

Почему лайки в социальных сетях сильнее влияют на людей с депрессией: новое исследование ученых



Дата публикации: 14.07.2026

Лайки давно стали неотъемлемой частью современной цифровой жизни. После публикации фотографии, текста или короткого сообщения многие пользователи практически сразу начинают проверять, сколько человек оценили их пост и кто именно оставил отметку «нравится». Для одних это лишь привычка, для других — источник положительных эмоций и ощущения социальной поддержки. Новое исследование, опубликованное в журнале JAMA Psychiatry, показывает, что для людей с симптомами депрессии значение подобных цифровых сигналов может быть гораздо выше, чем считалось ранее.

На протяжении многих лет ученые обсуждали влияние социальных сетей на психическое здоровье. Одни исследования указывали, что постоянное сравнение себя с другими пользователями может усиливать тревогу, снижать самооценку и повышать риск развития депрессивных состояний. Другие работы демонстрировали, что интернет-платформы способны выполнять противоположную функцию, помогая людям находить поддержку, сохранять

социальные контакты и чувствовать себя частью сообщества. Однако до сих пор оставался открытым вопрос: одинаково ли реагируют на положительную обратную связь люди с различным эмоциональным состоянием?

Чтобы получить максимально объективный ответ, исследователи из Принстонского университета решили отказаться от лабораторных экспериментов и обратиться к анализу реального поведения пользователей. Вместо искусственно созданных условий они изучили повседневную активность людей в социальной сети Twitter (ныне X), где миллионы пользователей ежедневно публикуют сообщения и получают обратную связь в виде лайков.

Авторы исследования проанализировали более 17 миллионов публикаций, принадлежащих 7736 пользователям. Такой объем данных позволил проследить реальные закономерности поведения на протяжении длительного времени, а не ограничиваться кратковременными наблюдениями.

Для повышения надежности результатов были использованы три независимые группы участников. В первую вошли пользователи, которые самостоятельно сообщали о наличии у них диагноза депрессии. Во второй группе оказались добровольцы, привлеченные через интернет-рекламу, которые оценивали свое эмоциональное состояние по пятибалльной шкале, отвечая на вопросы о частоте подавленного настроения в течение последних четырех недель. Третья группа проходила стандартизированный психологический опросник, широко применяемый для оценки выраженности симптомов депрессии.

Использование сразу нескольких методов оценки психического состояния позволило ученым убедиться, что полученные закономерности не зависят от конкретного способа диагностики и воспроизводятся в разных выборках.

Основной задачей исследования было выяснить, влияет ли количество полученных лайков на дальнейшую активность пользователя. Для этого исследователи ежедневно сравнивали среднее число лайков, полученных каждым участником за опубликованные сообщения, с вероятностью того, что на следующий день он снова разместит новую публикацию.

Результаты оказались неожиданными. Во всех трех исследуемых группах люди с депрессивными симптомами значительно сильнее реагировали на положительную обратную связь. Чем больше лайков они получали за свои публикации в течение дня, тем выше была вероятность того, что уже на следующий день они снова проявят активность и опубликуют новый пост.

Полученные данные противоречат распространенному представлению о том, что депрессия всегда сопровождается сниженной чувствительностью к

положительным событиям. Хотя одним из характерных признаков заболевания действительно считается ангедония — снижение способности испытывать удовольствие, результаты новой работы показывают, что социальное одобрение в цифровой среде может оставаться значимым мотивирующим фактором даже при наличии депрессивной симптоматики.

Авторы предполагают, что подобный эффект может быть связан с особенностями так называемого тревожно-депрессивного состояния. При сочетании тревоги, эмоционального напряжения и подавленного настроения внешнее подтверждение собственной значимости приобретает особую ценность. Лайк становится не просто технической функцией социальной сети, а своеобразным сигналом принятия, внимания и социальной поддержки.

Интересно, что исследователи одновременно анализировали и другие особенности психического состояния участников. Они оценивали выраженность навязчивых мыслей, склонность к компульсивному поведению и некоторые другие психологические характеристики. Однако именно депрессивные симптомы оказались наиболее тесно связаны с усиленной реакцией на положительную цифровую обратную связь.

Люди с более выраженной компульсивностью действительно публиковали сообщения чаще других пользователей, однако их активность практически не зависела от количества полученных лайков. Это говорит о том, что привычка регулярно размещать публикации и зависимость поведения от социального одобрения могут быть совершенно разными психологическими механизмами.

Современная психология рассматривает лайки как разновидность положительного подкрепления. Каждый раз, когда человек получает положительную реакцию окружающих, мозг фиксирует этот опыт как потенциально значимый. Подобные механизмы давно известны в поведенческой психологии и лежат в основе формирования привычек. Однако цифровые технологии сделали такие сигналы практически мгновенными, доступными круглосуточно и количественно измеримыми.

Специалисты отмечают, что социальные сети создают уникальную среду, где положительное подкрепление приходит в виде чисел, уведомлений и визуальных индикаторов. Для некоторых пользователей это остается приятным, но малозначимым элементом общения. Для других цифровое одобрение может постепенно превращаться в важный источник эмоциональной поддержки, особенно в периоды психологических трудностей.

Несмотря на интересные результаты, сами авторы подчеркивают, что исследование имеет ряд ограничений. Оно носит наблюдательный характер и не

позволяет установить причинно-следственную связь. Пока невозможно однозначно ответить, усиливает ли депрессия чувствительность к лайкам, или же активное использование социальных сетей и зависимость от цифрового одобрения со временем способствуют ухудшению эмоционального состояния. Вероятно, оба процесса могут существовать одновременно и взаимно усиливать друг друга.

Кроме того, обнаруженный эффект оказался статистически достоверным, но относительно небольшим по величине. Это означает, что речь не идет о резком изменении поведения каждого человека с депрессией. Скорее исследование выявило устойчивую тенденцию, которая проявляется при анализе больших массивов данных.

Тем не менее работа имеет важное значение для развития вычислительной психиатрии — нового направления науки, объединяющего психологию, медицину, анализ больших данных и искусственный интеллект. Вместо традиционных опросов ученые все чаще используют реальные цифровые следы поведения человека, позволяющие объективно оценивать изменения активности, социальных контактов и эмоционального состояния.

Авторы считают, что подобные исследования помогут лучше понять механизмы взаимодействия между цифровой средой и психическим здоровьем. В перспективе анализ поведения в социальных сетях может использоваться для более раннего выявления признаков эмоциональных нарушений, оценки эффективности психологической помощи и разработки новых персонализированных подходов к поддержке людей, испытывающих симптомы депрессии.

Полученные результаты еще раз показывают, что привычные элементы цифровой жизни способны оказывать заметное влияние на психологическое состояние человека. Обычный лайк может быть не просто знаком внимания, а частью сложной системы социальных сигналов, по-разному воспринимаемых людьми в зависимости от их эмоционального состояния. Именно поэтому изучение взаимодействия социальных сетей и психического здоровья становится одним из наиболее быстро развивающихся направлений современной науки.

Ссылка: «Эффект подкрепления лайков в социальных сетях при депрессии»
[DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2026.1430](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2026.1430).