



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Зарипова Н.Ф.,

Магистрант 2 года обучения

Руководство образовательных учреждений

Научный руководитель:

PhD психологических наук Умарова Н.Ш.

Университет Пучон в городе Ташкент

Nmuhsin365@gmail.com

Введение

В современном обществе социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков. Использование таких платформ, как Instagram, TikTok, Telegram и других, оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на психоэмоциональное состояние молодежи. Особую тревогу вызывает рост уровня тревожности среди подростков, который исследователи всё чаще связывают с активным цифровым взаимодействием. Подростковый возраст сам по себе является уязвимым периодом, в котором формируются самооценка, социальная идентичность и эмоциональная устойчивость. Воздействие социальных сетей на эти процессы требует пристального внимания со стороны психологов, педагогов и родителей.

В условиях стремительного развития цифровых технологий и глобальной цифровизации социальные сети стали неотъемлемым элементом повседневной жизни подростков. Современное поколение подростков, родившееся и выросшее в эпоху интернета, активно использует онлайн-платформы как основное средство коммуникации, самовыражения и получения информации. По данным ряда эмпирических исследований, подростки в возрасте от 13 до 18 лет ежедневно проводят в социальных сетях от двух до шести часов, а в некоторых случаях — значительно больше. Эта цифровая активность оказывает существенное влияние на их психическое и эмоциональное состояние, включая формирование тревожных симптомов, нарушений сна и ухудшение самовосприятия (Twenge & Campbell, 2018).

Такие популярные платформы, как Instagram, TikTok, Telegram, Snapchat и другие, служат не только каналами для общения, но и пространством, где формируются стандарты внешности, поведения и



успешности. Подростки, находясь в состоянии интенсивного личностного становления, подвержены влиянию этих медийных образов. Возникает постоянное сравнение себя с идеализированными образами других пользователей, что способно провоцировать снижение самооценки, чувство неадекватности и социальной изоляции. Особенно актуальным становится феномен FOMO (fear of missing out — страх упустить что-то важное), а также зависимость от внешней оценки через лайки, комментарии и подписчиков, что в свою очередь усиливает уровень тревожности и внутреннего напряжения (Keles et al., 2020).

Важно понимать, что подростковый возраст — это критический период психологического развития, в который активно формируются механизмы саморегуляции, идентичность, уверенность в себе и способы социального взаимодействия. Эмоциональная нестабильность, характерная для этого периода, делает подростков особенно чувствительными к социальному одобрению и отвержению. В этой связи воздействие социальных сетей не может быть нейтральным: оно проникает в ключевые сферы психики, определяя стиль мышления, поведенческие паттерны и эмоциональные реакции.

Учитывая вышеизложенное, влияние социальных сетей на уровень тревожности у подростков становится всё более актуальной темой для психологических и педагогических исследований. Это требует пристального внимания со стороны специалистов в области детской и подростковой психологии, образовательных учреждений и, безусловно, родителей, которые играют ключевую роль в формировании здоровой цифровой среды вокруг своих детей.

Основная часть

Исследования показывают, что чрезмерное использование социальных сетей может усиливать чувство тревожности, особенно в случаях, когда подростки сравнивают себя с идеализированными образами других пользователей. Феномены, такие как страх упустить важное (FOMO), кибербуллинг, постоянное ожидание откликов и лайков, могут провоцировать стресс, снижение самооценки и эмоциональное выгорание.

Социальные сети становятся ареной, где подростки стремятся к признанию и оценке, что усиливает зависимость от внешней оценки. Алгоритмы, поддерживающие вовлечённость, вынуждают проводить всё больше времени в онлайн, что снижает качество сна, уменьшает время на



офлайн-коммуникацию и физическую активность. Всё это — факторы, усугубляющие тревожные расстройства.

Однако важно отметить, что влияние социальных сетей неоднозначно. В ряде случаев они могут служить источником поддержки, информации, общения с единомышленниками и даже способом самовыражения. Таким образом, ключевым фактором становится не само наличие социальных сетей, а характер и содержание их использования.

Заключение

Социальные сети оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков, в том числе на уровень тревожности. При этом степень этого влияния зависит от индивидуальных особенностей личности, уровня цифровой грамотности и социального окружения. Для снижения рисков необходимо внедрение программ цифровой гигиены, развитие критического мышления у подростков и активное участие родителей и педагогов в формировании здорового отношения к онлайн-пространству. Важно не запрещать, а учить осознанному и безопасному использованию цифровых технологий как инструмента, а не как источника самооценки.

Список литературы

1. Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*.
2. 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*.
3. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*.
4. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
5. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*.