

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Абдикалиева Арыухан

Университет инновационных технологий

Студент 4-го курса факультета педагогической психологии

Аннотация:

В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на психическое здоровье человека в условиях современного общества. Анализируются как положительные, так и отрицательные стороны использования социальных платформ, их воздействие на различные возрастные группы, а также механизмы формирования психологической зависимости. Особое внимание уделяется проблемам самосравнения, тревожности, депрессии и интернет-зависимости. В статье также представлены рекомендации по сохранению психического благополучия при активном использовании социальных сетей.

Ключевые слова:

психическое здоровье, социальные сети, виртуальная среда, депрессия, стресс, молодёжь, самосравнение, интернет-зависимость

Рухий саломатлик ва ижтимоий тармоқларнинг таъсири

Абдикалиева Арыухан

Инновацион технологиялар университети

Педагогик психология факультети, 4-босқич талабаси

Аннотация:

Ушбу мақолада ижтимоий тармоқларнинг замонавий жамиятда инсоннинг рухий саломатлигига кўрсатаётган таъсири таҳлил қилинади. Ижтимоий платформалардан фойдаланишнинг ижобий ва салбий жihatлари, турли ёш гуруҳларига бўлган таъсири ҳамда психологик боғлиқлик механизмлари ёритиб берилган. Айниқса ўзини таққослаш, хавотир, депрессия ва интернетга боғлиқлик каби муаммоларга алоҳида эътибор қаратилган. Шунингдек, ижтимоий тармоқлардан фаол фойдаланиш даврида рухий барқарорликни сақлаш бўйича тавсиялар ҳам келтирилган.

Калит сўзлар:

рухий саломатлик, ижтимоий тармоқлар, виртуал муҳит, депрессия, стресс, ёшлар, ўзини таққослаш, интернетга боғлиқлик

Mental health and the influence of social networks

Abdikalieva Aruwxan

University of Innovative Technologies
4th-year student, Faculty of Pedagogical Psychology

Abstract

This article explores the impact of social networks on human mental health in modern society. Both the positive and negative aspects of using social media platforms are analyzed, including their effects on different age groups and the mechanisms of psychological dependency. Special attention is given to issues such as self-comparison, anxiety, depression, and internet addiction. The article also provides recommendations for maintaining psychological well-being while actively using social networks.

Keywords:

mental health, social networks, virtual environment, depression, stress, youth, self-comparison, internet addiction

Введение

Психическое здоровье является одним из важнейших компонентов общего состояния человека, его качества жизни и социальной активности. За последние десятилетия стремительное развитие информационных технологий привело к тому, что социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни миллиардов людей. Платформы такие как Facebook, Instagram, TikTok, Telegram и X (бывший Twitter) предоставляют пользователям возможности для общения, самовыражения и получения информации.

Однако вместе с этим возросло количество психологических и социальных рисков. Социальные сети формируют пространство, в котором пользователи, особенно молодёжь, подвержены воздействию идеализированных образов, сравнения себя с другими, эмоциональной зависимости от лайков и комментариев. Это может вызывать недовольство своей жизнью, тревожность, снижение самооценки и даже приводить к депрессии.

Особенно уязвимыми в этом отношении являются подростки и молодые люди, чьё самовосприятие и чувство собственного достоинства часто зависят от виртуального одобрения. Такие условия могут нарушать эмоциональное равновесие, искажают восприятие реальности, ослабляют навыки офлайн-коммуникации.

В этих условиях становится важным рассматривать социальные сети не только как технологический инструмент, но и как мощный психосоциальный фактор, способный как укреплять, так и разрушать внутреннее состояние человека. Цель данной статьи — всесторонне рассмотреть это влияние,

выделить основные риски и выработать подходы к сохранению психического здоровья.

Положительное влияние социальных сетей

Несмотря на рост критики, социальные сети обладают и рядом положительных функций:

- **Поддержка общения:** Социальные платформы позволяют людям поддерживать контакт независимо от расстояния. Это особенно важно для семей, друзей, находящихся в разных странах.
- **Самовыражение:** Люди могут делиться своими идеями, творчеством, достижениями, формируя чувство значимости и укрепляя самооценку.
- **Информационный ресурс:** Через социальные сети можно получать знания, участвовать в обучающих программах, быть в курсе новостей.
- **Эмоциональная поддержка:** В тематических сообществах пользователи находят понимание, сочувствие и поддержку, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Отрицательное влияние социальных сетей

Несмотря на позитивные аспекты, влияние социальных сетей на психику человека часто носит негативный характер:

Самосравнение и недовольство своей жизнью

Пользователи часто сравнивают свою повседневность с «идеальными» образами в ленте — красивыми фото, успешными историями других. Это вызывает чувство неполноценности, тревожность, депрессию. Теория социального сравнения объясняет, как постоянное сопоставление себя с другими разрушает самооценку.

Интернет-зависимость

Частое использование соцсетей стимулирует выработку дофамина — гормона удовольствия, что вызывает потребность возвращаться к платформам снова и снова. В результате формируется зависимость, при которой страдает режим сна, концентрация, работоспособность

Кибербуллинг (онлайн-агрессия)

Подростки часто становятся жертвами оскорблений, издевательств или угроз в интернете.

Кибербуллинг оказывает серьёзное негативное влияние на психику, снижая эмоциональную устойчивость, увеличивая риск депрессии и даже суицидального поведения.

Обеднение реального общения

Онлайн-коммуникация вытесняет живое общение. Это снижает эмпатию, мешает развивать навыки межличностного взаимодействия, вызывает чувство одиночества и социальной изоляции.

Возрастные особенности влияния

Подростки и молодёжь

Наиболее уязвимая категория. Психологическая зависимость от лайков, стремление к принятию в виртуальной среде, формирование образа «успешного себя» в интернете — всё это сильно влияет на

самоидентификацию подростков. Это может привести к тревожности, комплексу неполноценности, нарушению сна и поведения.

Взрослые пользователи

Для взрослого поколения соцсети являются источником информации и возможностью поддерживать контакт. Однако и у них наблюдаются негативные эффекты: стресс от перегрузки информацией, сравнение себя с успешными образами других, тревожность.

Анализ исследований

- Согласно исследованию Гарвардского университета (2023), временный отказ от соцсетей на сутки повышает настроение и продуктивность пользователей.
- По данным Pew Research Center, 59% американских подростков признают, что чувствовали себя «недостаточно хорошими» после просмотра контента в социальных сетях.
- В отчёте Royal Society for Public Health (Великобритания) Instagram и Snapchat названы платформами с наиболее негативным влиянием на психическое здоровье молодёжи.

Заключение

Влияние социальных сетей на психическое здоровье неоднозначно: они могут быть как источником поддержки и развития, так и причиной психологических расстройств. Важно понимать, что цифровая среда формирует особую культуру общения и самоощущения, где границы между реальностью и виртуальностью стираются.

Наибольший вред социальные сети наносят в случаях, когда пользователь теряет контроль над временем, формирует самооценку на основе внешнего одобрения, поддаётся негативному контенту или подвергается буллингу. Это особенно актуально для молодого поколения, ещё не обладающего устойчивыми механизмами психологической защиты.

Психическое здоровье требует защиты и профилактики не только в офлайн-пространстве, но и в цифровой среде. Формирование здоровых привычек при использовании социальных сетей должно стать важной задачей как для самих пользователей, так и для родителей, педагогов, психологов, технологических компаний и государства.

Список литературы:

1. Турек, С. А. Интернет и психика: психологические аспекты виртуального общения. — Москва: Юрайт, 2020. — 174 с.
(Сайт: <https://urait.ru/>)
2. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Психология общения в цифровую эпоху. — Санкт-Петербург: Речь, 2019. — 210 с.
(Сайт: LitRes, Google Books')

3. Кэмпбелл, К. Цифровой минимализм. Как сосредоточиться в шумном мире / пер. с англ. — Москва: Альпина Паблишер, 2021.