Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Крюков Н.В. Влияние социальных сетей на психоэмоциональное состояние подростков // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2026. – №7 (октябрь) – АРТ 18-эл. – 0,1 п.л. - URL: http: //akademnova.ru/page/875550

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Крюков Никита Владимирович

студент 2 курса, факультет психолого-педагогического образования

Научный руководитель: Петрова С.С. доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования.

УрГПУ, Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (г. Нижний Тагил)

e-mail: office@ntspi.ru

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Статья посвящена изучению влияния социальных сетей на психоэмоциональное состояние подростков. Рассматриваются как положительные, так и отрицательные стороны использования цифровых платформ. Особое внимание уделяется механизмам социального сравнения, цифровой обратной связи и самопрезентации. Приводятся результаты исследования среди 11 студентов 16-17 лет. Делается вывод о том, что социальные сети могут снижать настроение и самооценку, но при этом остаются пространством для общения и поддержки. Подчёркивается необходимость развития критического мышления и осознанного использования социальных сетей.

Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Ключевые слова: социальные сети, психоэмоциональное состояние, подростки, самооценка, социальное сравнение, цифровая обратная связь, зависимость.

Nikita Vladimirovich Kryukov

2nd-year student, Faculty of Pedagogy and Psychology

Academic Supervisor: S.S. Petrova, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education

Ural State Pedagogical University (USPU), Nizhny Tagil State Social-Pedagogical Institute (Nizhny Tagil)

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS

Abstract: This article examines the impact of social media on the psycho-emotional state of adolescents, considering both the positive and negative aspects of using digital platforms. Particular attention is paid to the mechanisms of social comparison, digital feedback, and self-presentation. The study presents findings based on a sample of eleven students aged 16–17. The authors conclude that while social media can negatively affect mood and self-esteem, it also serves as a space for communication and support. The article emphasizes the need to foster critical thinking and mindful social media usage.

Keywords: social networks, psycho-emotional state, adolescents, self-esteem, social comparison, digital feedback, addiction.

Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Подростки и молодёжь проводят в социальных сетях значительную часть своего времени. Это стало привычной частью жизни, но до сих пор нет однозначного ответа на вопрос, как такое взаимодействие отражается на психоэмоциональном состоянии. Одни исследователи говорят о поддержке и возможностях для самовыражения, другие – о росте тревожности, снижении самооценки и риске зависимости [1]. Особенно важно изучать эту проблему в возрасте 16-17 лет, когда личность еще формируется, а эмоциональная сфера остаётся уязвимой.

В работе рассматривается, какие стороны использования социальных сетей наиболее сильно влияют на настроение и самооценку молодых людей.

Для этого были поставлены следующие задачи: проанализировать научную литературу по теме; провести исследование среди студентов первого курса; сформулировать практические рекомендации для родителей, педагогов и психологов.

Подростковый возраст характерен своими активными внутренними перестройками, изменением гормонального фона и поиском себя. Самооценка, как и эмоции в этот период особо не стабильные и подвержены воздействию из вне. Из этого следует, что психоэмоциональное состояние подростков чувствительно к изменениям.

Социальными сетями считают онлайн-платформы, на которых люди самовыражаются, общаются и обмениваются контентом. Для подростков эти платформы выполняют важные задачи: они помогают поддерживать контакты с друзьями, находить единомышленников и чувствовать признание. Однако они же могут вызывать стресс, тревогу и зависимость.

В ходе анализа были установлены следующие принципы: первый принцип воздействия является социальное сравнение. Идеальные образы других людей, с которым сравнивают себя подростки может снижать их

Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)
Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

самооценку. Вторым принципом является обратная связь в цифровой среде, в которой комментарии и лайки воспринимаются как доказательство своей важности, а если реакции нет, это ощущается как социальный провал. Третий принцип связан с созданием образа «идеального Я», который в своем случае может образовать внутренний конфликт.

Не смотря на ряд негативных влияний, которые подросток может получить: таких как интернет-травля, потеря интереса к реальной жизни, зависимость от лайков, тревожность из-за потребления негативного контента. В социальных сетях можно найти поддержку, развить свои навыки общения и выразить себя.

Особо важная роль отводится педагогам, психологам и родителям, они помогают сформировать у подростков здоровое отношение к социальным сетям. Взрослым лучше не вводить запреты, а объяснять подросткам возможные риски, помогать им анализировать информацию и поощрять общение в реальной жизни.

С целью изучения влияния социальных сетей на психоэмоциональное состояние подростков было проведено исследование. В нём приняли участие 11 студентов первого курса в возрасте 16-17 лет, из них 7 юношей и 4 девушки. Опрос проводился анонимно, участники отвечали добровольно.

Для исследования была составлена анкета из пяти вопросов. Участникам предлагалось ответить, сколько времени они проводят в социальных сетях, как часто сравнивают себя с другими, как чувствуют себя после просмотра ленты, сталкивались ли они с негативными комментариями и влияют ли социальные сети на их настроение.

Результаты анкетирования показали следующее. Большинство участников (7 из 11) проводят в социальных сетях более трёх часов в день. Среди них 5 юношей и 2 девушки. Часто сравнивают себя с другими

Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)
Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

пользователями 6 человек: 4 юноши и 2 девушки. После просмотра ленты чувствуют себя хуже 6 участников: 3 юноши и 3 девушки. С негативными комментариями или травлей в сети сталкивались также 6 человек: 3 юноши и 3 девушки. При этом 6 из 11 считают, что социальные сети влияют на их настроение, среди них 3 юноши и 3 девушки.

Таким образом, полученные данные подтверждают, что социальные сети могут оказывать негативное влияние на психоэмоциональное состояние молодых людей. В данной выборке выраженных различий между юношами и девушками не выявлено: и те, и другие отмечают влияние социальных сетей на настроение и сталкиваются с похожими рисками. Это согласуется с выводами исследователей, которые указывают на роль социального сравнения и цифровой обратной связи [2], [3]. Вместе с тем часть участников отмечает и положительные стороны: возможность общения и поддержки.

В ходе работы удалось рассмотреть, как социальные сети влияют на психоэмоциональное состояние подростков. Анализ литературы показал, что Это влияние неоднозначно: цифровые платформы могут быть источником поддержки и самовыражения, но одновременно создают риски для эмоционального благополучия.

Проведённое исследование подтвердило, что многие молодые люди сталкиваются с негативными сторонами использования социальных сетей – сравнением себя с другими, зависимостью от обратной связи и ухудшением настроения после просмотра ленты. При этом часть участников отметила и положительные эффекты, такие как общение и чувство поддержки.

Полученные результаты согласуются с выводами других исследователей и подчёркивают важность осознанного подхода к использованию цифровых платформ. В связи с этим возрастает роль взрослых: родителей, педагогов и психологов. Их задача – не запрещать, а помогать подросткам развивать

Всероссийское СМИ
«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»
Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.
(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

критическое мышление, объяснять возможные риски и поддерживать живое общение.

Следует учитывать, что выборка исследования была небольшой. Это не позволяет переносить выводы на всех подростков, однако полученные данные могут быть полезны для дальнейшего изучения темы и разработки практических рекомендаций.

Список использованной литературы:

1. Воронина, Е. С. Аспекты влияния социальных сетей на самооценку подростков / Е. С. Воронина, Г. В. Строй // Вестник науки. 2026. №1 (94). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-vliyaniya-sotsialnyh-setey-na-samootsenku-podrostkov.
2. Камбулова, М. С. Влияние социальных сетей на самооценку подростков / М. С. Камбулова // CyberLeninka. – 2025. – С. 45-48. – URL: cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-samootsenku-podrostkov.
3. Кожогелдиева, М. А. Влияние социальных сетей на психоэмоциональное состояние подростков / М. А. Кожогелдиева // Эпоха науки. 2024. №40. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-podrostkov.

Дата поступления в редакцию: 07.10.2026 г.
Опубликовано: 07.10.2026 г.

© Академия педагогических идей «Новация».
Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2026
© Крюков Н.В., 2026