

Матвеева Вера Васильевна

студентка

Научный руководитель

Кудинова Татьяна Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет»

г. Москва

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования влияния использования социальных сетей на психическое здоровье на основе современных исследований и опроса, в котором было опрошено 50 человек в возрасте от 14 до 25 лет. Рассматриваются как негативные эффекты (рост тревожности, депрессивных симптомов), так и положительные эффекты (активное использование, социальная поддержка). Результаты показывают, что главным фактором ухудшения психического здоровья является не общее время, проведенное в социальных сетях, а пассивное их использование и ощущение потери времени после долгого использования цифровых платформ.*

***Ключевые слова:** социальные сети, психическое здоровье, молодежь, пассивное использование.*

***Введение.** В настоящее время социальные сети в нашей жизни занимают значительную часть нашего времени они являются не только средством коммуникации, но и средством для поиска полезной информации, новостей, а также средством развлечения.*

По данным исследовательских компаний Mediascope и Brand Analytics, в начале 2026 года регулярно, то есть хотя бы раз в месяц, соцсетями пользуются около 95 млн россиян старше 12 лет, что составляет примерно 80% всего насе-

ления страны. Ежедневный охват основных площадок стабильно превышает 70 млн пользователей, которые проводят в соцсетях больше двух часов в день.

Одновременно с этим во всём мире наблюдается устойчивый рост распространённости тревожных и депрессивных расстройств среди подростков и молодых взрослых. Закономерно возникает вопрос: является ли активное использование социальных сетей одним из факторов ухудшения психического здоровья или же наблюдаемая связь имеет другие причины?

Многие результаты исследований неоднозначны: одни указывают на связь между чрезмерным использованием социальных сетей и повышенным риском тревожности, депрессии и других психических расстройств, другие подчёркивают, что к социальным сетям чаще обращаются те, кто уже испытывает психологические трудности и ищет способ справиться с внутренним напряжением. Это связано с нелинейностью и дифференциальностью эффектов, а также с тем, что сила влияния зависит от индивидуальных характеристик пользователя, интенсивности использования технологий и социально-экономических условий.

Таким образом, проблема исследования заключается в недостаточной дифференциации поведенческих и когнитивно-эмоциональных аспектов пассивного использования социальных сетей при оценке их влияния на психическое здоровье молодёжи.

Цель работы – выявить вклад объективной частоты пассивного просмотра, субъективного ощущения потери времени и компульсивной трудности отрыва от ленты в уровень тревожности и связанные с ним показатели у молодых людей в возрасте 14–25 лет.

Задачи.

1. Провести теоретический анализ современных исследований по теме влияния социальных сетей на психическое здоровье.
2. Провести опрос с оценкой влияния социальных сетей на психическое здоровье среди людей возрастом 14–25 лет.
3. На основе полученных результатов сформулировать рекомендации для профилактической работы с молодёжью.

Основная часть.

1. Основные механизмы влияния.

Социальное сравнение. Пользователи часто сравнивают свою жизнь с идеализированными образами, которые демонстрируют другие в соцсетях. Это может приводить к чувству неполноценности, снижению самооценки, тревожности и даже депрессии. Теория социального сравнения объясняет, как постоянное сопоставление себя с другими разрушает самооценку.

Интернет-зависимость. Частое использование соцсетей стимулирует выработку дофамина – гормона удовольствия. Это вызывает потребность возвращаться к платформам снова и снова, что может привести к зависимости, которая негативно сказывается на режиме сна, концентрации и работоспособности.

Кибербуллинг и онлайн-агрессия. Систематическое психологическое насилие через цифровые технологии (кибербуллинг) представляет серьёзную угрозу психическому здоровью. Оно может снижать эмоциональную устойчивость, увеличивать риск депрессии и даже суицидального поведения.

Постоянная доступность и давление. Уведомления, лайки, комментарии и ожидания быстрого ответа создают давление, вынуждая быть всегда на связи. Это может приводить к психоэмоциональному перегрузу, стрессу и тревожности.

Информационная перегрузка. Поток новостей, мнений, трендов и рекламы требует значительных когнитивных ресурсов. Невозможность осмыслить и переработать все полученные данные вызывает ощущение беспокойства и перегрузки.

Страх упустить важное. Постоянная проверка ленты соцсетей может усиливать чувство, что человек не участвует в важных событиях или не следит за актуальными трендами, что повышает тревожность.

Влияние на самовосприятие и образ тела. Нереалистичные изображения в соцсетях могут побуждать к стремлению к перфекционизму, которого нет в реальной жизни. Это связано с нарушением образа тела, телесным стыдом, низкой самооценкой и эмоциональными проблемами.

Вытеснение реального общения. Онлайн-коммуникация может заменять живое общение, что снижает эмпатию, мешает развивать навыки межличностного взаимодействия, вызывает чувство одиночества и социальной изоляции.

2. Активное и пассивное использование.

Ключевым модератором, который стал предметом интенсивных исследований в последнее десятилетие, выступает тип использования.

Активное использование – это форма взаимодействия, при которой человек не просто наблюдает за контентом, а принимает в нём участие. Оно часто связано с повышением субъективного благополучия за счёт усиления социальных связей и получения поддержки.

Пассивное использование – это форма взаимодействия, при которой человек потребляет контент, но не вступает в активное общение. Именно пассивное использование устойчиво коррелирует с ухудшением настроения, снижением самооценки и ростом тревоги.

Практическая часть.

Для проверки гипотез, выдвинутых на основе теоретического анализа (связь пассивного использования социальных сетей с тревожностью, дифференцированный вклад поведенческого, когнитивно-эмоционального и компульсивного компонентов), был проведен опрос.

В опросе приняли участие как студенты, так и школьники в возрасте от 14 до 25 лет. Для оценки использовались следующие критерии:

- общее время, проведенное за день в социальных сетях;
- частота публикации постов и комментариев;
- частота пассивного просиотра;
- ощущение потери времени после использования социальных сетей;
- компульсивность.

Все вопросы (кроме времени использования социальных сетей) оценивались от 1 до 5, где 1 – «никогда/полностью не согласен», 5 – «очень часто/полностью согласен».

Сколько времени в среднем в день вы проводите в социальных сетях?
40 ответов

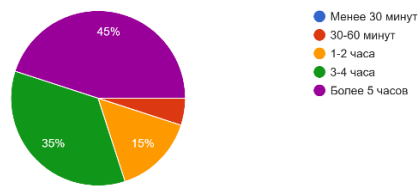


Рис. 1

Как часто вы просматриваете ленту/ чужие истории, не комментируя и не реагируя?
40 ответов

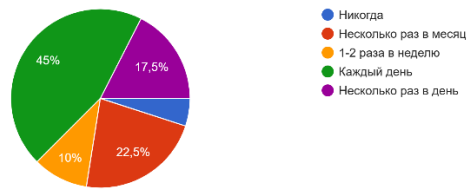


Рис. 2

Я пролистываю ленту новостей/истории, но ничего не комментирую и не ставлю реакции
40 ответов



Рис. 3

Оцените типичное для вас поведение в социальных сетях
40 ответов

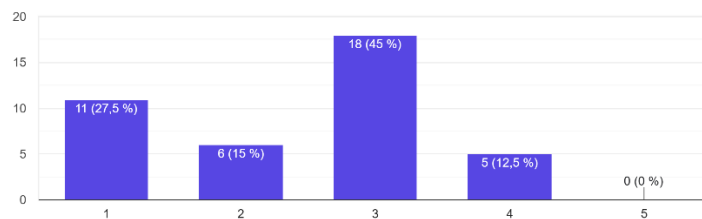


Рис. 4

Мне сложно оторваться от просмотра новостей, даже если мне скучно или грустно
40 ответов

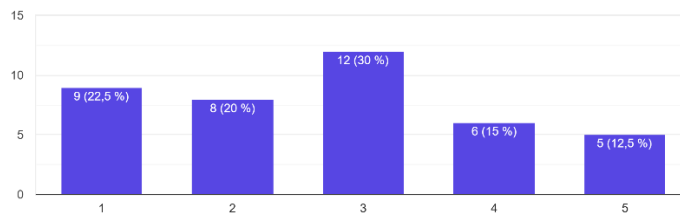


Рис. 5

Я подолгу смотрю чужие фото и видео, не вступая в общение с автором
40 ответов

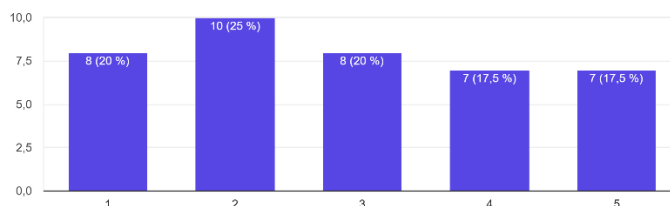


Рис. 6

После просмотра ленты у меня возникает ощущение, что я просто потерял(а) время
40 ответов

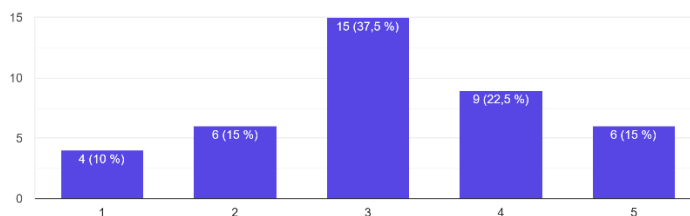


Рис. 7

Для оценки будем использовать 5-бальную шкалу Лайкерта с одинаковыми пояснениями для всех утверждений.

Описательная статистика. Среднее ежедневное время социальных сетей составило 3,96 часа ($SD = 1,66$). Активное использование (публикации, комментарии) в среднем составило 2,20 из 5 ($SD = 0,99$), что свидетельствует о преобладании пассивных форм. Частота пассивного просмотра – 3,48 из 5 ($SD = 1,18$). Чувство потери времени после просмотра ленты в среднем соста-

вило 3,18 из 5 ($SD = 1,17$). Сложность в прекращении просмотра социальных сетей в среднем составило 2,75 из 5 ($SD = 1,31$). Средний балл по шкале составил 15,57 ($SD = 7,75$), что соответствует высокой (или умеренной, но с тенденцией к высокому) уровень тревоги.

Таким образом, анализ ответов по 5-балльной шкале Лайкерта показал высокий (или умеренный с тенденцией к высокому) уровень проблемного использования социальных сетей ($M = 15,57$ из 25, $SD = 7,75$). Высокий разброс указывает на то, что часть молодёжи испытывает сильное негативное влияние, тогда как другая часть – минимальное.

Таблица 1

Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена)

| Пары переменных | ρ (Спирмен) | p-value | Интерпретация |
|---|------------------|---------|-------------------------------|
| Типичное поведение Ощущение потери времени | 0,04 | 0,81 | связь отсутствует (незначимо) |
| Типичное поведение Трудность оторваться | 0,11 | 0,50 | связь отсутствует (незначимо) |

Для оценки связи между пассивным/активным использованием социальных сетей и субъективными показателями дискомфорта (ощущение потери времени, трудность отрыва) был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате не было выявлено статистически значимых корреляций: для пары «типичное поведение – ощущение потери времени» $\rho = 0,04$, $p = 0,81$; для пары «типичное поведение – трудность оторваться» $\rho = 0,11$, $p = 0,50$. Таким образом, на данной выборке линейная связь между измеренными переменными отсутствует. Связь нелинейна или опосредована третьими факторами (например, индивидуальной тревожностью).

Вывод. Проведённое исследование показало, что около четверти молодых людей регулярно испытывают ощущение потери времени (25%) и трудность оторваться от просмотра ленты (27,5%) при использовании социальных сетей. Средний суммарный балл проблемного использования составил 15,57 из 25, что указывает на умеренную выраженность явления с высоким индивидуальным разбросом ($SD = 7,75$). Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) не

выявил статистически значимых связей между типичным поведением (пассивное/активное) и субъективным дискомфортом ($\rho = 0,04...0,11$, $p > 0,05$), что может быть следствием нелинейности эффекта или третьими факторами (например, индивидуальной тревожностью).

Список литературы

1. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков / А.А. Бочавер, С.В. Докука, Е.В. Сивак, И.Б. Смирнов // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Т. 8. №3. – С. 1–18. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019_n3/Bochaver_et_al (дата обращения: 28.05.2026). EDN DCDIBZ

2. Абдикалиева А. Влияние социальных сетей на психическое здоровье личности / А. Абдикалиева // Экономика и социум. – 2025. – №8(135). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-psihicheskoe-zdorovie-lichnosti/viewer> (дата обращения: 29.05.2026).

3. Голова М. Соцсети и психологическое благополучие: результаты исследований / М. Голова // 4BRAIN. – URL: <https://4brain.ru/blog/socseti-psihologiya/> (дата обращения: 28.05.2026).

4. Усик Д.А. Влияние социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков / Д.А. Усик, В.В. Каминский // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. – 2025. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-psihicheskoe-zdorovie-i-samoosenku-podrostkov-1/viewer> (дата обращения: 28.05.2026). DOI 10.23947/2658-7165-2025-8-5-35-43. EDN OOGVOG

5. Олейник Н.Н. Влияние социальных сетей на формирование личности и психологическое благополучие подростков / Н.Н. Олейник // Молодой ученый. – 2026. – №13(616). – С. 366–370. – URL: <https://moluch.ru/archive/616/134626> (дата обращения: 28.05.2026). EDN НКVGXI

6. Рейтинги // Mediascope. – URL: <https://mediascope.net/data/> (дата обращения: 28.05.2026).

7. Социальные сети в России — полный список популярных площадок со статистикой по аудитории // eLama. – URL: <https://elama.ru/blog/socialnye-seti-v-rossii/> (дата обращения: 28.05.2026).

8. Brand Analytics. – URL: <https://brandanalytics.ru/> (дата обращения: 28.05.2026).