

Синявин Данил Сергеевич

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151830

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СЕМЬЕ: АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ ПРОЯВЛЕНИЙ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос влияния социальных сетей на возникновение и развитие кризисных ситуаций в семье. Проведен анализ основных механизмов, через которые цифровое взаимодействие способствует напряженности и конфликтам внутри семейных отношений. Особое внимание уделено выявлению факторов, усиливающих риски семейных кризисов, а также стратегиям преодоления и адаптации, направленным на укрепление внутрисемейных коммуникаций и снижение негативного воздействия социальных медиа. Результаты исследования могут быть полезны для специалистов в области психологии, социальной работы и семейного консультирования.*

***Ключевые слова:** социальные сети, семейный кризис, внутрисемейные конфликты, механизмы воздействия, стратегии преодоления, цифровое взаимодействие, семейные отношения.*

Современная семья, несомненно, существует в условиях беспрецедентного технологического развития, где социальные сети (СМ) превратились из диковинки в неотъемлемый элемент повседневности. Они открывают поистине безграничные горизонты для общения, самовыражения, поиска информации и получения удовольствия. Однако наряду с очевидными и неоспоримыми преимуществами, стремительное проникновение цифровых технологий в интимную сферу человеческого бытия породило новый, сложный класс вызовов для семейной системы. Социальные сети, будучи мощнейшим коммуникационным

инструментом, одновременно выступают и как катализатор глубоких, порой невидимых, но разрушительных кризисов в отношениях между супругами, родителями и детьми, а также между другими членами семьи [1, с. 64].

Актуальность данной темы обусловлена как масштабом проникновения СМ в жизнь каждого члена общества, так и растущим количеством семей, вынужденных обращаться за профессиональной психологической помощью в связи с конфликтами, которые так или иначе тесно связаны с цифровой средой. Целью настоящего исследования является детальный анализ ключевых механизмов и конкретных проявлений влияния социальных сетей на формирование и, что особенно важно, на обострение кризисных ситуаций в семейных отношениях, а также выявление эффективных стратегий профилактики и преодоления этих кризисов, позволяющих сохранить семейное благополучие в условиях новой цифровой реальности.

Основными каналами негативного влияния социальных сетей на семейную систему являются те, которые подрывают фундаментальные основы здоровых отношений: доверие, интимность и взаимопонимание. Одним из наиболее распространенных и, к сожалению, разрушительных явлений стало так называемое «фаббинг» (от англ. phubbing – phone + snubbing), которое представляет собой ситуацию, когда один из партнеров, увлеченный своим смартфоном или другим устройством, систематически игнорирует присутствие другого, предпочитая виртуальное взаимодействие живому. Постоянное отвлечение на уведомления, бесконечную прокрутку ленты новостей, мгновенные сообщения в мессенджерах приводит к фрагментации и обесцениванию живого, эмпатичного общения. Совместный ужин, просмотр фильма, вечерний разговор – все эти моменты, призванные укрепить эмоциональную связь, прерываются, вызывая у партнера чувство одиночества, ненужности, ощущение вторичности по сравнению с привлекательным, но нереальным виртуальным миром. Это систематическое, пусть зачастую и ненамеренное, пренебрежение ведет к постепенному накоплению обид, развитию эмоциональной холодности и, как следствие, отдалению супругов друг от друга, создавая непреодолимую дистанцию там, где должна быть близость.

Наряду с эрозией общения, социальные сети активно способствуют девальвации реальности и культивации деструктивного социального сравнения. Платформы, как правило, представляют собой тщательно отобранную, «глянцевую» версию реальности, где пользователи демонстрируют исключительно свои успехи, счастливые моменты, идеальные отношения и захватывающие путешествия. Такая искусственная «витрина», транслируемая круглосуточно, формирует у человека искаженное восприятие того, что является нормой, и не соответствует действительности. Постоянное потребление подобного контента, особенно когда он исходит от друзей и знакомых, способно вызвать у человека глубокую фрустрацию, неудовлетворенность собственной жизнью и, как закономерный итог, своим браком и партнером. В сознании возникают вопросы, которые, будучи озвученными, могут стать источником серьезных конфликтов: «А почему мы не можем позволить себе такой же отдых?», «Почему мой муж не проявляет такой же внимательности и щедрости, как у моей подруги?». Это неизбежное социальное сравнение, подпитываемое бесконечным потоком чужих успехов, лишь усиливает претензии к партнеру, формирует завышенные, часто абсолютно нереалистичные ожидания от отношений, что неизбежно приводит к конфликтам, разочарованию и потере ценности того, что уже есть в семье. Кроме того, наглядно проявляется тренд влияния социальных сетей на усиление феминизации в обществе, что также усиливает кризисные проявления в семейной жизни [4, с. 183].

Особую опасность социальные сети представляют собой в контексте подрыва доверия и провоцирования ревности, одного из самых деструктивных чувств, способных разрушить даже самые крепкие семейные узы. Виртуальное пространство предоставляет широкий спектр поводов для возникновения подозрений и, что еще хуже, необоснованных обвинений. Во-первых, это доступ к обширному цифровому следу друг друга: к списку друзей, истории переписок (или, наоборот, к их полному отсутствию), лайкам, комментариям. Любое, даже самое невинное, взаимодействие с представителем противоположного пола может быть истолковано ревнивым партнером как угроза, как признак скрытых

намерений или намек на будущую измену. Во-вторых, само поведение в сети создает благодатную почву для подозрений: удаление переписки, скрывание публикаций от партнера, установка пароля на телефоне, добавление в друзья бывших возлюбленных – все это становится для ревнивого человека своеобразной «уликой», подпитывающей его сомнения и тревоги. Наконец, так называемая «виртуальная измена» – то есть наличие глубокой эмоциональной связи, активный флирт, откровенные обсуждения интимных тем с кем-то посторонним в сети, даже при полном отсутствии физического контакта – воспринимается партнером как предательство, как нечто более болезненное, чем обычная физическая измена. Эта виртуальная близость наносит не менее тяжелую психологическую травму, подрывая само понятие базового, фундаментального доверия между супругами.

Эти деструктивные механизмы, действуя сообща, реализуются в виде конкретных кризисных сценариев, которые могут привести семью к острому кризису или даже к полному распаду. Одним из наиболее частых и болезненных поводов для обращения к семейному психологу является кризис, вызванный виртуальной изменой. Это явление может принимать самые разнообразные формы: от, казалось бы, невинного эмоционального флирта и «секстинга» (обмена интимными сообщениями и фотографиями) до формирования глубоких, всепоглощающих романтических отношений, поддерживаемых исключительно в онлайн-пространстве. Для обманутого партнера такое открытие становится настоящим шоком, сравнимым по силе переживаний с обнаружением факта физической измены. Он проходит через весь спектр самых негативных эмоций: гнев, обиду, чувство глубокого предательства, потерю самооценки и неуверенность в себе. Восстановление доверия после такого инцидента – это чрезвычайно сложный, длительный и энергозатратный процесс, который, к сожалению, не всегда заканчивается успехом.

Наряду с эмоциональными кризисами, социальные сети активно провоцируют и финансовые конфликты. Сегодня они являются чрезвычайно мощным инструментом современного маркетинга и формирования потребительских привычек. Навязчивая реклама, демонстрация блогерами роскошного образа жизни,

пропаганда «шопинг-терапии» как эффективного способа борьбы со стрессом – все это может подтолкнуть одного из супругов к необдуманным, спонтанным и зачастую крайне масштабным тратам. Скрытые покупки, кредиты, взятые для поддержания «инстаграмного» имиджа, или просто приобретение товаров, диктуемых мимолетным желанием соответствовать «трендовым» вещам, становятся источником серьезных финансовых разногласий и бурных ссор, особенно если семья не обладает достаточным уровнем дохода. Финансовые споры, подогреваемые виртуальными соблазнами, могут стать отправной точкой для более глубоких и системных семейных конфликтов. Алгоритмы социальных сетей часто используют искусственный интеллект для ранжирования похожих материалов, предлагая новые знакомства, что ещё больше затягивает участников в порочные разрушительные связи и интересы [3, с. 112].

Еще одним деструктивным фактором, порождаемым социальными сетями, является вмешательство третьих лиц в семейные дела через публичное обнаружение личных проблем. Вместо того, чтобы решать накопившиеся проблемы внутри семьи в спокойной, приватной обстановке, один или оба супруга нередко выносят «сор из избы», публикуя в своих аккаунтах детали ссор, оскорбления в адрес партнера, жалобы на его поведение. Это неизбежно привлекает в семейный конфликт их друзей, родственников, а порой и просто случайную аудиторию. Их комментарии, зачастую непрофессиональные и предвзятые советы, а также негативные оценки ситуации лишь накаляют обстановку, лишают супругов возможности найти взаимоприемлемый компромисс и закрепляют их враждебные позиции. Чужое мнение, зачастую поверхностное и однобокое, может усугубить конфликт и сделать процесс примирения практически невозможным.

Социальные сети оказывают глубокое и многогранное влияние не только на супружеские, но и на детско-родительские отношения, зачастую порождая совершенно новые формы конфликтов и непонимания [2, с. 18]. В первую очередь, это остро ощущаемый «конфликт поколений и цифровой разрыв»: родители зачастую не понимают или не принимают увлечений своих детей виртуальным миром, что неизбежно ведет к взаимному отчуждению и недопониманию. Кроме

того, родители испытывают постоянную, порой паническую, тревогу за безопасность ребенка в сети, сталкиваясь с такими угрозами, как кибербуллинг, нежелательный контент и онлайн-мошенничество. Это может приводить к чрезмерному контролю: чтению переписок, ограничению доступа к устройствам, что, в свою очередь, воспринимается подростком как грубое вторжение в его личное пространство и провоцирует бунт. В то же время родители, сами глубоко погруженные в социальные сети, могут уделять недостаточно времени и внимания своим детям, что негативно сказывается на их эмоциональном развитии, формировании чувства защищенности и привязанности к родителям.

Преодоление кризисов, спровоцированных социальными сетями, требует осознанного подхода и активных действий со стороны всех членов семьи. Осознание деструктивного потенциала цифровых платформ – это первый и, возможно, самый важный шаг на пути к минимизации их негативного влияния. Семья, стремящаяся к гармонии и стабильности, может и должна вырабатывать собственные, персонализированные «правила цифровой гигиены». Первостепенное значение в этом процессе имеет открытая и честная коммуникация. Необходимо провести откровенный разговор о том, как использование социальных сетей влияет на каждого члена семьи и на отношения в целом. Важно не просто констатировать факты, но и обсуждать свои чувства, связанные с онлайн-активностью партнера, делиться опасениями и ожиданиями. Следующим, не менее важным шагом, является установление четких границ. Важно договориться о «цифровых зонах, свободных от гаджетов» – это могут быть, например, обеденный стол, спальня, или определенное время перед сном, когда все внимание уделяется друг другу. Также целесообразно определить разумные временные лимиты на использование социальных сетей, чтобы избежать чрезмерного погружения в виртуальный мир. Совместная деятельность «оффлайн» является мощным инструментом восстановления и укрепления эмоциональной связи. Регулярное планирование и проведение времени вместе без телефонов – будь то совместные прогулки, настольные игры, спортивные занятия или небольшие путешествия – помогает укрепить отношения, создать новые общие позитивные

воспоминания и почувствовать реальную близость. Необходимо культивировать принцип приватности, осознанно принимая решение не выносить семейные конфликты на публику, признавая, что некоторые темы должны оставаться исключительно между супругами. Наконец, повышение цифровой грамотности всех членов семьи, особенно детей, является ключевым аспектом. Родители должны не просто запрещать детям пользоваться сетью, а учить их безопасному, осознанному и ответственному поведению в интернете, становясь для них не надзирателями, а надежными проводниками в сложном цифровом мире.

В заключение, следует отметить, что социальные сети, будучи мощным и универсальным инструментом коммуникации, несут в себе *значительный кризисный потенциал для семейных отношений*. Они способны подрывать доверие, провоцировать ревность, обесценивать реальное живое общение и создавать благодатную почву для постоянных конфликтов. Кризисы, вызванные виртуальной изменой, финансовыми проблемами, спровоцированными онлайн-потреблением, или непрошеным вмешательством третьих лиц, становятся все более распространенными и требуют пристального внимания. Однако было бы крайне ошибочным видеть в социальных сетях абсолютное зло. Проблема заключается не в самом инструменте, а в том, как он используется. Ключ к построению гармоничных и устойчивых отношений в условиях цифровой эпохи лежит в осознанности, установлении здоровых границ и, безусловно, в приоритизации реального, живого общения над его виртуальными суррогатами. Семья, способная договориться о правилах совместного существования в цифровой среде, не только минимизирует риски деструктивного влияния, но и может использовать технологии для укрепления своих связей, например, через создание общих семейных фотоальбомов, координацию бытовых вопросов или поддержание связи с дальними родственниками. Таким образом, главный вызов современности состоит в том, чтобы интегрировать социальные сети в семейную жизнь таким образом, чтобы они служили укреплению семейных уз, а не их разрушению, превращаясь из источника проблем в ресурс для развития и взаимопонимания.

Список литературы

1. Кунашев Д.А. Информационная Безопасность в социальных сетях и влияние социальных сетей на современное общество / Д.А. Кунашев, Т.Д. Хурсинов, А.С. Ширин // Материалы и методы инновационных научно-практических исследований и разработок: сборник статей Международной научно-практической конференции (Калуга, 28 октября 2019 г.). Часть 2. – Калуга: Омега Сайнс, 2019. – С. 63–66.

2. Подросток в социальных сетях: польза или вред проблема безопасности подростков в социальных сетях / Г.И. Могилевская, А.В. Монова, В.С. Пискозуб [и др.] // International Innovation Research: сборник статей XII Международной научно-практической конференции: в 3 ч. (Пенза, 12 января 2018 г.). Часть 3. – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 17–19. EDN YQLQSC

3. Синявин Д.С. Искусственный интеллект как фактор трансформации личности человека / Д.С. Синявин // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Армавир, 12 апреля 2023 г.). – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 111–114. DOI 10.31483/r-106461. EDN YUTYMV

4. Синявин Д.С. Роль феминизации общества в развитии кризиса среднего возраста / Д.С. Синявин // Диалогическая культура педагога: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Армавир, 18 апреля 2019 г.). Часть 1. – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2019. – С. 182–185. EDN RBQNYR