

УДК 316.6

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Денисов М.В (МБОУ г. Кургана «Гимназия №47»)

Научный руководитель – учитель истории и обществознания Колесникова А.В  
(МБОУ г. Кургана «Гимназия №47»)

**Введение.** Социальные сети прочно вошли в нашу жизнь, став неотъемлемой частью современного общества. Они предоставляют людям возможности для общения, обмена информацией, поиска поддержки и самовыражения. Развлекательный, образовательный контент, легкий доступ к любой группе людей или человеку, быстрый отклик на твое сообщение - все это, с одной стороны, делает соцсети очень полезным инструментом, с другой стороны, наряду с очевидными преимуществами, оказывает также негативное влияние на психологическое здоровье людей. Данной проблеме посвящены труды исследователей, изучающих разные аспекты этого явления.

Цель исследования: изучить какое влияние оказывают соцсети на состояние и психологическое здоровье человека.

Методы и материалы: анализ отечественных и зарубежных источников, опрос школьников (выборка составила 94 человека в возрасте 15-17 лет).

**Основная часть.** Существует прямая корреляция между временем, проведенным в социальных сетях, и уровнем симптомов депрессии и тревоги. Лонгитюдное исследование, проведенное Койном и др. в течении восьмилетнего периода, показало, что увеличение времени, проведенного в социальных сетях, было связано с более высоким уровнем депрессивных симптомов [2]. Аналогичным образом, мета-анализ, результаты которого представлены Каннингемом и др., доказывают значительную связь между использованием социальных сетей и симптомами депрессии у детей и подростков [3].

Постоянный поток информации, отвлекающие факторы и перегрузка в социальных сетях могут негативно сказываться на концентрации и когнитивных функциях, а также повышать уровень стресса. Кроме того, чрезмерное использование социальных сетей и синий свет экранов могут нарушать режим сна и приводить к другим проблемам со здоровьем [5].

Одним из факторов, влияющих на психическое здоровье при использовании социальных сетей, является идеализированная онлайн-жизнь. Сравнение с идеализированными образами, представленными в социальных сетях, может вызывать чувство зависти и неудовлетворенности своей собственной жизнью. Это, в свою очередь, может привести к снижению самооценки, уверенности в себе, возникновению психологического стресса и тревоги [1].

Кибербуллинг и домогательства в социальных сетях представляют еще одну значимую проблему, оказывающую негативное влияние на психическое здоровье. Это включает рост депрессивности, тревоги и даже суицидальных мыслей у жертв таких действий. Анонимность и безнаказанность в онлайн-среде способствуют распространенности кибер-травли и домогательств. В таких ситуациях поддержка друзей, семьи и специализированных онлайн-сообществ может оказывать важное смягчающее влияние на негативные последствия [4, 6].

Тем не менее, следует отметить, что социальные сети оказывают позитивное влияние. Участие в онлайн-сообществах и социальных сетях способствует развитию чувства принадлежности и социальной связи. Некоторые исследования указывают на то, что использование социальных сетей может помочь людям получать поддержку, увеличивать знания о психическом здоровье или использовать социальные сети для самопомощи [1].

В рамках нашего исследования проведен опрос среди учащихся 10-11 классов, выборка составила 94 респондента. Выявлено, что 63% опрошенных проводят более 3 часов в социальных сетях. Большая часть ребят признала, что после просмотра социальных сетей они

испытывают различные эмоции (наиболее популярными ответами стали: счастье – 74 голоса, уверенность в себе – 35 голосов, грусть – 32 голоса). Это может свидетельствовать о том, что воздействие социальных сетей на эмоциональное состояние молодежи является значительным и неоднозначным, что соответствует результатам вышеупомянутых исследований.

Исследование показало, что 86% опрошенных испытывают чувство, упущенных возможностей ("fomo") и зря потраченного времени после просмотра социальных сетей. Более 51% респондентов сравнивают свою жизнь с жизнью других людей. При этом не все респонденты считают, что социальные сети имеют отрицательное влияние на их психическое здоровье. 47% оценили влияние социальных сетей, как нейтральное, в то время как 25% даже не задумывались об этом вопросе. Это может указывать на важность осознанности и самоанализа в отношении использования социальных сетей.

**Выводы.** Обосновано, что социальные сети действительно оказывают сильное воздействие на психическое состояние и здоровье людей. При этом не все осознают данное влияние и думают о его последствиях для здоровья. Результаты опроса показали, что по мнению респондентов, лучшими способами уменьшения негативного влияния социальных сетей на психологическое здоровье являются: 1) проведение большего количества времени в реальном мире, 2) общение с близкими и родными людьми, 3) выделение времени на занятия спортом и хобби.

#### **Список использованных источников:**

1. Astleitner H., Bains A., Hörmann S. The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking // *Computers in Human Behavior*. – 2023. – Vol.138. – 107436. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436>.
2. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. Does time spent using social media impact mental health? : An eight year longitudinal study // *Computers in Human Behavior*. –2020. – №104. – Article 106160. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>.
3. Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. Social media and depression symptoms: A meta-analysis // *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. – 2021. – Vol.49(2). – pp.241-253. – URL: <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>.
4. Giumetti G.W., Kowalski R.M. Cyberbullying via social media and well-being // *Current Opinion in Psychology*. – 2022. – Vol.45 – 101314, ISSN 2352-250. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>.
5. Li K., Jiang S., Yan X., Li J. Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety // *Heliyon*. – 2024. – Vol.10 (Iss.1). – e23326. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326>.
6. Фокина Е.С. Ментальное здоровье современной молодежи // *Столыпинский вестник*. – 2023. – №1. – С.207-214. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mentalnoe-zdorovie-sovremennoy-molodezhi>.