

**Сизова Виктория Валентиновна**

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

**Скугарева Ирина Валерьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

DOI 10.31483/r-152432

## **СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье представлен обзор факторов, анализирующих феномен вовлеченности подростков в социальные сети, освещаются его конструктивные и деструктивные аспекты; уделяется внимание механизмам влияния онлайн-среды на становление самооценки и идентичности подростка в цифровую эпоху. Рассматриваются медико-гигиенические последствия данного воздействия, а также формулируются профилактические рекомендации родителям, направленные на минимизацию рисков для молодого поколения в виртуальном пространстве.*

***Ключевые слова:** социальные сети, подростковый возраст, психофизическое здоровье, амбивалентное влияние, стратегии цифровой гигиены, родительский контроль.*

В контексте расширения спектра факторов, воздействующих на психическое состояние детей и молодежи, углубленное исследование роли социальных сетей (далее СС) становится императивом. Современная научная мысль предоставляет весомые аргументы в пользу гипотезы о глубинном влиянии цифровых платформ на психоэмоциональное и соматическое состояние лиц в возрасте 10–19 лет. Этот сенситивный период, характеризующийся активным становлением личности, диктует необходимость междисциплинарного внимания со стороны педагогов, психологов и медицинских работников.

Стремительная цифровизация и повсеместное проникновение онлайн-платформ открывают для молодежи новые каналы для самопрезентации, построения социальных связей и консолидации в тематические группы. Виртуальные сообщества зачастую становятся ресурсом эмоциональной поддержки для людей со схожими взглядами, а также площадкой для обмена опытом, что критически важно для подростков, лишенных достаточной социальной поддержки в офлайн-реальности. Через активность в таких сетях молодые люди находят единомышленников и конструируют безопасную среду для самовыражения, значительно расширяя круг социальных контактов по сравнению с возможностями физического мира.

Данные исследования Pew Research Center (2023г.) среди американских подростков иллюстрируют позитивные восприятия: 58% респондентов отмечают усиление чувства принадлежности к группе, 67% – получение поддержки в трудных обстоятельствах, 71% – возможность творческой реализации, а 80% – доступ к информации о жизни друзей [6]. Эта поддержка приобретает особую ценность для подростков, испытывающих дефицит живого общения, переживающих кризисные жизненные этапы, относящихся к стигматизированным группам (расовые меньшинства, лица с ограниченными возможностями здоровья), а также для тех, кто имеет хронические заболевания.

Однако ключевыми модераторами воздействия выступают интенсивность, контент и характер онлайн-активности. Продолжительное погружение в виртуальную среду напрямую коррелирует с нарушением циркадных ритмов, ухудшением качества сна и снижением физической активности. Поскольку полноценный сон – краеугольный камень здорового развития, поиск оптимального баланса в использовании цифровых технологий остается в фокусе научного дискурса.

За последнее десятилетие накоплен существенный массив данных, указывающих на тревожные тенденции. Согласно докладу ВОЗ «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (2022 г.), основанному на опросе по-

чти 280 000 подростков в Европе, Центральной Азии и Канаде, признаки проблемного использования социальных медиа, ведущего к негативным последствиям, выявлены у 11% респондентов [4].

Многочисленные исследования выделяют ряд устойчивых негативных эффектов [1; 2]: рост рисков развития депрессивных состояний, спровоцированных кибербуллингом; формирование искаженных эталонов телесности, выступающих триггером для развития расстройств пищевого поведения; систематическое ухудшение гигиены сна из-за ночного использования гаджетов и т. п.

Наиболее уязвимыми группами признаны девочки-подростки и лица с преморбидной предрасположенностью к психическим расстройствам.

Нейробиологические исследования демонстрируют, что интенсивное использование СС может вызывать гиперактивацию зон мозга, ответственных за вознаграждение, что в отдельных случаях провоцирует формирование патологических нейронных цепей, схожих с аддиктивными механизмами [3]. Отдельную проблему представляет глобализация РПП под влиянием культивируемых в социальных сетях недостижимых стандартов красоты, что подтверждается метаанализом 50 исследований из 17 стран (2016–2022 гг.), опубликованным в PLOS Global Public Health [5].

Приведенные данные обосновывают необходимость внедрения регуляторных практик и развития осознанного потребления цифрового контента среди молодежи, что требует консолидации усилий экспертов из разных областей.

Родительское сообщество может выступать активным агентом в формировании здоровой цифровой диеты подростка. На основе эмпирических данных предлагается комплекс конкретных рекомендаций.

Введение регламента. Установление прозрачных правил и временных лимитов на использование СН, исключаящее их вмешательство в учебу, сон, прием пищи. Целесообразен запрет на гаджеты во время семейных ритуалов и за 1–2 часа до сна.

Наблюдение и диалог. Мониторинг цифрового поведения с последующим обсуждением тревожных сигналов (замкнутость, раздражительность после использования СН) для своевременной коррекции.

Техническая защита. Совместная настройка параметров конфиденциальности профилей для защиты персональных данных.

Цифровая осведомленность. Регулярный, но ненавязчивый мониторинг публичной активности подростка в СС (через открытые профили) для раннего выявления проблем.

Интеграция в онлайн-среду. Наличие родителя в списке контактов / подписчиков ребенка (с учетом возраста и договоренностей) для понимания контекста его онлайн-жизни.

Проактивное просвещение. Инициация регулярных бесед о влиянии СС, алгоритмах работы, цифровом следе. Обсуждение контента, вызывающего у подростка стресс или беспокойство.

Личный пример. Моделирование родителем ответственного и сбалансированного использования цифровых устройств.

Этика взаимодействия. Четкое разъяснение границ допустимого поведения в сети: недопустимость кибербуллинга, распространения ложной информации, агрессии.

Безопасность данных. Обучение принципам кибербезопасности: сохранение в тайне паролей, финансовых реквизитов, адресов.

Баланс онлайн / офлайн. Стимулирование живого общения со сверстниками, что особенно важно для подростков с социальной тревожностью.

Родительская компетентность. Повышение собственной цифровой и медиаграмотности, участие в профильных вебинарах и сообществах для родителей.

Воздействие СС на подростков представляет собой сложный, многомерный феномен, исключая однозначные оценки. Игнорирование потенциальных рисков цифровой среды так же непродуктивно, как и отрицание ее очевидных возможностей для социализации, креативности и поиска поддержки. Учитывая

нейропластичность мозга в подростковом возрасте, чрезмерная и нерегулируемая вовлеченность в виртуальное пространство может оказывать долгосрочное влияние на когнитивное и эмоциональное развитие.

Ключевую роль играет активная, но уважительная позиция родителей, направленная на установление разумных границ и обучение навыкам безопасного и критического потребления контента. Открытый диалог позволяет вовремя распознать признаки психологического неблагополучия (тревоги, депрессии) и обратиться к специалистам.

На основании изложенного необходим системный подход к созданию здоровой цифровой экосистемы для подрастающего поколения. Это общая задача для семей, образовательных учреждений, здравоохранения и государства. Перспективными направлениями являются разработка целевых поддержки для групп риска, внедрение образовательных программ по цифровой гигиене для подростков и их родителей, что в совокупности позволит смягчить негативное влияние виртуальной среды.

### *Список литературы*

1. Карачаров А. Психологические проблемы подростков, связанные с использованием социальных сетей / А. Карачаров. – 2024 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/577399> (дата обращения: 06.12.2025).

2. Мельникова А.И. Влияние социальных сетей на психологическое состояние подростков / А.И. Мельникова, В.В. Сизова // Образование XXI век. – Тверь: ТвГТУ, 2025.

3. Михайлова О.А. Тревожные расстройства в эпоху цифровых технологий: как социальные сети, информационная перегрузка влияют на психику / О.А. Михайлова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gorclinica.ru/o-boleznyax-i-simptomax/trevozhnye-rasstrojstva-v-epohu-czifrovyh-tehnologij/> (дата обращения: 06.12.2025).

4. Пресс-релиз Reading time. Доклад ВОЗ 25 сентября 2024 г. Электронные устройства и психическое здоровье подростков [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health> (дата обращения: 06.12.2025).

5. Dane T.A., Bhatia K. The Social Media Diet: a Scoping Review to Investigate the Association between Social Media, Body Image and Eating Disorders amongst Young People [Electronic resource]. – Access mode: <https://journals.plos.org/global-publichealth/article?id=10.1371/journal.pgph.0001091> (date of request: 06.12.2025).

6. Vogels E.A., R. Gelles-Watnick. Wellbeing and Mental Health. Teens and Social Media: Key Findings from Pew Research Center Surveys. May 4, 2023 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.weforum.org/stories/2023/05/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/> (date of request: 06.12.2025).