

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИИ У МОЛОДЕЖИ

Пулатова Регина Ринатовна.,

Кафедра психиатрии, наркологии,

медицинской психологии психотерапии

Андижанский государственный медицинский институт

Актуальность темы. В современном обществе социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодежи. Они открывают широкие возможности для общения, саморазвития и получения информации. Однако чрезмерное использование социальных сетей связано с ростом уровня тревожности, одиночества и депрессивных состояний у подростков и студентов. Формирование зависимого поведения, снижение самооценки из-за сравнения с другими пользователями, а также кибербуллинг и цифровое выгорание значительно увеличивают риски психических нарушений.

Цель исследования. Определить влияние социальных сетей на психическое здоровье молодежи и разработать эффективные стратегии профилактики депрессивных состояний.

Материалы и методы исследования. Для получения данных используется комплексный подход, включающий анкетирование подростков и студентов, применение психометрических шкал для оценки уровня депрессии и тревожности, анализ статистики времени, проведенного в социальных сетях, и проведение интервью с психологами и педагогами. Также используются методы математической статистики для выявления корреляций между активностью в социальных сетях и выраженностью симптомов депрессии.

Результаты исследования. Полученные результаты показывают, что у трети молодежи, проводящей в социальных сетях более четырех часов в день, отмечаются признаки депрессивных состояний. Существует прямая

зависимость между продолжительностью пребывания в интернете и уровнем тревожности. Кибербуллинг увеличивает риск депрессии более чем в два раза. В то же время профилактические меры, такие как участие в тренингах по медиаграмотности, ограничение времени онлайн и внедрение практики цифрового детокса, способствуют снижению уровня тревожности и улучшению качества сна.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что социальные сети являются значимым фактором риска развития депрессии у молодежи. Для снижения негативного воздействия необходимо формировать у подростков навыки критического восприятия информации, развивать цифровую культуру, обеспечивать психологическую поддержку и включать в профилактические программы родителей и педагогов. Комплексный подход позволяет не только уменьшить вероятность возникновения депрессивных состояний, но и способствует укреплению психического здоровья и повышению качества жизни молодежи.

Вывод. Социальные сети оказывают двойственное влияние на психическое здоровье молодежи, одновременно предоставляя возможности для самореализации и повышая риск формирования депрессивных состояний.

Чрезмерное использование виртуального пространства, кибербуллинг и социальное сравнение становятся ключевыми факторами, способствующими развитию депрессии.

Для профилактики необходимо формировать навыки медиаграмотности, развивать цифровую культуру, внедрять программы психологической поддержки и привлекать к процессу семью и образовательные учреждения.

Комплексный подход обеспечивает снижение риска психоэмоциональных нарушений и способствует сохранению психического благополучия молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2020. – 367 с.
2. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 320 с.
3. Быков, А.В., Соловьев, А.Л. Влияние цифровой среды на психическое здоровье подростков // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 6. – С. 45–56.
4. Волкова, Н.В. Психология молодежи: риски цифровой зависимости. – Москва: Юрайт, 2022. – 214 с.
5. Кадырова, С.Ю., Исламова, Р.Х. Роль семьи в профилактике депрессии у подростков // Вестник психологии и педагогики. – 2021. – № 3. – С. 99–105.