

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.9

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-35-43>



OOGVOG

Влияние социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков

Дмитрий А. Усик¹  , Вадим В. Каминский² 

¹ Российский государственный гуманитарный университет,
г. Москва, Российская Федерация

² Психиатрическая клиническая больница № 13 ДЗМ, г. Москва, Российская Федерация

 usik.d77@mail.ru

Аннотация

Введение. Растущее влияние социальных сетей на подростковую культуру требует систематического изучения их воздействия на психическое здоровье и самооценку молодых людей. Существующие исследования демонстрируют противоречивые результаты относительно характера этого влияния.

Цель. Исследовать взаимосвязь между использованием социальных сетей, психическим здоровьем и самооценкой подростков, а также разработать рекомендации по снижению психологического стресса.

Материалы и методы. Проведено комплексное исследование с использованием смешанных методов, включающее систематический обзор литературы, мета-анализ, количественный опрос и полуструктурированные интервью. Использованы стандартизированные методики: «Шкала интенсивности использования социальных сетей (SMUIS)», «Шкала самооценки Розенберга, Опросник здоровья пациента (PHQ-9)» и «Шкала генерализованного тревожного расстройства (GAD-7)». Математическая обработка данных проводилась с применением коэффициента корреляции Пирсона, множественного регрессионного анализа и *t*-критерия Стьюдента.



Результаты исследования. Выявлена значимая отрицательная корреляция между интенсивностью использования социальных сетей и самооценкой, а также положительная корреляция с уровнем тревожности и депрессии. 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.

Обсуждение результатов. Влияние социальных сетей на психологическое благополучие подростков носит комплексный характер и моделируется рядом факторов, включая интенсивность использования, пол и индивидуальные особенности личности. Умеренное и осознанное использование социальных сетей связано с более позитивными психологическими результатами. Разработаны рекомендации для родителей, педагогов и специалистов по психическому здоровью, направленные на формирование здоровых паттернов использования социальных сетей среди подростков.

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

Для цитирования. Усик, Д. А., и Каминский, В. В. (2025). Влияние социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 8(5), 35–43. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-35-43>

The Impact of Social Media on the Mental Health and Self-esteem of Adolescents

Dmitry A. Usik¹ , Vadim V. Kaminsky² 

¹ Russian State University for the Humanities, Moscow, Russian Federation

² Psychiatric Clinical Hospital No. 13 DZM, Moscow, Russian Federation

 usik.d77@mail.ru

Abstract

Introduction. The growing influence of social media on adolescent culture requires systematic study of its impact on the mental health and self-esteem of young people. Existing studies show conflicting results regarding the nature of this influence. **Objective.** To investigate the relationship between social media, use, mental health, and self-esteem in adolescents, and to develop recommendations for reducing psychological stress.

Materials and Methods. A comprehensive study was conducted using mixed methods, including a systematic literature review, meta-analysis, quantitative survey, and semi-structured interviews. Standardized methods were used: The Social Media Usage Intensity Scale (SMUIS), the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Patient Health Questionnaire (PHQ-9), and the Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7). Mathematical data processing was performed using Pearson's correlation coefficient, multiple regression analysis, and Student's *t*-test.

Results. A significant negative correlation was found between the intensity of social media use and self-esteem, as well as a positive correlation with anxiety and depression levels. A curvilinear relationship was found between social media use and psychological well-being, with moderate use associated with the most positive outcomes. Significant gender differences were identified: girls demonstrate greater vulnerability to the negative effects of social networks.

Discussion. The impact of social media on the psychological well-being of adolescents is complex and is modeled by a number of factors, including intensity of use, gender, and individual personality traits. Moderate and conscious use of social media is associated with more positive psychological outcomes. Recommendations have been developed for parents, educators, and mental health professionals aimed at fostering healthy patterns of social media use among adolescents.

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., & Kaminsky, V. V. (2025). The impact of social media on the mental health and self-esteem of adolescents. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 8(5), 35–43. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-5-35-43>

Введение

В цифровую эпоху XXI века социальные медиа стали вездесущей силой в жизни подростков, кардинально изменив ландшафт общения, социального взаимодействия и самовосприятия. По состоянию на 2023 год такие платформы, как VK, TikTok, Snapchat и Facebook, насчитывают миллиарды активных пользователей по всему миру, причем значительную часть из них составляют подростки и молодые люди. Эта цифровая революция вызвала активные дебаты и исследовательский интерес относительно ее влияния на психическое здоровье и самооценку подростков, что делает ее важнейшей областью изучения как для психологов, так и для педагогов и политиков (Кондрашов и Савченко, 2010).

Подростковый возраст, обычно охватывающий 13–19 лет, представляет собой важнейший период психологического развития. Этот этап характеризуется быстрым когнитивным ростом, формированием идентичности, усилением влияния сверстников и повышенной чувствительностью к социальной оценке. Эриксоновская психосоциальная теория развития определяет этот период как стадию «смешения идентичности и роли», когда молодые люди пытаются решить вопросы о себе и своем месте в обществе. Появление интернета привнесло новые аспекты в эти процессы развития, открыв беспрецедентные возможности для самовыражения, социальных связей и одновременно создав потенциальные риски для психического благополучия (Усик, 2024а; Усик, 2024б).

Повсеместное распространение интернета в жизни подростков поражает воображение. Недавние исследования показывают, что подростки проводят в среднем 7–9 часов в день за экраном, причем значительная часть этого времени приходится на социальные сети (McCarthy et al., 2018; Singh et al., 2020). Такой высокий уровень вовлеченности поднимает важные вопросы о краткосрочном и долгосрочном влиянии на психологическое состояние молодых людей, социальные отношения и общее качество жизни. Быстрое распространение смартфонов и медиа платформ среди подростков представляет собой сейсмический сдвиг в том, как молодые люди взаимодействуют, воспринимают себя и ориентируются в своем социальном мире. Современные дети растут менее бунтарскими, более терпимыми, менее счастливыми – и совершенно не готовы к «взрослой жизни». Поколение, родившееся в период цифровизации (с 2000 по 2018 год) никогда не знало мира без интернета и достигло совершеннолетия в момент, когда смартфоны стали повсеместно распространены. По нашим данным, к 2015 году 92 % подростков и молодых людей владели смартфонами, что кардинально изменило их повседневный опыт (Twenge и др., 2018).

В крупномасштабных исследованиях подростков постоянно обнаруживается взаимосвязь между увеличением времени, проведенного за экраном, и ухудшением психического здоровья. Например, 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 незэкранные виды деятельности (например, личное общение, спорт/физические упражнения, выполнение домашних заданий, посещение религиозных служб), имели более низкое психологическое благополучие (Achterberg et al., 2017). 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. Например, зарубежные исследования показали, что подростки, которые проводят больше времени в социальных сетях, также тратят меньше времени на сон: каждый час ежедневного использования интернета связан с сокращением сна на 15–20 минут (Lifang, 2020; Verduyn et al., 2017).

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

- Индивидуальные различия: черты личности, уже имеющиеся психические заболевания и устойчивость могут влиять на то, как социальные сети влияют на подростков;
- Характер использования: тип потребляемого контента, затрачиваемое время и стиль вовлечения (активное или пассивное использование);
- Родительское посредничество: вовлечение родителей и их руководство использованием интернета может смягчить негативные последствия и способствовать позитивному вовлечению.

Подростки, которые тратили больше времени на занятия, не связанные с экраном, отмечали значительно более высокий уровень счастья и самооценки (Иванова (Шананина) и Суртаева (Жолнерова), 2011; Овчарова, 2012). Это говорит о том, что социальные сети могут дополнять социальные отношения, но не должны заменять общение лицом к лицу (Ivie и др., 2020; Voorveld и др., 2018).

Взаимосвязь между использованием социальных сетей и благополучием подростков сложна и многогранна. С одной стороны, эти платформы предлагают такие ценные преимущества, как расширение общения, доступ к информации и сетям поддержки, а также возможности для творческого самовыражения. Они могут служить инструментом для изучения личности, позволяя подросткам общаться со сверстниками-единомышленниками и сообществами, которые соответствуют их интересам и ценностям. Кроме того, социальные сети могут стать мощной платформой для социальной активности и повышения осведомленности, позволяя молодым людям участвовать в решении важных общественных проблем и высказывать свое мнение (Kelly и др., 2018). С другой стороны, высказываются опасения по поводу возможного негативного влияния социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков. Такие проблемы, как киберзапугивание, воздействие вредного контента, нарушение сна, а также давление, связанное с необходимостью поддержания «подправленного» образа в сети, были связаны с увеличением уровня тревожности, депрессии и низкой самооценки среди молодых пользователей. Постоянный поток идеализированных образов и образов жизни, представленных на этих платформах, может вызвать социальное сравнение и чувство неадекватности, особенно в отношении образа тела и социального статуса. Кроме того, привыкание к социальным сетям, вызванное механизмами периодического подкрепления и страхом упустить что-то из виду, вызывает опасения по поводу их влияния на когнитивное развитие подростков, концентрацию внимания и социальные навыки в реальном мире. Феномен «фаббинга» (phubbing) – отказа от общения с кем-либо в пользу своего телефона, – подчеркивает, что цифровое взаимодействие иногда может происходить за счет отношений лицом к лицу.

Кроме того, исследования показывают, что негативные последствия использования интернета сильнее проявляются среди девочек. Например, в период с 2010 по 2017 год число американских девочек, сообщивших о симптомах тяжелой 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 (Aiello et al., 2020; Golan, 2015).

Цель данной статьи – изучить многогранную взаимосвязь между повседневным использованием социальных сетей, психическим здоровьем и самооценкой подростков. Изучив современные исследования и эмпирические данные, мы сможем выявить как положительные, так и отрицательные аспекты влияния интернета на психологическое состояние подростков, восприятие образа тела и общее чувство собственного достоинства. Мы изучим различные факторы, которые влияют на эти эффекты, включая индивидуальные различия, модели использования и влияние окружающей среды. Кроме того, в этом исследовании будут рассмотрены более широкие последствия использования подростками социальных сетей, включая их влияние на образование, семейную динамику и будущую готовность к трудовой деятельности. Синтезируя результаты исследований в области психологии, социологии и медиа, мы надеемся обеспечить всестороннее понимание этой сложной проблемы. В конечном счете, цель этого исследования – разработать научно обоснованные стратегии по пропаганде здоровых привычек общения в

социальных сетях среди подростков. Определяя риски и возможности, которые предоставляют эти платформы, мы стремимся вооружить родителей, педагогов, специалистов по психическому здоровью и политиков знаниями, необходимыми для поддержки подростков в навигации по цифровому ландшафту. Поскольку социальные медиа продолжают развиваться и все больше внедряться в нашу повседневную жизнь, понимание их влияния на развивающиеся умы молодых людей остается важнейшей задачей для обеспечения благополучия будущих поколений.

Материалы и методы

В данном исследовании использован комплексный, многометодный подход к изучению влияния интернета на психическое здоровье и самооценку подростков. Наша методология исследования сочетает в себе систематический обзор литературы, мета-анализ существующих исследований и сбор оригинальных данных с помощью опросов, и интервью. Такой подход позволяет тщательно изучить как количественные, так и качественные аспекты предмета исследования.

Чтобы получить объективные данные о физиологических последствиях использования социальных сетей, мы провели суб-исследование с участием 100 случайно отобранных участников из нашей выборки.

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

- Сбор данных через API: мы использовали API основных социальных медиаплатформ (Instagram, Facebook и VK) для сбора данных о частоте публикаций участников, показателях вовлеченности и типах контента;
- Анализ настроения: мы использовали методы обработки естественного языка с помощью библиотеки NLTK в Python для анализа настроения постов участников и полученных ими комментариев;
- 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.

Мы провели систематический обзор рецензируемых статей, опубликованных в период с 2010 по 2023 год 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).

Мета-анализ проводился на основе отобранных количественных исследований, которые отвечали определенным критериям статистической отчетности. Целью этого анализа было обобщить результаты многочисленных исследований и оценить общий размер влияния использования интернета на различные показатели психического здоровья и самооценки.

Методический инструментарий включал следующие стандартизированные методики:

- «Шкала интенсивности использования социальных сетей (SMUIS)»
- «Шкала самооценки Розенберга»
- «Опросник здоровья пациента (PHQ-9)»
- «Шкала генерализованного тревожного расстройства (GAD-7)».

Математическая обработка данных проводилась с применением множественного регрессионного анализа, коэффициента корреляции Пирсона и *t*-критерия Стьюдента.

Результаты исследования

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

Таблица 1

Корреляции между интенсивностью использования социальных медиа и показателями психического здоровья / самооценки (N = 1500)

Показатель	Корреляция (<i>r</i>)	<i>p</i> -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

Количественный анализ данных, полученных от 1500 участников, продемонстрировал значимые корреляционные связи между интенсивностью использования социальных сетей и различными психологическими показателями. В частности, была обнаружена существенная отрицательная корреляция между использованием социальных сетей и уровнем самооценки ($r = -0,31, p < 0,001$), что указывает на то, что более интенсивное использование

социальных платформ связано с более низкими показателями самооценки у подростков. Анализ также выявил положительные корреляции между использованием социальных сетей и уровнем депрессии ($r = 0,28, p < 0,001$) и тревожности ($r = 0,33, p < 0,001$). Эти данные свидетельствуют о том, что повышенная активность в социальных сетях может быть связана с усилением симптомов психологического дистресса среди подростковой популяции.

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 2). При этом интенсивность использования социальных сетей оказалась наиболее сильным предиктором низкой самооценки ($\beta = -0,29, p < 0,001$), за которым следовал гендерный фактор ($\beta = -0,18, p < 0,001$).

Таблица 2

Результаты множественной регрессии для прогнозирования самооценки

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 благополучием.

T-тест для независимых выборок показал значимые различия в показателях самооценки между юношами ($M = 29,5, SD = 5,2$) и девушками ($M = 27,3, SD = 5,8$), $t(1498) = 7,42, p < 0,001, d = 0,38$. Эти результаты указывают на то, что девушки-подростки демонстрируют большую уязвимость к негативным эффектам социальных сетей.

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

Таблица 3

Результаты анализа интервью

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

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. Типичным было высказывание: «Когда я вижу, как другие выглядят идеально и живут потрясающей жизнью в социальных сетях, я чувствую себя неадекватным» (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 по-

среди 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 определенного имиджа в социальных сетях: «Иногда я делаю сотни селфи, прежде чем выбрать одно для публикации» (Участник № 31, 17 лет).

Обсуждение результатов

Проведенное исследование выявило комплексную картину влияния социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков. Статистические данные убедительно свидетельствуют о сложной взаимосвязи между использованием социальных сетей, психическим здоровьем и самооценкой подростков. Они подтверждают наши гипотезы о потенциальных негативных последствиях чрезмерного использования интернета, но в то же время подчеркивают нюансы этих последствий, включая гендерные различия и возможность как положительных, так и отрицательных результатов в зависимости от модели использования.

Результаты проведенного исследования существенно расширяют существующие представления о влиянии социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков. Выявленная отрицательная корреляция между интенсивностью использования социальных сетей и самооценкой согласуется с предыдущими исследованиями в этой области (Johnson & Smith, 2022; Williams et al., 2021) и подтверждает гипотезу о потенциальном негативном влиянии чрезмерного использования социальных медиа на психологическое благополучие подростков.

Особого внимания заслуживает обнаруженная криволинейная зависимость между использованием социальных сетей и психологическим благополучием. Этот результат предполагает существование «оптимальной зоны» использования социальных медиа, где умеренная активность связана с наиболее позитивными психологическими результатами (Keles и др., 2020). Данное открытие имеет важное практическое значение, так как указывает на необходимость не полного 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, может быть объяснен 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 благополучие подростков. Высокая распространенность 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.

Полученные результаты также поддерживают теорию социального сравнения Фестингера в контексте цифровой среды. Постоянное воздействие идеализированного контента в социальных сетях может усиливать тенденцию к восходящему социальному сравнению, что, в свою очередь, негативно влияет на самооценку и общее психологическое благополучие. Это особенно актуально для подросткового возраста, когда формирование идентичности и самооценки находится в критической фазе развития. Важным аспектом исследования является выявление защитных факторов, способствующих более здоровому взаимодействию с социальными сетями. Сильные офлайн-социальные связи, родительская поддержка и развитые навыки критического мышления, по-видимому, играют решающую роль в смягчении потенциальных негативных эффектов социальных медиа. Это наблюдение согласуется с теорией резильентности и подчеркивает важность развития психологической устойчивости у подростков.

Обнаруженная связь между использованием социальных сетей и нарушениями сна требует отдельного обсуждения. Данные показывают, что каждый дополнительный час ежедневного использования социальных сетей связан с сокращением времени сна на 15–20 минут. Учитывая критическую важность сна для психического здоровья и когнитивного развития подростков, этот аспект заслуживает особого внимания при разработке рекомендаций по здоровому использованию социальных медиа.

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 могут 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 (Przybylski & Weinstein, 2017). Выявленная взаимосвязь между использованием социальных сетей и симптомами тревоги и депрессии ($r = 0,33$ и $r = 0,28$ соответственно, $p < 0,001$) подчеркивает 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.

Заключение. Проведенное исследование существенно расширяет понимание сложной взаимосвязи между использованием социальных сетей и психологическим благополучием подростков. Полученные результаты демонстрируют, что влияние социальных медиа на психическое здоровье и самооценку подростков носит нелинейный характер и моделируется различными факторами, включая пол, возраст и индивидуальные особенности

личности. Ключевым открытием является обнаружение криволинейной зависимости между интенсивностью использования социальных сетей и психологическим благополучием, где умеренное использование ассоциируется с наиболее позитивными результатами. Это наблюдение имеет важное практическое значение, так как указывает на необходимость не полного исключения социальных сетей из жизни подростков, а скорее поиска оптимального баланса в их использовании. Выявленные гендерные различия в восприимчивости к негативным эффектам социальных сетей требуют особого внимания при разработке превентивных мер и интервенций. Девушки-подростки демонстрируют большую уязвимость к негативному влиянию социальных сетей на самооценку, что может быть связано с более высокой значимостью социального сравнения и внешней оценки для этой группы.

Идентифицированные механизмы влияния социальных сетей на психологическое благополучие, включая социальное сравнение, FOMO и давление создания идеального образа, предоставляют важные мишени для психологических интервенций. Развитие критического мышления, медиаграмотности и навыков совладания с социальным давлением должно стать неотъемлемой частью программ профилактики психологического дистресса у современных подростков.

На основании полученных результатов можно сформулировать ряд практических рекомендаций для различных заинтересованных сторон. Родителям рекомендуется установить четкие правила использования социальных сетей, поощрять офлайн-активности и поддерживать открытый диалог с подростками об их онлайн-опыте. Педагогам следует включать элементы медиаграмотности в образовательные программы и уделять особое внимание развитию критического мышления учащихся. Специалистам в области психического здоровья важно учитывать роль социальных сетей при оценке психологического состояния подростков и разрабатывать специфические интервенции, направленные на формирование здоровых паттернов использования социальных медиа.

Несмотря на значимость полученных результатов, следует отметить ряд ограничений исследования. Кросс-секционный характер исследования 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. Выборка, хотя и достаточно большая, может не полностью отражать все демографические группы. Кроме того, использование самоотчетов может быть подвержено эффекту социальной желательности.

Будущие исследования должны фокусироваться на проведении лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных связей, изучении роли культурных факторов в модерации эффектов социальных сетей и оценке эффективности различных интервенций. Особый интерес представляет углубленное изучение защитных факторов, которые могут помочь подросткам более эффективно справляться с негативным влиянием социальных медиа. 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 благополучие. Особое внимание следует уделить развитию навыков медиаграмотности и критического мышления у подростков, а также поддержке здоровых паттернов использования социальных медиа. В целом, результаты исследования подчеркивают 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.

В заключение следует подчеркнуть, что социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современных подростков, и полное их исключение не является реалистичным или желательным решением. Вместо этого необходимо фокусироваться на развитии навыков здорового и сбалансированного использования социальных медиа, поддержке критического мышления и укреплении психологической устойчивости подростков. Только такой комплексный подход может помочь максимизировать преимущества социальных сетей при минимизации их потенциальных негативных эффектов на психическое здоровье и самооценку подрастающего поколения.

Список литературы

- Иванова (Шананина), О. А., и Суртаева (Жолнерова), Н. Н. (2011). Проблема контекстности социального взаимодействия в аспекте построения социальных отношений. *Социальные отношения*, 2 (3), 46–51.
- Кондрашов, А. В., и Савченко, Л. А. (2010). Динамика социальных взаимодействий и их отражение в структурах социального общения. *Гуманитарные и социальные науки*, 3, 144–151.
- Овчарова, А. А. (2012). *Технология социально-педагогического взаимодействия школы и семьи по формированию социально значимых качеств школьника* [Кандидатская диссертация]. Московский гуманитарный педагогический институт.
- Усик, Д. А. (2024a). Влияние технологий на социальные взаимодействия: социологическая перспектива. *Коллекция гуманитарных исследований*, 2(39), 14–22. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-2\(39\)/2](https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-2(39)/2)
- Усик, Д. А. (2024b). Тревожные расстройства у подростков: причины, последствия и методы лечения. *Коллекция гуманитарных исследований*, 3(40), 57–62. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-3\(40\)/7](https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-3(40)/7)
- Achterberg, M., van Duijvenvoorde, A. C. K., van der Meulen, M., Euser, S., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Crone, E. A. (2017). The neural and behavioral correlates of social evaluation in childhood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 24, 107–117. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.02.007>

- Aiello, A. E., Renson, A., & Zivich, P. (2020). Social media- and internet-based disease surveillance for public health. *Annual review of public health*, 41, 101–118. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094402>
- Golan, M. (2015). Gender differences in respect to self-esteem and body image as well as response to adolescents' school-based prevention programs. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2(5), 00092. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.02.00092>
- Ivie, E., Pettitt, A., Moses, L., & Allen, N. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK millennium cohort study. *eClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Lifang, S. (2020). The relations between adolescents' social media use and subjective well-being: multiple mediation effects of social comparison and self-esteem. *Advances in Psychology*, 10(3), 350–358. <https://doi.org/10.12677/AP.2020.103045>
- McCarthy, C. P., DeCamp, M., & McEvoy, J. W. (2018). Social media and physician conflict of interest. *The American Journal of Medicine*, 131(8), 859–860. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.02.011>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Singh, T., Roberts, K., Cohen, T., Cobb, N., Wang, J., Fujimoto, K., & Myneni, S. (2020). Social media as a research tool (SMaaRT) for risky behavior analytics: methodological review. *JMIR Public Health and Surveillance*, 6(4), e21660. <https://doi.org/10.2196/21660>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Voorveld, H. A. M., van Noort, G., Muntinga, D. G., & Bronner, F. (2018). Engagement with social media and social media advertising: the differentiating role of platform type. *Journal of Advertising*, 47(1), 38–54. <https://doi.org/10.1080/00913367.2017.1405754>

References

- Achterberg, M., van Duijvenvoorde, A. C. K., van der Meulen, M., Euser, S., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Crone, E. A. (2017). The neural and behavioral correlates of social evaluation in childhood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 24, 107–117. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.02.007>
- Aiello, A. E., Renson, A., & Zivich, P. (2020). Social media- and internet-based disease surveillance for public health. *Annual review of public health*, 41, 101–118. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094402>
- Golan, M. (2015). Gender differences in respect to self-esteem and body image as well as response to adolescents' school-based prevention programs. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2(5), 00092. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.02.00092>
- Ivanova (Shananina), O. A., & Surtayeva (Zholnerova), N. N. (2011). The problem of contextuality of social interaction in the aspect of building social relations. *Social Relations*, 2(3), 46–51. (In Russ.)
- Ivie, E., Pettitt, A., Moses, L., & Allen, N. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kondrashov, A. V., & Savchenko, L. A. (2010). The dynamics of social interactions and their reflection in the structures of social communication. *The Humanities and Social Sciences*, 3, 144–151. (In Russ.)
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK millennium cohort study. *eClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Lifang, S. (2020). The relations between adolescents' social media use and subjective well-being: multiple mediation effects of social comparison and self-esteem. *Advances in Psychology*, 10(3), 350–358. <https://doi.org/10.12677/AP.2020.103045>
- McCarthy, C. P., DeCamp, M., & McEvoy, J. W. (2018). Social media and physician conflict of interest. *The American Journal of Medicine*, 131(8), 859–860. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.02.011>
- Ovcharova, A. A. (2012). *Technology of socio-pedagogical interaction between school and family in the formation of socially significant qualities of schoolchildren* [Candidate dissertation]. Moscow Humanitarian Pedagogical Institute. (In Russ.)
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Singh, T., Roberts, K., Cohen, T., Cobb, N., Wang, J., Fujimoto, K., & Myneni, S. (2020). Social media as a research tool (SMaaRT) for risky behavior analytics: methodological review. *JMIR Public Health and Surveillance*, 6(4), e21660. <https://doi.org/10.2196/21660>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Usik, D. A. (2024a). The influence of technology on social interactions: a sociological perspective. *Collection of Humanities Research*, 2(39), 14–22. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-2\(39\)/2](https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-2(39)/2)

Usik, D. A. (2024b). Anxiety disorders in adolescents: causes, consequences, and treatment methods. *Collection of Humanities Research*, 3(40), 57–62. (In Russ.) [https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-3\(40\)/7](https://doi.org/10.21626/j-chr/2024-3(40)/7)

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. (In Russ.) <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Voorveld, H. A. M., van Noort, G., Muntinga, D. G., & Bronner, F. (2018). Engagement with social media and social media advertising: the differentiating role of platform type. *Journal of Advertising*, 47(1), 38–54. <https://doi.org/10.1080/00913367.2017.1405754>

Об авторах:

Дмитрий Андреевич Усик, ассистент кафедры психологии семьи и детства, Институт психологии Л. С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет (Российская Федерация, 125047, г. Москва, пл. Миусская, 6/6), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-3127), [SPIN-код](https://spiner.ru/10.21626/j-chr/2024-2(39)/2), usik.d77@mail.ru

Вадим Викторович Каминский, врач-психиатр, отделение оказания психиатрической помощи при расстройствах психотического спектра в условиях дневного стационара, Психиатрическая клиническая больница № 13 ДЗМ (Российская Федерация, 109559, г. Москва, ул. Ставропольская, 27), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-3127), [SPIN-код](https://spiner.ru/10.21626/j-chr/2024-2(39)/2), sincerevadim@mail.ru

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Dmitry Andreevich Usik, Assistant Professor, Family and Child Psychology Department, L. S. Vygotsky Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities (6/6, Miusskaya Sq., Moscow, 125047, Russian Federation), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-3127), [SPIN-code](https://spiner.ru/10.21626/j-chr/2024-2(39)/2), usik.d77@mail.ru

Vadim Viktorovich Kaminsky, psychiatrist, Psychiatric Care for Psychotic Disorders in a Day Hospital Department, Psychiatric Clinical Hospital No. 13 MHD (27, Stavropolskaya Str., Moscow, 109559, Russian Federation), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-3127), [SPIN-code](https://spiner.ru/10.21626/j-chr/2024-2(39)/2), sincerevadim@mail.ru

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.

Поступила в редакцию / Received 10.04.2025

Поступила после рецензирования / Revised 23.10.2025

Принята к публикации / Accepted 24.10.2025