ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМООЦЕНКУ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Исломова Сабрина Махмуджоновна

Студентки первого курса Узбекского государственного университета мировых языков.

Аннотация: Эта статья подчеркивает влияние социальных сетей на самооценку и уровень тревожности молодежи. Анализируется возможные последствия активного использования цифровых платформ, то есть сравнение себя с другими, зависимость от внешней оценки, стремление соответствовать идеализированным образом и постоянное ожидание реакции аудитории. Также учитываются потенциально позитивные стороны социальных сетей- поддержание общение, самовыражение и поиск единомышленников. Цель работы выявить связь между характером использования социальных сетей, особенностями самооценки и уровнем тревожности молодых людей. Результаты исследования могут быть полезны при разработке рекомендаций по ответственному использованию цифровых платформ и поддержанию психологического благополучия молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, молодежь, самооценка, тревожность, психологическое благополучие.

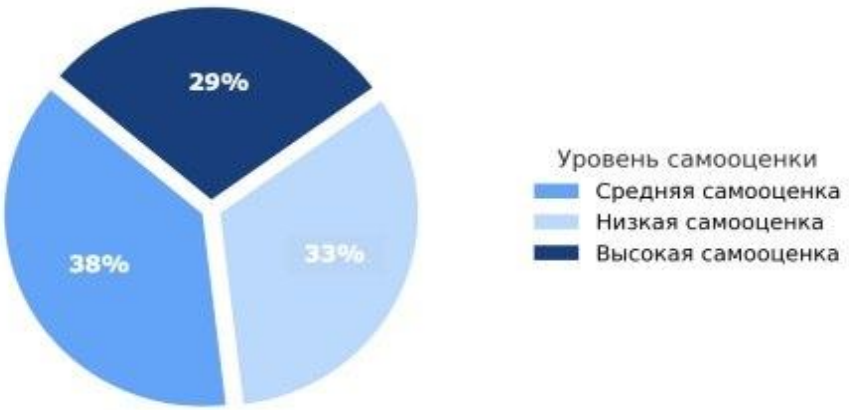
Социальные сети стали важной частью повседневной жизни молодежи. В них молодые люди общаются, публикуют фотографии и видео, следят за новостями, учатся, развлекаются и находят сообщества по интересам. Для многих онлайн-общение не является отдельной частью жизни: оно немного переплетено с учебой, дружбой, увлечениями и представлением о себе. Такая активность может оказывать разное влияние на психологическое состояние. С

одной стороны, социальные сети помогают поддерживать отношения, выражать свои взгляды и находить людей со схожим опытом. С другой— постоянное сравнение себя с другими, негативные комментарии, давление идеальных образов и страх пропустить что-то важное способны усиливать неуверенность и тревожность.

При этом неверно утверждать, что социальные сети одинаково вредят всем пользователям или неизбежно вызывают психологические проблемы. Исследования показывают сложную картину, эффект может зависеть от того, кто пользуется платформой, как именно он это делает и с каким контентом сталкивается. Поэтому важно рассматривать не только количество времени в сети, но и качество онлайн-опыта.

Самооценка — это представление человека о собственной ценности, способностях и привлекательности. В юности и молодости она продолжает формироваться, а мнение сверстников и социальное признание часто имеют особое значение. Социальные сети усиливают возможности для обратной связи: публикацию могут лайкнуть, прокомментировать, распространить или, напротив, оставить без внимания. Один из наиболее обсуждаемых механизмов — сравнение себя с другими. Пользователь видит фотографии, видео и истории о путешествиях, достижениях, отношениях и внешности других людей. Однако в публичную ленту чаще попадают тщательно отобранные моменты, а не обычная повседневная жизнь. Из-за этого может возникнуть впечатление, будто окружающие постоянно успешны, привлекательны и счастливы. Сравнение особенно сильно влияет на самооценку, когда человек сопоставляет себя с теми, кого считает более красивым, популярным или успешным. Возникает ощущение, что собственная жизнь не соответствует недостижимому стандарту. Важную роль играют алгоритмы рекомендаций. Они подбирают контент на основе действий пользователя и могут снова и снова показывать материалы на одну и ту же тему. Если человек часто смотрит

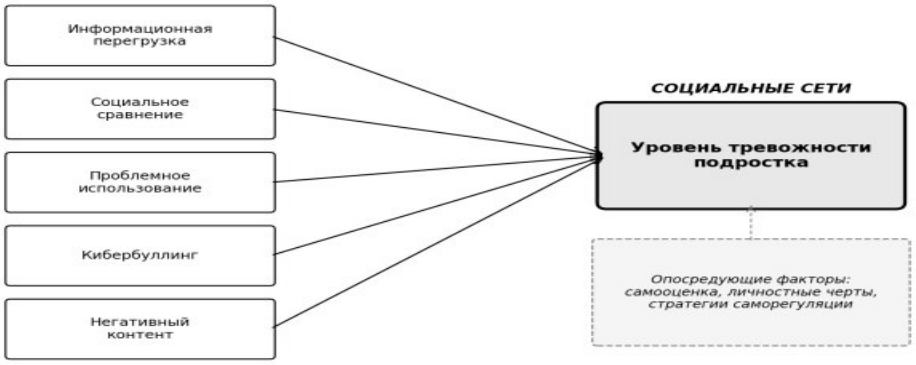
видео о внешности, диетах или «идеальном образе жизни», его лента может постепенно наполняться похожими публикациями. Это способно укрепить узкое представление о том, каким «должен» быть привлекательный или успешный человек.



Социальные платформы делают реакцию аудитории заметной и измеримой. Количество лайков, просмотров и подписчиков может восприниматься как показатель популярности или личной значимости. Если публикация получает мало откликов, пользователь может почувствовать разочарование или решить, что его не ценят. Такая реакция не обязательно свидетельствует о низкой самооценке, но постоянная ориентация на внешнее одобрение способна сделать самоощущение нестабильным: сегодня человек доволен собой из-за большого числа реакций, а завтра расстраивается из-за их отсутствия. Особенно чувствительным этот процесс может быть для молодых людей, которые еще формируют собственные критерии успеха и учатся отделять личную ценность от чужих оценок.

Тревожность — это состояние беспокойства и напряжения, которое может быть кратковременным или длительным. Само по себе волнение не является заболеванием: оно может возникать перед экзаменом, важным разговором или новым жизненным этапом. Однако постоянное или чрезмерное беспокойство, мешающее учебе, общению и отдыху, требует

внимания. Социальные сети могут усиливать тревожность несколькими способами. Постоянные уведомления и поток обновлений затрудняют отдых и концентрацию. Некоторые пользователи испытывают страх пропустить важное событие, сообщение или обсуждение — это часто называют страхом упущенной возможности. Возникает желание регулярно проверять телефон, даже когда человек занят или собирается спать. Дополнительный источник напряжения — ожидание реакции на собственные публикации. Пользователь может многократно проверять, кто посмотрел историю, как отреагировали подписчики и не появился ли новый комментарий. Если онлайн-общение становится главным способом получать подтверждение своей значимости, отсутствие отклика способно вызывать беспокойство. Отдельно следует учитывать влияние социальных сетей на сон. Позднее использование телефона может отодвигать время отхода ко сну, поддерживать умственную активность и отвлекать уведомлениями. Недостаток сна, в свою очередь, связан с раздражительностью, трудностями концентрации и повышенной эмоциональной уязвимостью. Поэтому иногда ухудшение самочувствия связано не с конкретным постом, а с общей привычкой проводить онлайн значительную часть ночи.



Несмотря на возможные риски, социальные сети обладают значительным потенциалом для поддержки психологического благополучия.

Платформы помогают оставаться на связи с друзьями и родственниками, особенно если люди живут далеко друг от друга, часто переезжают или не могут общаться лично. Молодой человек может найти сообщество людей с похожими интересами, опытом или трудностями. Это особенно важно для тех, кто чувствует себя одиноко в ближайшем окружении. Поддержка сверстников может дать ощущение принадлежности и помочь понять, что человек не один сталкивается с проблемой. Также социальные сети дают возможность публиковать тексты, музыку, рисунки, фотографии, видео и другие творческие работы. Создание контента может помогать развивать навыки, увереннее выражать собственное мнение и находить аудиторию. Социальные платформы позволяют узнавать о социальных проектах, благотворительных инициативах и общественных событиях. Участие в них может укреплять чувство собственной значимости и причастности к общему делу. Таким образом, социальные сети могут быть не только источником сравнения и стресса, но и средством общения, обучения и взаимопомощи. Многое зависит от того, какой контент человек выбирает и какие отношения поддерживает онлайн.

Как снизить риски социальных сетей? Полный отказ от социальных сетей не всегда необходим или реалистичен. Более практичный подход — научиться использовать их так, чтобы они занимали подходящее место в жизни. Полезно замечать, как меняется настроение после просмотра определенных страниц или общения с конкретными людьми. Если какой-то контент регулярно вызывает тревогу, зависть или недовольство собой, можно скрыть его, отписаться или ограничить время просмотра. Отключение необязательных оповещений помогает уменьшить постоянные отвлечения. Развивать критическое отношение к контенту. Стоит помнить, что публикации часто отражают выбранные и обработанные моменты жизни. Фотография или видео не показывают полной картины и не могут служить надежной мерой

чужого счастья, успеха или привлекательности. Поддерживать офлайн-активность. Учеба, физическая активность, хобби, прогулки и личное общение помогают не сводить повседневную жизнь к онлайн-взаимодействию. Это не означает, что интернет нужно полностью исключать; задача — сохранить разнообразие источников общения и поддержки.

Общий вывод: Социальные сети оказывают неоднозначное влияние на самооценку и уровень тревожности молодежи. Они могут усиливать сравнение с другими, зависимость от внешнего одобрения, недовольство внешностью и стресс, связанный с онлайн-общением. Вместе с тем социальные платформы помогают поддерживать отношения, находить единомышленников, выражать себя и получать полезную информацию. Поэтому ключевой вопрос состоит не только в том, сколько времени молодые люди проводят в социальных сетях, но и в том, что именно они там делают, какой контент видят и как это влияет на их самочувствие. Социальные сети не заменяют живого общения и не являются единственной причиной тревожности или низкой самооценки. Однако внимательное отношение к цифровым привычкам, поддержка близких и доступ к профессиональной помощи помогают уменьшить возможные риски и использовать преимущества онлайн-среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Maxmudova Shaxlo Mizrobovna. Foreign language learning among youth in the context of the third renaissance: motivation and opportunities. 2026/2/23. Journal Education, science and innovative ideas in the world. Vol. 88. No. 1. Pp. 35-42.

2. Maxmudova Sh.M. Developing Active Use of In-Demand English Expressions in Students of Non-Linguistic Majors. Journal. Best Intellectual Research. 2026/1/21. Vol. 61 No. 2. Pp. 202-210.

3. Maxmudova Shaxlo Mizrobovna. Foreign language learning among youth in the context of the third renaissance: motivation and opportunities. 2026/2/23. Журнал ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. Том-88. Номер-1. Стр. 35-42.

4. Махмудова Ш.М. Формирование у студентов неязыковых специальностей навыков активного использования востребованных английских выражений. Журнал. Лучшие интеллектуальные исследования. 2026/1/21. Том- 61 №-2. Стр. 202-210.

5.Худайкулова Ф.Х. Инновационные подходы к развитию методического обеспечения в образовательном процессе. Международная научно-практическая конференция" Искусственный интеллект и образование: проблемы, возможности и перспективы. С. 439-445. 2025.

6. Ф. Х Худайкулова. Родной язык как учебный предмет в образовательной системе обучения. Журнал. Международный научно-практический журнал при ВАКе «Экономика и социум» Россия. Том -12. С.79

7. Худайкулова Ф.Х. Роль самостоятельного обучения в развитии языковой компетенции студентов высшей школы. Журнал. «Образование наука и инновационные идеи в мире» Том-88. Номер- 1.С. 23-28. 2026/2/23.

8. Худайкулова Ф.Х. Инклюзивное образование и толерантность в образовательной среде: контроль знаний. KONFERENSIYA. Том-1.№-1С. 258-262 . 2025/10/22

9. Khudaykulova, Feruza Kholovna**.** *Independent Learning as a Key Factor in Developing Students' Language Competence. International Journal of Artificial Intelligence.* American Academic Publishers. 2026. Vol. 6, Issue 02.

10.Khudaykulova, F. Kh**.** *Inclusive Education and Tolerance in the Educational Environment: Knowledge Assessment. KONFERENSIYA-2025.* P. 258.

11.Khudaykulova, F. Kh**.** *Russian Language.* 2024.

12.Худайкулова Ф.Х. Использование цифровых технологий на занятиях русского языка как средство повышения учебной мотивации и качества обучения. Дата публикации. 2026/1/9 Журнал. Лучшие интеллектуальные исследования. Том. 60. Номер-2.Страницы. 46-49