

Более 2,5 часа в социальных сетях связали с повышенным уровнем депрессии



Дата публикации: 27.08.2026

Долгое пролистывание социальных сетей может быть связано с психическим состоянием сильнее, чем другие привычные виды цифровой активности. Исследователи Университета Цинциннати и Северо-Западного университета проанализировали данные за 11 лет и обнаружили устойчивую связь между интенсивным использованием соцсетей и более высоким уровнем депрессии, о котором сообщали сами участники.

Особенно заметной эта зависимость становилась примерно после 150 минут социальных сетей в сутки, то есть 2,5 часа. Такой порог проявлялся на протяжении всех 11 изученных лет. При этом использование соцсетей оказалось более информативным фактором для прогнозирования самооценки депрессии, чем профессия, образование и некоторые другие формы экранной активности, включая видеоигры, просмотр телевизора и обычный серфинг в интернете.

Работа основана на 183 300 анонимных анкетах взрослых в возрасте от 18 до 70 лет. Исследователи использовали данные крупного ежегодного исследования

поведения и медиапотребления Prosper Insights & Analytics. Анкета включала более 1300 вопросов, охватывающих образ жизни, использование различных медиа, социальные характеристики и состояние здоровья. Среди 31 показателя здоровья присутствовала и самооценка уровня депрессии.

Для анализа такого объема информации ученые применили машинное обучение. Алгоритм искал переменные, наиболее тесно связанные с уровнем депрессии, и позволял сравнить социальные сети с множеством других характеристик одновременно. В результате связь с интенсивным использованием соцсетей воспроизводилась в данных разных лет, а их значение как потенциального маркера депрессивного состояния со временем увеличивалось.

Это важное отличие от исследований, в которых учитывается только общее экранное время. Час за компьютером может означать работу, видеоигру, просмотр фильма, чтение сайта или бесконечную ленту коротких публикаций. С точки зрения воздействия на человека эти занятия принципиально различаются, поэтому объединение их в один показатель способно скрывать важные закономерности.

Сами социальные сети за последнее десятилетие тоже сильно изменились. Первоначально многие платформы строились преимущественно вокруг общения с друзьями и знакомыми. Современная лента все чаще состоит из алгоритмически подобранных фотографий, видео и публикаций незнакомых людей. Пользователь уже не только общается, но и непрерывно потребляет контент, причем алгоритмы стараются максимально долго удерживать его внимание.

Именно продолжительность такого потребления может иметь значение. После примерно 2,5 часа ежедневного использования исследователи наблюдали более отчетливую связь с самооценкой депрессии. Однако эту цифру нельзя воспринимать как точную биологическую границу, после которой социальная сеть неизбежно начинает причинять вред. Она представляет собой статистическую закономерность, обнаруженную в большой группе людей.

Работа также не доказывает, что социальные сети непосредственно вызывают депрессию. Возможна и обратная связь: человек с ухудшившимся настроением, социальной изоляцией или уже существующими симптомами депрессии может проводить больше времени в интернете. На обе переменные способны одновременно влиять сон, физическая активность, одиночество, стресс, финансовые проблемы и множество других обстоятельств.

Тем не менее устойчивость результата на протяжении 11 лет делает

обнаруженную связь заслуживающей внимания. Особенно интересно, что она выделяется именно для социальных сетей, а не для цифровых развлечений вообще. Это заставляет исследователей внимательнее изучать особенности бесконечной прокрутки ленты, алгоритмических рекомендаций, социального сравнения и постоянного переключения внимания.

С практической точки зрения ученые предлагают не обязательно полностью отказываться от соцсетей, а контролировать собственное поведение. Таймер использования приложений, отключение лишних уведомлений, выход из учетной записи после завершения просмотра и сознательные перерывы способны создавать дополнительные препятствия для автоматического возвращения к ленте.

Полезно также различать активное и пассивное использование платформ. Переписка с близкими, организация встреч или участие в небольшом сообществе существенно отличаются от нескольких часов бесцельного просмотра рекомендованного контента. Будущим исследованиям предстоит выяснить, какие именно модели поведения сильнее всего связаны с психическим состоянием.

Главный результат работы заключается поэтому не в утверждении, что 150 минут являются универсальной опасной дозой социальных сетей. Исследование показывает более общую закономерность: интенсивное ежедневное использование соцсетей устойчиво связано с более высоким уровнем самооценки депрессии и выделяется среди других форм цифровой активности. Чтобы установить причинность и понять конкретные механизмы этой связи, потребуются дополнительные исследования.

Ссылка: «Использование социальных сетей и депрессия за 11 лет наблюдения за пожилыми жителями США» [DOI: 10.1038/s44184-026-00237-y](https://doi.org/10.1038/s44184-026-00237-y).