

4. Ромашкина Г.Ф., Давыденко В.А., Ушакова Ю.В. Обобщенное доверие: концептуализация и измерение // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2018. Т. 11. Вып. 4. С. 464–486.

5. Селигмен А. Проблема доверия / пер. с англ. И.И. Мюрберг, Л.В. Соболевой. М.: Идея-Пресс, 2002. 256 с.

6. Фукуяма Ф. Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию / пер. с англ. М.: АСТ: Ермак, 2004. 730 с.

7. Штомпка П. Доверие – основа общества / пер. с пол. Н.В. Морозовой. М.: Логос, 2012. 440 с.

8. Möllering G. The Nature of Trust: From Georg Simmel to a Theory of Expectation, Interpretation and Suspension // Sociology. 2001. No. 35 (2). P. 403–420.

УДК 316.77: 159.9:004-053.6

ББК 88.415: 16.263.2

А.И. Мельникова – студентка 2-го курса магистратуры  
по направлению подготовки «Психология» ТвГТУ

В.В. Сизова – к.псих.н., доцент,  
зав. кафедрой иностранных языков ТвГТУ

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ**

© Мельникова А.И., Сизова В.В., 2025

**Аннотация.** Статья посвящена специфике общения подростков в виртуальном пространстве, выявлению положительных и отрицательных аспектов этого явления. Влияние социальных сетей на психику подростков показано с точки зрения родительского восприятия. Указаны способы регулирования родителями онлайн-поведения подростков.

**Ключевые слова:** социальные сети, виртуальное пространство, подростки, психика, родительское восприятие и контроль.

Социальные сети представляют собой сложные интерактивные цифровые платформы, контент которых создается и потребляется самими пользователями, находящимися в постоянном взаимодействии. Они, будучи компонентом глобального интернета, стали неотъемлемой частью нашей действительности и полностью изменили способы обмена информацией, порядок и правила взаимодействия всех слоев общества. Современные социальные сети, играя полифункциональную роль (от

информирования до поддержания социальных контактов и взаимодействий в сообществах), оказывают комплексное воздействие на личность пользователя. Позитивные и негативные аспекты находятся в неразрывной взаимосвязи. Влияние социальных сетей на мировоззрение и психику подростков представляет собой сложный, зачастую противоречивый комплекс прямых и опосредованных эффектов.

Количество интернет-пользователей составляет 5,65 млрд чел., или 68,65 % от общей численности населения Земли (8,23 млрд чел.) [5]. При этом ядро онлайн-аудитории формируют пользователи социальных сетей – их уже 5,24 млрд, т.е. почти 63,9 % населения Земли. Аналитика цифровой консалтинговой компании Керіос показывает стремительный рост популярности соцсетей: за год число пользователей увеличилось на 4,1 %, или на 206 млн чел. [4]. Оговоримся, что эти цифры отражают количество «пользовательских профилей», но все же они свидетельствуют о невероятном влиянии социальных медиа в глобальном масштабе.

Современные исследования констатируют тотальную интеграцию социальных сетей в жизнь молодого поколения: 100 % респондентов в возрасте 12–22 лет активно используют цифровые платформы, отдавая предпочтение таким гигантам, как «ВКонтакте», Instagram, TikTok и Likee. Примечательно, что 89,8 % опрошенных применяют эти ресурсы в учебных и рабочих целях, что свидетельствует о глубоком проникновении виртуальной среды в повседневную реальность подростков.

Многоаспектное влияние соцсетей проявляется в парадоксальном сочетании позитивных и деструктивных тенденций. С одной стороны, они стирают географические границы, облегчают поиск единомышленников и способствуют интеллектуальному обогащению. С другой – формируется психологическая зависимость от виртуального взаимодействия, приводящая к сложностям в живом общении и усилению экзистенциального одиночества. Особую тревогу вызывает культ виртуальной популярности, когда погоня за лайками и вовлеченностью подменяет подлинную коммуникацию. Постоянное сравнение с искусственно сконструированными идеалами провоцирует развитие психологических комплексов, тревожности и депрессивных состояний [1, с. 151].

Цифровое пространство таит и более серьезные опасности. Подростки регулярно сталкиваются с контентом сомнительного характера, а утечки персональных данных не только создают риски финансовых потерь, но и угрожают психологическому благополучию молодых людей. Так, распространение кибербуллинга приобретает характер эпидемии: согласно данным В.Н. Бородина и А.И. Петимко, 70 % российских подростков становились жертвами сетевой травли, а 44,3 % признавались в роли агрессоров [1, с. 152]. Большинство участников социологических опросов расценивают такие практики как серьезную социальную проблему

[3, с. 8], отмечая их разрушительное влияние на самооценку и способность к реальной социализации.

Отдельную опасность представляют алгоритмические системы соцсетей, создающие «информационные пузыри». Персонализированная выдача контента ограничивает пользователей в альтернативных точках зрения, препятствуя развитию критического мышления. В результате у подростков формируется упрощенное, однобокое восприятие сложных социальных и политических явлений, что сужает их когнитивные горизонты и способность к комплексному анализу.

Цель данной статьи – рассмотреть положительные и отрицательные аспекты общения подростков в виртуальном пространстве, определить влияние социальных сетей на психику подростков с точки зрения родительского восприятия на примере работы в проекте «Завтрак с психологом», а также рекомендовать родителям способы регулирования онлайн-поведения подростков.

Для настоящего исследования в июне 2025 года был проведен опрос среди 20 матерей подростков (возраст детей от 12 до 17 лет). Все эти женщины являлись участницами сообщества «Завтрак с психологом». Для проведения исследования использовались полуструктурированный опрос, статистическая обработка данных, метод сопоставления и др.

Опросные листы содержали три тематических блока вопросов. Первый включал социальные характеристики респондентов. Во втором блоке выяснялись аспекты влияния социальных сетей на подростков. Рассматривался, в частности, вопрос о времени, ежедневно проводимом подростками в социальных сетях, о наиболее часто используемых платформах. Анализировались эмоциональные изменения, наблюдаемые после длительного пребывания подростков в онлайн-пространстве, наличие в семье конфликтов, связанных с использованием гаджетов и интернета, наличие признаков зависимости от социальных сетей. Третий блок был посвящен действиям родителей по регулированию онлайн-поведения детей.

Исследование социального портрета семей подростков выявило следующую структуру. Абсолютное большинство респондентов (73 %) воспитываются в полных кровных семьях. На семьи с одним родителем приходится 17 %, тогда как смешанные семьи (с отчимом или мачехой) составляют 10 %.

В разрезе детности доминируют модели семей с двумя детьми – 46,6 %. Семей с тремя детьми – 11,6 %, с четырьмя и более – 3,6 %. Малодетные семьи (один ребенок) составили 38,2 % от общего числа.

Образовательный уровень родителей характеризуется преобладанием среднего специального образования, которое имеют 54,4 % матерей и 63,2 % отцов. Высшее образование имеют 42,8 % матерей и 34,3 % отцов. Примечательно, что в выборке не зафиксировано ни одного случая официальной безработицы среди родителей. Никто из родителей не заявил о неблагоприятной обстановке в семье с конфликтами на регулярной основе, хотя и были отмечены периодические конфликты/разногласия на основе внутрисемейных отношений (75 %) и финансовых проблем (15 %), а 10 % отнесли причины конфликтов к варианту «другое» либо отказались называть мотивы.

Таким образом, к среднестатистическим характеристикам исследуемой группы можно отнести:

- преобладание полных семей;
- достаточный уровень образования родителей;
- стопроцентную занятость взрослых членов семьи;
- доминирование моделей с двумя и более детьми (61,8 %);
- стабильное материальное положение (среднедушевой доход не ниже прожиточного минимума);
- достаточно благополучный психологический климат в семьях.

Данная совокупность характеристик формирует портрет семьи с устойчивыми социально-экономическими показателями и в основном хорошими внутрисемейными отношениями.

На основе анализа ответов родителей во втором блоке вопросов были выделены четыре ключевых фактора, определяющих влияние социальных сетей на подростков.

Фактор 1. Эмоциональная нестабильность подростков: 80 % матерей сообщили о перевозбужденном состоянии и тревожности у подростков после общения в соцсетях; 70 % отметили повышенную раздражительность; 60 % – проблемы со сном.

Фактор 2. Признаки цифровой зависимости: все 100 % опрошенных отметили сильную привязанность детей-подростков к смартфону; 50 % – их тревожность без телефона; 60 % – невозможность отказаться от использования смартфона даже по просьбе родителей.

Фактор 3. Влияние на самооценку ребенка: 90 % участниц опроса считают, что сетевой контент отрицательно влияет на самооценку их детей, навязывая нереалистичные стандарты и вызывая недовольство собой из-за сравнения с идеализированными образами; 20 % отмечают рост замкнутости у своих детей при отсутствии лайков или комментариев к их постам.

Фактор 4. Позитивные стороны использования соцсетей. Так, например, 70 % родителей-респондентов считают, что социальные сети помогают подросткам в общении; 40 % – что их дети находят поддержку и

единомышленников в интернете; 60 % – что подростки используют соцсети для получения информации.

В сводной таблице наблюдений приведены результаты третьего тематического блока опроса – типичные родительские реакции на времяпрепровождение детей в социальных сетях и оценка родителями их влияния на психику подростков.

**Родительские оценки влияния социальных сетей  
на психическое благополучие подростков  
и типичные родительские реакции на поведение подростков  
в социальных сетях**

Фактор	Максимальный процент опрошенных	Наблюдаемый эффект	Положительная родительская реакция	Отрицательная родительская реакция
Эмоциональная нестабильность	80	Раздражительность, тревожность	Ограничение экранного времени	Критика, нравоучения, угрозы, тотальные запреты
Цифровая зависимость	100	Навязчивость	Периодические запреты	
Низкая самооценка	90	Сравнение себя с другими, замкнутость	Обсуждение, поддержка	
Позитивные стороны	70	Интерес, социализация	Разрешение с ограничениями	

Исследование показало, что социальные сети оказывают неоднозначное влияние на психику подростков. Выявлены как риски, так и ресурсы. Наиболее выраженными негативными проявлениями можно считать эмоциональную нестабильность, признаки зависимости и проблемы с самооценкой.

Вместе с тем родители отмечают такие положительные аспекты, как расширение кругозора и круга общения, приобретение новых навыков и поддержки в группе ровесников, развитие коммуникации и поиск поддержки, образовательный и творческий потенциал социальных сетей в жизни подростков. Неоспоримо, что социальные медиа трансформировались в эффективный образовательный ресурс. Современные подростки получают доступ к безграничной базе знаний: цифровым библиотекам, интерактивным курсам и экспертным материалам по разнообразным тематикам. Это стирает географические границы, делая непрерывное обучение реальностью. Одновременно цифровые платформы становятся виртуальной лабораторией для творческой самореализации. Молодежь активно демонстрирует авторские работы: визуальный контент, музыкальные эксперименты, литературные эссе. Этот процесс укрепляет социальную идентичность и формирует адекватную самооценку. Интерактивные сообщества по интересам создают среду для обмена опытом, получения обратной связи и эмоциональной поддержки. Важно, что такая деятельность удовлетворяет ключевую потребность подросткового возраста в интенсивном социальном взаимодействии.

Таким образом, влияние социальных сетей носит дуалистичный характер. Наряду с рисками тревожности, цифровой зависимости, снижения критического мышления платформы предоставляют беспрецедентные возможности для образования и самовыражения. Ключевым фактором становится развитие цифровой грамотности, так как осознанное потребление контента, рефлексия и тайм-менеджмент позволяют нивелировать негативные аспекты и максимально использовать образовательно-творческий потенциал соцсетей. Именно этот баланс определяет, станут ли цифровые платформы пространством роста или источником психологических проблем. Для решения этой дилеммы обязательным требованием является необходимость ответственного использования виртуальной реальности с целью эффективной адаптации к цифровой среде и сохранения психоэмоционального благополучия.

Родительское участие является ключевым фактором в снижении вредоносного влияния социальных сетей на подростков. Для этого необходимо наличие у самих родителей не только цифровой грамотности, но и положительных установок в отношении психологической помощи и расширения кругозора. Психологическое просвещение родителей способствует раннему выявлению у детей признаков интернет-

зависимости и, соответственно, помогает избежать серьезных последствий этой зависимости, проблем с физическим и психическим здоровьем ребенка, его социальной адаптацией.

Специалистами в области педагогики и детской психологии рекомендованы к использованию следующие защитные механизмы:

#### 1. Организация безопасного цифрового пространства.

На домашних устройствах можно настроить персональный профиль с активированной системой родительского контроля. Современные решения позволяют не только ограничивать время пребывания онлайн, но и фильтровать контент, регулировать доступ к приложениям и отслеживать цифровую активность. Необходимо заключение семейного медиадоговора с четкими правилами использования интернета, введение «цифрового карантина» в ночное время и периоды учебных занятий.

В качестве дополнительной меры родителям рекомендуется участие в специализированных вебинарах по цифровой безопасности.

#### 2. Формирование у подростка медиаграмотности.

Важно систематически обучать своего ребенка критическому восприятию интернет-контента, включая распознавание манипулятивных техник, верификацию источников информации, понимание алгоритмов работы соцсетей.

#### 3. Развитие альтернативной активности.

Предполагает создание сбалансированного режима дня с обязательным включением офлайн-хобби и кружков, спортивных мероприятий, практик живого общения как с близкими, так и со сверстниками.

#### 4. Эмоциональный мониторинг.

Включает в себя диалог о переживаниях в цифровой среде, обучение конструктивным способам реагирования на кибербуллинг, формирование устойчивой самооценки, не зависящей от лайков и комментариев.

Реализация этих мер требует постоянного диалога с подростком, где ограничения воспринимаются не как запреты, а как инструменты для безопасного освоения цифрового пространства. Оптимальным вариантом остается формирование у подростка внутренней ответственности и осознанного подхода к использованию онлайн-ресурсов.

Минимизации рисков цифровой среды способствуют:

отказ от гиперконтроля над подростком в пользу развития самоконтроля;

уважение права подростка на личное пространство;

постепенная передача подростку ответственности за цифровую гигиену;

превращение ограничений в осознанную необходимость через разъяснение последствий интернет-зависимости.

Данный подход формирует у подростка не страх перед наказанием, а понимание причинно-следственных связей между цифровым поведением и его последствиями в реальной жизни. Родительский контроль становится партнерским надзором, где основные решения принимаются совместно и с учетом возрастных особенностей и потребностей ребенка.

Психологически оправданной и эффективной стратегией является концентрация на построении прочной эмоциональной связи. Когда подросток ощущает себя в безопасности, принятым и понятым, исчезает почва для конфронтации. Это создает основу для подлинного сотрудничества, где родитель выступает не в роли контролера, а как мудрый наставник и надежный союзник в решении сложных жизненных задач.

### **Библиографический список**

1. Абрадова Е.С., Кисловская Е.В. Молодежь в социальных сетях // Власть. 2018. № 3. С. 150–153.

2. Вараксин А.В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи // Преподаватель XXI век. 2016. № 2. С. 205–212.

3. Николаева А.А., Павлова Т.С. Зависимость молодежи от социальных сетей // Образовательные ресурсы и технологии. 2019. № 4 (29). С. 7–12.

4. Статистика интернета и соцсетей на 2025 год – цифры и тренды в мире и в России. URL: [https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2025-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/?utm\\_referrer=https%3a%2f%2fyandex.ru%2f](https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2025-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/?utm_referrer=https%3a%2f%2fyandex.ru%2f) (дата обращения: 17.10.2025).

5. Internet Users by Country 2025. URL: [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.e15c80a6-68f3db86-39fdf2ca-74722d776562/https/worldpopulationreview.com/country-rankings/internet-users-by-country](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e15c80a6-68f3db86-39fdf2ca-74722d776562/https/worldpopulationreview.com/country-rankings/internet-users-by-country) (дата обращения: 18.10.2025).