

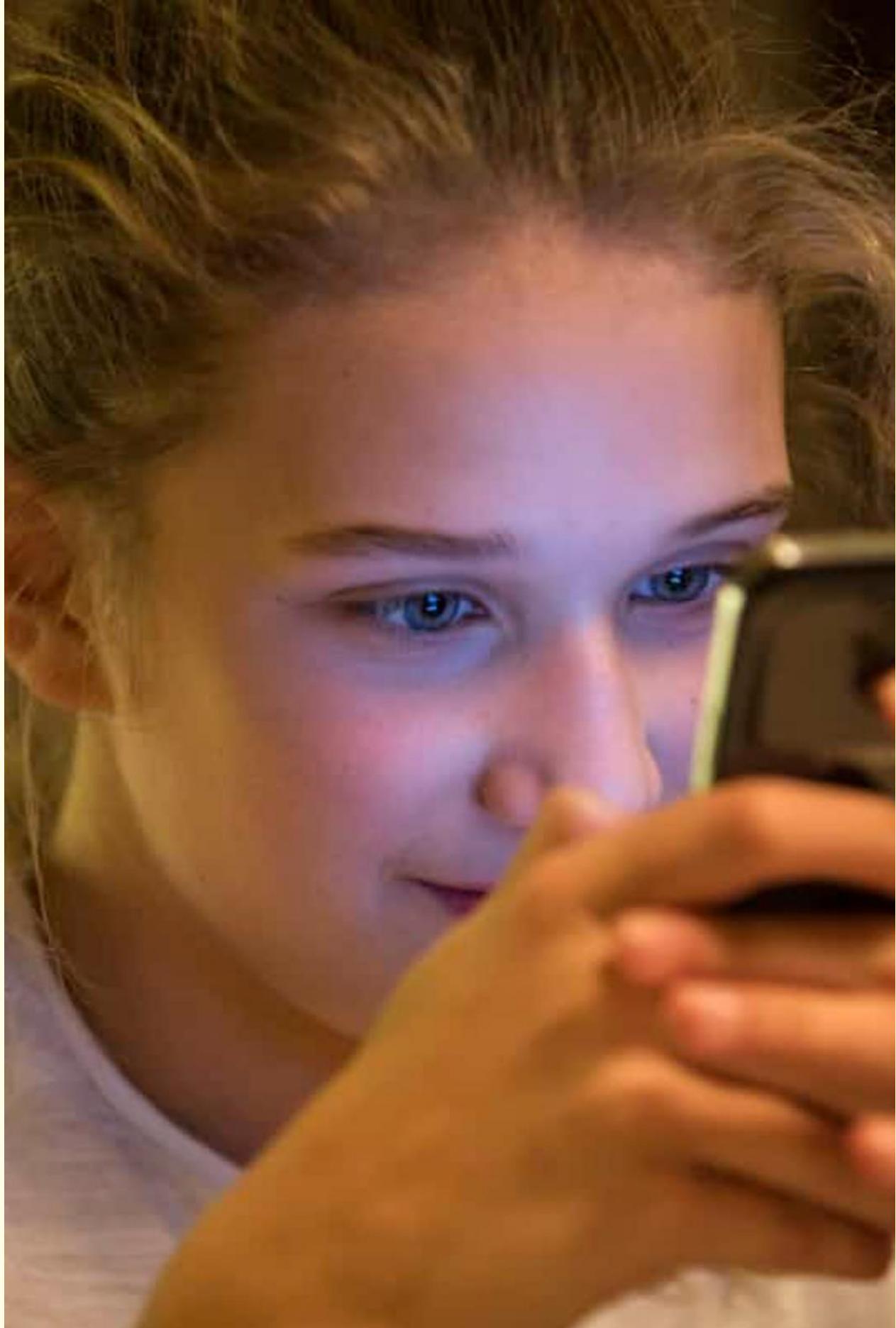


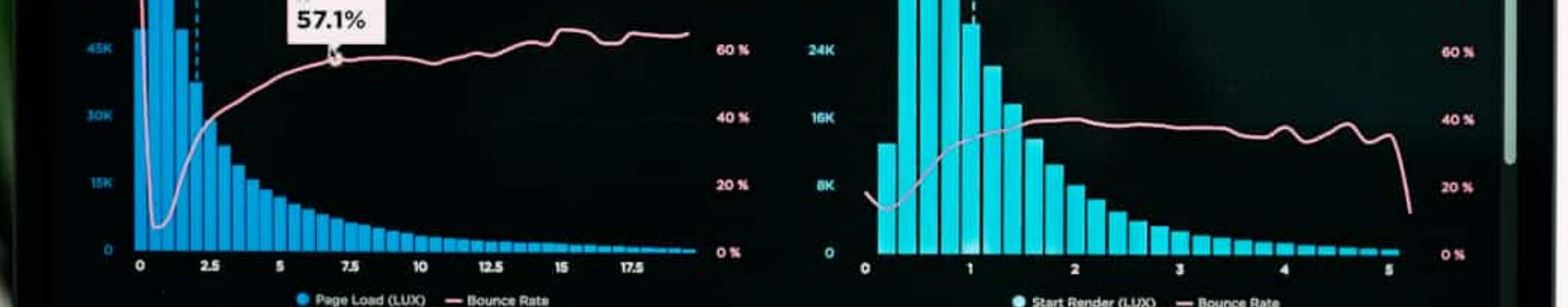
Международная междисциплинарная мемориальная научно-практическая конференция СОВРЕМЕННЫЙ МИР: ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК 70-летию Кемеровского государственного медицинского университета

# Цифровая депрессия: социальные сети и психическое здоровье молодежи

Исследование влияния социальных медиа на психическое благополучие подростков и молодежи 13–24 лет в эпоху цифровизации.

Докладчики: Алмагамбетова А.А., Енсебаева И.З.,  
Ерен М.Е., Байзакова Д. А.





## Актуальность

### Масштаб проблемы

**95%**

**Ежедневное  
использование**

Подростков 13–24 лет, активно  
использующих социальные сети  
каждый день

**1/3**

**Постоянное  
присутствие**

Молодежи, практически  
постоянно находящейся онлайн

**30-50%**

**Рост активности**

Увеличение использования сетей  
во время пандемии COVID-19

**25-35%**

**Депрессивные  
симптомы**

Рост распространенности  
депрессии среди молодежи в  
период пандемии

# Платформы и их роль

## Instagram

Визуальная платформа, способствующая социальному сравнению и идеализации образов жизни, что усиливает чувство неадекватности.

## TikTok

Короткие видео с высокой скоростью контента, создающие цикл постоянной стимуляции и зависимости от внимания.

## Snapchat

Мгновенное общение и обмен контентом, способствующие социальной интеграции, но также давлению на постоянное присутствие.



# Нейробиологические механизмы уязвимости

Подростки 13–24 лет находятся в критическом периоде развития идентичности. Их мозг особенно восприимчив к социальным сигналам из-за незавершенного созревания префронтальной коры и активной системы вознаграждения.

## Выброс дофамина

Лайки и уведомления вызывают выброс дофамина, формируя цикл, схожий с механизмами аддикции

## Нарушение сна

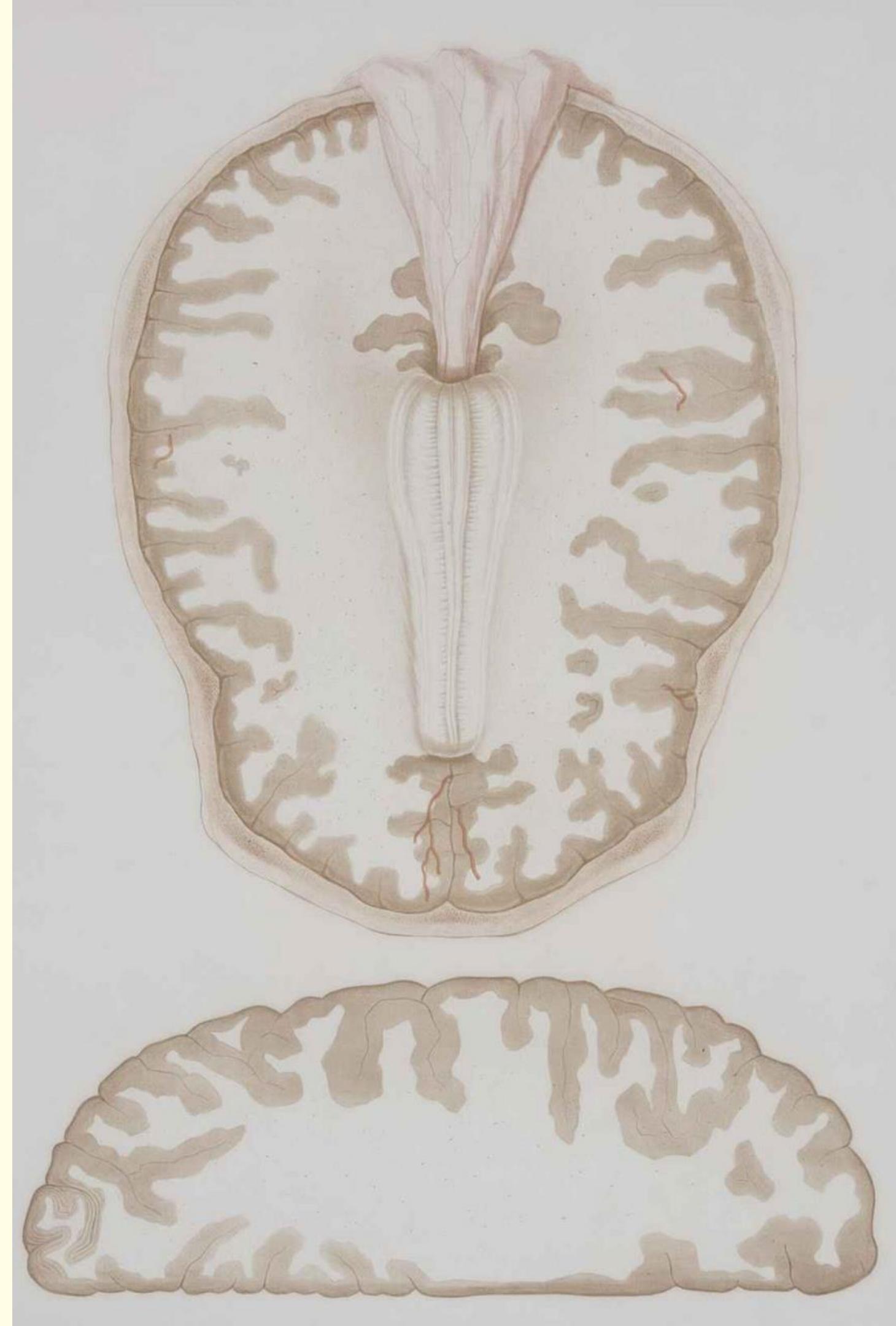
Постоянная стимуляция нарушает циклы сна и отдыха, влияя на восстановление организма

## Снижение концентрации

Фрагментированное внимание затрудняет обучение и когнитивные функции

## Эмоциональная дисрегуляция

Нарушение способности управлять эмоциями и стрессом





# Негативные факторы: кибербуллинг и социальное сравнение

## Кибербуллинг

Анонимные атаки и преследования в онлайн-среде создают постоянный стресс и чувство уязвимости, приводя к тревожным расстройствам и депрессии.

## Идеализированные образы

Отфильтрованные и отредактированные изображения жизни других людей создают нереалистичные стандарты и чувство собственной неадекватности.

## Социальное сравнение

Постоянное сравнение себя с другими пользователями усиливает низкую самооценку и чувство исключенности из социальной жизни.

# Позитивные аспекты и факторы устойчивости

Несмотря на риски, социальные сети могут служить источником поддержки и связи. Для социально изолированных групп платформы помогают преодолевать одиночество и находить единомышленников с общими интересами и опытом.

## Социальная поддержка

Сообщества единомышленников предоставляют эмоциональную помощь



## Социальная интеграция

Возможность участвовать в сообществах и социальных движениях



## Преодоление изоляции

Возможность найти людей с похожим опытом и интересами



## Самовыражение

Платформы позволяют молодежи выражать свою идентичность и творчество



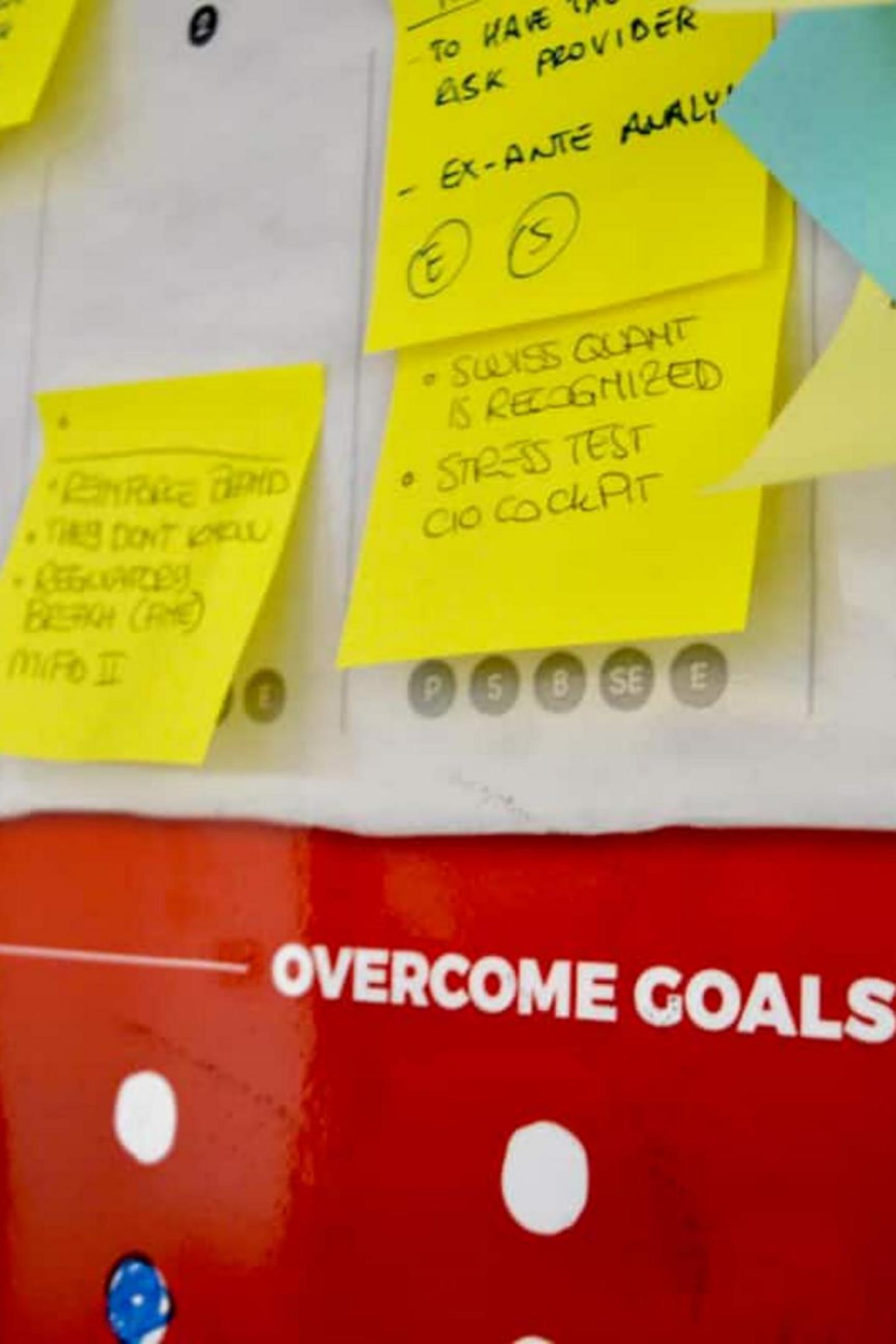
# Цель и задачи исследования

## Основная цель

Систематизировать и проанализировать современные научные данные о влиянии социальных сетей на психическое здоровье подростков и молодежи 13–24 лет.

## Практические задачи

- Выявить ключевые механизмы формирования «цифровой депрессии»
- Разработать рекомендации по профилактике
- Определить стратегии регулирования использования социальных медиа
- Уменьшить негативные последствия для молодежи



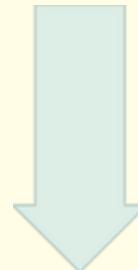
# Методология исследования

Систематический аналитический обзор 20 актуальных источников из авторитетных баз данных (PubMed, PMC, JAMA, Nature, WHO, CDC) за период 2020–2025 годов. Критерии включения: рецензируемые статьи на английском и русском языках, эмпирические и обзорные исследования.



## Систематический поиск

Отбор 20 ключевых источников из 50 публикаций по критериям релевантности и методологии



## Тематический анализ

Кодирование и структурирование материала по 7 основным кластерам



## Сравнительный анализ

Сопоставление данных лонгитюдных, кросс-секционных и экспериментальных исследований



## Синтез данных

Обобщение выводов и определение направлений дальнейших исследований



# Ключевые тематические кластеры анализа

1

## Чрезмерное использование и депрессия

Связь между интенсивным погружением в онлайн-среду и симптомами подавленности

2

## Кибербуллинг

Влияние онлайн-преследований на психическое здоровье молодежи

3

## Социальные сравнения

Механизмы формирования низкой самооценки через сравнение с другими

4

## Нейробиологические механизмы

Процессы в мозге, делающие подростков уязвимыми к цифровым стимулам

5

## Гендерные и культурные различия

Вариативность влияния социальных сетей в зависимости от пола и культуры

6

## Интервенции и регулирование

Стратегии профилактики и управления использованием социальных медиа

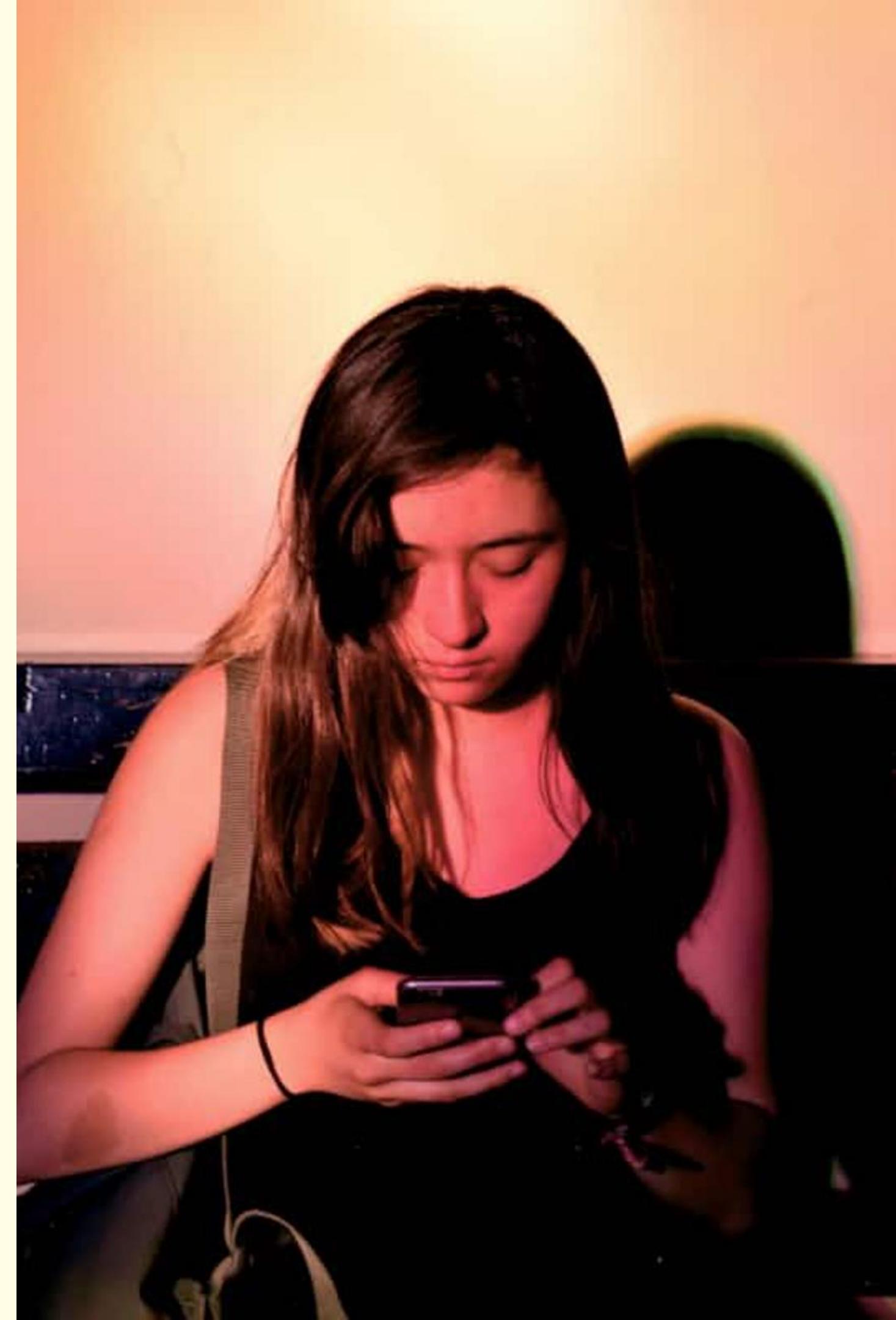
# Результаты

## исследования

### Избыточное потребление контента и депрессия

Исследования показывают прямую связь между временем в социальных сетях и депрессивными симптомами. Подростки, проводящие более 3 часов ежедневно, сталкиваются с психическими проблемами в **два раза чаще**. По данным ВОЗ, **11% молодых пользователей** демонстрируют признаки проблемного использования соцсетей.

Во время пандемии COVID-19 экранное время выросло на **30–50%**, совпадая с увеличением депрессивных проявлений до **25–35%** среди подростков. Позитивный результат: ограничение до 30 минут в день снижает симптомы депрессии примерно на **35%**.



# Нейробиологические механизмы зависимости

## Дофаминовая система

Лайки и комментарии активируют мезолимбическую систему вознаграждения, схожую с химическими зависимостями.

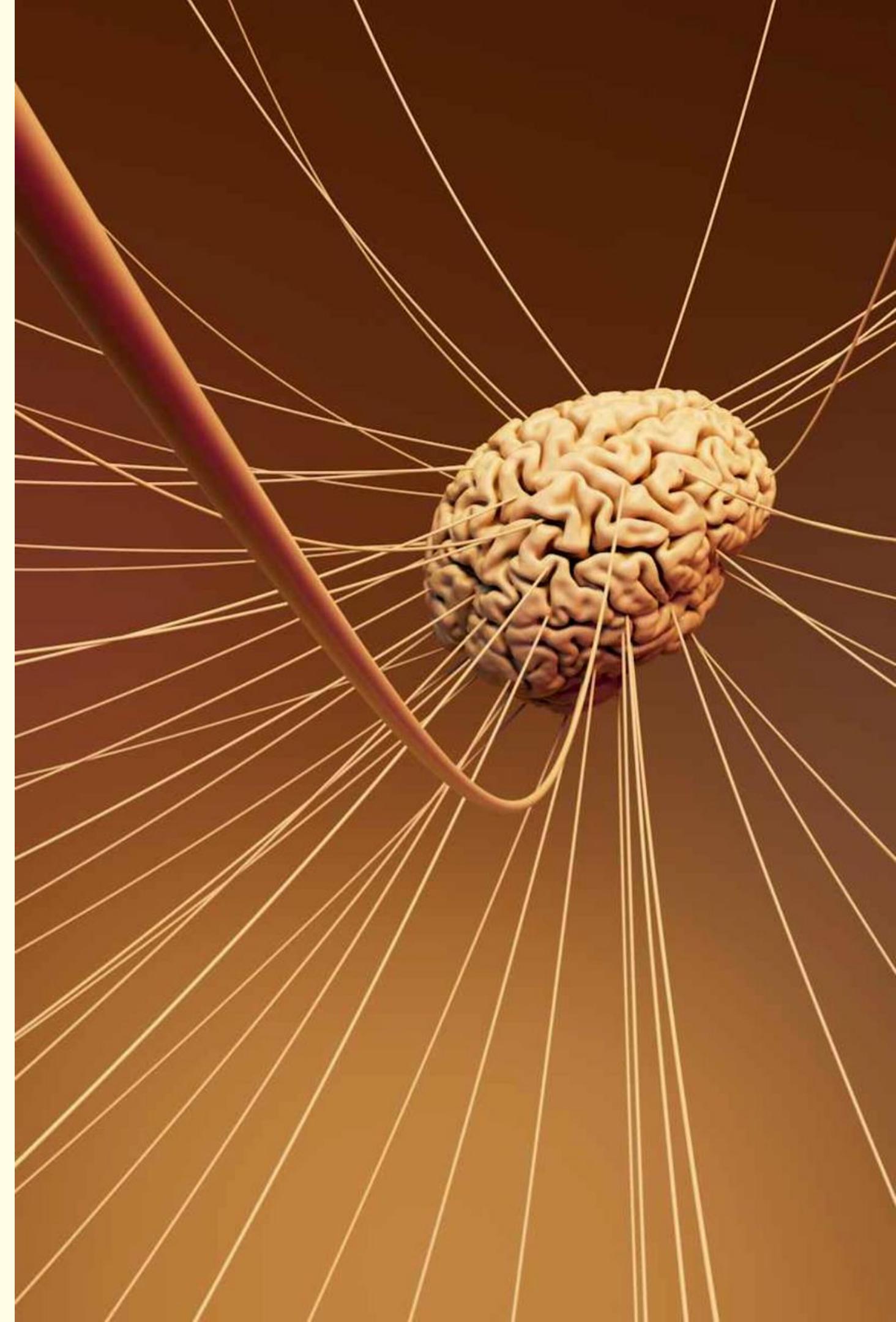
## Структурные изменения

Использование соцсетей в подростковом возрасте физически перестраивает зоны мозга, ответственные за вознаграждение и регуляцию эмоций.

## Признаки аддикции

24% молодых пользователей обнаруживают аддиктивное поведение с дефицитом внимания и нарушениями сна.

fMRI-исследования выявляют изменения в активности миндалины и префронтальной коры у подростков с депрессией. Архитектура платформ (постоянные уведомления, бесконечная лента) стимулирует избыточное потребление контента.



# Кибербуллинг: масштабы и последствия

44%

Жертвы травли

Подростков, испытывающих сетевой булинг

30%

Повышенная тревога

Уровень тревожности у жертв кибербуллинга

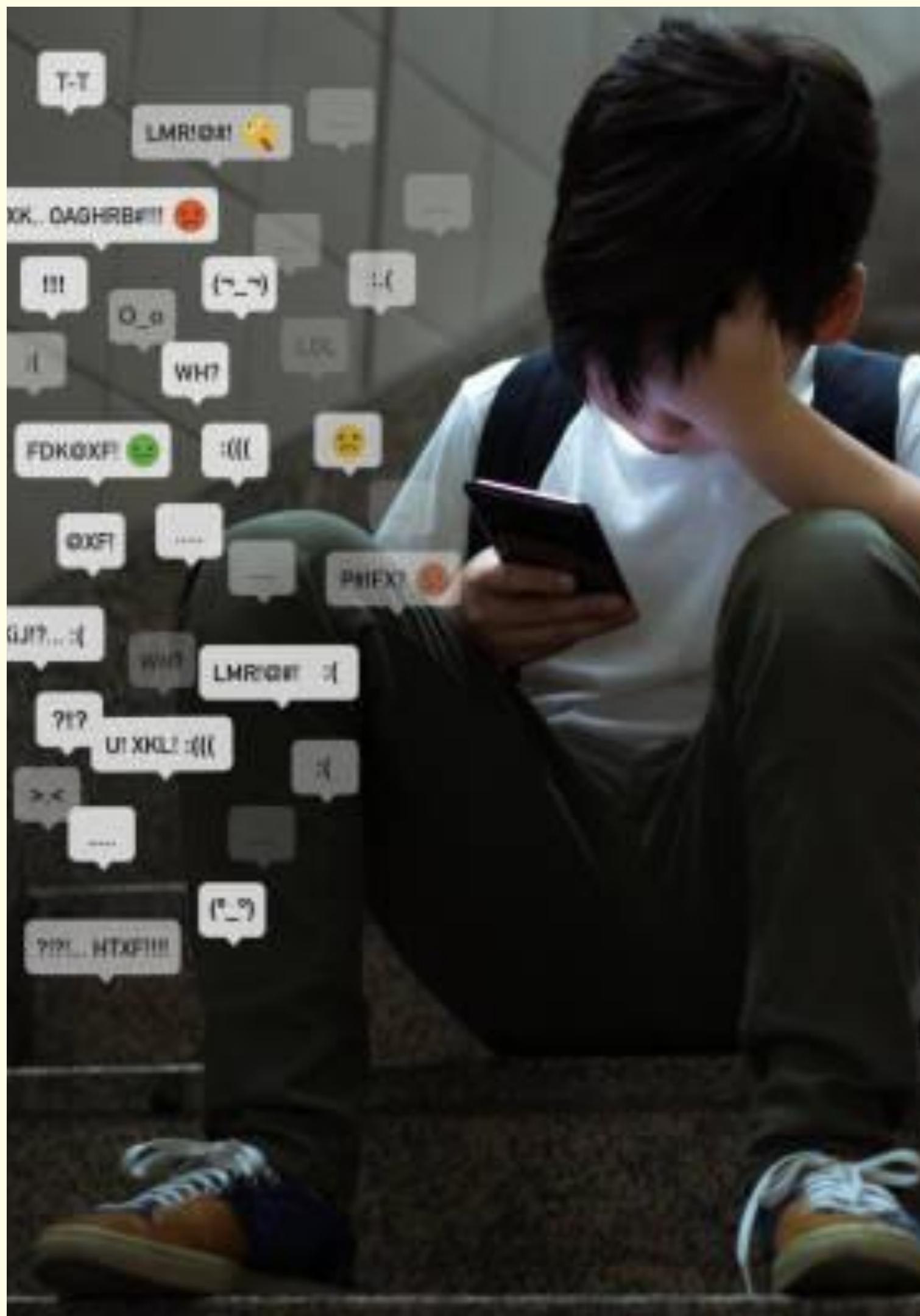
17%

Активные пользователи

Сообщивших о булинге за последний год

Сетевая травля отличается круглосуточной доступностью и публичностью.

Анонимность в интернете стимулирует агрессивное поведение. Девушки особенно уязвимы: **21,5%** против **12,2%** у юношей. По прогнозам, к 2025 году треть жертв интернет-травли будет страдать хроническими психосоматическими нарушениями.





# Платформы с наибольшим риском

## Основные платформы

Кибербуллинг наиболее распространен на:

- YouTube – 79%
- Snapchat – 69%
- TikTok – 64%

## Группы риска

Особенно уязвимы:

- Девушки и молодые женщины
- Подростки из семей с низким доходом
- Этнические и сексуальные меньшинства

# Социальное сравнение и расстройства пищевого поведения

Постоянное сравнение с идеализированными образами в соцсетях негативно влияет на самооценку. После просмотра контента в Instagram **46% девушек** сообщили о снижении психологического комфорта. Около **половины подростков 13-17 лет** признают, что соцсети негативно влияют на восприятие собственного тела.

Механизмы платформ усиливают FOMO («синдром упущенной выгоды»), втягивая пользователей в бесконечный цикл сравнений. Пассивный скроллинг ленты усиливает чувство неполноценности. **59% родителей** отмечают давление соцсетей на детей, **54%** констатируют снижение их самооценки.



# Гендерные различия в воздействии



## Девушки

Сообщают о негативном влиянии соцсетей



## Девушки

Переживают грусть и уныние

Девушки значительно чаще сообщают о негативном влиянии, что связано с давлением стандартов красоты. Юноши чаще сталкиваются с агрессивным содержимым. Для представителей этнических и иных меньшинств добавляются стресс и травматизация от столкновений с расизмом и ксенофобией в онлайн-пространстве.

## Юноши

Сообщают о негативном влиянии соцсетей

## Юноши

Переживают грусть и уныние



# Статистика депрессии и суицидальности в США

## Депрессивные расстройства

Рост среди подростков:

**2005 год:** 8,7%

**2019 год:** 15,8%

Увеличение совпало с распространением социальных медиа.

## Суицидальность

Увеличение числа суицидов:

**2000-2019:** +47,5%

Параллельный рост с развитием социальных сетей указывает на возможную связь.

# Позитивный потенциал и защитные факторы

## Эмоциональная поддержка

67% подростков находят в соцсетях поддержку и группы по интересам, особенно важно для социально изолированных групп.

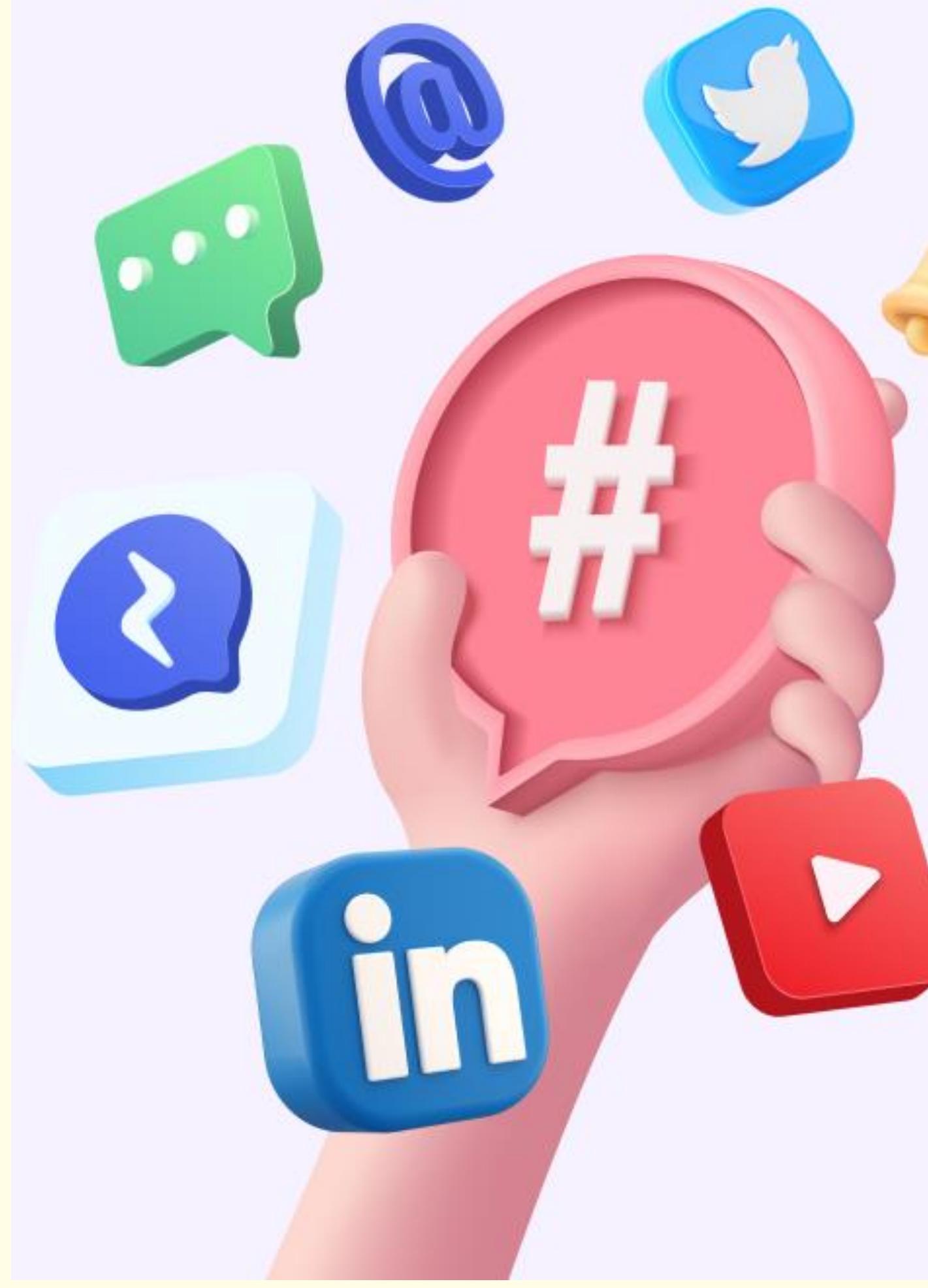
## Позитивные ощущения

58% ощущают принятие, 80% – связь с друзьями, 71% – возможности для творчества.

## Информация о здоровье

34% используют соцсети для поиска информации о здоровье и поддержания благополучия.

Оптимизм и развитые навыки саморегуляции – защитные факторы против негативного влияния. Активное общение значительно эффективнее пассивного пролистывания ленты. Онлайн-поддержка уменьшает стресс у представителей этнических и сексуальных меньшинств.



# Заключение и рекомендации по профилактике и регулированию

## Ограничение времени

Установить лимит 30 минут в день может снизить симптомы депрессии на 35%. Важна последовательность и поддержка семьи.

## Развитие саморегуляции

Обучение навыкам критического мышления и эмоциональной регуляции помогает противостоять негативному влиянию онлайн-среды.

## Активное взаимодействие

Поощрение активного общения вместо пассивного скроллинга. Использование соцсетей для поддержки и творчества, а не для сравнения.

## Модерация контента

Усиление контроля платформ над вредоносным контентом, пропагандирующим РПП и экстремальные взгляды.

## Поддержка уязвимых групп

Специальные программы для девушек, этнических меньшинств и подростков из семей с низким доходом, наиболее подверженных рискам.



# Основы цифровой гигиены

## Мониторинг экранного времени

Регулярное отслеживание времени использования цифровых устройств и планирование периодов отдыха от гаджетов.

## Ответственный подход

Отключение второстепенных уведомлений и отказ от многозадачности для снижения компульсивного поведения.

## Образовательные программы

Развитие самоконтроля через специализированные программы, демонстрирующие устойчивое снижение проблемного поведения.

# Роль родителей в профилактике

## → Открытое обсуждение

Открытое обсуждение цифровых привычек в семье создает профилактический эффект и снижает риски развития цифровой зависимости.

## → Родительское обучение

Структурированные программы развивают навыки конструктивной коммуникации и дисциплины для создания поддерживающей среды.

## → Альтернативные активности

Участие в психологических тренингах помогает родителям предложить привлекательные онлайн-активности и создать здоровый баланс.





# Критический порог экранного времени

3ч

## Критический порог

Около 3 часов экранного времени в день – точка, после которой резко возрастают риски негативных последствий для психического здоровья.

## Резкий рост рисков

Превышение этого порога связано с увеличением симптомов депрессии, тревожности и нарушениями сна.



# Международные рекомендации ВОЗ

## Цифровая грамотность

Инвестиции в развитие критического мышления и осознанного использования технологий.

## Школьная среда

Создание поддерживающей школьной среды с подготовкой педагогических работников.

## Регуляторные меры

Установление возрастных ограничений и требований к ответственному дизайну приложений.



# Комплексный подход к решению проблемы



# Список литературы

1. Abi-Jaoude E., et al. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents. PMC.  
<https://PMC10476631/>
2. American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
3. CDC. (2024). Frequent Social Media Use and Experiences with Bullying. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/su/su7304a3.htm>
4. Chhabra J., et al. (2025). Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review. JMIR. <https://www.jmir.org/2025/1/e72061>
5. Security.org. (2025). Cyberbullying: Twenty Crucial Statistics for 2025. <https://www.security.org/resources/cyberbullying-facts-statistics/>
6. Shensa A., et al. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults. JMIR Mental Health.  
<https://mental.jmir.org/2022/4/e33450>
7. Twenge J. M., et al. (2025). The Decline in Adolescents' Mental Health with the Rise of Social Media. SAGE Journals.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10784535251328925>
8. Nagata J. M., et al. (2025). Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence. JAMA Network Open.  
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2834349>
9. Masri-zada T., et al. (2025). The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. PMC.  
<https://PMC12165459/>
10. Naslund J. A., et al. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities. PMC.  
<https://PMC7785056/>

11. Pew Research Center. (2025). Teens, Social Media and Mental Health.  
<https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>
12. Schleider J. L., et al. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*. <https://www.nature.com/articles/s41562-025-02134-4>
13. Social Media Addiction and Mental Health: The Growing Concern for Youth Well-Being. (2024). Stanford Law School.  
<https://law.stanford.edu/2024/05/20/social-media-addiction-and-mental-health-the-growing-concern-for-youth-well-being/>
14. U.S. Surgeon General. (2023). Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory.  
HHS.gov. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
15. Vidal C., et al. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. PMC.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7392374/>
16. World Health Organization. (2024). Teens, screens and mental health. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
17. Гулямов С.С., Родионов А.А. Применение кибергигиены в качестве эффективной психологической меры профилактики киберзависимостей // Психология и право. 2024.
18. Žmavc M., Horvat J., Židan M., Selak Š. The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: a systematic review and meta-analysis // Journal of Behavioral Addictions. 2025.
19. WHO Regional Office for Europe. Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents. 2024.
20. Ding K., Li H. Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023