiven Auswirkungen zeichnen sich andererseits deutlich negative Auswirkungen ab. Die Untersuchung zeigte, dass Jugendliche, die mehr als zwei Stunden pro Tag online sind, weisen häufiger Symptome von Depressionen auf, häufiger von einer schlechten psychischen Verfassung berichten. Soziale Netzwerke bringen uns dazu, uns mit anderen zu vergleichen. Das eigene, scheinbar unspektakuläre Leben mit oft bearbeiteten und gestellten Bildern anderer abzugleichen, kann laut der Forscher vom Vergleichen zum Verzweifeln führen. Der Druck, den Erwartungen des Netzwerks gerecht zu werden wirke sich negativ auf das Selbstwertgefühl aus. Gerade die Wahrnehmung des eigenen Körpers leide häufig unter einer starken Nutzung der Netzwerke [8].

Auf solche Weise ist heute unser Leben ohne das Internet unvorstellbar. Die Sozialen Medien ergänzen immer mehr die traditionellen Medien wie Zeitung, Radio und Fernsehen. Soziale Netzwerke geben verschiedene Möglichkeiten, aber auch können schaden.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Der Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psychische-gesundheit/>. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

2. SMM в Беларуси: актуальная статистика от сервиса HootSuite [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ratingby.net.by/smm-v-belarusi-aktualnaya-statistika-ot-servisa-hootsuite/>. – Дата доступа: 24.03.2019.

3. Social Media Nutzung in Deutschland und wie kann man davon profitieren [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: <https://serpstat.com/de/blog/die-beliebtesten-sozialen-netzwerke-in-deutschland/>. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

4. Soziale Netzwerke: Chancen und Gefahren [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: <https://www.tarife.de/themen/soziale-netzwerke/>. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

5. Soziale Netzwerke: Pro und Contra [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: http://www.helpster.de/soziale-netzwerke-pro-und-contra_66786. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

6. Statistiken zum Thema Soziale Netzwerke [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: <https://de.statista.com/themen/1842/soziale-netzwerke/>. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

7. Wie beeinflussen Social Media die Gesellschaft [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: <https://www.contentwerk.eu/blog/wie-beeinflussen-social-media-die-gesellschaft/>. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

8. Wie Social Media die Psyche beeinflusst [Elektronische Ressource]. – Modus für den Zugang: <https://www.wp.de/leben/digital/wie-social-media-die-psyche-beeinflusst-id215073023.html>. – Datum des Zugriffs: 24.03.2019.

9. Топ-5 самых популярных соцсетей и мессенджеров в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nv-online.info/2018/10/31/sostavlen-top-5-samyh-populyarnyh-sotssetej-i-messendzherov-v-belarusi.html>. – Дата доступа: 24.03.2019.

В статье дается определение понятия «социальные сети», приводятся статистические данные об использовании социальных сетей в Германии и Беларуси. Автор раскрывает значение социальных сетей как нового средства коммуникации, прослеживает их положительное и отрицательное влияние на разные сферы жизни пользователей.