



## СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ: ИССЛЕДОВАНИЯ И РЕШЕНИЯ

**Иванова Елена Викторовна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии,  
Санкт-Петербургский государственный университет  
г. Санкт-Петербург. Россия

**Сидоров Алексей Павлович**

аспирант кафедры социальной психологии, Санкт-Петербургский  
государственный университет  
г. Санкт-Петербург. Россия

**Аннотация** В статье рассматривается влияние социальных сетей на психологическое состояние пользователей. Проанализированы современные исследования, посвящённые влиянию цифровых коммуникаций на уровень тревожности, депрессии, самооценку и эмоциональное благополучие. Обозначены основные риски и предложены возможные подходы к снижению негативного воздействия социальных сетей. Особое внимание уделяется программам цифровой гигиены и мерам психологической профилактики.

**Ключевые слова:** социальные сети, психологическое состояние, тревожность, депрессия, самооценка, цифровая гигиена.

### Введение

Распространение социальных сетей стало одним из самых заметных явлений XXI века. По данным различных исследований, более половины населения планеты используют социальные платформы ежедневно. Несмотря на позитивные аспекты, такие как расширение круга общения и доступ к информации, социальные сети могут оказывать негативное влияние на психологическое состояние пользователей. Данная статья посвящена анализу научных данных по этой проблеме и поиску возможных решений.

### 1. Психологическое воздействие социальных сетей: ключевые аспекты

Исследования показывают, что активное использование социальных сетей связано с повышением уровня тревожности, депрессивных состояний и снижением самооценки. Одной из причин такого воздействия является постоянное сравнение себя с другими пользователями, что может приводить к чувству неполноценности и неудовлетворённости собственной жизнью.

Феномен «страха упущенных возможностей» (FOMO) также тесно связан с активностью в социальных сетях. Пользователи, регулярно наблюдающие за событиями в жизни других людей, могут испытывать стресс и беспокойство, если ощущают, что упускают важные события.

## **2. Исследования влияния социальных сетей на разные возрастные группы**

Анализ научных работ показывает, что подростки и молодёжь наиболее уязвимы к негативным последствиям использования социальных сетей. В этом возрасте формируется личностная идентичность, и социальное сравнение играет особую роль. Однако и взрослые пользователи подвержены рискам, связанным с кибербуллингом, эмоциональным выгоранием и нарушением сна из-за чрезмерного использования гаджетов.

## **3. Пути минимизации негативного влияния социальных сетей**

Для уменьшения негативного влияния социальных сетей на психологическое состояние пользователей предлагаются следующие меры:

- развитие навыков цифровой гигиены;
- обучение осознанному использованию социальных сетей;
- внедрение программ психологической профилактики в образовательных учреждениях;
- использование инструментов по ограничению времени, проведённого в социальных сетях;
- развитие критического мышления в отношении потребляемого контента.

## **Заключение**

Социальные сети являются важной частью современной жизни, однако их влияние на психологическое состояние требует внимательного подхода. Необходимо развивать образовательные и профилактические программы, направленные на формирование навыков безопасного и осознанного использования цифровых технологий, что позволит минимизировать негативные последствия и сохранить психическое здоровье пользователей.

## **Литература**

1. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Vol. 25(1). P. 79-93.
2. Primack B.A., Shensa A., Sidani J.E., Whaite E.O., Lin L., Rosen D., Colditz J.B., Radovic A., Miller E. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.

3. Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey // Addictive Behaviors. 2017. Vol. 64. P. 287-293.
4. Шибанова Е.В. Психологические эффекты использования социальных сетей: современные исследования и практические выводы // Психологический журнал. 2021. №4. С. 85-93.
5. Мельникова Л.Н. Цифровая гигиена как средство профилактики интернет-зависимости // Социальная психология и общество. 2020. №2. С. 112-118.
6. Федоров А.В. Социальные сети и психическое здоровье: вызовы и перспективы // Вестник психологии. 2019. №3. С. 54-61.