

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Йўлчиев Аббосжон Яндашали ўғли
Ташкент (Узбекистан)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков. Анализируются как положительные, так и отрицательные аспекты использования цифровых платформ, включая формирование зависимости, влияние на самооценку, уровень тревожности и депрессии. Особое внимание уделяется роли семьи и образовательных учреждений в формировании безопасного цифрового поведения подростков.

Ключевые слова. социальные сети, подростки, психическое здоровье, цифровая зависимость, тревожность, депрессия, самооценка, интернет.

Abstract. This article examines the impact of social media on adolescent mental health. Both positive and negative aspects of digital platform use are analyzed, including addiction, impact on self-esteem, anxiety, and depression. Particular attention is given to the role of family and educational institutions in shaping safe digital behavior among adolescents.

Keywords. social media, adolescents, mental health, digital addiction, anxiety, depression, self-esteem, internet.

Введение

В XXI веке социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни, особенно среди подростков. Такие платформы, как Instagram, TikTok, Telegram и другие, предоставляют широкие возможности для общения, самовыражения и получения информации. Однако наряду с преимуществами возникает ряд серьезных проблем, связанных с психическим здоровьем молодого поколения. Подростковый возраст является критическим этапом формирования личности, и чрезмерное использование социальных сетей может оказывать значительное влияние на психологическое состояние.[1,15].

Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков является одной из наиболее актуальных проблем современной психологии. В условиях стремительного развития цифровых технологий социальные сети стали важной частью повседневной жизни подростков, оказывая значительное влияние на формирование их личности, эмоционального состояния и поведения. Подростковый возраст представляет собой период активного психологического и социального развития, когда формируются самооценка, мировоззрение и навыки общения, поэтому влияние внешних факторов, включая интернет-среду, особенно существенно.[3,48].

Социальные сети предоставляют подросткам широкие возможности для общения, самовыражения и получения информации. Они позволяют поддерживать связь с друзьями и родственниками, находить новых знакомых, участвовать в различных сообществах по интересам. Кроме того, цифровые платформы способствуют развитию творческих способностей, так как подростки могут делиться своими идеями, фотографиями, видео и другими результатами деятельности. В некоторых случаях социальные сети становятся источником психологической поддержки, где подростки могут получить понимание и советы от сверстников или даже специалистов.

Однако наряду с положительными аспектами существует и ряд серьезных негативных последствий. Одной из ключевых проблем является формирование зависимости от социальных сетей. Подростки могут проводить значительное количество времени в интернете, что приводит к снижению учебной активности, ухудшению концентрации внимания и нарушению режима дня. Чрезмерное использование гаджетов, особенно перед сном, негативно сказывается на качестве сна, что, в свою очередь, влияет на общее психическое состояние.[4,53].

Еще одной важной проблемой является снижение самооценки подростков. В социальных сетях часто демонстрируются идеализированные образы жизни, внешности и успеха, что вызывает у подростков чувство несоответствия и неудовлетворенности собой. Постоянное сравнение себя с другими пользователями может приводить к развитию комплексов, неуверенности и даже депрессивных состояний. Усиливается также уровень тревожности, так как подростки начинают зависеть от оценок окружающих в виде лайков, комментариев и подписчиков.

Особую опасность представляет кибербуллинг — форма агрессии, осуществляемая в онлайн-пространстве. Оскорбления, угрозы и унижения в социальных сетях могут наносить серьезный вред психике подростков, приводя к стрессу, социальной изоляции и даже суицидальным мыслям. В отличие от традиционного буллинга, кибербуллинг может происходить круглосуточно и охватывать широкую аудиторию, что усиливает его негативное воздействие.[6,80].

На психическое здоровье подростков также влияет информационная перегрузка. Постоянный поток новостей, уведомлений и контента не дает возможности психике полноценно отдыхать, что приводит к эмоциональному истощению. В результате подростки могут испытывать раздражительность, усталость и снижение мотивации.

Важную роль в минимизации негативного влияния социальных сетей играют семья и образовательные учреждения. Родители должны уделять внимание цифровому поведению своих детей, устанавливать разумные ограничения на использование гаджетов и формировать навыки ответственного отношения к интернету. Открытое общение в семье способствует тому, что подросток чувствует поддержку и может обсудить возникающие проблемы. Школа, в свою очередь, должна развивать цифровую грамотность, обучать безопасному поведению в интернете и формировать критическое мышление по отношению к онлайн-контенту.

Таким образом, социальные сети оказывают комплексное и неоднозначное влияние на психическое здоровье подростков. Они могут быть как полезным инструментом для развития и общения, так и источником серьезных психологических проблем. Для обеспечения благоприятного влияния цифровой среды необходимо формировать у подростков культуру осознанного использования социальных сетей, а также усиливать роль семьи, школы и специалистов в поддержке их психического благополучия.

Заключение

Таким образом, социальные сети оказывают комплексное влияние на психическое здоровье подростков. С одной стороны, они открывают новые возможности для общения и развития, с другой — несут в себе серьезные риски, включая зависимость, тревожность и снижение самооценки. Для минимизации негативных последствий необходим комплексный подход, включающий участие семьи, школы и специалистов. Формирование осознанного и безопасного использования социальных сетей является важной задачей современного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г. М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2018.
2. Белинская Е. П. Интернет и идентичность: формирование личности в виртуальном пространстве. — М.: Изд-во МГУ, 2019.
3. Войскунский А. Е. Психология и интернет. — М.: Акрополь, 2016.
4. Кузнецова Ю. М. Влияние социальных сетей на самооценку подростков // Вопросы психологии. — 2020. — № 4. — С. 45–53.
5. Смирнов А. В. Цифровая зависимость у подростков: психологические аспекты. — СПб.: Питер, 2021.
6. Тихомирова Е. И. Кибербуллинг как фактор риска для психического здоровья подростков // Психологическая наука и образование. — 2019. — № 3. — С. 78–85.
7. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в подростковом возрасте. — М.: Просвещение, 2017.