

УДК 316.77:159.9

Сергеева Виктория Сергеевна, студентка,  
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Научный руководитель:  
Арчибасов Максим Евгеньевич,  
ст. преп. кафедры политологии и связей с общественностью,  
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

## ВЛИЯНИЕ КОНТЕНТА О ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ В СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА НА ВОСПРИЯТИЕ МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИЕЙ ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние контента о психических расстройствах в социальных медиа на восприятие молодежью проблем психического здоровья. На основе анализа публикаций в TikTok, VK и Instagram<sup>1</sup> выявлены основные способы представления психических расстройств в цифровой среде. Результаты исследования показывают, что распространение такого контента способствует формированию искаженных представлений о психическом здоровье и снижает значимость профессиональной помощи.

**Ключевые слова:** Психическое здоровье, социальные медиа, социальные сети, молодежь, романтизация психических расстройств, депрессия, тревожность, самодиагностика, цифровая коммуникация.

В условиях быстрого развития электронных технологий социальные сети стали важной частью в жизни большого количества людей. Сегодня они выполняют не только коммуникативную функцию, но и используются в качестве источника информации. Контент, который распространяется на онлайн-платформах, оказывает заметное влияние на взгляды пользователей, формирование их ценностей и моделей поведения.

В последние годы тема психического здоровья получила широкое распространение в интернете. Пользователи соц. сетей часто публикуют истории из личного опыта, обсуждают психологические проблемы, делятся переживаниями и ищут поддержку в онлайн сообществах. Это способствует повышению внимания общества к вопросам ментального благополучия и снижению стигматизации психических расстройств [1, с. 365].

Однако наряду с растущим интересом к данной проблематике наблюдается и другая тенденция – романтизация психических расстройств. В социальных сетях такие состояния, как депрессия, тревожные расстройства, расстройства пищевого поведения и другие нарушения психики, нередко представлены через привлекательные визуальные образы, эстетичный контент и эмоциональных разговоров. В результате серьезные заболевания могут восприниматься не как проблема, требующая профессиональной помощи, а как элемент определенного стиля жизни, способ самовыражения или особая черта личности.

В последние 5-7 лет проблема романтизации психических расстройств в социальных сетях стала еще более заметной. Значительную роль в распространении данной тенденции сыграли такие платформы, как Instagram<sup>2</sup>, TikTok и VK. Особенности их алгоритмов способствуют быстрому распространению визуально привлекательного и эмоционально насыщенного контента. В результате темы тревожности, одиночества, депрессии,

---

<sup>1</sup> Запрещено на территории РФ

<sup>2</sup> Запрещено на территории РФ



эмоционального выгорания и других психологических состояний стали неотъемлемой частью социальных сетей [2, с. 27]. Вокруг этих тем формируются целые интернет-сообщества, участники которых объединяются на основе схожих переживаний и жизненного опыта. С одной стороны, подобные сообщества помогают людям почувствовать поддержку и снизить ощущение социальной изоляции. С другой стороны, они могут способствовать формированию искаженного восприятия психических расстройств, представляя их как элемент определенной субкультуры или образа жизни.

Особого внимания заслуживает проблема несоответствия между медицинским пониманием психических расстройств и их отображением в социальных медиа. Так, в клинической психологии и психиатрии депрессия рассматривается как серьезное заболевание, сопровождающееся устойчивым снижением настроения, потерей интереса к привычной деятельности, нарушениями сна, хронической усталостью, снижением концентрации внимания и работоспособности. Данное состояние способно существенно ухудшать качество жизни человека и требует своевременной диагностики и профессиональной помощи.

Однако в социальных сетях образ депрессии нередко приобретает эстетизированный характер. Пользователям предлагается привлекательный визуальный образ человека, который выглядит задумчивым, предпочитает одиночество, слушает грустную музыку, интересуется философией и демонстрирует глубокие размышления о смысле жизни. Подобное представление формирует ассоциацию между психическим расстройством и особой чувствительностью, интеллектуальностью или творческой индивидуальностью. В результате реальные симптомы заболевания отходят на второй план, а внимание аудитории концентрируется на внешней привлекательности созданного образа [3, с. 80].

Аналогичная ситуация наблюдается и в отношении расстройств пищевого поведения. В публикациях социальных сетей нередко демонстрируются исключительно внешние аспекты данной проблемы. Пользователям показывают изображения очень худых девушек, которые соответствуют распространенным стандартам красоты и получают одобрение окружающих. При этом практически не освещаются тяжелые физические и психологические последствия расстройств пищевого поведения, включая нарушения работы внутренних органов, гормональные сбои, хроническую слабость, тревожные расстройства и высокий риск развития сопутствующих заболеваний. Такая подача информации может формировать у молодежной аудитории ложное представление о подобных расстройствах и снижать осознание их опасности.

Распространение романтизированных образов психических расстройств во многом связано с особенностями функционирования социальных сетей. Современные цифровые платформы ориентированы на удержание внимания пользователей, поэтому алгоритмы чаще продвигают контент, вызывающий сильный эмоциональный отклик. Публикации, связанные с переживаниями, внутренними конфликтами и психологическими трудностями, нередко получают большое количество лайков, комментариев и репостов. Благодаря этому они становятся более заметными и охватывают широкую аудиторию.

Кроме того, для многих молодых людей социальные сети выступают важным инструментом поиска поддержки и признания. Публикуя контент о своих чувствах и переживаниях, пользователи стремятся найти понимание со стороны других людей, получить эмоциональную реакцию и почувствовать принадлежность к определенному сообществу. Однако в некоторых случаях это приводит к тому, что психические расстройства начинают восприниматься не только как медицинская проблема, но и как способ самопрезентации в цифровой среде. Подобная тенденция создает риск формирования искаженных представлений о ментальном здоровье и может влиять на отношение молодежи к вопросам диагностики, профилактики и обращения за профессиональной психологической помощью.



Исследования демонстрируют, что регулярное воздействие романтизированных материалов, посвященных психическим расстройствам, способно влиять на самовосприятие психического состояния и общее отношение к ментальному здоровью [4, с. 172].

Для изучения особенностей романтизации психических расстройств был проведен анализ публикаций в социальных сетях TikTok, VK и Instagram<sup>3</sup>. Выбор платформ обусловлен их высокой популярностью среди молодежной аудитории и значительным влиянием на формирование общественных представлений о различных социальных и психологических проблемах. Цель исследования заключалась в выявлении наиболее распространенных способов представления психических расстройств в цифровой среде и определении признаков их романтизации.

В рамках работы было изучено 50 публикаций, отобранных по тематическим запросам и хэштегам, связанным с депрессией, тревожностью, одиночеством и эмоциональным выгоранием. В ходе анализа рассматривались визуальное оформление материалов, содержание текстов, характер взаимодействия аудитории с публикациями и особенности интерпретации психических состояний авторами контента.

Полученные результаты показали, что наиболее распространенной формой романтизации психических расстройств является эстетизация негативных эмоциональных переживаний. Данный тип контента составил 36% от общего количества изученных публикаций. Для него характерно использование определенных визуальных и аудиальных приемов: приглушенной цветовой палитры, образов дождя, пустых городских пространств, одиноких силуэтов, лирических цитат и меланхолического музыкального сопровождения. При этом внимание аудитории концентрируется преимущественно на эмоциональной выразительности материала, тогда как информация о симптомах, последствиях заболеваний и возможностях получения профессиональной помощи практически отсутствует.

Второй по распространенности категорией стали публикации, содержащие элементы самодиагностики, на которые пришлось 22% исследованного контента. В подобных материалах пользователям предлагается самостоятельно определять наличие психических проблем на основании упрощенных признаков и субъективных ощущений. В результате обычные жизненные трудности, стрессовые ситуации или временное снижение настроения могут ошибочно интерпретироваться как проявления серьезных психических расстройств. Подобный подход способствует формированию упрощенных представлений о психическом здоровье и снижает значимость профессиональной диагностики.

На долю публикаций, идеализирующих депрессию и тревожные расстройства, пришлось 18% выборки. В таких материалах психические проблемы связываются с глубиной личности, повышенной чувствительностью, творческими способностями или особым мировосприятием. Заболевание в данном случае представляется не как состояние, ограничивающее возможности человека и ухудшающее качество его жизни, а как черта, подчеркивающая его индивидуальность и исключительность.

Еще 14% публикаций относятся к юмористическому контенту. Наиболее часто подобные материалы представлены в формате мемов, коротких видеороликов и ироничных высказываний. Несмотря на то, что юмор может способствовать снижению стигматизации психических расстройств, в ряде случаев он приводит к обесцениванию проблемы и формирует поверхностное отношение к серьезным психологическим состояниям.

Наименьшую долю выборки составил контент, созданный специалистами в области психологии и психиатрии – 10%. Такие публикации отличаются использованием профессиональной терминологии, опорой на научные данные и рекомендациями по

---

<sup>3</sup> Запрещено на территории РФ



обращению за квалифицированной помощью. Однако уровень вовлеченности аудитории в подобных материалах оказался ниже по сравнению с эмоционально насыщенным и визуально привлекательным контентом.

Изучение комментариев показало, что многие пользователи соотносят представленные образы с собственным опытом и воспринимают их как отражение своих переживаний. В обсуждениях регулярно встречаются попытки самостоятельного определения психологических проблем, а также объяснения жизненных трудностей через предполагаемое наличие психических расстройств. Это свидетельствует о значительном влиянии подобного контента на восприятие вопросов ментального здоровья молодежной аудиторией [5, с. 166].

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о преобладании в социальных сетях контента, который эстетизирует психические расстройства, способствует их идеализации и поощряет практики самодиагностики. Распространение подобных материалов может формировать искаженные представления о психическом здоровье и снижать понимание серьезности психических заболеваний. В связи с этим возрастает необходимость развития психологической грамотности пользователей и популяризации научно обоснованной информации о ментальном здоровье [6, с. 527].

*Список литературы:*

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2022. – 363 с.
2. Емельянов, И. А. Романтизация психических расстройств в массовой культуре современных подростков / И. А. Емельянов, А. А. Ключарева // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – Т. 1. – С. 27–30.
3. Малых, А. М. Научно-теоретические основы формирования психологической зависимости молодежи от социальных сетей / А. М. Малых // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2024. – № 4. – С. 78–86.
4. Старцева, О. Е. Феномен романтизации психических расстройств среди молодежи / О. Е. Старцева, А. И. Полянко // Психология третьего тысячелетия: материалы IX Международной научно-практической конференции. – Дубна: Государственный университет «Дубна», 2022. – С. 170–176.
5. Тагильцева, Е. В. Романтизация психических расстройств среди молодежи / Е. В. Тагильцева, С. В. Бублик // Современные аспекты формирования здорового образа жизни: материалы X региональной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2022. – С. 165–170.
6. Ханова, Д. Д. Романтизация психических расстройств / Д. Д. Ханова // Инновации. Наука. Молодежь – 2022: материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. – Челябинск: Изд-во ЧелГУ, 2022. – С. 526–528.

