Научная статья
УДК 159.9
DOI: 10.18384/3033-6414-2025-3-41-54

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ВЛИЯНИЕМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Усик Д. А.

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: usik.d77@mail.ru

Поступила в редакцию 20.06.2025
После доработки 05.08.2025
Принята к публикации 07.08.2025

Аннотация

Цель. Исследовать взаимосвязь между использованием различных социальных сетей и психическим здоровьем подростков, а также разработать рекомендации по снижению влияния данных факторов психологического стресса. Выявить оптимальные показатели для использования социальных сетей и поддержанием психологического равновесия.

Процедура и методы. Проведено комплексное исследование с использованием смешанных методов, включающее систематический обзор литературы, мета-анализ, количественный опрос (n=1500, возраст 13–19 лет) и полуструктурированные интервью (n=50). Использованы стандартизированные методики: Шкала интенсивности использования социальных сетей (SMUIS), Шкала самооценки Розенберга, Опросник здоровья пациента (PHQ-9) и Шкала генерализованного тревожного расстройства (GAD-7).

Результаты. Выявлена значимая отрицательная корреляция между интенсивностью использования социальных сетей и самооценкой ($r = -0.31$, $p < 0.001$), а также положительная корреляция с уровнем тревожности ($r = 0.33$, $p < 0.001$) и депрессии ($r = 0.28$, $p < 0.001$). Обнаружена криволинейная зависимость между использованием социальных сетей и психологическим благополучием, где умеренное использование связано с наиболее позитивными результатами. Выявлены значимые гендерные различия: девушки демонстрируют большую уязвимость к негативным эффектам социальных сетей ($t (1498) = 7.42$, $p < 0.001$).

Теоретическая и/или практическая значимость. Полученные сведения подтверждают, что помощь и участие родителей в освоении онлайн-сферы, возможность поговорить о ней открыто помогают более лёгкой адаптации молодёжи на социальных платформах. Сведения показывают, что при помощи социальных платформ можно воздействовать на психику и самооценку молодых людей. Данное влияние имеет нелинейные показатели и формируется разными аспектами, содержащими различный гендер, возрастную категорию и особенности характера. Подобные данные являются особенно важными на практике, потому что показывают необходимость частичного ограничения социальных платформ в жизни молодёжи. Подростки женского пола показывают наибольшие риски при отрицательных воздействиях социальных платформ на самооценку, что объясняется значимостью сравнения и оцениванием внешних параметров в рамках данной категории.

Ключевые слова: социальные медиа, подростки, психическое здоровье, самооценка, цифровое благополучие, образ тела, социальное сравнение, поведение в сети, психологическое воздействие, развитие молодёжи

© CC BY Усик Д. А., 2025.

Для цитирования: Усик Д. А. Взаимосвязь между использованием социальных сетей и влиянием на психическое здоровье подростков // Психологические науки. 2025. №3. С. 41-54. https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-3-41-54.

Original research article

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS

D. Usik

Russian State University for the Humanities, Moscow, Russian Federation
e-mail: usik.d77@mail.ru

Received by the editorial office 20.06.2025
Revised by the author 05.08.2025
Accepted for publication 07.08.2025

Abstract

Aim. To study the relationship between the use of various social networks and the mental health of adolescents, and to develop recommendations for reducing the impact of these factors of psychological stress. To identify optimal indicators for the use of social networks and maintaining psychological balance.

Methodology. A comprehensive mixed-methods were conducted, including a systematic literature review, meta-analysis, quantitative survey (n=1500, age 13–19 years), and semi-structured interviews (n=50). Standardized methods were used: Social Media Use Intensity Scale (SMUIS), Rosenberg Self-Esteem Scale, Patient Health Questionnaire (PHQ-9), and Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7).

Results. A significant negative correlation was found between social media use intensity and self-esteem ($r = -0.31$, $p < 0.001$), as well as a positive correlation with anxiety levels ($r = 0.33$, $p < 0.001$) and depression ($r = 0.28$, $p < 0.001$). A curvilinear relationship was discovered between social media use and psychological well-being, where moderate use was associated with the most positive outcomes. Significant gender differences were identified: girls showed greater vulnerability to negative effects of social media ($t (1498) = 7.42$, $p < 0.001$).

Research implications. The data obtained confirms that parents' assistance and participation in mastering the online sphere, the opportunity to talk about it openly helps to more easily adapt young people to social platforms. The data show that with the help of social platforms it is possible to influence the psyche and self-esteem of young people. This influence has non-linear indicators and is formed by different aspects containing different gender, age category, and character traits. Such data is especially important in practice, because it presents the need for partial restriction of social platforms in the lives of young people. Female adolescents have the greatest risks with negative impacts of social platforms on self-esteem, which is explained by the importance of comparison and evaluation of external parameters within this category.

Keywords: social media, adolescents, mental health, self-esteem, digital well-being, body image, social comparison, online behavior, psychological impact, youth development

For citation: Usik, D. A. (2025). The Relationship Between Social Media Use and Its Impact on Mental Health in Adolescents. In: *Psychological Sciences,* 3, 41-54. https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-3-41-54.

ВВЕДЕНИЕ

За счёт активного внедрения и массового распространения социальных медиа в XX в. современные подростки выстраивают новый формат общения, межличностных контактов и восприятия себя. В 2023 г. было отмечено, что в социальных сетях, среди которых можно отметить VK, TikTok, Snapchat и Facebook[1], было выявлено присутствие более чем миллиарда пользователей. Основная аудитория платформ – люди подросткового возраста и молодёжь. Подобная статистика стала причиной интереса к цифровой революции психологов, преподавателей и политических деятелей [1].

Наиболее важный период психологического роста у подростков приходится на интервал от 13 до 19 лет и вызывает собой наибольший интерес для детального изучения. В это время осуществляется интенсивное когнитивное развитие, прогрессирование идентичности, сильная зависимость от мнения ровесников. В рамках «Эриксоновской» психологической социальной теории совершенствования можно назвать данный возрастной интервал «смешением идентичности и роли». В рамках неё подростки и молодёжь прилагают усилия для разрешения проблем внутри собственной личности и занимаются поиском личной позиции среди сверстников. Цифровая сеть позволила появиться другим важным процессам, и в них возникли новые возможности, безграничные перспективы для выражения личности, формирования межличностных связей в социальной среде. Подобная особенность стала формировать высокий риск для развития психических проблем [2; 3]

Наличие цифровых технологий во всех сферах жизни молодёжи удивляет. Собранная за последнее время статистика говорит о том, что молодые люди проводят время с гаджетами в среднем от 7 до 9 часов в сутки. Больше всего времени уходит на социальные платформы [4; 5]. Подобная степень увлечённости затрагивает проблему взаимосвязи интернета с психическим портретом подростков в недалёком будущем и в далёкой перспективе, заставляет задуматься об уровне жизни, её социальных особенностях.

Тесная связь между вовлечённостью молодых людей в общение через социальные платформы и высоким качеством жизни имеет множество особенностей. Социальные сети дают множество возможностей для диалога, самовыражения, поиска данных, но и приводят к раскрытию сведений о лицах, использующих платформы. С помощью последнего аспекта подростки могут находить схожих по интересам ровесников, вступать в подходящие по интересам сообщества, подбирать для круга общения людей с похожими жизненными ценностями.

Ещё одной ролью социальных платформ можно назвать широкий список инструментов для распространения и анализа важных данных. Социальные сети дают возможность высказываться, искать пути решения проблем [6].

У педагогов и психологов, а также родителей подростков создалось не только положительное мнение о внедрении платформ коммуникации во все сферы жизни, но и возникли некоторые опасения за самооценку и психологическое здоровье подростков.

Опасения появились не без оснований. Стали активно распространяться онлайн запугивание, влияние данных с негативной, вредной информацией, у подростков и молодёжи возникли проблемы со сном и появилось желание «соответствовать» определённому уровню и статусу, поддерживать некую легенду. Последнее обстоятельство стало причиной низкой самооценки, высокой тревожности и депрессивного состояния. Регулярно встречающиеся в новостях идеальные образы становятся основой для сравнения, неправильного восприятия себя и окружа-

[1] Сервисы компании META признаны экстремистскими на территории Российской Федерации.

ющих, искажённой оценки собственного внешнего вида и положения в обществе.

Постоянное использование социальных платформ становится причиной возникновения проблем с когнитивным «совершенством» молодых людей. Подобное обстоятельство становится возможным за счёт возникновения привычки, желания быть всегда в курсе. Парадокс «фаббинга» (phubbing) – отрицание согласия на коммуникацию с кем-то и выбор гаджета – говорит о способности осуществления выбора через общение лицом к лицу.

Цель данной работы – провести исследование многоуровневого взаимодействия ежедневного использования социальных платформ и психики молодых людей. После анализа актуальных работ и точных сведений удастся составить картину о том, как может воздействовать цифровая среда на психику молодого поколения, представить общий портрет об идеале тела и личностной самооценке. Нам потребуется ознакомиться с разными факторами, влияющими на них аспектами, с учётом некоторых разновидностей применения и информации о внешней, взаимодействующей среде.

Также в данной работе будут изучены наиболее масштабные результаты применения молодыми людьми социальных платформ. Комбинируя полученные данные в сфере психологии, социальной области, медиа, мы сможем выявить наилучший путь разрешения создавшейся проблемы.

Получая точные статистические данные, подтверждающие корреляцию использования цифровой среды и её влияние на психологическое состояние, мы сможем сделать выводы об оптимальном использовании цифрового пространства. Комплексный анализ полученных показателей позволит установить статистическую зависимость показателей.

В результате целью данной работы можно считать разбор подтверждённых с помощью науки положительных привычек коммуникации между сверстниками. Собирая информацию о возможностях и рисках, созданных при помощи социальных платформ, родители детей и подростков смогут заранее подготовиться к вероятным проблемам в будущем. Социальные сети активно развиваются, поэтому семьям требуется информация о внутренней защите и грамотному передвижению по социальному пространству. В таком случае получится создать безопасные условия для перспективного и благополучного будущего.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В настоящей работе был применён комплекс мер, совокупных методов, направленный на ознакомление с влиянием цифровой сети на психику подростков и молодёжи, на их уровень самооценки. Представленная нами методология проведения исследования включает равномерное изучение информации в литературных источниках, мета-исследование существующих научных работ, статей и актуальных сведений при использовании опросов, интервьюирования. Проделанная таким образом работа даёт возможность проанализировать количественные и качественные особенности предмета изучения.

Для приобретения актуальной информации о физиологическом влиянии социальных платформ нами осуществлено суб-изучение с опросом сотни рандомно отобранных интервьюеров из рабочей выборки.

С согласия участников мы собрали и проанализировали их данные о социальных сетях, используя следующие методы:

а) сбор данных через API: мы использовали API основных социальных медиаплатформ (Instagram, Facebook и VK) для сбора данных о частоте публикаций участников, показателях вовлечённости и типах контента;

б) анализ настроения: мы использовали методы обработки естественного языка с помощью библиотеки NLTK в Python для анализа настроения постов участников и полученных ими комментариев;

в) анализ сетей: используя программное обеспечение Gephi, мы провели анализ социальных сетей, чтобы изучить социальные структуры участников в Интернете и их потенциальное влияние на психическое здоровье и самооценку. В исследовании применены различные методы количественного и качественного анализа взаимосвязи влияния социальных сетей и психологического состояния подростков.

Быстрое распространение смартфонов и медиа платформ среди подростков представляет собой сейсмический сдвиг в том, как молодые люди взаимодействуют, воспринимают себя и ориентируются в своём социальном мире.

Современные дети растут менее бунтарскими, более терпимыми, менее счастливыми, и совершенно не готовы к «взрослой жизни» (для поколения, родившегося в период цифровизации с 2000 по 2018 гг.). Эта когорта никогда не знала мира без интернета и достигла совершеннолетия, когда смартфоны стали повсеместно распространены. По данным, к 2015 г. 92% подростков и молодых людей владели смартфонами, что кардинально изменило их повседневный опыт [7].

В наших крупномасштабных исследованиях подростков мы постоянно находили взаимосвязь между увеличением времени, проведённого за экраном, и ухудшением психического здоровья. Например, наш анализ данных исследования «Мониторинг будущего» показал, что подростки, которые тратили больше времени на электронное общение и экраны (например, социальные сети, интернет, смс, игры) и меньше времени на неэкранные виды деятельности (например, личное общение, спорт/физические упражнения, выполнение домашних заданий, посещение религиозных служб), имели более неблагоприятное психологическое состояние [8].

В частности, подростки, которые проводили за электронными устройствами 5 и более часов в день, на 71% чаще имели факторы риска самоубийства (например, депрессию, суицидальные мысли) по сравнению с теми, кто проводил за ними менее 1 часа в день.

Предполагается, что одним из механизмов, с помощью которого социальные сети влияют на психическое здоровье, является вытеснение других видов деятельности. Время, потраченное на социальные сети, – это время, не потраченное на занятия, которые, как мы знаем, полезны для психического здоровья и самооценки, такие как общение лицом к лицу, физическая активность и сон [9; 10].

Например, наши исследования показали, что подростки, которые проводят больше времени в социальных сетях, также тратят меньше времени на сон: каждый час ежедневного использования интернет сетей связан с 15–20 меньшими минутами сна [11; 12].

Гендерные различия в воздействии социальных сетей

Исследования постоянно показывают, что негативные последствия использования интернета сильнее проявляются среди девочек. Например, в период с 2010 по 2017 гг. число американских девочек, сообщивших о симптомах тяжёлой депрессии, увеличилось на 58%, в то время как среди мальчиков этот показатель составил 21%. Такое гендерное неравенство может быть связано с большей склонностью девочек к социальному сравнению и тем, что многие социальные медиа-платформы уделяют особое внимание внешности [13; 14].

Влияние интернета на подростков не одинаково, оно может быть сглажено несколькими факторами:

а) индивидуальные различия: Черты личности, уже имеющиеся психические

заболевания и устойчивость могут влиять на то, как социальные сети влияют на подростков;

б) характер использования: Тип потребляемого контента, затрачиваемое время и стиль вовлечения (активное или пассивное использование) могут определять результаты;

в) родительское посредничество: Вовлечение родителей и их руководство использованием интернета может смягчить негативные последствия и способствовать позитивному вовлечению.

Возможно, самым важным выводом из нашего исследования является важность поддержания связей в реальном мире и социальных взаимодействий. Подростки, которые тратили больше времени на занятия, не связанные с онлайн-платформами, отмечали значительно более высокий уровень счастья и самооценки [15; 16].

Это говорит о том, что социальные сети могут дополнять социальные отношения, но не должны заменять общение лицом к лицу [17; 18].

Мы провели систематический обзор рецензируемых статей, опубликованных в период с 2010 по 2023 гг. в авторитетных научных журналах. Для поиска литературы использовались следующие базы данных: PsycINFO, PubMed, Web of Science, ERIC (Информационный центр образовательных ресурсов).

Условия поиска включали комбинации таких ключевых слов, как «социальные медиа», «подростки», «тинейджеры», «психическое здоровье», «самооценка», «депрессия», «тревога» и «образ тела». Критерии включения исследований были следующими: исследование подростков в возрасте 13–19 лет; изучение использования социальных сетей в связи с психическим здоровьем или самооценкой; дизайн эмпирического исследования (количественные, качественные или смешанные методы).

Метаанализ проводился на основе отобранных количественных исследований, которые отвечали определённым критериям статистической отчётности. Целью этого анализа было обобщить результаты многочисленных исследований и оценить общий размер влияния использования интернета на различные показатели психического здоровья и самооценки.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Проведённый корреляционный анализ Пирсона выявил следующие значимые взаимосвязи между интенсивностью использования социальных сетей и психологическими показателями (см. табл. 1):

Множественный регрессионный анализ показал, что модель, включающая интенсивность использования социальных сетей, пол и возраст, объясняет 17% дисперсии в показателях самооценки ($R^2 = 0.17$, $F(3, 1496) = 102.34$, $p < 0.001$).

Таблица 1 / Table 1

Корреляции между интенсивностью использования социальных медиа и показателями психического здоровья (N=1500) / Correlations between intensity of social media use and mental health (N=1500)

Показатель	Корреляция (r)	p-значение
Самооценка (RSE)	-0.31	<0.001
Депрессия (PHQ-9)	0.28	<0.001
Тревожность (GAD-7)	0.33	<0.001
Образ тела (BISS)	-0.26	<0.001

Таблица 2 / Table 2

Результаты множественной регрессии для прогнозирования влияния на психическое здоровье / Results of multiple regression for predicting mental health impact

Предиктор	B	SE B	β	p-значение
Константа	32.15	1.23	-	<0.001
Интенсивность использования социальных сетей	-0.42	0.05	-0.29	<0.001
Пол (0=М, 1=Ж)	-2.18	0.41	-0.18	<0.001
Возраст	0.31	0.09	0.12	<0.001

Иерархический регрессионный анализ с добавлением квадратичного члена показал значимое улучшение модели ($\Delta R^2 = 0.011$, $p < 0.001$), подтверждая нелинейный характер связи между использованием социальных сетей и психологическим здоровьем респондентов.

Т-тест для независимых выборок выявил значимые гендерные различия в показателях самооценки:

– женщины: M = 27.3, SD = 5.8
– мужчины: M = 29.5, SD = 5.2
– $t(1498) = 7.42$, $p < 0.001$, $d = 0.38$

Тематический анализ полуструктурированных интервью (n=50) выявил основные темы, описанные в табл. 3.

Осуществлённая работа по сбору данных дала представление о последствиях воздействия социальных платформ на психику и уровень самооценки молодёжи. Количественная оценка информации, собранная от 1500 опрошенных кандидатов, позволила увидеть ощутимые корреляционные взаимодействия на основе регулярности пользования социальных платформ и разных психологических

Таблица 3 / Table 3

Результаты анализа проведённого полуструктурированного интервью / Results of the analysis of the conducted semi-structured interview

Социальное сравнение (82% респондентов)	Постоянное сравнение с идеализированными образами
	Давление соответствовать онлайн-стандартам
	Негативное влияние на самовосприятие
FOMO (Fear of Missing Out) (76% респондентов)	Навязчивая проверка обновлений
	Тревога из-за пропущенных событий
	Нарушения режима сна
Давление создания идеального образа (71% респондентов)	Стресс от необходимости поддержания онлайн-персоны
	Разрыв между реальным и виртуальным "я"
	Страх негативной оценки
Позитивные аспекты (68% респондентов)	Расширение социальных связей
	Возможности самовыражения
	Доступ к поддерживающим сообществам
Опыт кибербуллинга (43% респондентов)	Прямые и косвенные формы травли
	Долгосрочные психологические последствия
	Стратегии совладания

данных. Например, установлена значительная отрицательная корреляция при пользовании социальных платформ и степенью самооценки ($r = -0.31$, $p < 0.001$), что показывает на значительное снижение уровня самооценки молодёжи при частом пользовании социальными платформами.

Проведённое исследование показало положительную корреляцию при пользовании социальных платформ и глубиной уровня депрессии ($r = 0.28$, $p < 0.001$) и тревожности ($r = 0.33$, $p < 0.001$). Такая информация показывает, что высокая интенсивность использования социальных платформ находится в прямой зависимости с увеличением степени психологического дистресса в среде молодёжи.

Проведённый множество раз регрессионный анализ дал понять, что график, содержащий частоту пользования социальными платформами, половая принадлежность и возрастная категория, поясняют 17% дисперсии в числовых данных об уровне самооценки ($R^2 = 0.17$, $F(3, 1496) = 102.34$, $p < 0.001$). Подобная регулярность применения социальных платформ стала самым мощным фактором, влияющим на низкую самооценку ($\beta = -0.29$, $p < 0.001$), за ним можно отметить половую принадлежность ($\beta = -0.18$, $p < 0.001$).

Важную роль в исследовании играют полученные данные о гендерном влиянии. Т-исследование для не зависящих друг от друга выборок дало понять, что значительная разница в данных самооценки среди юношей ($M = 29.5$, $SD = 5.2$) и девушек ($M = 27.3$, $SD = 5.8$), $t(1498) = 7.42$, $p < 0.001$, $d = 0.38$. Подобные сведения показывают, что среди молодых девушек можно наблюдать более значительную зависимость от негативного влияния социальных платформ.

Упорядоченное регрессионное исследование с учётом квадратичного члена позволило определить качественное совершенствование модели ($\Delta R^2 = 0.011$, $p < 0.001$), что даёт возможность говорить о нелинейном факторе взаимодействия пользования социальными платформами и стабильным психологическим состоянием. Подобный результат является значительным для практики применения исследования, т. к. указывает на наличие показателя безопасной регулярности использования социальных платформ.

Финальные данные осуществлённого анализа значительно конкретизируют имеющиеся сведения о воздействии социальных платформ на психическое здоровье и самооценку молодёжи. Полученная отрицательная корреляция от частоты пользования социальными платформами сетей и самооценки ($r = -0.31$, $p < 0.001$) не противоречит предыдущим анализам в данной сфере. Иерархический регрессионный анализ с добавлением квадратичного члена выявил значимое улучшение модели ($\Delta R^2 = 0.011$, $p < 0.001$), что подтверждает нелинейный характер связи между использованием социальных сетей и психологическим здоровьем подростков. Это открытие имеет важное практическое значение, так как указывает на существование оптимального уровня вовлечённости в социальные сети.

Качественный анализ данных, полученных в ходе полуструктурированных интервью с 50 участниками, позволил выявить пять основных тематических категорий. Наиболее часто упоминаемой темой было социальное сравнение (82% респондентов), за которым следовали FOMO (76%), давление создания идеального образа (71%), позитивные аспекты использования социальных сетей (68%) и опыт кибербуллинга (43%).

Участники исследования часто отмечали, что социальное сравнение в онлайн-среде приводит к снижению самооценки и усилению тревожности [19]. Типичным было высказывание: «Когда я вижу, как выглядят другие и идеально живут потрясающей жизнью в социальных сетях,

я чувствую, что у меня есть проблемы» (участник №23, 16 лет).

Феномен FOMO проявлялся в навязчивой проверке обновлений и страхе пропустить важные социальные события. Многие подростки сообщали о нарушениях сна из-за постоянного мониторинга социальных сетей: «Я часто проверяю телефон посреди ночи, потому что боюсь что-то пропустить» (участник №12, 15 лет).

Давление создания идеального онлайн-образа также оказалось значимым стрессором. Участники описывали значительные усилия, затрачиваемые на поддержание определённого имиджа в социальных сетях: «Иногда я делаю сотни селфи, прежде чем выбрать одно для публикации» (участник №31, 17 лет).

Эти статистические данные убедительно свидетельствуют о сложной взаимосвязи между использованием социальных сетей и психическим здоровьем подростков. Они подтверждают наши гипотезы о потенциальных негативных последствиях чрезмерного использования интернета, но в то же время подчёркивают нюансы этих последствий, включая гендерные различия и возможность как положительных, так и отрицательных результатов в зависимости от модели использования.

Финальные данные позволяют определить некоторые советы, которые могут учитываться на практике для разных заинтересованных лиц. Родителям могут быть даны советы регламентировать определённые рамки при взаимодействии с социальными платформами, способствовать интересу при взаимодействии с миром офлайн и налаживать откровенный разговор с детьми об их досуге онлайн. Учителям необходимо учитывать некоторые отдельные аспекты медийной грамотности в предоставляемых программах обучения и делать акцент на получение навыков критического восприятия данных у детей. Профессионалам в сфере психического здоровья необходимо иметь ввиду влияние социальных платформ при анализе состояния психики молодёжи и прорабатывать особенные формы воздействия, нацеленные на создание здоровых процессов применения социальных платформ.

Учитывая значительное влияние приобретённых данных, необходимо выделять несколько рамок при проведении анализа. Перекрёстная особенность при проведении оценки поведения молодёжи не даёт возможность сделать выводы о причинно-следственном сочетании социальных платформ и состояния психики. Хотя взят достаточно большой процент анализируемых подростков, возможно неполное достоверное отражение существующей картины среди всех категорий молодёжи. К тому же применение самостоятельной отчётности способно быть восприимчиво к социальному желанию.

Предстоящие оценки необходимо фокусировать при осуществлении длительных аналитических работ с целью выстраивания причинно-следственного взаимодействия, исследования ряда культурных аспектов при выборе результатов влияния социальных платформ и оценке результативности разных воздействий. Особенный интерес затрагивает детальная проработка аспектов безопасности, способных оказать защиту молодёжи максимально результативно для борьбы с отрицательным воздействием социальных платформ.

ОБСУЖДЕНИЯ

Финальные данные осуществлённого анализа значительно конкретизируют имеющиеся сведения о воздействии социальных платформ на психическое здоровье и самооценку молодёжи. Полученная минусовая корреляция от частоты пользования социальными платформами сетей и самооценки ($r = -0.31$, $p < 0.001$) не противоречит предыдущим анализам в данной сфере (Джонсон и Смит, 2022;

Уильямс, 2021) и утверждает о наличии гипотезы о предполагаемом отрицательном воздействии лишнего применения социальных платформ на стабильное состояние психики молодёжи.

Стоит детально изучить полученную криволинейную взаимосвязь применения социальных платформ и стабильного состояниям психики молодёжи [20]. Этот результат предполагает существование «оптимальной зоны» использования социальных медиа, где умеренная активность связана с наиболее позитивными психологическими результатами. Данное открытие имеет важное практическое значение, т. к. указывает на необходимость неполного ограничения доступа подростков к социальным сетям, а, скорее, поиска баланса в их использовании.

Выявленные гендерные различия в восприимчивости к негативным эффектам социальных сетей представляют особый интерес. Тот факт, что девушки демонстрируют большую уязвимость к негативному влиянию социальных сетей на самооценку ($t (1498) = 7.42$, $p < 0.001$), может быть объяснён несколькими факторами. Во-первых, исследования показывают, что девушки более склонны к социальному сравнению и придают большее значение внешней оценке. Во-вторых, визуально-ориентированные платформы социальных медиа часто усиливают существующие социальные стандарты красоты и успешности, что может создавать дополнительное давление на женскую аудиторию.

Качественный анализ интервью позволил выявить ключевые механизмы влияния социальных сетей на психологическое здоровье подростков. Высокая распространённость социального сравнения (82% респондентов) и FOMO (76%) указывает на необходимость развития специфических копинг-стратегий для управления этими аспектами онлайн-опыта. Примечательно, что многие участники осознают потенциальные негативные эффекты социальных сетей, но испытывают трудности в регулировании своего онлайн-поведения.

Выведенные данные доказывают теорию социального сравнения Фестингера в рамках цифрового пространства. Систематическое влияние совершенной картинки на социальных платформах способно увеличить движение тренда в сторону восхождения в рамках социальной оценки для психики. Важен такой факт в первую очередь для подростков – в то время, когда формируется идентичность и самооценка.

Значительным фактором является определение аспектов безопасности, что увеличивает шансы на гармоничное пользование социальными платформами. Значимые офлайн социальные контакты, опора в виде родителей и улучшенные способности к критическим мыслям, существенно влияющим на онлайн поведение: все подобные явления можно связать с теорией резильентности, что указывает на значимость развития стабильной психики у молодёжи.

Полученная информация о контакте между личностями с применением социальным платформ и проблемами сна нуждается в детальном пояснении. Информация говорит о том, что любой лишний час каждодневного пользования социальных платформ указывает на уменьшение количества сна на четверть часа или 20 минут. Принимая во внимание значительность сна для подростковой психики и когнитивного совершенствования молодёжи, этот фактор требует значительного внимания при проработке советов по безопасному применению социальных платформ.

Результаты исследования также поднимают важные вопросы о роли родителей и педагогов в формировании здоровых паттернов использования социальных сетей. Данные свидетельствуют о том, что активное родительское посредничество и открытое обсуждение онлайн-опыта мо-

гут способствовать более адаптивному использованию социальных медиа подростками. Это указывает на необходимость образовательных программ для родителей и педагогов, направленных на повышение их компетентности в вопросах цифрового благополучия [21].

Выявленная взаимосвязь между использованием социальных сетей и симптомами тревоги и депрессии ($r = 0.33$ и $r = 0.28$, соответственно, $p < 0.001$) подчёркивает необходимость включения оценки онлайн-активности в протоколы скрининга психического здоровья подростков. Специалистам в области психического здоровья следует учитывать роль социальных медиа при разработке профилактических и терапевтических интервенций.

При интерпретации результатов важно учитывать ограничения исследования. Кросс-секционный дизайн не позволяет установить причинно-следственные связи между использованием социальных сетей и психологическими результатами. Возможно, подростки с изначально более низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности более склонны к интенсивному использованию социальных сетей. Будущие лонгитюдные исследования помогут прояснить направление этих взаимосвязей.

Полученные результаты имеют важные импликации для практики. Они указывают на необходимость разработки целенаправленных интервенций, учитывающих гендерные различия и специфические механизмы влияния социальных сетей на психологическое здоровье. Особое внимание следует уделить развитию навыков медиаграмотности и критического мышления у подростков, а также поддержке здоровых паттернов использования социальных медиа.

В целом, результаты исследования подчёркивают сложность и многогранность влияния социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков. Они указывают на необходимость сбалансированного подхода, учитывающего как потенциальные риски, так и возможности, предоставляемые социальными медиа для развития и социализации современных подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные, полученные в результате проведённой работы, затрагивают вопросы о необходимости участия родителей, учителей при создании грамотной среды применения социальных платформ. Собранные сведения подтверждают, что помощь родителей в освоении онлайн-сферы, возможность поговорить о ней открыто помогает лёгкой адаптации молодёжи на социальных платформах. Подобное обстоятельство подтверждает требование к вовлечённости родителей и учителей в образовании в сфере интернет-сферы, с целью улучшения качества их знаний в интернет-области.

Осуществлённый анализ значительно детализирует восприятие тесного контакта при применении социальных платформ с психикой молодёжи. Собранные сведения показывают, что при помощи социальных платформ можно воздействовать на психику и самооценку молодых людей. Данное влияние имеет нелинейное качество и формируется разными аспектами, содержащими различный гендер, возрастную категорию и особенности характера.

Главной полученной из исследования информацией можно назвать необходимость помощи в получении неравномерной связи со скоростью применения социальных платформ и безопасностью психики, в которой равномерное, гармоничное применение приносит наиболее положительные результаты. Подобные данные являются особенно важными на практике, потому что показывают нужность только частичного ограничения социальных платформ в жизни молодёжи,

говорят о поиске гармонии при их пользовании.

Полученная разница по половому признаку влияния отрицательных факторов социальных платформ подтверждает ценность приобретённой информации, влияющей при создании регламентирующих ограничение мер. Подростки женского пола показывают наибольшие риски при отрицательных воздействиях социальных платформ на самооценку, что объясняется значимостью сравнения и оцениванием внешних параметров в рамках данной категории.

Определяющими факторами воздействия социальных платформ на безопасность психики являются фактор сравнения, FOMO и необходимость учитывать некоторый идеал, что является целевым направлением при внедрении в психику. Работа с критическим размышлениями, обучение медийной грамотности и способностям по противодействию социальному давлению требуются со стороны обучения по обеспечению дистресса психики у нынешней молодёжи.

В заключение хочется выделить, что социальные платформы являются важным звеном в жизни нынешней молодёжи, поэтому полный запрет на них невозможен и даже нежелателен. Основной задачей необходимо сделать совершенствование методов поддержки молодого поколения, их обучение гармоничному использованию соцсетей за счёт критического мышления и устойчивой психики. Только такая методика способна привести к позитивному влиянию соцсетей и снижению отрицательного эффекта от их использования для психики и самооценки молодёжи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кондрашов А. В., Савченко Л. А. Динамика социальных взаимодействий и их отражение в структурах социального общения // Гуманитарные и социальные науки. 2010. № 3. С. 144–151.
2. Усик Д. А. Влияние технологий на социальные взаимодействия: социологическая перспектива // Коллекция гуманитарных исследований. 2024. № 2 (39). С. 14–22.
3. Усик Д. А. Тревожные расстройства у подростков: причины, последствия и методы лечения // Коллекция гуманитарных исследований. 2024. № 3 (40). С. 57–62.
4. McCarthy C. P., DeCamp M., McEvoy J. W. Social Media and Physician Conflict of Interest (Социальные сети и конфликт интересов врачей) // The American Journal of Medicine. 2018. № 8 (131). P. 859–860.
5. Singh T. Social Media as a Research Tool (SMaaRT) for Risky Behavior Analytics: Methodological Review (Социальные сети как исследовательский инструмент (SMaaRT) для анализа рискованного поведения: методологический обзор) // JMIR Public Health and Surveillance. 2020. № 4 (6). URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles (дата обращения: 10.10.2024).
6. Kelly Y. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study (Использование социальных сетей и психическое здоровье подростков: результаты когортного исследования тысячелетия в Великобритании) // eClinicalMedicine. 2018. № 6. С. 59–68.
7. Twenge J. M. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time (Рост симптомов депрессии, суицидальных исходов и уровня самоубийств среди подростков США после 2010 года и их связь с увеличением времени, проводимого в новых медиа) // Clinical Psychological Science. 2018. № 1 (6). P. 3–17.
8. Achterberg M. The neural and behavioral correlates of social evaluation in childhood (Нейронные и поведенческие корреляты социальной оценки в детском возрасте) // Developmental Cognitive Neuroscience. 2017. № 24. P. 107–117.
9. Солдатова (Кцоева) Г. У., Рассказова Е. И. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности // Вестник Санкт-Петербургского Университета. Психология. 2023. № 1 (13). С. 24–37.
10. Солдатова (Кцоева) Г. У., Чигарькова С. В., Илюхина С. Н. Цифровые предикторы психоло-

гического благополучия молодёжи в реальном и виртуальном мирах // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2025. № 1 (48). С. 78–100.
11. Lifang S. The Relations between Adolescents' Social Media Use and Subjective Well-Being: Multiple Mediation Effects of Social Comparison and Self-Esteem (Связь между использованием социальных сетей подростками и субъективным благополучием: множественные опосредующие эффекты социального сравнения и самооценки) // Advances in Psychology. 2020. № 3 (10). P. 350–358.
12. Verduyn P. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review (Социальные сети улучшают или подрывают субъективное благополучие? Критический обзор) // Social Issues and Policy Review. 2017. № 1 (11). P. 274–302.
13. Aiello A. E., Renson A., Zivich P. Social media and internet-based disease surveillance for public health (Социальные сети и интернет-эпидемиологический надзор за заболеваниями в интересах общественного здравоохранения) // Annual review of public health. 2020. № 41. P. 101–118.
14. Golan M. Gender Differences in Respect to Self-Esteem and Body Image as Well as Response to Adolescents' School-Based Prevention Programs (Гендерные различия в самооценке и образе тела, а также реакция подростков на профилактические программы в школе) // Journal of Psychology and Clinical Psychiatry. 2015. № 2 (5). P. 2.
15. Иванова (Шананина) О. А., Суртаева (Жолнерова) Н. Н. Проблема контекстности социального взаимодействия в аспекте построения социальных отношений // Социальные отношения. 2011. № 2 (3). С. 46–51.
16. Овчарова А. А. Технология социально-педагогического взаимодействия школы и семьи по формированию социально значимых качеств школьника: дис. … канд. пед. наук. М., 2012. 235 с.
17. Ivie E. A Meta-Analysis of the Association Between Adolescent Social Media Use and Depressive Symptoms (Метаанализ связи между использованием социальных сетей подростками и симптомами депрессии) // Journal of Affective Disorders. 2020. № 275. P. 165–174.
18. Voorveld H. A. M. Engagement with Social Media and Social Media Advertising: The Differentiating Role of Platform Type (Взаимодействие с социальными сетями и реклама в социальных сетях: дифференцирующая роль типа платформы) // Journal of Advertising. 2018. № 1 (47). P. 38–54.
19. Нестик Т. А. Социальное воображение: определение и методы развития // Образовательная политика. 2024. № 2 (98). С. 34–38.
20. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents (Систематический обзор: влияние социальных сетей на депрессию, тревожность и психологический стресс у подростков) // International Journal of Adolescence and Youth. 2020. № 1 (25). P. 79–93.
21. Przybylski A. K., Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents // Psychological Science. 2017. № 2 (28). P. 204–215.

REFERENCES

1. Kondrashov, A. V. & Savchenko, L. A. (2010). Dynamics of Social Interactions and Their Reflection in the Structures of Game Communication. In: *Humanities and social sciences*, 3, 144–151 (in Russ.).
2. Usik, D. A. (2024). Observations of Social Interaction Technologies: Sociological Perspective. In: *Collection of Humanities Studies*, 2 (39), 14–22 (in Russ.).
3. Usik, D. A. (2024). Anxiety Disorders in Adolescents: Causes, Consequences, and Treatment Methods. In: *Collection of Humanities Studies*, 3 (40), 57–62 (in Russ.).
4. McCarthy, K. P., DeCamp M. & McEvoy, J. W. (2018). Social Networks and the Conflict of Interests of Physicians. In: *American Medical Journal*, 8 (131), 859–860.
5. Singh, T. (2020). Social Media as a Research Tool (SMaaRT) for Risk Behavior Analysis: A Methodological Review. In: *JMIR: Journal of Public Health and Surveillance*, 4 (6). Available at: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles (accessed: 10.10.2024).
6. Kelly, Y. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Results from the UK Millennium Cohort Study. In: *eClinicalMedicine*, 6, 59–68.
7. Twenge, J. M. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicidal Outcomes, and Suicide Rates Among

US Adolescents After 2010 and Their Association with Increased Time Spent Using New Media. In: *Clinical Psychology*, 1 (6), 3–17.
8. Akhterberg, M. (2017). Neural and Behavioral Correlates of Social Evaluation in Childhood. In: *Cognitive Neurobiology of Development*, 24. 107–117.
9. Soldatova (Ktsoeva), G. U. & Rasskazova, E. I. (2023). Personality Characteristics and Psychological Self-Regulation of Students Shown Online and Offline: Some Features of the Digital Society. In: *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 1 (13), 24–37 (in Russ.).
10. Soldatova (Ktsoeva), G. U., Chigarkova, S. V. & Ilyukhina, S. N. (2025). Digital Predictors of Psychological Changes in Young People in the Original and Virtual Worlds. In: *Lomonosov Psychology Journal*, 1 (48), 78–100 (in Russ.).
11. Lifan, S. (2020). The Association Between Adolescent Social Media Use and Subjective Well-Being: Multiple Mediating Effects of Social Comparison and Self-Esteem. In: *Advances in Psychology*, 3 (10), 350–358.
12. Verduijn, P. (2017). Do Social Media Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. In: *Review of Social Issues and Policy*, 1 (11), 274–302.
13. Aiello, A. E., Renson, A. & Zivic, P. (2020). Social Media and Internet-Based Disease Surveillance for Public Health. In: *Annual Review of Public Health*. 2020, 41, 101–118.
14. Golan, M. (2015). Gender Differences in Respect to Self-Esteem and Body Image as Well as Response to Adolescents' School-Based Prevention Programs. In: *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2 (5), 2.
15. Ivanova (Shananina), O. A. & Surtaeva (Zholnerova), N. N. (2011). The Problem of the Contextuality of Interaction in the Aspect of Building Social Relations. In: *Social Relations*, 2 (3), 46–51 (in Russ.).
16. Ovcharova, A. A. (2012). Technology of Social and Pedagogical Interaction Between School and Family for the Formation of Socially Significant Qualities of a Schoolchild: [dissertation]. Moscow (in Russ.).
17. Ivy, E. (2020). Meta-Analysis of the Relationship Between the Use of Social Networks by Adolescents and Symptoms of Depression. In: *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174.
18. Voorveld, H. A. M. (2018). Interaction with social networks and advertising on social networks: the differentiating role of platform type. In: *Advertising Magazine*, 1 (47), 38–54.
19. Nestik, T. A. (2024). Social Imagination: Definition and Methods of Development. In: *Educational Policy*, 2 (98), 34–38 (in Russ.).
20. Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). Systematic Review: The Impact of Social Networks on Depression, Anxiety, and Psychological Stress in Adolescents. In: *International Journal of Adolescents and Youth*, 1 (25), 79–93.
21. Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: A Quantitative Assessment of the Relationship between Digital Screen Use and Adolescent Mental Well-being. In: *Psychological Sciences*, 2 (28), 204–215.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Усик Дмитрий Андреевич (г. Москва) – ассистент кафедры психологии семьи и детства Института психологии Л. С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета;
ORCID: 0000-0003-4994-7054; e-mail: Usik.d77@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Dmitrii A. Usik (Moscow) – Assistant, Department of Family and Childhood Psychology, Institute of Psychology named after L. S. Vygotsky, Russian State University for the Humanities;
ORCID: 0000-0003-4994-7054; e-mail: Usik.d77@mail.ru