

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2025, Том 2, № 3 / 2025, Vol. 2, Iss. 3 <https://eahjournal.ru/issue-3-2025.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH325.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Аблярова, М. Р. Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков / М. Р. Аблярова // Евразийские академические горизонты. — 2025. — Т. 2. — № 3. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH325.pdf>.

For citation:

Ablairova M.R. The impact of social media on the mental health of adolescents. *Eurasian Academic Horizons*. 2025;2(3): 01EAH325. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH325.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Аблярова Матлуба Рустамовна

Ташкент, Республика Узбекистан
E-mail: matlubaablayarova@gmail.com

Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков

Аннотация. В статье рассматривается влияние социальных сетей на психическое здоровье и социальное благополучие подростков. Проанализированы как негативные аспекты, связанные с ростом тревожности, депрессии, кибербуллингом и нарушением сна, так и позитивные эффекты: развитие социализации, самовыражения, получение доступа к образовательным ресурсам. Особое внимание уделено практическим рекомендациям по минимизации негативного воздействия социальных сетей. Работа основана на современных отечественных и зарубежных исследованиях и направлена на повышение осведомлённости о рисках и возможностях цифрового пространства для подростков.

Ключевые слова: социальные сети; подростки; психическое здоровье; кибербуллинг; цифровая грамотность

Введение

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков. Цифровые платформы предоставляют широкие возможности для общения, самовыражения и получения информации. Однако с ростом их популярности всё чаще поднимается вопрос о влиянии социальных сетей на психическое здоровье юного поколения. Ряд исследований, таких как работа iGen [1], и систематический обзор The influence of social media on depression [2], указывают на рост тревожности, депрессии и других расстройств. При этом влияние соцсетей на подростков индивидуально, считают исследователи, и это обстоятельство необходимо учитывать, например, в программах профилактики [3].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что подростковый возраст — это период активного формирования личности, эмоциональной сферы и социальных навыков. Взаимодействие с социальными сетями в этот период может как способствовать развитию, так и становиться фактором риска для психического здоровья.

Целью данной работы является анализ влияния социальных сетей на психическое состояние подростков, их социальную адаптацию, а также выявление негативных и позитивных последствий их использования.

Понятие социальных сетей и причины популярности социальных сетей среди подростков

Социальные сети — это онлайн-платформы, предназначенные для создания, обмена и развития социальных связей между пользователями. Популярные сети вроде Telegram, TikTok, ВКонтакте, Likee и «Одноклассники» предлагают возможность делиться фотографиями, видео, сообщениями и участвовать в различных виртуальных сообществах. Изначально социальные сети задумывались как средство общения, но со временем они превратились в инструмент не только для обмена информацией, но и для самопрезентации и даже формирования собственной идентичности [4; 5].

Для подростков социальные сети имеют особую привлекательность. Они позволяют:

- быстро и легко поддерживать контакт с друзьями;
- найти единомышленников и новые группы по интересам;
- самовыражаться через фотографии, видео, текстовые посты;
- следить за жизнью кумиров, блогеров и других публичных личностей;
- получать мгновенную обратную связь в виде лайков и комментариев.

Важно отметить, что в этом возрасте стремление к признанию и самопоиску особенно велико. Социальные сети предоставляют возможность получить общественное одобрение, что напрямую влияет на самооценку подростка.

Основные риски взаимодействия с социальными сетями

Теория социального научения А. Бандуры [6] объясняет, как подростки могут заимствовать модели поведения, наблюдая за сверстниками в социальных сетях. Социальные сети формируют иллюзию идеальной жизни у других пользователей: красивые фотографии, успешные истории, путешествия и праздники становятся нормой в лентах новостей. Сравнивая свою реальную жизнь с этими идеализированными образами, подростки начинают испытывать чувство неполноценности, а это приводит к снижению самооценки и развитию депрессивных состояний.

При всей привлекательности социальные сети несут в себе и потенциальные угрозы:

- формирование зависимости от виртуального общения;
- повышение уровня тревожности из-за сравнения себя с другими;
- подверженность кибербуллингу и агрессии в интернете;
- искажение реальной картины мира и ожиданий от жизни.

Эти риски особенно значимы в условиях недостаточной цифровой грамотности и неразвитых навыков саморегуляции, характерных для подросткового возраста.

Исследователи подчеркивают негативное влияние на эмоциональное состояние и развитие подростков [7]. Одним из наиболее изучаемых эффектов использования социальных сетей является рост уровня тревожности и депрессии среди подростков. Психологи отмечают, что постоянное пребывание в виртуальной среде усиливает чувство одиночества и социальной изоляции [8]. Кроме того, постоянные ожидания лайков и комментариев приводят к напряжению и тревоге: подростки переживают, насколько они понравятся окружающим, тем самым подрывая свою внутреннюю уверенность.

Период подросткового взросления — время поиска собственной идентичности. Однако чрезмерное внимание к внешности, успехам и популярности в интернете приводит к формированию зависимости от чужой оценки. Подростки начинают измерять свою ценность количеством лайков и подписчиков, а не внутренними качествами или достижениями в реальной жизни. Такое восприятие усиливает уязвимость к критике, снижает способность объективно оценивать себя и мешает формированию здоровой самооценки. Особенно уязвимы в этом отношении девочки, для которых внешняя привлекательность традиционно имеет высокую значимость.

Кибербуллинг как фактор психологической угрозы.

Кибербуллинг — это «использование информационных и коммуникативных технологий (электронной почты, смартфонов, Интернета, гаджетов) для сознательного, систематического, агрессивного поведения индивида и/или группы, целенаправленного на оскорбление и унижение других людей» [9]). Для подростков, которые ещё не до конца научились справляться со стрессом и негативными эмоциями, кибербуллинг может стать тяжелейшим испытанием.

По данным различных исследований, жертвы интернет-травли в несколько раз чаще испытывают депрессию, тревожность, их посещают мысли о самоубийстве.¹ Особую опасность представляет то, что кибербуллинг может происходить анонимно и круглосуточно, не ограничиваясь школьными стенами.

Ещё одним тяжелым последствием является ухудшение качества сна, а вслед за ним и общего эмоционального состояния.² Многие подростки используют телефоны и планшеты до поздней ночи, что приводит к нарушению циркадных ритмов. Из-за позднего засыпания и недостаточного сна они страдают от усталости, происходит снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и в целом психоэмоционального состояния. Постоянное желание проверять обновления в соцсетях также нарушает способность к длительной сосредоточенности на учебной или иной деятельности, а в долгосрочной перспективе может негативно сказаться на обучении и когнитивном развитии.

Позитивная роль социальных сетей

Несмотря на многочисленные риски, нельзя отрицать, что социальные сети могут оказывать и положительное влияние на психическое состояние подростков. Важно учитывать, что эффект использования соцсетей во многом зависит от того, как именно они применяются. Прежде всего соцсети способствуют развитию навыков общения, формированию идентичности и цифровой грамотности [10].

Для многих подростков социальные сети становятся важной платформой для установления и поддержания дружеских отношений. Особенно это актуально для подростков, относящихся к интровертированному типу личности, для социально тревожных подростков, которым бывает трудно общаться в реальной жизни. Через социальные сети подростки могут находить друзей по интересам, общаться с людьми из разных городов и стран, расширяя тем самым свой социальный опыт. Возможность самовыражения через публикации фотографий,

¹ Травля в цифровую эпоху // ВЦИОМ. 24 марта 2025. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/travlja-v-cifrovuju-ehpokhu>.

² Отказ от гаджетов в спальне улучшит сон подростков // Научная Россия. 20.06.2025. URL: <https://scientificrussia.ru/>.

Бузунов Р.И. Смартфоны, соцсети и новости: как цифровые привычки вызывают стресс, тревогу, депрессию и бессонницу. URL: <https://buzunov.ru/publikacii/smartfony-sotsseti-i-novosti-vyzyvayut-stress/>.

видео, текстов помогает подросткам лучше понять себя и почувствовать поддержку со стороны сверстников. В критических ситуациях они могут служить платформой для получения поддержки.

Многие подростки используют социальные сети не только для развлечений, но и для получения полезной информации. Ресурсы YouTube, TikTok, мессенджеры, Telegram и «ВКонтакте» часто становятся источниками образовательного контента: видеоуроков, лекций, научно-популярных материалов. Доступ к таким ресурсам помогает расширить кругозор, поддерживать мотивацию к обучению и развивать критическое мышление, но при условии осознанного потребления контента.

Социальные сети также предоставляют возможность получить эмоциональную поддержку в трудные периоды. Существуют многочисленные онлайн-группы, посвящённые борьбе с депрессией, тревожными расстройствами, переживанием утрат и других трудностей. Участие в таких сообществах позволяет подросткам почувствовать, что они не одиноки в своих переживаниях, что их эмоции понятны другим людям. Это может стать важным ресурсом для укрепления психического здоровья и поиска выхода из сложных ситуаций.

При правильном подходе использование социальных сетей способствует развитию цифровых компетенций, навыков коммуникации, управления информацией, создания контента. Эти навыки становятся всё более важными в современном мире, где цифровая среда проникает во все сферы жизни. Осознанное и ответственное использование социальных сетей помогает подросткам готовиться к жизни в информационном обществе, открывая перед ними новые профессиональные и личностные перспективы.

Пути минимизации негативного влияния социальных сетей на подростков

Понимание потенциальных рисков использования социальных сетей позволяет разработать стратегии, направленные на снижение их негативного воздействия. Важно не столько запрещать подросткам пользоваться социальными сетями, сколько обучать их осознанному и безопасному взаимодействию с цифровым пространством.

Одной из самых эффективных мер является разумное ограничение времени, проводимого в соцсетях. Исследования показывают, что оптимальным является использование соцсетей в пределах двух-четырёх часов в день.³

Родители и педагоги могут использовать специальные приложения для мониторинга экранного времени или договариваться с подростками о правилах цифрового поведения. Важно не навязывать ограничения в форме запретов, а обсуждать их необходимость, формируя ответственное отношение к интернет-пространству, одновременно контролировать и ограничивать время пребывания подростков в сети.

Развитие цифровой грамотности

Цифровая грамотность включает умение критически оценивать информацию, различать достоверные и недостоверные источники, осознавать риски кибербуллинга, а также понимать механизмы работы соцсетей (например, алгоритмы рекомендаций). Формирование устойчивости подростков возможно через повышение цифровой грамотности [11].

³ Влияние соцсетей на психику подростков: новые исследования // НАМО имени Н.А. Бородина. 07.08.2025. URL: <https://institut-medicina.ru/info/vliyanie-sotssetey-na-psikhiku-podrostkov-novye-issledovaniya/>.

Обучение подростков этим навыкам помогает им сопротивляться социальному давлению и более осознанно подходить к потреблению контента, а также избегать ситуаций, когда ими манипулируют. Школы могут ввести специальные курсы или модули по цифровой безопасности.

Важно работать над укреплением внутренней ценности подростка независимо от внешних факторов — количества лайков или комментариев. Психологи рекомендуют развивать навыки саморефлексии, благодарности и позитивного восприятия себя. Регулярные разговоры о реальной ценности человека, поддержка увлечений вне интернета, участие в офлайн-мероприятиях способствуют развитию устойчивой самооценки.

Ранняя диагностика признаков депрессии, тревожности или интернет-зависимости позволяет своевременно оказать помощь подростку. Психологическая поддержка может быть организована как через школьные службы, так и через индивидуальные консультации специалистов.

Кроме того, важную роль играет атмосфера в семье: поддержка, внимание и готовность к открытому диалогу помогают подростку легче справляться с трудностями цифровой эпохи. Подростков стоит поощрять подписываться на страницы, которые пропагандируют здоровый образ жизни, развитие навыков, творчество и обучение. Алгоритмы соцсетей настраиваются в зависимости от интересов пользователя, и, если вовремя направить внимание подростка на позитивный контент, это поможет минимизировать влияние деструктивной информации.

Заключение

Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современного подростка. Они предоставляют уникальные возможности для общения, самовыражения, обучения и поддержки. Однако вместе с этим использование социальных сетей сопряжено с рядом рисков для психического здоровья, таких как тревожность, депрессия, снижение самооценки и кибербуллинг.

Результаты анализа показывают, что влияние соцсетей на подростковую психику многогранно и зависит от характера и интенсивности их использования. Чрезмерное пребывание в виртуальной среде без развития навыков критического восприятия информации действительно может негативно сказываться на эмоциональном состоянии подростков. В то же время осознанное, сбалансированное и грамотное использование соцсетей открывает возможности для роста, развития и социальной интеграции.

Минимизация негативного влияния требует комплексного подхода: ограничение времени в сети, развитие цифровой грамотности, укрепление самооценки, психологическая поддержка и продвижение позитивного контента. Важную роль в этом процессе играют семья, школа и общество в целом.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении долгосрочного влияния социальных сетей на формирование личности, а также в разработке эффективных программ цифровой грамотности и психологической поддержки для подростков в условиях стремительно меняющейся информационной среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Твенге Д. Поколение I. Почему поколение Интернета утратило бунтарский дух, стало более толерантным, менее счастливым и абсолютно не готовым ко взрослой жизни / пер. А. Толмачева. Москва: РИПОЛ классик, 2019. С. 464.

2. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, 25(1), 79–93.
3. Beyens, I., Pouwels, J.L., van Driel, I.I., Keijsers, L., & Valkenburg, P.M. (2024). Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns. *Communication Research*, 51(6), 691–716. DOI: 10.1177/00936502211038196 EDN: UZZLIE.
4. Карпова М.К., Мони́на М.А. Социальные сети как особый канал самопрезентации индивида // *Наука. Общество. Государство: электрон. науч. журнал*. 2018. Т. 6, № 1 (21). URL: <https://esj.pnzgu.ru>. EDN: XYBUNB.
5. Глебова М.С. Цифровой автопортрет в эпоху социальных сетей: между искусством и самопрезентацией // *Актуальные исследования*. 2022. № 29(108). URL: <https://apni.ru/article/4398-czifrovoj-avtoportret-v-epohu-soczialnyh-setej-mezhdu-iskusstvom-i-samoprezentaciej>.
6. Бандура А. Теория социального научения. — Москва: Директ-Медиа, 2008. С. 532.
7. Татьянченко, Н.П. Психологические особенности субъективного переживания одиночества цифровым поколением / Н.П. Татьянченко, И.А. Татьянченко // *Научно-методическое сопровождение профессионально-личностного развития участников образовательного процесса: Сборник материалов Национальной научно-практической конференции с международным участием, Невинномысск, 11–18 ноября 2024 года.* — Невинномысск: Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, 2024. — С. 206–214. — EDN GDCZKP.
8. Клименко Е.В. Феномен субъективного переживания одиночества цифровым поколением / Е.В. Клименко // *Молодой ученый*. 2020. № 22(312). С. 471–475. EDN: PEYBNO.
9. Бобровникова Н.С. Кибербуллинг: виды и особенности проявления // *Международный научно-исследовательский журнал*. № 11(125). URL: <https://research-journal.org/archive/11-125-2022-november/10.23670/IRJ.2022.125.86>.
10. Давлетшина, А.М. Влияние социальных сетей на формирование дружеских связей старшеклассников в условиях киберсоциализации / А.М. Давлетшина. // *Молодой ученый*. 2025. № 14(565). С. 169–172. EDN: RPHNTP.
11. Волкова Е.Н., Сорокоумова Г.В. Цифровая грамотность Российских подростков в модели The youth digital skills indicator (yDSI) // *Психолого-педагогические исследования*. 2025. Том 17. № 3. С. 149–163. DOI: 10.17759/psyedu.2025170309 EDN: HTZZOW.

Ablairova Matluba Rustamovna

Tashkent, Republic of Uzbekistan
E-mail: matlubaablajarova@gmail.com

The impact of social media on the mental health of adolescents

Abstract. This article examines the impact of social media on the mental health and social well-being of adolescents. It analyzes both negative aspects associated with increased anxiety, depression, cyberbullying, and sleep disturbances, as well as positive effects such as the development of socialization, self-expression, and access to educational resources. Particular attention is paid to practical recommendations for minimizing the negative impact of social media. This work is based on contemporary domestic and international research and aims to raise awareness of the risks and opportunities of the digital space for adolescents.

Keywords: social media; adolescents; mental health; cyberbullying; digital literacy