




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ»



ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ ВОПРОС ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Аналитический отчет

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ



Аналитический отчет посвящен изучению влияния интернета и социальных сетей на подростков 11-17 лет. Работа содержит три основные части: результаты социологического опроса подростков, результаты психодиагностического обследования подростков и материалы кабинетного исследования (аналитический обзор работ отечественных психологов о влиянии социальных сетей на подростков). Работа адресована широкой аудитории и в первую очередь, педагогам, специалистам психологических служб общеобразовательных организаций, родителям подростков.

Бобровская И.А., Бочков Д.А., Адамчук Д.В., Виноградова Е.В., Мещерякова В.А. Исследование общего психологического состояния детей, включая вопрос влияния социальных сетей на психологическое состояние детей в разных возрастных группах. Аналитический отчет. — М.: ИИДСВ, 2025. — 72 с.

Оглавление

Введение	5
1. Социологическое исследование поведения подростков в социальных сетях.....	7
1.1. Введение.....	7
1.2. Медиапотребление и цифровая активность	8
1.3. Психологическое благополучие детей и молодежи и представления о будущем	15
1.4. Зависимость детей и молодежи от социальных сетей.....	20
1.5. Влияние семейного климата на время, проводимое детьми в социальных сетях.....	32
1.6. Влияние материального положения семьи на цифровую активность детей	35
1.7. Выводы	36
2. Психодиагностическое исследование взаимосвязи пользования социальными сетями и психологических характеристик подростков.....	38
2.1. Введение.....	38
2.2. Результаты исследования.....	40
2.3. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (ШУДЖИ)	43
2.4. Методика выявления интернет-зависимости Чена	45
2.5. Методика определения уровня тревожности Спилбергера (STAI)	47
2.6. Шкала депрессии Бека (BDI).....	49
2.7. Опросник агрессивности-враждебности Басса — Перри (BPAQ)	51
2.8. Выводы и рекомендации.....	52
3. Кабинетное исследование: обзор исследований российских ученых о влиянии социальных сетей и интернет-зависимости на психологическое состояние детей	54
3.1. Введение.....	54
3.2. Исследования интернет-зависимости	54
3.3. Исследования поведения подростков в социальных сетях.....	58

3.4. Возрастные особенности использования детьми информационно-коммуникационных технологий.....	60
3.5. Заключение.	65
Используемая литература	66
Заключение: резюме и обобщенные выводы	69

Введение

Для решения задач исследования общего психологического состояния детей, включая вопрос влияния социальных сетей на психологическое состояние детей в разных возрастных группах, ФГБНУ «ИИДСВ» был реализован проект комплексного исследования, который включает три составляющие.

1. Социологическое исследование поведения подростков в социальных сетях, включая:

- анализ цифрового поведения детей и молодежи: источники информации, платформы, онлайн-активность, практики цифровой саморегуляции;
- оценку психологического благополучия обучающихся: представление о будущем, оценка внутреннего состояния, ощущение безопасности в интернете;
- изучение взаимосвязи между цифровой активностью и психологическим благополучием: зависимость от интернета;
- влияние социально-демографических и семейных факторов на цифровое поведение: материальное положение и семейный климат.

Социологическое исследование было проведено методом анкетного опроса на базе мониторинга ценностных ориентиров современной молодежи 2025 года. В опросе приняли участие 60 515 респондентов из числа обучающихся основной (5–9 классы) и старшей (10–11 классы) школы, проживающие в разных субъектах РФ. Исследование охватило подростков из 8 федеральных округов, 88 субъектов РФ.

2. Психодиагностическое исследование взаимосвязи пользования социальными сетями и психологических характеристик подростков.

Для проведения исследования был разработан инструментарий (анкета), включающий вопросы, фиксирующие демографические характеристики респондентов (пол, возраст, класс обучения), а также позволяющие оценить характер пользования социальными сетями (какими сетями пользуются подростки, сколько времени они проводят ежедневно в социальных сетях), и 5 психодиагностических методик.

- Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (ШУДЖИ). Методика направлена на выявление уровня удовлетворенности жизнью школьников.
- Методика выявления интернет-зависимости Чена (CIAS), направленная на выявление склонности подростков к интернет-зависимости.
- Методика определения уровня тревожности Спилбергера (STAI) — выявляет уровень ситуативной и личностной тревожности.
- Шкала депрессии Бека (BDI) — является психодиагностическим инструментом, направленным на определение склонности к депрессии.
- Опросник агрессивности-враждебности Басса — Перри (BPAQ) — психодиагностическая методика, направленная на диагностику агрессивности.

Все используемые в исследовании психодиагностические методики адаптированы для подростков школьного возраста и широко используются как в научных исследованиях, так и в практике психолого-педагогической работы с подростками. В ходе исследования, проведенного в июле 2025 года, было опрошено 496 подростков в возрасте 11-17 лет. Выборка проведенного исследования была сбалансирована по возрасту и полу респондентов.

3. Кабинетное исследование: обзор исследований российских ученых о влиянии социальных сетей и интернет-зависимости на психологическое состояние детей. В ходе кабинетного исследования был проведен анализ корпуса из 30 научных работ российских психологов последних лет, посвященных влиянию на детей интернета и социальных сетей.

1. Социологическое исследование поведения подростков в социальных сетях

1.1. Введение

В рамках исследования общего психологического состояния детей и молодежи (включая вопрос влияния социальных сетей на психологическое состояние детей в разных возрастных группах) было проведено социологическое исследование, направленное на изучение особенностей цифрового поведения детей и молодежи в социальных сетях, а также характеристику общего психологического состояния детей и молодежи.

Целью исследования было изучение цифрового поведения (с акцентом на использование социальных сетей) обучающихся 5–11 классов и его взаимосвязи с психологическим благополучием.

Исследование охватило следующие ключевые аспекты.

- Анализ цифрового поведения детей и молодежи: источники информации, платформы, онлайн-активность, практики цифровой саморегуляции.
- Оценка психологического благополучия обучающихся: представление о будущем, оценка внутреннего состояния, ощущение безопасности в интернете.
- Изучение взаимосвязи между цифровой активностью и психологическим благополучием: зависимость от интернета.
- Влияние социально-демографических и семейных факторов на цифровое поведение: материальное положение и семейный климат.

Методологическая основа исследования

- Метод исследования: анкетирование.
- Формат проведения анкетирования: онлайн-опрос.
- Место проведения: Российская Федерация.
- География выборки: 8 федеральных округов, 88 субъектов РФ.
- Общее число опрошенных: 60 515 респондентов из числа обучающихся основной (5–9 классы) и старшей (10–11 классы) школы.

Социологическое исследование было проведено на базе мониторинга ценностных ориентиров современной молодежи 2025 года.

1.2. Медиапотребление и цифровая активность

Главными каналами получения информационных новостей для обучающихся в основной и старшей школе являются социальные сети и новостные телепередачи (см. диаграмму 1). При этом наблюдается ярко выраженная возрастная динамика: вплоть до 9 класса телевидение сохраняет статус наиболее популярного источника информации о стране и мире, тогда как в старшей школе лидирующие позиции переходят к социальным сетям и мессенджерам (см. диаграмму 2).

Значительная часть (в среднем около трети) обучающихся указывают в качестве источника новостей ближайшее социальное окружение: в среднем 38% узнают новости от родственников и 33% — от друзей. Важно отметить, что окружение в данном контексте выполняет роль посредника, ретранслирующего информацию, изначально полученную из упомянутых выше медиаканалов (социальных сетей и телевидения).



Диаграмма 1. «Откуда вы обычно узнаете о событиях в стране и мире?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

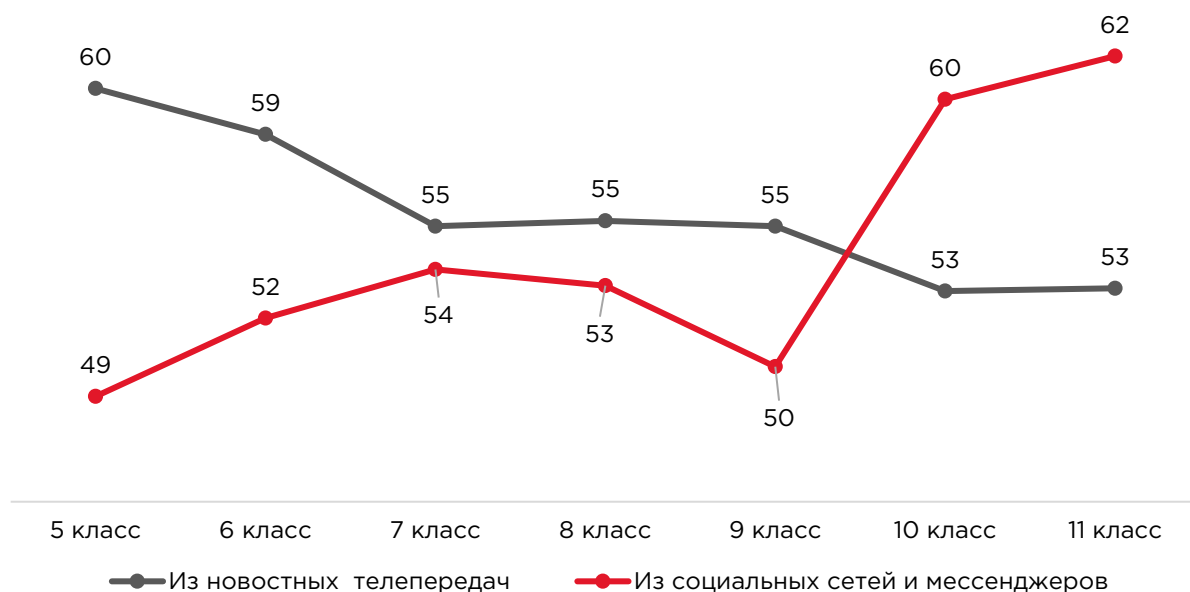


Диаграмма 2. «Откуда вы обычно узнаете о событиях в стране и мире?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

Наиболее популярной социальной сетью является Telegram, совмещающий в себе также функции мессенджера, — им пользуются в среднем 85% обучающихся средней и старшей школы (см. диаграмму 3). Вторую позицию занимает социальная сеть «ВКонтакте» — ей пользуются в среднем 64% обучающихся. При этом с возрастом процент пользователей «ВКонтакте» значительно растет: зафиксирован рост на 14 п. п. в период с 5 по 11 класс (см. диаграмму 4).

TikTok и YouTube, сфокусированные на видеоконтенте короткого и длинного форматов, также остаются крайне популярными в подростковой среде, несмотря на действующие ограничения, — ими пользуются более половины обучающихся 5–11 классов (67 и 60% соответственно).

Напротив, такие платформы, как X (Twitter), Facebook (принадлежит компании Meta, признанной экстремистской на территории РФ) и «Одноклассники», являются нишевыми и имеют крайне ограниченное распространение в молодежной аудитории.

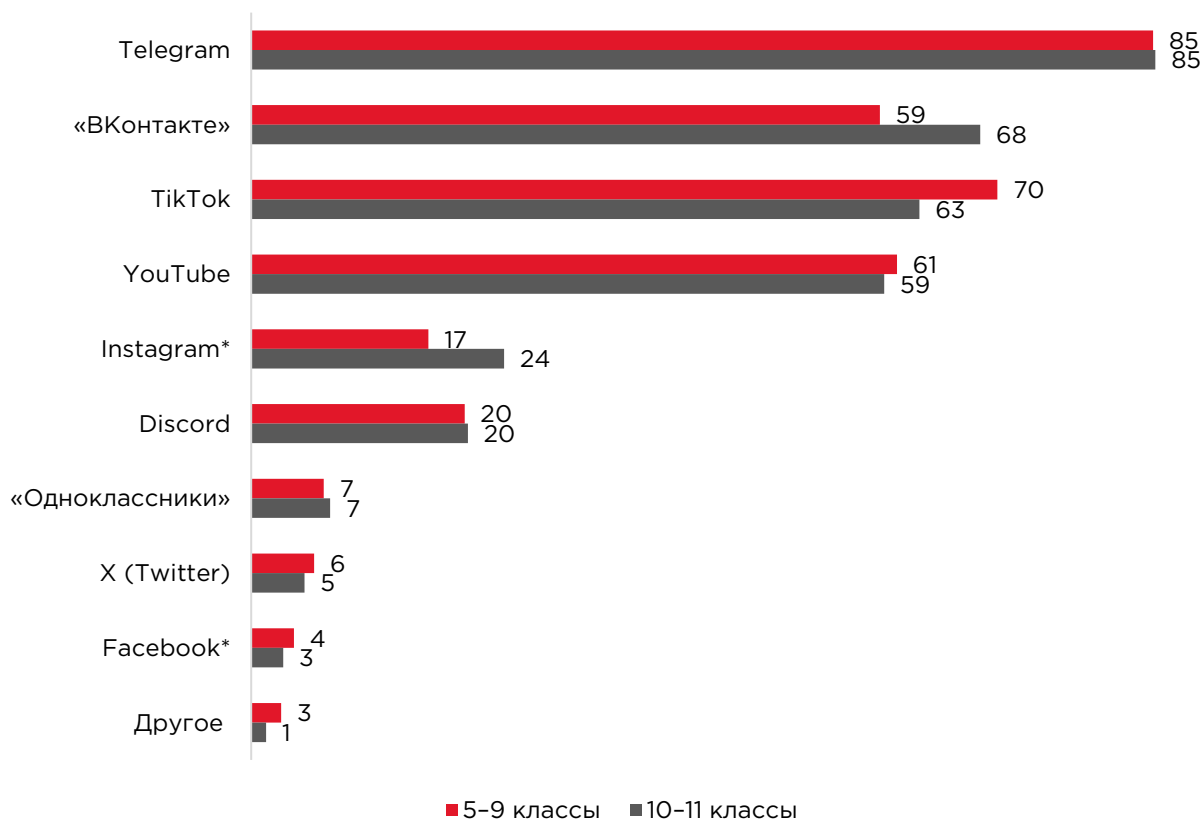


Диаграмма 3. «Какими социальными сетями вы пользуетесь?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

* Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской на территории РФ.



Диаграмма 4. «Какими социальными сетями вы пользуетесь?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

Ключевые виды цифровой активности молодежи в социальных сетях включают коммуникацию (в среднем 71%) и потребление аудиоконтента (в среднем 61%) и видеоконтента (в среднем 64%). Чтение новостей (в среднем 27%), а также блогов и тематических каналов (в среднем 25%) распространено в меньшей степени (см. диаграмму 5) — притом что социальные сети являются основным источником новостей для молодежи.



Диаграмма 5. «Что вы чаще всего делаете в социальных сетях?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

В целом социальные сети представляют собой неотъемлемый элемент досуга абсолютного большинства детей и молодежи — в них проводят время 98% обучающихся. При этом значительная часть детей и молодежи — более трети (35%) — уделяют цифровой активности не менее 5 часов в день (см. диаграмму 6). Время, которое подростки проводят в социальных сетях, как правило, увеличивается с возрастом (см. диаграмму 7). В 5 классе обучающиеся демонстрируют сравнительно невысокую цифровую активность (40% уделяют социальным сетям до 2 часов в день, и только 25% — более 5 часов). Пик временных затрат на социальные сети фиксируется в 8 классе (39% обучающихся уделяют 5 и более часов в день), после чего показатель стабилизируется на высоком уровне и с незначительным падением сохраняется до 11 класса (35% обучающихся уделяют 5 и более часов в день).

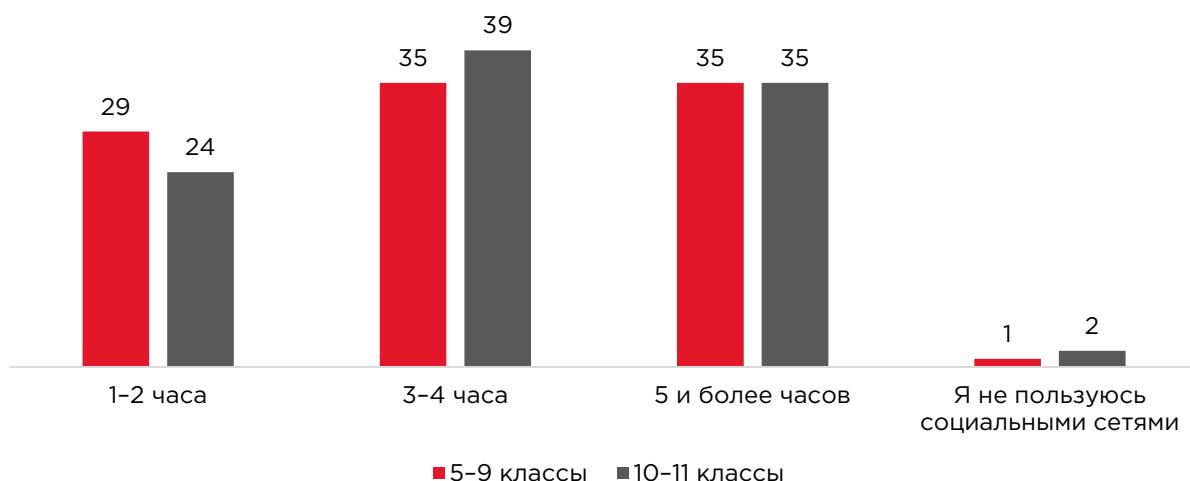


Диаграмма 6. «Сколько часов в день в среднем вы проводите в социальных сетях?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

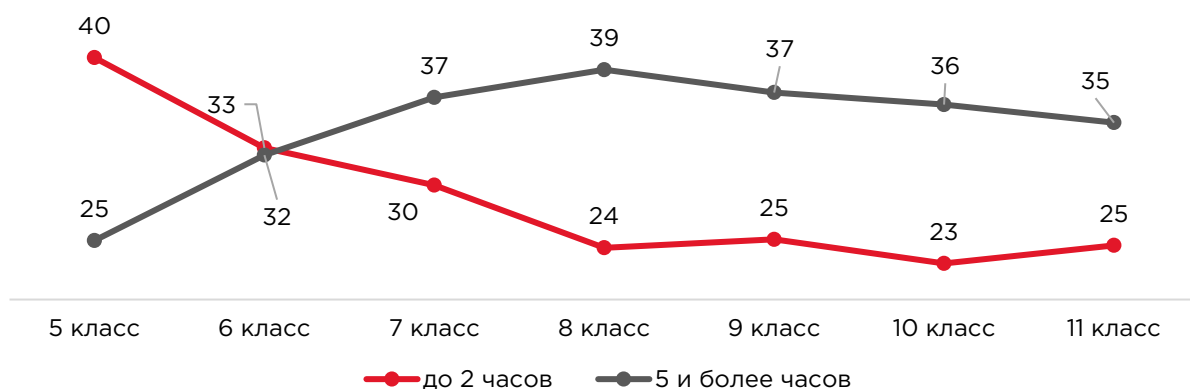


Диаграмма 7. «Сколько часов в день в среднем вы проводите в социальных сетях?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

Наблюдаются статистически значимые различия в цифровом поведении между мальчиками и девочками. На протяжении всей основной и старшей школы девочки демонстрируют большую вовлеченность в цифровую активность по сравнению с мальчиками (см. диаграмму 8). Так, 5 и более часов в день в социальных сетях в 11 классе проводят 40% девочек и всего 26% мальчиков.

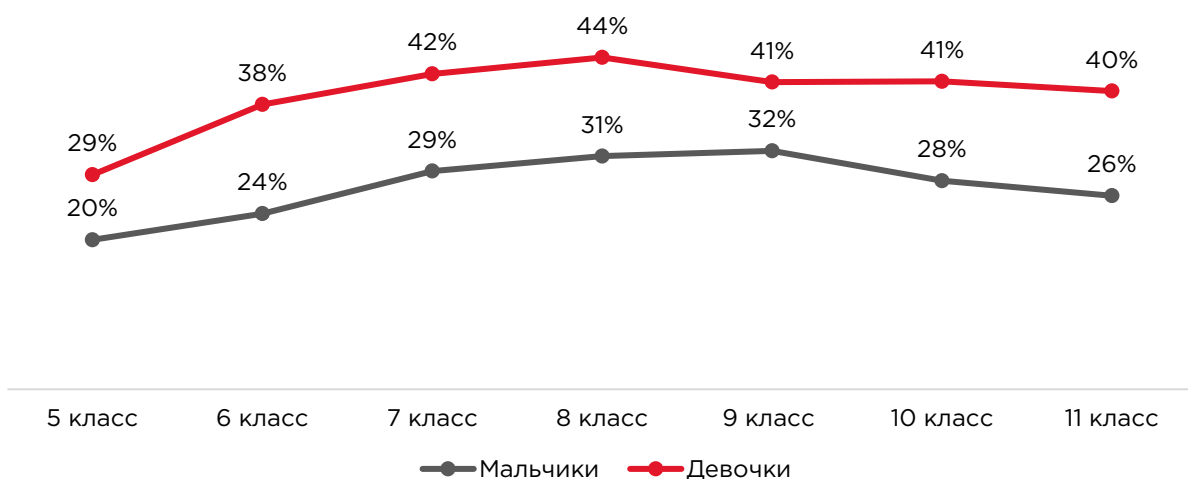


Диаграмма 8. Доля обучающихся, которые проводят 5 и более часов в день в социальных сетях, в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

В качестве важного примера цифровой активности и самовыражения стоит упомянуть ведение собственного канала, блога или страницы в социальных сетях — такая практика достаточно распространена, но не доминирует среди остальных видов цифровой активности (см. диаграмму 9). Большинство респондентов, вовлеченных в эту деятельность, характеризуют ее как эпизодическую — треть от общего числа обучающихся. В среднем чуть более половины молодежи (54%) не ведет собственный канал или блог.



Диаграмма 9. «Ведете ли вы собственный канал, блог, страницу в какой-либо из социальных сетей?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

Анализ выявил устойчивую возрастную динамику: наблюдается постепенное снижение доли обучающихся, которые ведут канал или блог в социальных сетях, по мере перехода к старшим классам (см. диаграмму 10). Если в 5 классе собственный блог или канал ведут 56% опрошенных, то к 11 классу этот показатель снижается до 47%. На протяжении всей основной и старшей школы девочки демонстрируют более высокую вовлеченность в ведение собственного канала по сравнению с мальчиками. Наиболее значительный разрыв наблюдается в 11 классе: блог ведут 30% девушек против лишь 17% юношей.

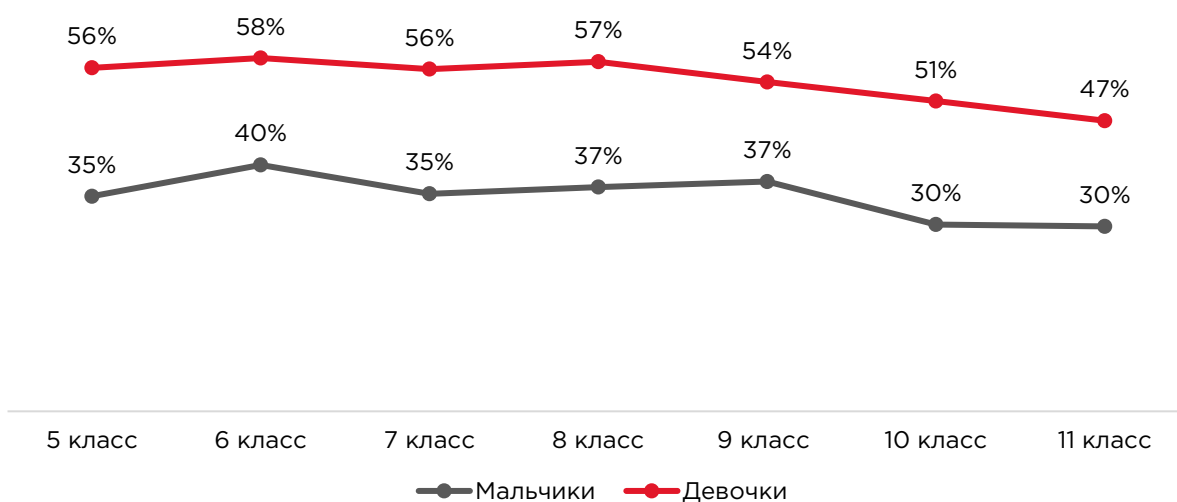
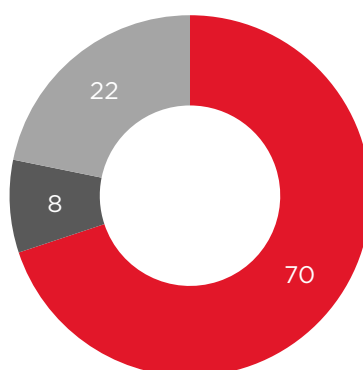


Диаграмма 10. Доля обучающихся, которые ведут блог, канал в социальных сетях, в % от ответов обучающихся, 2025

1.3. Психологическое благополучие детей и молодежи и представления о будущем

Результаты исследования свидетельствуют о позитивном восприятии будущего у обучающихся старшей школы. В среднем две трети (70%) обучающихся 10–11 классов оптимистично оценивают свое будущее. Откровенно негативные ожидания демонстрируют только 8% респондентов этой категории, еще 22% затруднились дать ответ (см. диаграмму 11).



■ Оптимистично оцениваю свое будущее ■ Пессимистично оцениваю свое будущее
■ Затрудняюсь ответить

Диаграмма 11. Ответы на вопрос «Как вы оцениваете свое будущее?», в % от ответов обучающихся 10–11 классов, 2025

Тем не менее некоторые опасения относительно будущего присутствуют у 87% респондентов (см. диаграмму 12). Главными источниками волнений являются перспективы кризисов и экономического неблагополучия (44%), а также страх не реализовать себя и свои способности (39%). Собственное здоровье и здоровье близких становится предметом волнений 24 и 30% респондентов соответственно, а вот массовые эпидемии, несмотря на недавнюю пандемию COVID-19, вызывают тревогу гораздо реже — только в 10% случаев.



Диаграмма 12. Ответы на вопрос «Касается вашего будущего: что вызывает у вас наибольшие опасения?», в % от ответов обучающихся 10–11 классов, 2025

Во время опроса респондентам предлагалось оценить свое внутреннее состояние (которое интерпретируется как «гармония с собой и с окружающим миром, душевное равновесие, удовлетворенность своим образом жизни») и удовлетворенность качеством жизни по шкале от 1 до 10. По итогам анализа было выделено три уровня удовлетворенности внутренним состоянием: высокий уровень, средний уровень и низкий. Около половины обучающихся 5–11 классов указывают на высокую удовлетворенность своим внутренним состоянием (в среднем 53%). Неудовлетворены своим состоянием 15% обучающихся, и еще у 33% респондентов можно констатировать средний уровень удовлетворенности (см. диаграмму 13).

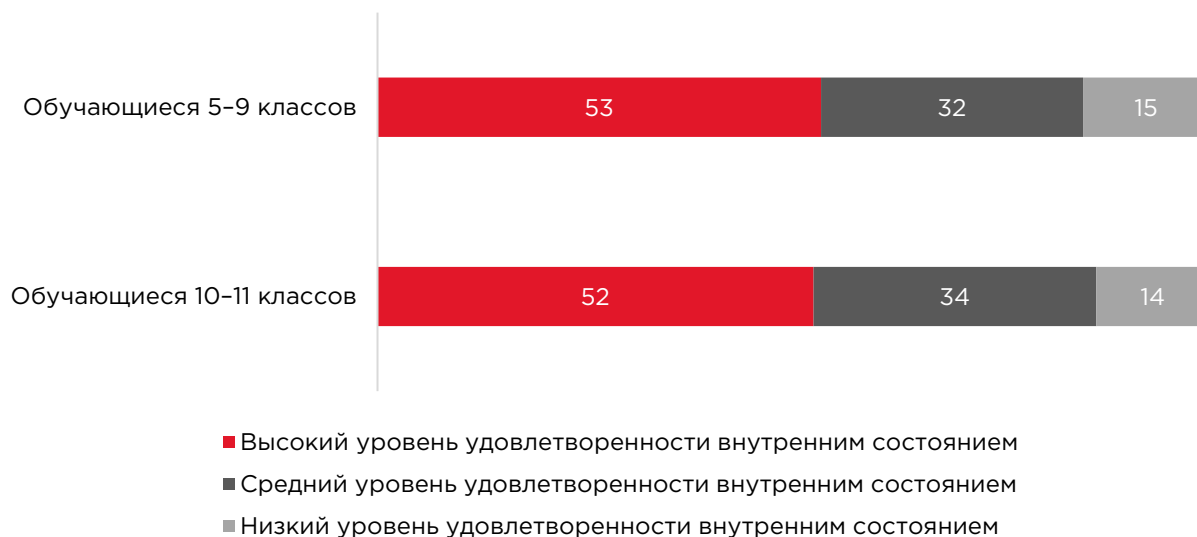


Диаграмма 13. Распределение респондентов, в % по уровню удовлетворенности внутренним состоянием, 2025

Также было выделено три аналогичных уровня удовлетворенности качеством жизни: «высокий», «средний» и «низкий» (см. диаграмму 14). Высокий уровень удовлетворенности демонстрируют в среднем 62% обучающихся 5-11 классов, 28% обучающихся — средний уровень, и еще 10% обучающихся — низкий уровень. Следует обратить внимание на то, что доля высоко оценивающих удовлетворенность качеством жизни больше, чем доля высоко оценивающих удовлетворенность внутренним состоянием (на 10 п. п.).



Диаграмма 14. Распределение респондентов, в % по уровню удовлетворенности качеством жизни, 2025

Как следует из диаграммы 15, корреляции между возрастом респондента и степенью удовлетворенности внутренним состоянием не наблюдается. При этом в ходе анализа зафиксирована устойчивая зависимость от пола. В период обучения с 8 по 11 класс девочки стабильно удовлетворены своим состоянием в меньшей степени, чем мальчики. Так, в 11 классе высокий уровень удовлетворения демонстрируют 56% мальчиков и всего 49% девочек.

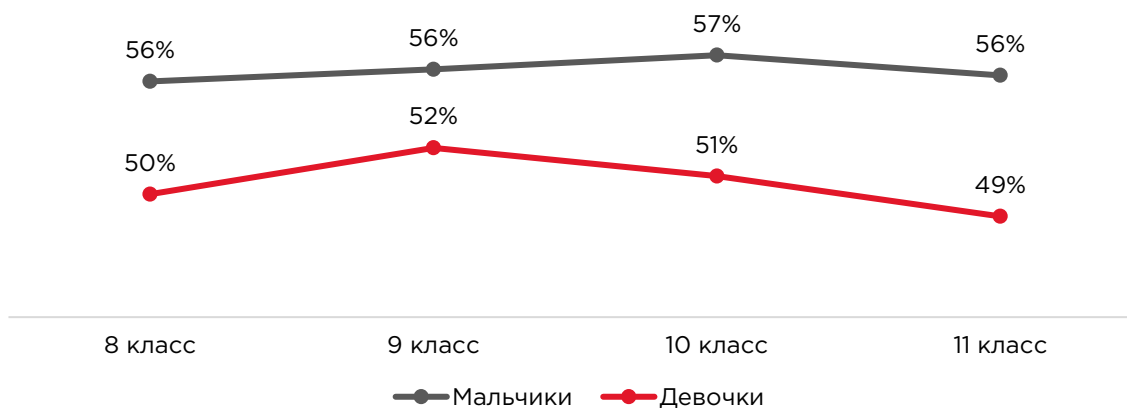


Диаграмма 15. Распределение доли обучающихся с высоким уровнем удовлетворенности внутренним состоянием по классам и полу, 2025

Также следует обратить внимание на то, что каждый десятый обучающийся основной и старшей школы постоянно чувствует тоску, одиночество и непонимание. Еще 56% респондентов сталкиваются с этими чувствами время от времени, и только треть (35%) респондентов не сталкиваются никогда (см. диаграмму 16).

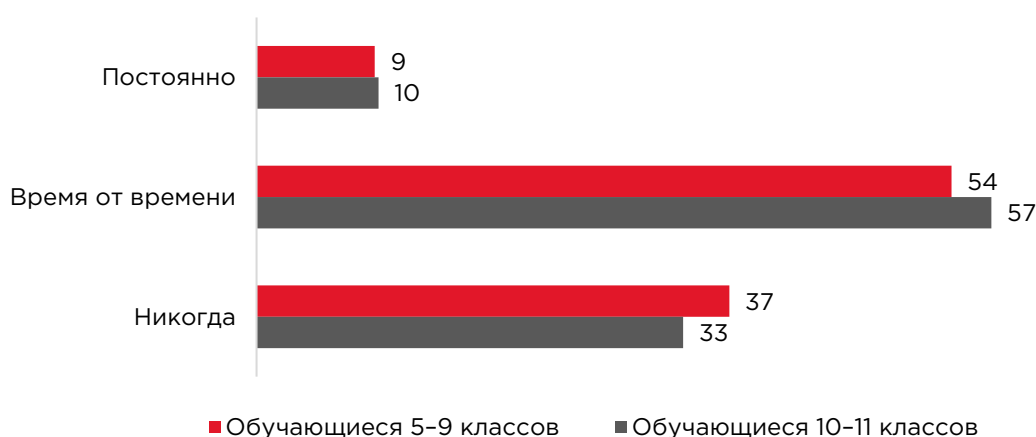


Диаграмма 16. Ответы на вопрос «Как часто вы чувствуете тоску, одиночество, непонимание?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

В ходе исследования респондентам также задавался вопрос, насколько безопасно они чувствуют себя в интернет-пространстве (см. диаграмму 17). Согласно их ответам, каждый второй (48%) среди обучающихся 5–11 классов чувствует себя в интернете в полной безопасности, еще 27% — скорее безопасно. Серьезные опасения (варианты ответов «скорее не безопасно» и «совсем не безопасно») виртуальное пространство вызывает только у 8% пользователей. Стоит отметить, что хотя обучающиеся осведомлены о возможных рисках для пользователей в интернет-пространстве, они скорее не склонны придавать им большое значение.

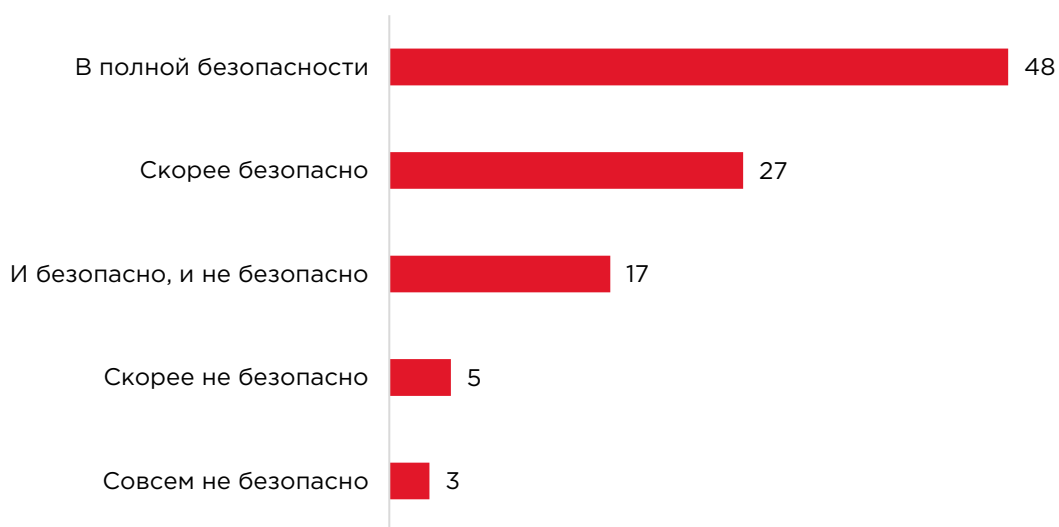


Диаграмма 17. Ответы на вопрос «Оцените, пожалуйста, насколько безопасно вы чувствуете себя в интернете», в % от ответов обучающихся 5–11 классов (средние значения), 2025

1.4. Зависимость детей и молодежи от социальных сетей

Важным индикатором возможной зависимости подростка от социальных сетей и интернета является время, которое он на регулярной основе тратит в цифровом пространстве. Проведенный анализ выявил устойчивую отрицательную корреляцию между временем, проводимым в социальных сетях, и субъективной оценкой психоэмоционального состояния обучающихся: чем больше времени дети и молодежь проводят в социальных сетях, тем реже они позитивно оценивают свое внутреннее состояние. Среди обучающихся 5–11 классов, уделяющих соцсетям менее 1 часа в сутки, 63% характеризуют свое состояние как позитивное, тогда как в группе с экранным временем более 5 часов этот показатель снижается до 41%. Снижение может быть вызвано не только фактором использования социальной сети как таковым, но и внешними обстоятельствами, вынуждающими подростка искать позитивные эмоции в социальной сети.

Наиболее выраженное снижение удовлетворенности внутренним состоянием у обучающихся 5–9 классов наблюдается при превышении порога в 3 часа в день, что позволяет определить данный лимит как оптимальный для сохранения психологического благополучия в данной возрастной группе (см. диаграмму 18). У обучающихся 10–11 классов снижение удовлетворенности внутренним состоянием происходит постепенно, без резких спадов (см. диаграмму 19).

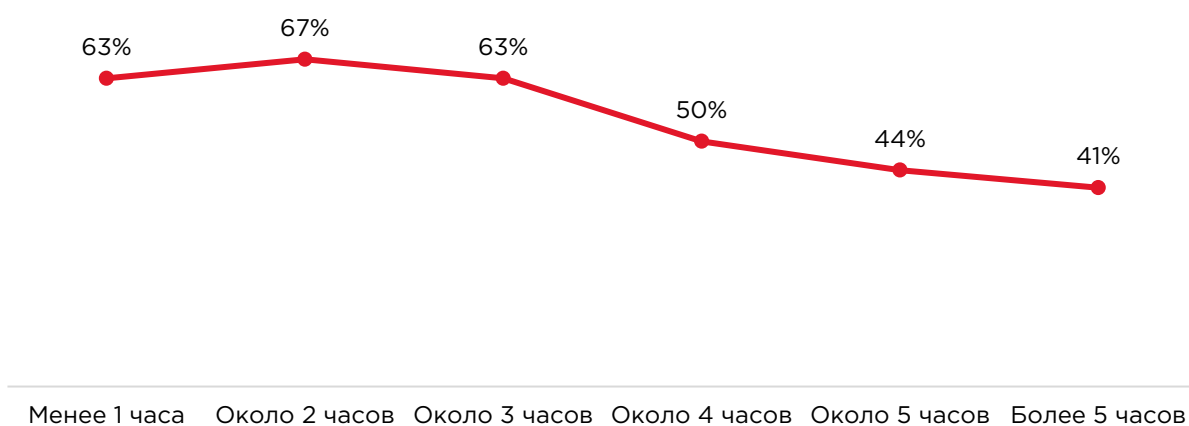


Диаграмма 18. Распределение доли обучающихся 5–9 классов с высоким уровнем удовлетворенности внутренним состоянием по количеству часов в день, проводимых в социальных сетях, 2025

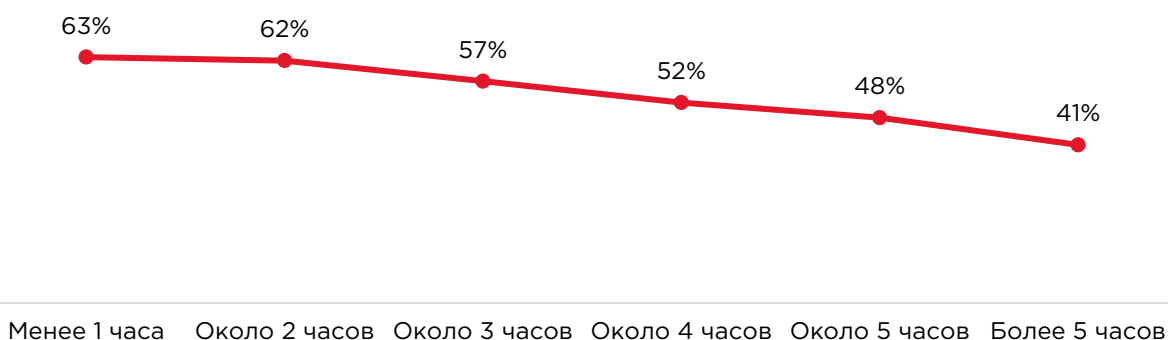


Диаграмма 19. Распределение доли обучающихся 10–11 классов с высоким уровнем удовлетворенности внутренним состоянием по количеству часов в день, проводимых в социальных сетях, 2025

Также в ходе анализа результатов опроса была выявлена зависимость между уровнем удовлетворенности эмоциональным состоянием обучающихся и наличием у них собственного блога/канала/страницы (см. диаграммы 20, 21). В целом допустимо отметить, что обучающиеся с невысоким уровнем удовлетворенности своим внутренним состоянием более склонны заводить блоги, каналы или страницы.



Диаграмма 20. Распределение доли обучающихся 5–9 классов, которые ведут или не ведут собственный канал в социальных сетях, по уровню удовлетворенности внутренним состоянием, 2025



Диаграмма 21. Распределение доли обучающихся 10–11 классов, которые ведут или не ведут собственный канал в социальных сетях, по уровню удовлетворенности внутренним состоянием, 2025

При этом инструменты внешнего регулирования цифровой активности и времени, проводимого в социальных сетях, остаются малораспространенными: лишь 24% учащихся 5–9 классов и 18% старшеклассников указали на наличие на своих устройствах приложений родительского контроля (см. диаграмму 22): ограничения могут быть направлены на использование социальных сетей и мессенджеров, на видеоигры и время пользования смартфоном вообще. Вместе с тем каждый пятый респондент (в среднем 20%) самостоятельно использует приложения для самоограничения, что свидетельствует о формировании осознанного запроса на цифровую гигиену (см. диаграмму 23).



Диаграмма 22. «Установлено ли у вас на смартфоне приложение, ограничивающее время использования конкретных приложений (родительский контроль)?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

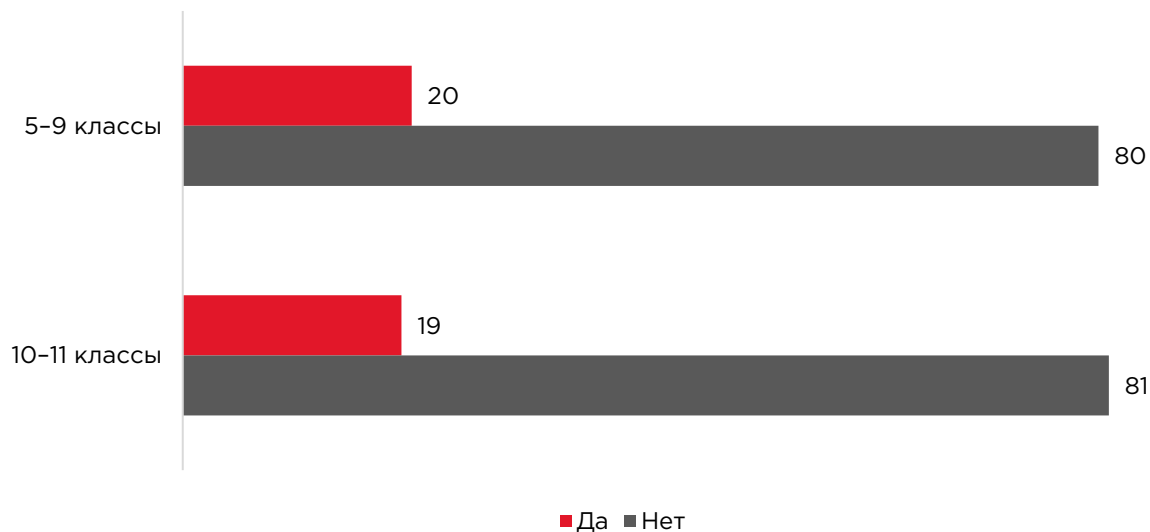


Диаграмма 23. «Пользуетесь ли вы приложениями самоограничения времени на пользование смартфоном?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

Также в ходе исследования респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, хотели бы они проводить в социальных сетях меньше времени (см. диаграмму 24). Около четверти (28%) обучающихся 5–11 классов дали положительный ответ. Еще в среднем 30% затруднились дать ответ, что можно интерпретировать как свидетельство противоречивого отношения к вопросу. Стоит отметить, что запрос на ограничение времени, проводимого в социальных сетях, демонстрирует разрыв между мальчиками и девочками. Так, девочки демонстрируют более высокую осознанность в данном вопросе по сравнению с мальчиками, а с переходом в старшую школу разрыв в показателях увеличивается (см. диаграмму 25). Особенно этот разрыв заметен в 10 классе: меньше времени в социальных сетях хотят проводить 23% мальчиков и 32% девочек.

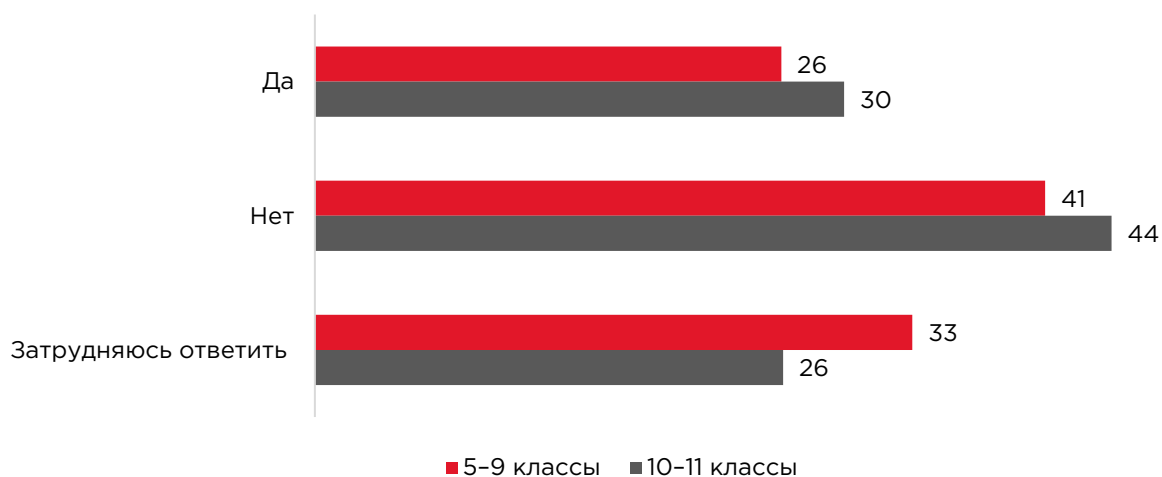


Диаграмма 24. «Хотели бы вы проводить в социальных сетях меньше времени?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

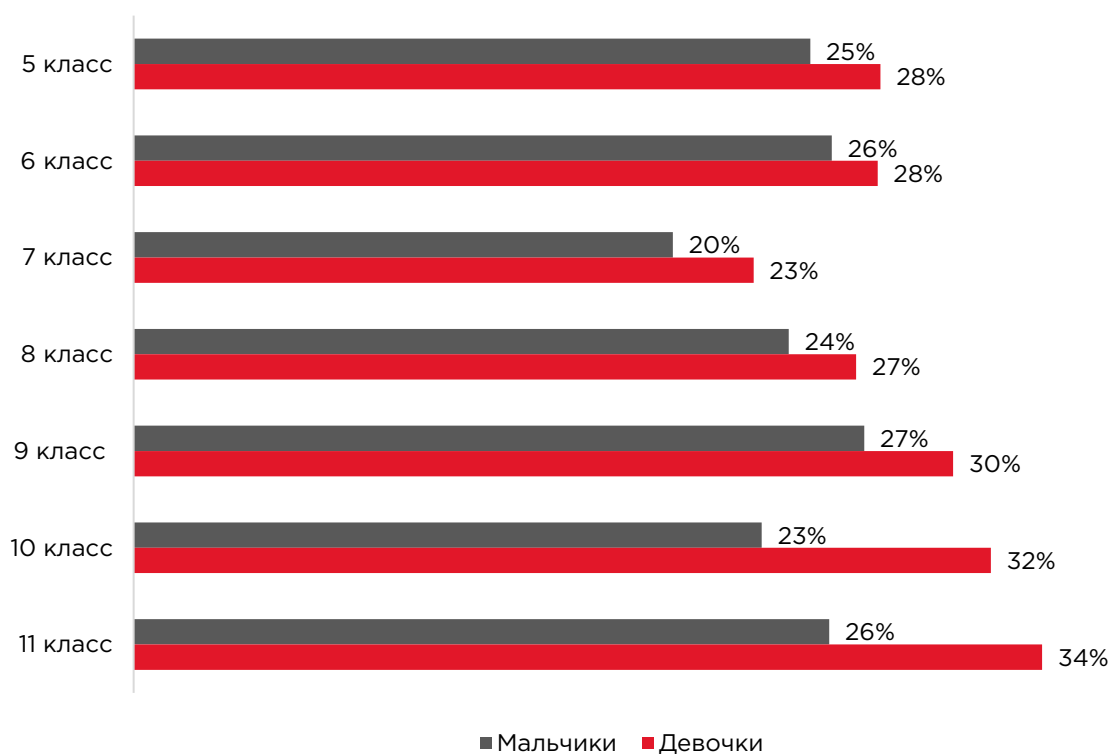


Диаграмма 25. Доля обучающихся, которые хотят меньше времени проводить в социальных сетях, в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

Основные причины, по которым обучающиеся хотели бы проводить в социальных сетях меньше времени (см. диаграмму 26), можно условно разделить на три блока.

Первый блок характеризуется прагматическими причинами: желанием уделять больше времени и внимания другим делам. В среднем 61% из тех, кто указал, что хотел бы уменьшить время пребывания в виртуальном пространстве, отмечают, что они могли бы потратить его на более важные дела. Еще 41% обучающихся ссылаются на то, что им становится сложно концентрироваться на делах из-за социальных сетей.

Второй блок характеризуется эмоционально-физиологическими причинами: желанием избавиться от чувства усталости, вызванного длительным пребыванием в социальных сетях. 30% респондентов отмечают, что поздно ложатся спать и не высыпаются, еще 21% обучающихся указывают, что испытывают эмоциональную усталость после просмотра соцсетей.

Третий блок характеризуется психологическими причинами: желанием избавиться от негативных эмоций, катализатором которых является пребывание в социальных сетях. Эти причины относительно менее

распространены, чем прагматические и эмоционально-физиологические: в среднем 22% обучающихся сталкиваются с большим количеством негативной информации, а еще 12% часто испытывают негативные эмоции, связанные с неудовлетворенностью собой и своим образом жизни на фоне информации из социальных сетей.



Диаграмма 26. «Почему вы хотели бы проводить меньше времени в социальных сетях?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

Также данные свидетельствуют, что половина респондентов (50%) в той или иной форме рефлексируют ощущение зависимости от социальных сетей (см. диаграмму 27). 11% обучающихся указывают на то, что постоянно чувствуют зависимость от цифрового пространства. Данные демонстрируют разрыв между мальчиками и девочками: девочки чаще указывают на ощущение зависимости (см. диаграмму 28). При этом наименьший разрыв наблюдается в 8 классе — в этот период наблюдается пик ощущения зависимости от социальных сетей как для мальчиков (51%), так и для девочек (55%).

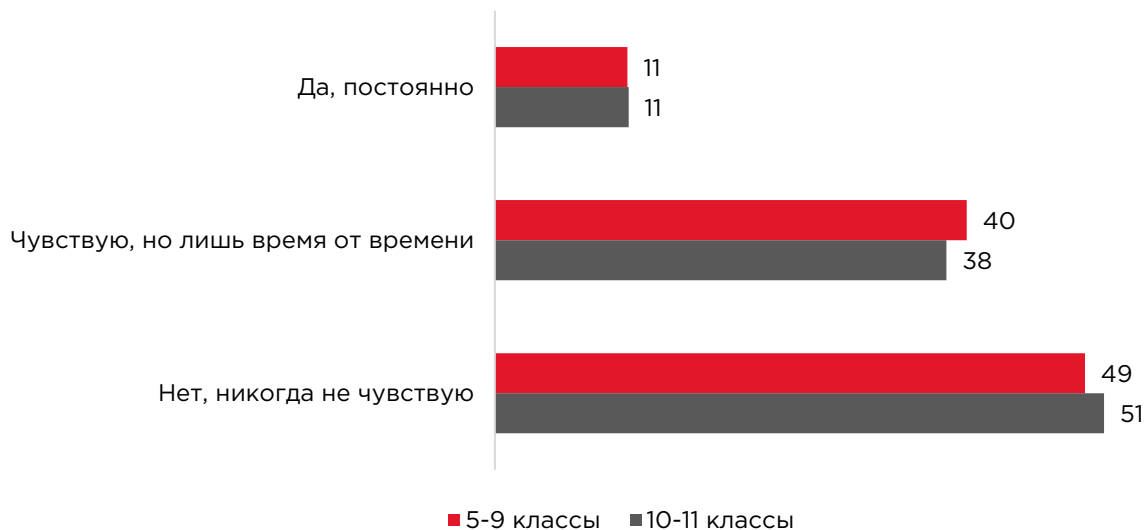


Диаграмма 27. «Чувствуете ли вы зависимость от социальных сетей?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

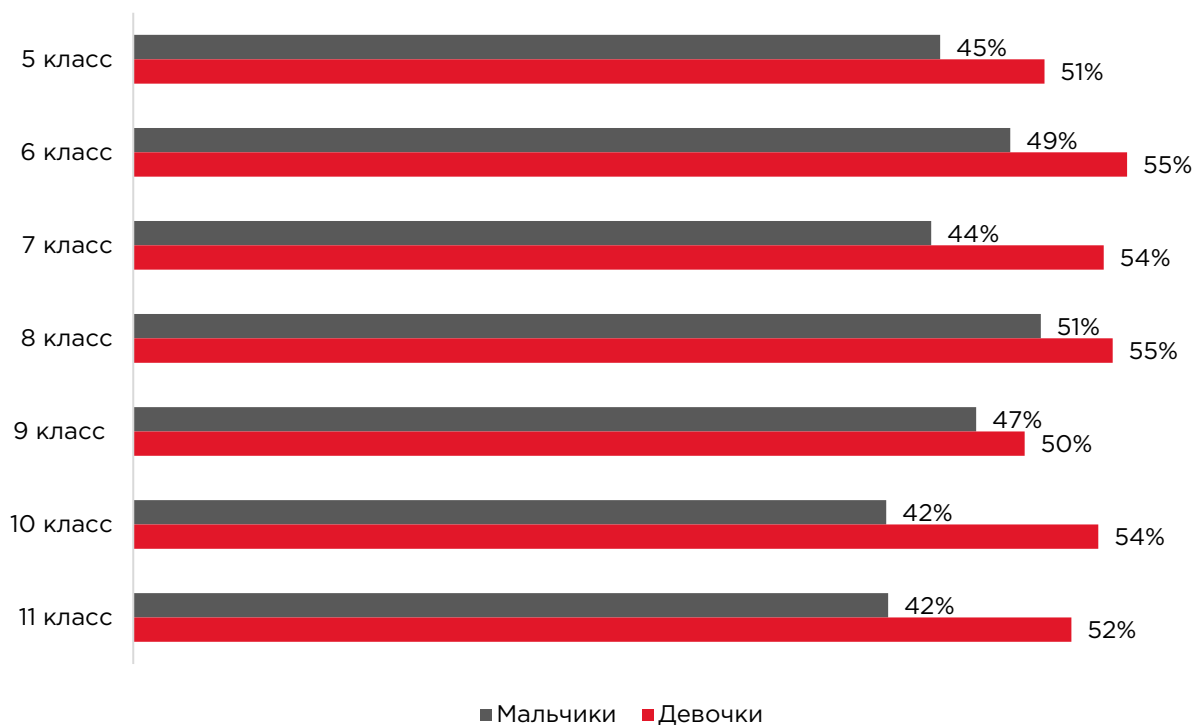


Диаграмма 28. Доля обучающихся, которые чувствуют зависимость от социальных сетей, в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

В то же время основные чувства, которые обучающиеся отмечают у себя в периоды длительной невозможности пользоваться социальными сетями (см. диаграмму 29), можно условно разделить на несколько групп.

1. Отсутствие особых ощущений. Такой вариант выбирали в среднем 42% респондентов. Также в среднем 12% респондентов отдельно отметили, что отсутствие выхода в социальные сети вызывает у них безразличие.
2. Положительные эмоции. К ним можно отнести такие варианты ответов, как «спокойствие» (в среднем 30%), «подъем настроения» (в среднем 16%), «удовлетворение» (в среднем 15%), «оптимизм» (в среднем 12%).
3. Негативные эмоции. В целом на негативные проявления эмоций в связи с отсутствием возможности проводить время в социальных сетях указывает относительно небольшая доля респондентов. В среднем 12% отмечают у себя чувства тоски и досады, еще 9% — одиночества, что косвенно свидетельствует о востребованности социальной сети как канала коммуникации. 8% испытывают яркие негативные эмоции, такие как раздражение, нервозность и злость.
4. Физические проявления эмоционального состояния. Небольшая доля обучающихся 5-11 классов отмечают, что длительное отсутствие социальных сетей приводит к изменениям в их физическом состоянии. При этом респонденты указывают как на отрицательные проявления, так и на положительные: 6% диагностируют у себя прилив физических сил, а 5%, напротив, — физическую слабость. Еще 3% сталкиваются с излишним возбуждением и бессонницей.



Диаграмма 29. «Что вы чаще всего испытываете при длительной невозможности пользоваться социальной сетью?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

Что касается непосредственного влияния социальных сетей на повседневную жизнь обучающихся, в среднем 8% регулярно забывают из-за них о важных делах и планах, еще 18% указывают, что такие ситуации случаются время от времени. 36% респондентов, хотя и отмечают, что могут забыть о чем-то важном из-за соцсетей, уточняют, что подобное случается крайне редко. Чаще всего (в среднем 39%) респонденты отмечают, что никогда не забывают о своих планах из-за соцсетей (см. диаграмму 30).



Диаграмма 30. «Случаются ли у вас ситуации, в которых вы увлекаетесь социальными сетями настолько, что забываете о важных делах, пропускаете запланированные события?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

Чаще всего о важных планах регулярно забывают мальчики, обучающиеся в основной школе, однако с возрастом ситуация выравнивается (см. диаграмму 31). В целом и мальчики, и девочки по мере взросления начинают лучше контролировать свое время и все реже допускают ситуации, когда увлечение соцсетями нарушает их планы (см. диаграмму 32).

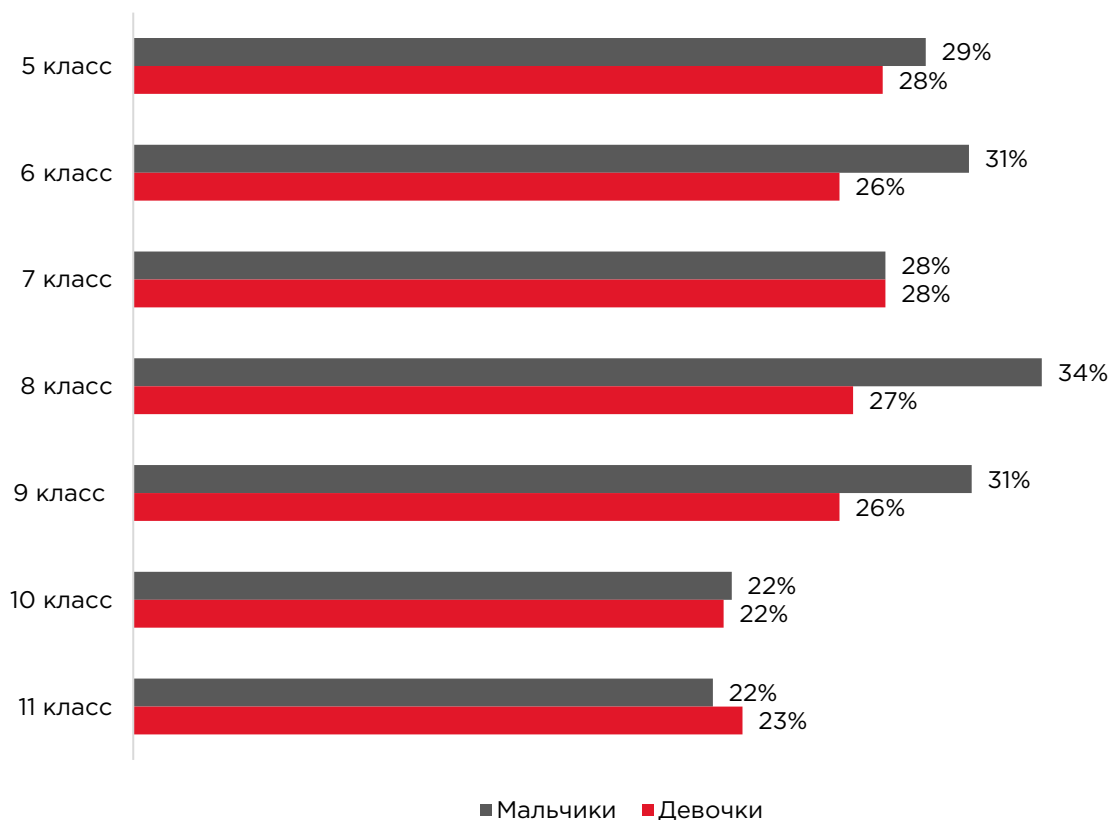


Диаграмма 31. Доля обучающихся, которые регулярно забывают о важных делах, в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025



Диаграмма 32. «Случаются ли у вас ситуации, в которых вы увлекаетесь социальными сетями настолько, что забываете о важных делах, пропускаете запланированные события?», в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

1.5. Влияние семейного климата на время, проводимое детьми в социальных сетях

В ходе проведения исследования обучающимся предлагалось ответить на вопрос о том, сталкивались ли они за последний месяц в своей родительской семье с ситуациями деструктивного характера. В список были включены следующие варианты ответов.

- В моем присутствии родители или другие родственники использовали нецензурную лексику.
- В моем присутствии родители или другие родственники употребляли алкогольные напитки.
- В моем присутствии родители или другие родственники повышали голос на других членов семьи.
- В моем присутствии родители или другие родственники оказывали физическое воздействие на других членов семьи.
- На меня оказывали физическое воздействие.
- Мне говорили, что мое мнение не имеет значения.
- На меня оказывали моральное воздействие (мне говорили, что я ничего не понимаю, не умею, сравнивали с другими детьми и пр.).
- Мне угрожали наказанием.

Также обучающиеся имели возможность указать, что не сталкивались ни с одним из этих деструктивных примеров.

Проведенный анализ данных выявил устойчивую корреляцию между наличием деструктивных паттернов поведения в семейной среде и повышенной интенсивностью использования социальных сетей среди обучающихся (см. диаграмму 33). Установлено, что подверженность негативным сценариям семейного взаимодействия статистически значимо связана с увеличением времени, проводимого в цифровом пространстве. Наличие подобных негативных сценариев в повседневной жизни обучающихся способствует их избыточному времяпрепровождению в виртуальном пространстве.

Данная тенденция избыточного времяпрепровождения в социальных сетях может быть связана как с желанием ребенка компенсировать

негативные эмоции, так и с невозможностью или затруднительностью совместного досуга и конструктивного общения с членами семьи.

Так, 31% респондентов, указавших, что на них в семье оказывается моральное давление, проводят в социальных сетях 5 и более часов, и только 16% — до 2 часов (см. диаграмму 34). Подобная динамика наблюдается и в случае столкновения с такими негативными сценариями, как употребление алкоголя в присутствии детей или эмоционально нестабильная коммуникация в форме повышения голоса в кругу семьи.

Также собранные данные показывают небольшой разрыв между обучающимися основной и старшей школы: из тех, кто проводит в социальных сетях более 5 часов в день, с деструктивным примером сталкиваются 39% обучающихся 10-11 классов и 46% обучающихся 5-9 классов.

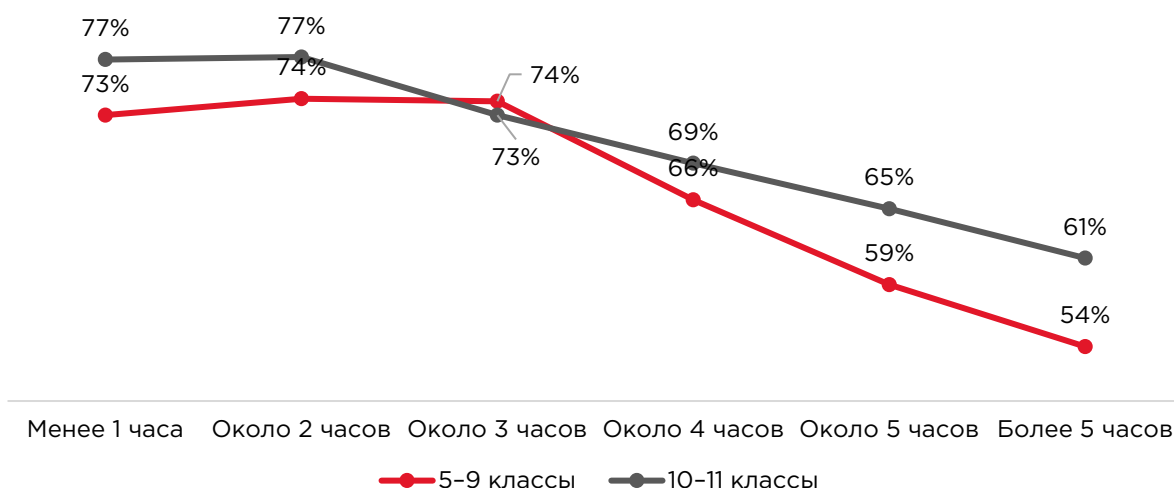


Диаграмма 33. Доля обучающихся, не сталкивающихся с перечисленными видами деструктивных примеров в семье, в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025



Диаграмма 34. Доля обучающихся, сталкивающихся с деструктивными примерами в семье, в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

1.6. Влияние материального положения семьи на цифровую активность детей

Отдельного внимания в рамках исследования заслуживает анализ взаимосвязи между интенсивностью использования социальных сетей и материальным положением родительской семьи обучающегося. Данные демонстрируют устойчивую корреляцию: подростки из малообеспеченных семей склонны проводить в социальных сетях больше времени, чем те, кто растет в обеспеченных семьях.

Наиболее репрезентативно данная тенденция проявляется в группе обучающихся 5–9 классов, где разрыв в показателях достигает максимальных значений. Согласно диаграмме 35, среди учащихся основной школы из малообеспеченных семей 35% проводят в социальных сетях более 5 часов в день, тогда как среди их сверстников из обеспеченных семей этот показатель составляет 24%. В старшей школе (10–11 классы) динамика сохраняется, однако интенсивность использования снижается: 29 против 23% соответственно.

Представляется, что для подростков из семей с ограниченными материальными ресурсами социальные сети играют роль одной из наиболее доступных форм организации досуга, не требующих финансовых затрат.

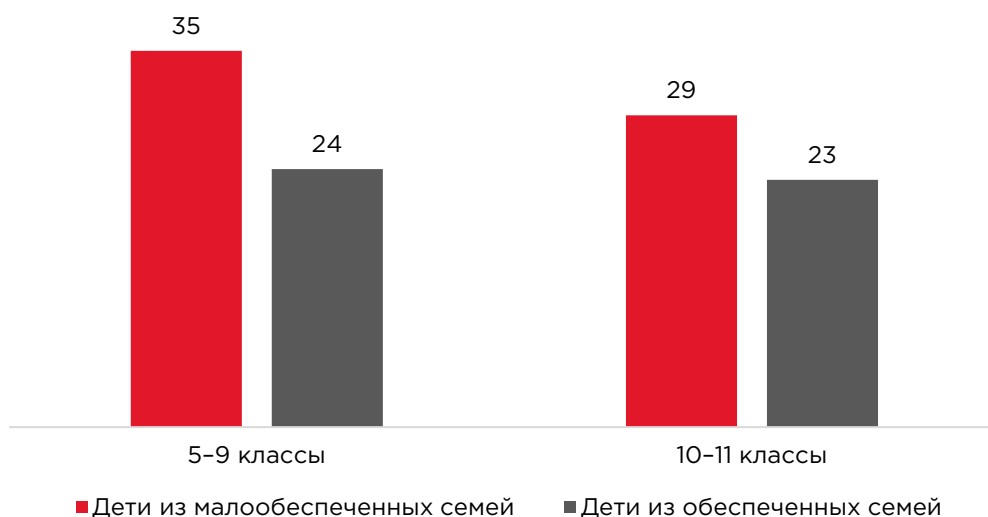


Диаграмма 35. Доля обучающихся, которые проводят в социальных сетях более 5 часов в день, в % от ответов обучающихся 5–11 классов, 2025

1.7. Выводы

Анализ данных выявил доминирование социальных сетей и телевидения в качестве основных источников новостной информации среди обучающихся 5–11 классов. Наблюдается четкая возрастная динамика: с переходом в старшую школу приоритет смещается с телевидения в пользу социальных сетей, где абсолютным лидером является Telegram. Социальные сети интегрированы в повседневность абсолютного большинства респондентов, при этом каждый третий проводит в них 5 и более часов в сутки. Интенсивность использования социальных сетей демонстрирует положительную корреляцию с возрастом и значительный разрыв между мальчиками и девочками в пользу последних. Девочки также в большей степени вовлечены в такие практики самовыражения, как ведение собственного канала или блога.

Исследование выявляет комплексную картину психологического состояния школьников. Несмотря на преобладающий оптимизм в отношении будущего и высокую удовлетворенность качеством жизни и внутренним состоянием, у большинства подростков (87%) присутствуют конкретные опасения, в первую очередь связанные с экономическими рисками и страхом нереализованности, а также две трети обучающихся периодически испытывают тоску и одиночество. При этом наблюдается высокий уровень удовлетворенности внутренним состоянием у 53% обучающихся основной школы и 52% обучающихся старшей школы. Девочки в меньшей степени довольны своим внутренним состоянием, чем мальчики. При этом подростки демонстрируют высокое чувство безопасности в интернет-пространстве.

Анализ данных выявляет устойчивую отрицательную корреляцию между временем, проводимым в социальных сетях, и психоэмоциональным благополучием обучающихся: увеличение экранного времени свыше 3 часов в сутки (особенно для обучающихся 5–9 классов) связано с ухудшением субъективной оценки внутреннего состояния. Половина опрошенных (50%) в той или иной форме ощущают зависимость от социальных сетей, при этом девочки демонстрируют более высокую осознанность проблемы и чаще выражают желание сократить использование (32% против 23% у мальчиков в 10 классе). Основные причины для снижения активности — прагматические (61% хотят уделять время более важным делам) и эмоционально-физиологические (30% ссылаются на недосып). При этом лишь 24% учащихся основной школы и 18% старшеклассников используют родительский контроль, что свидетельствует о дефиците внешнего регулирования цифрового потребления.

Также анализ данных выявил статистически значимую обратную корреляцию между благополучием семейной среды и интенсивностью использования социальных сетей. Такие деструктивные паттерны поведения в семье, как моральное давление, употребление алкоголя в присутствии ребенка, агрессивная коммуникация, способствуют избыточному времяпрепровождению в цифровом пространстве.

Также данные демонстрируют устойчивую корреляцию между интенсивностью использования социальных сетей и материальным положением родительской семьи обучающихся: подростки из малообеспеченных семей склонны проводить в социальных сетях больше времени, чем те, кто растет в обеспеченных семьях, — прежде всего это касается обучающихся 5–9 классов.

2. Психодиагностическое исследование взаимосвязи пользования социальными сетями и психологических характеристик подростков

2.1. Введение

Для проведения исследования был разработан инструментарий (анкета), включающий вопросы, фиксирующие демографические характеристики респондентов (пол, возраст, класс обучения), а также позволяющие оценить характер пользования социальными сетями (какими сетями пользуются подростки, сколько времени они проводят ежедневно в социальных сетях), и 5 психодиагностических методик.

- Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (ШУДЖИ). ШУДЖИ является русскоязычной версией опросника MSLSS. Методика направлена на выявление уровня удовлетворенности жизнью школьников, причем охватывает широкий спектр различных контекстов жизни школьника (семья, школа, педагоги, друзья, самоотношение)¹.
- Методика выявления интернет-зависимости Чена (CIAS). Методика выявления интернет-зависимости Чена в адаптации Малыгина — психодиагностическая методика, направленная на выявление склонности подростков к интернет-зависимости и склонности к интернет-зависимому поведению².
- Методика определения уровня тревожности Спилбергера (STAI). Методика выявляет уровень тревожности, при этом дифференцируется тревожность как общая личностная черта, а также выявляется уровень ситуативной тревожности³.
- Шкала депрессии Бека (BDI). Шкала BDI является психодиагностическим инструментом, направленным на определение склонности к депрессии, в исследовании

¹ Сычев О. А., Гордеева Т. О., Лункина М. В., Осин Е. Н., Сиднева А. Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование, 2018, 23 (6), 5-15. <https://doi.org/10.17759/pse.2018230601>.

² Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учебное пособие. — М.: МГМСУ, 2011. — 32 с.

³ Зайцев Ю. А. Методика измерения подростковой тревожности // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. № 49. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-izmereniya-podrostkovoy-trevozhnosti> (дата обращения: 20.08.2025).

использовался вариант шкалы, адаптированный для подросткового возраста.

- Опросник агрессивности-враждебности Басса — Перри (BPAQ). Опросник уровня агрессивности Басса — психодиагностическая методика, направленная на диагностику агрессивности, адаптирован и валидизирован в 2002–2004 годах С. Н. Ениколоповым, Н. П. Цибульским⁴.

Все используемые в исследовании психодиагностические методики адаптированы для подростков школьного возраста и широко используются как в научных исследованиях, так и в практике психолого-педагогической работы с подростками. Включенные в исследование психодиагностические методики в общей сложности насчитывают 133 вопроса. Время прохождения психодиагностических методик подростками 11–17 лет составляет от 40 до 90 мин.

В ходе исследования, проведенного в июле 2025 года, было опрошено 496 подростков в возрасте 11–17 лет. При этом респонденты условно были разделены на две возрастные группы: младший (11–14 лет) и старший (15–17 лет) подростковый возраст. Выборка проведенного исследования была сбалансирована по возрасту и полу респондентов (таблица 1).

Таблица 1. Выборка исследования в разрезе по полу и возрасту респондентов (кол-во человек)

Пол	Дети 11–14 лет	Дети 15–17 лет	Всего
Мальчики	111	100	211
Девочки	145	113	258
Всего	256	213	469

⁴ Ениколопов С. Н., Цибульский Н. П. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический журнал. 2007. № 1. С. 115–124.

2.2. Результаты исследования

Общий контекст пользования подростками соцсетями показывает, что наибольшей популярностью пользуются такие соцсети, как Telegram (87%), YouTube (70%), TikTok (69%), «ВКонтакте» (65%). При этом выраженная возрастная динамика в предпочтениях младших и старших подростков отчетливо не прослеживается.

Лишь немногие из подростков (4%) отмечают, что практически не пользуются социальными сетями. Примерно четверть подростков (27%) проводят в социальных сетях до 2 часов в день. Каждый третий подросток (36%) тратит на социальные сети от 2 до 4 часов ежедневно. Такова же среди подростков и доля очень активных пользователей соцсетей, которые проводят в них ежедневно 5 и более часов, — 34% (диаграмма 36).



Диаграмма 36. Время, которое подростки ежедневно уделяют социальным сетям (% от числа опрошенных)

В ответах подростков прослеживается выраженная возрастная динамика и гендерная специфика в пользовании социальными сетями. Общая тенденция связана с последовательным ростом с возрастом доли подростков, которые уделяют социальным сетям более 3 часов в день: на возрастном этапе с 11 до 16 лет их доля увеличивается в два раза (диаграмма 37).

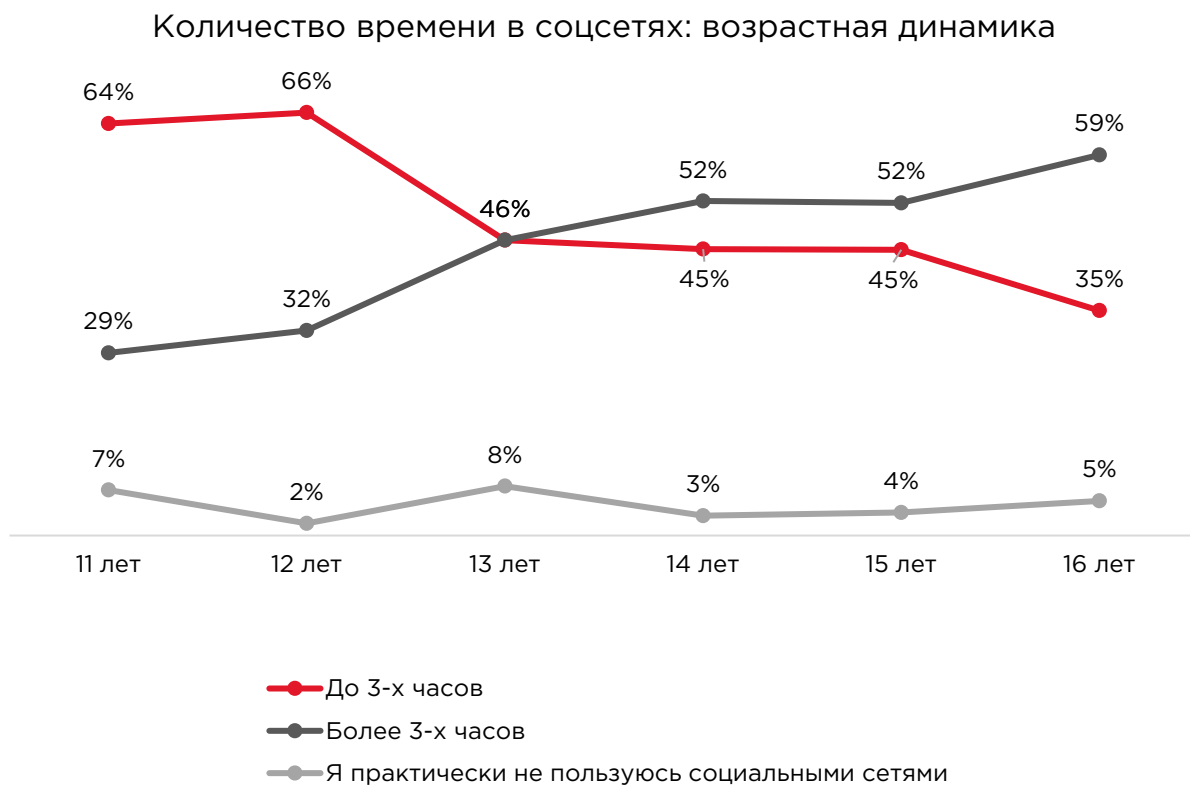


Диаграмма 37. Возрастная динамика интенсивности пользования социальными сетями (% от числа опрошенных в каждой возрастной категории)

При этом показательно, что основной вклад в эту возрастную динамику вносит активность девочек в интенсивности пользования социальными сетями. Именно среди девочек число активных пользователей соцсетей на протяжении этого возрастного отрезка (11-16 лет) утраивается, среди мальчиков эта динамика выражена не столь явно (диаграммы 38, 39).

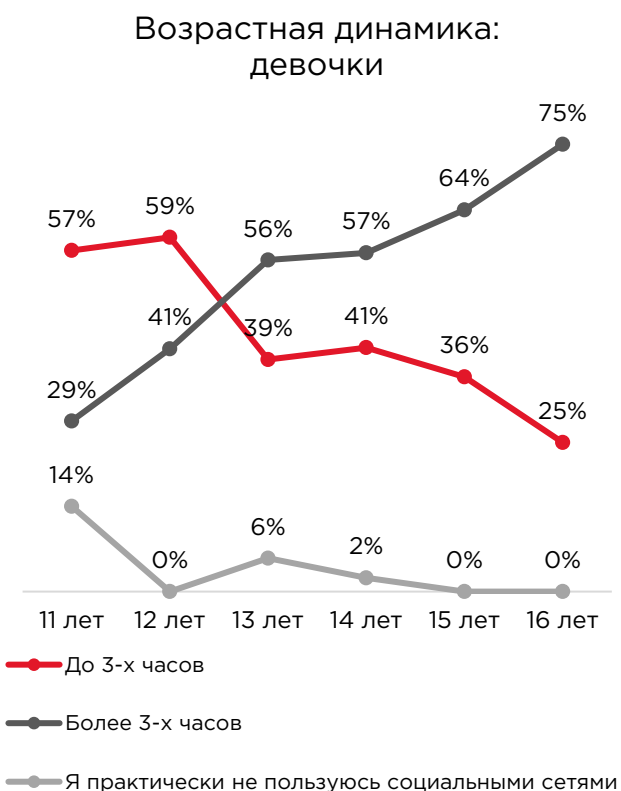


Диаграмма 38. Возрастная динамика интенсивности пользования социальными сетями среди девочек (% от числа опрошенных девочек в каждой возрастной категории)

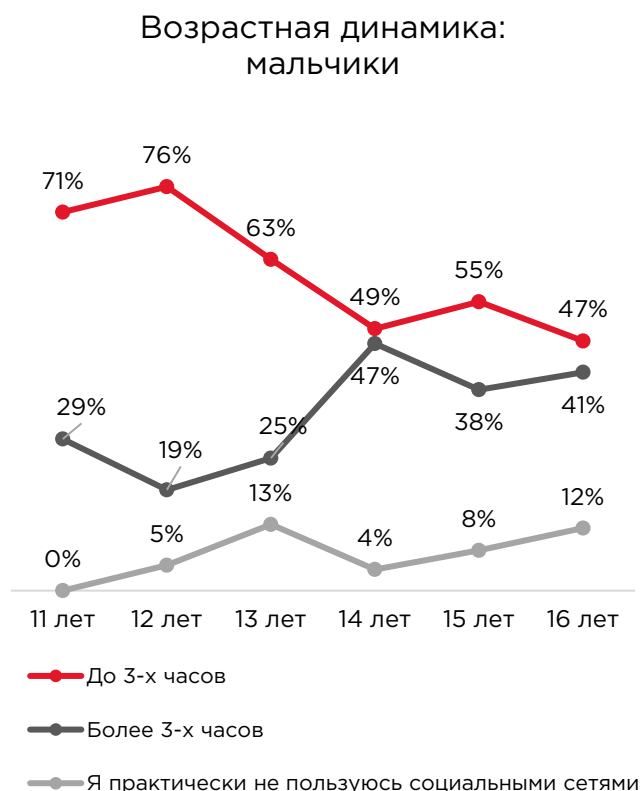


Диаграмма 39. Возрастная динамика интенсивности пользования социальными сетями среди мальчиков (% от числа опрошенных мальчиков в каждой возрастной категории)

Таким образом, представленные данные дают основания к выводу о том, что проблематика обсуждения пользования социальными сетями подростками с возрастом становится все более актуальной: более половины шестнадцатилетних подростков проводят в соцсетях более 3 часов ежедневно. При этом для девочек виртуальная социальная среда оказывается заметно более значимой, чем для мальчиков.

2.3. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (ШУДЖИ)

В целом полученные результаты свидетельствуют о том, что с возрастом удовлетворенность жизнью среди подростков снижается. Причем это касается всех жизненных контекстов (семья, школа, отношения с педагогами, друзья, самоотношение подростка). По всей видимости, это связано с закономерностями возрастного развития, когда на данном этапе взросления подростки становятся более критичными как к себе, так и к окружающей социальной реальности, находясь в процессе активного самоопределения — поиска социальной и профессиональной идентичности (диаграмма 40).

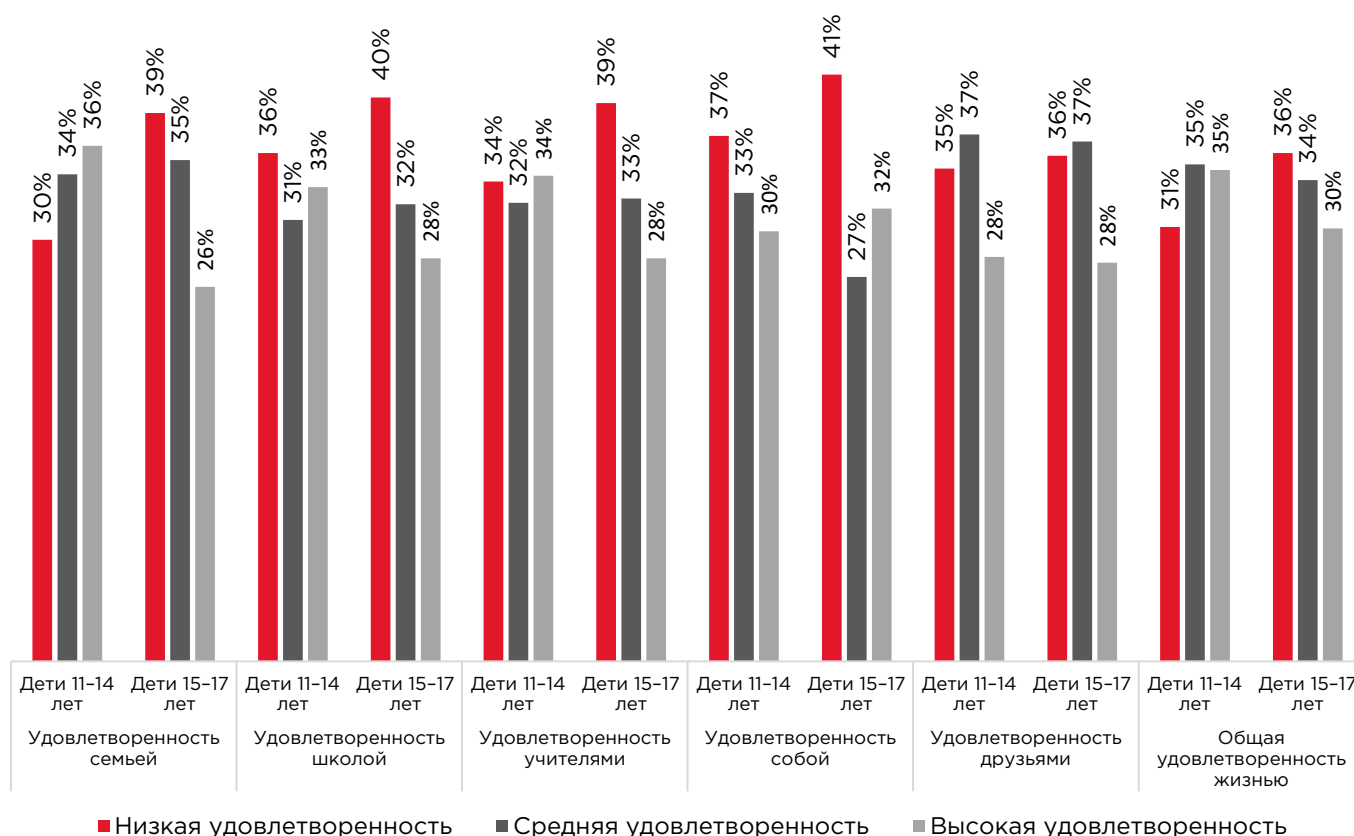


Диаграмма 40. Удовлетворенность жизнью школьников (% от числа подростков соответствующей возрастной группы)

Одним из важных результатов исследования является взаимосвязь между интенсивностью пользования социальными сетями и общей удовлетворенностью жизнью школьников (диаграмма 41).

Общая удовлетворенность жизнью,
(% от числа опрошенных подростков)

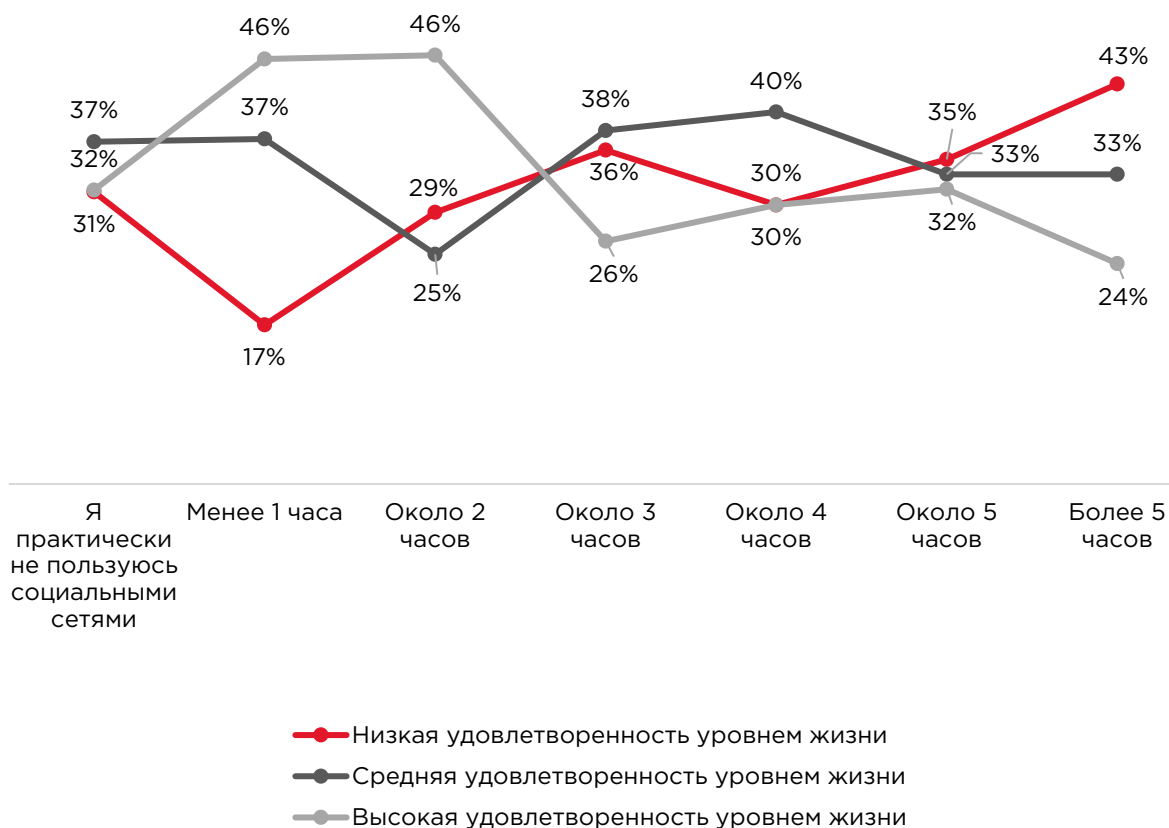


Диаграмма 41. Удовлетворенность жизнью школьников в зависимости от интенсивности пользования социальными сетями (% от числа подростков, указавших соответствующий уровень интенсивности пользования социальными сетями)

Представленные данные свидетельствуют о том, что наиболее удовлетворены собственной жизнью подростки, которые пользуются социальными сетями «до 2 часов» в день. В группах более активных пользователей соцсетей («3 и более часа в день») доля высокоудовлетворенных жизнью подростков снижается, а доля низкоудовлетворенных растет. Анализ половозрастных различий показывает, что подобная тенденция характерна как для мальчиков, так и для девочек младшего и старшего подросткового возраста. В связи с этим можно сделать вывод о том, что удовлетворенность подростка жизнью связана с умеренным использованием социальными сетями («до 3 часов в день»).

2.4. Методика выявления интернет-зависимости Чена

Результаты исследования показывают, что интернет-зависимое поведение (ИЗ) свойственно 15% подростков. Около половины подростков (47%) находятся в зоне риска, поскольку имеют предпосылки для развития интернет-зависимого поведения (диаграмма 42).

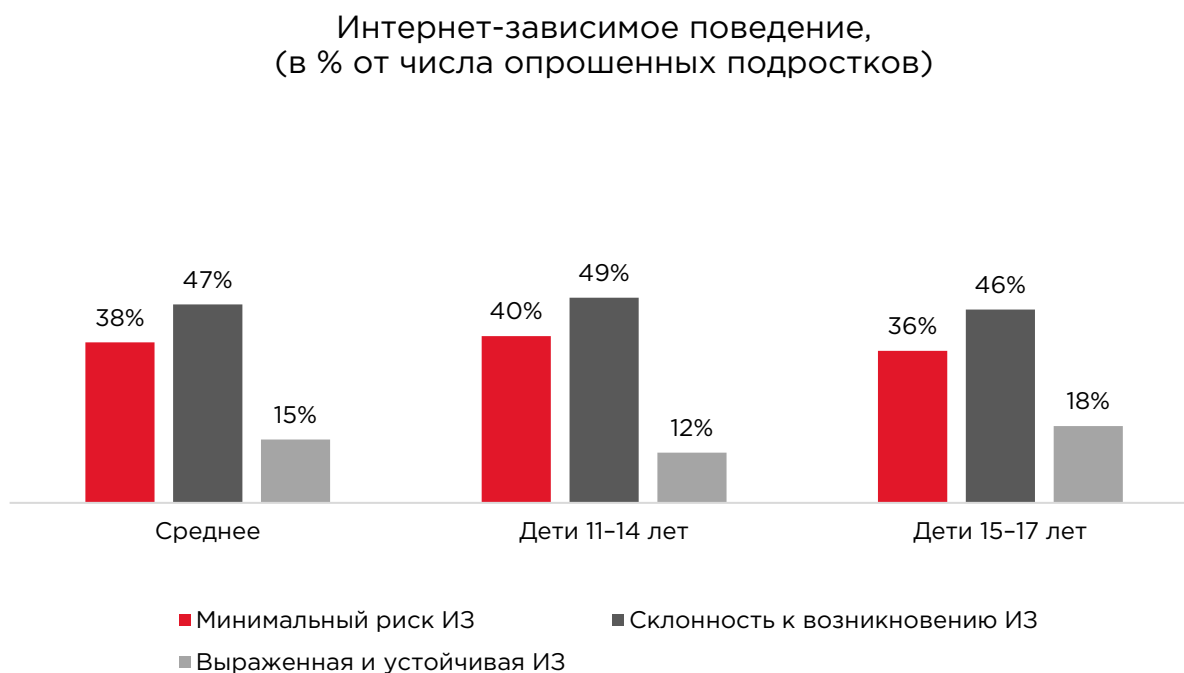


Диаграмма 42. Результаты психодиагностики по шкале интернет-зависимости Чена (% от числа опрошенных подростков)

Данные исследования показывают, что с возрастом пусть не принципиально, но статистически значимо увеличивается число подростков, у которых диагностируется выраженная интернет-зависимость. При этом гендерная специфика в ответах подростков практически не проявляется.

Принципиальное значение в развитии интернет-зависимого поведения имеет интенсивность пользования социальными сетями (диаграмма 43).

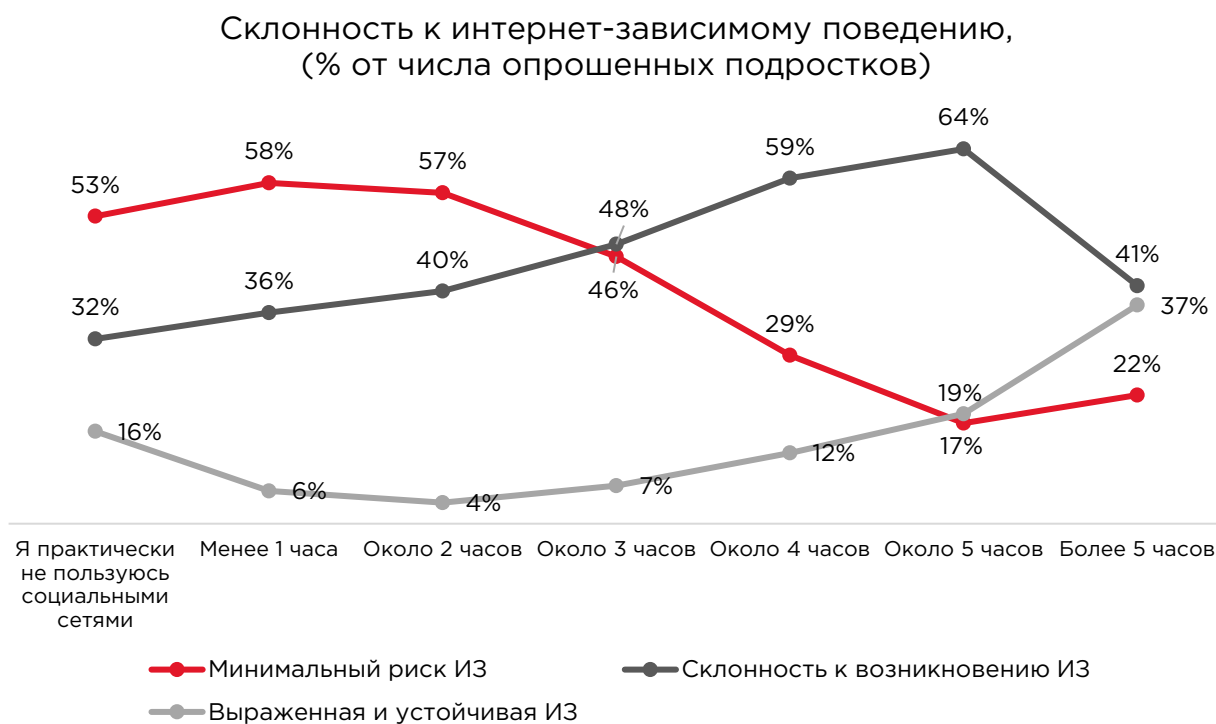


Диаграмма 43. Результаты психодиагностики по шкале интернет-зависимости Чена в зависимости от интенсивности пользования социальными сетями (% от числа опрошенных подростков)

Материалы исследования показывают, что минимальный риск развития интернет-зависимости фиксируется в группах подростков, которые пользуются социальными сетями «не более 2 часов в день». Среди более активных пользователей социальных сетей последовательно возрастает доля тех, кто демонстрирует интернет-зависимое поведение. Особое внимание следует обратить на то, что в группе детей, уделяющих социальным сетям «5 часов в день и больше», выраженная и устойчивая интернет-зависимость фиксируется более чем у каждого третьего ребенка (37%).

Полученные данные дают основания для вывода о том, что в целях профилактики развития интернет-зависимого поведения в подростковой среде имеет смысл рекомендовать родителям, педагогам и самим подросткам развивать навыки так называемой цифровой гигиены и регулировать время пребывания в соцсетях таким образом, чтобы оно не превышало 3 часов в день.

2.5. Методика определения уровня тревожности Спилберга (STAI)

В ходе исследования уровень тревожности измерялся с использованием тест-опросника Спилберга, который позволяет дифференцировать уровень ситуативной тревожности (зависящий от конкретной ситуации) и личностной тревожности (тревожность как черта характера). Полученные данные позволяют отметить, что ситуативная тревожность и тревожность как личностная характеристика в целом в большей степени свойственны девочкам, чем мальчикам (диаграмма 44).

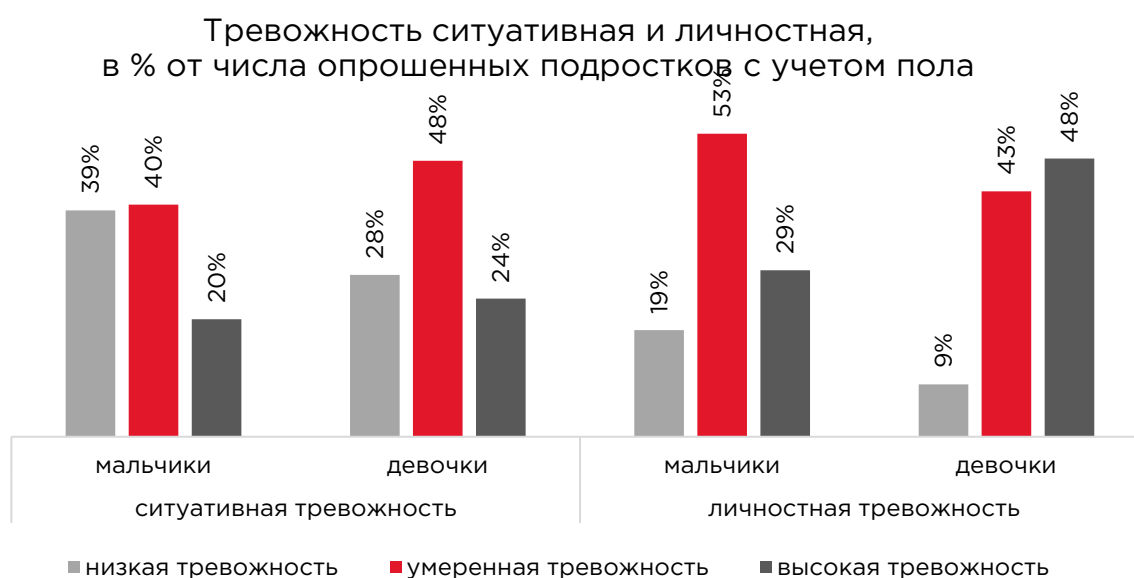


Диаграмма 44. Ситуативная и личностная тревожность подростков с учетом гендерной специфики (% от числа опрошенных подростков)

Анализ данных о взаимозависимости тревожности и интенсивности пользования социальными сетями показывает, что высокая активность подростков в социальных сетях сопряжена с развитием обоих типов тревожности: в большей степени активность в соцсетях связана с личностной тревожностью, в меньшей степени влияет на ситуативную тревожность (диаграмма 45).

Взаимосвязь между интенсивностью пользования соцсетями и тревожностью, в % от опрошенных подростков

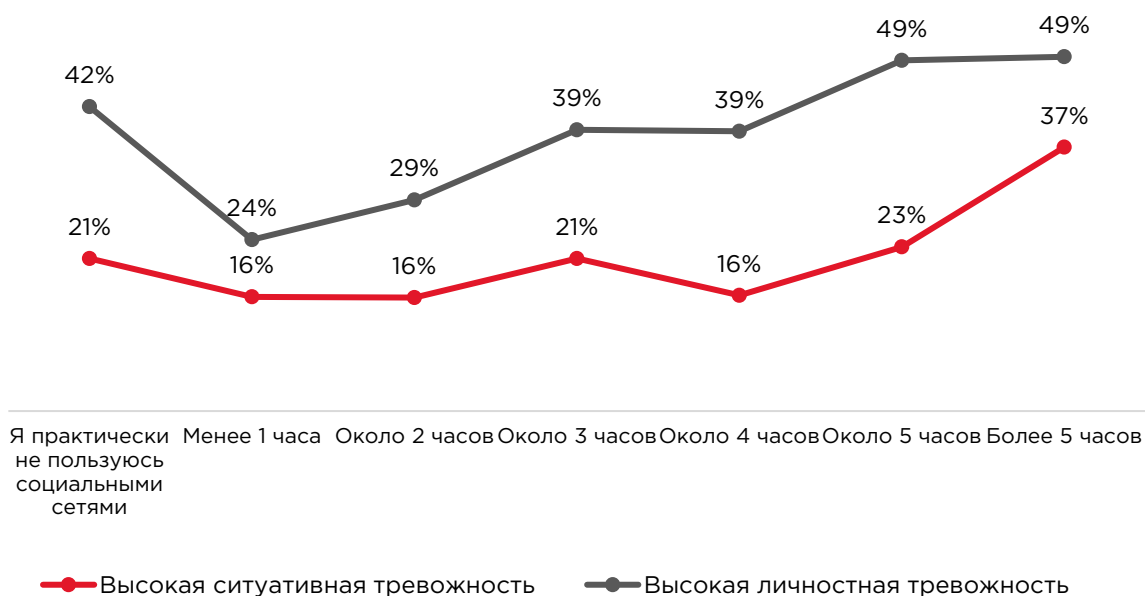


Диаграмма 45. Доли подростков с высокой ситуативной и личностной тревожностью в зависимости от интенсивности пользования социальными сетями (% от числа опрошенных подростков)

Анализ гендерной специфики свидетельствует о том, что с возрастом уровень тревожности (и ситуативной, и личностной) у девочек не меняется, а среди мальчиков растет доля детей с высоким уровнем тревожности.

2.6. Шкала депрессии Бека (BDI)

Уровень выраженности симптомов депрессии, зафиксированный на выборочной совокупности подростков, в целом соответствует данным официальной медицинской статистики (диаграмма 46).

Депрессивная симптоматика по шкале BDI, в % от числа подростков соответствующего пола и возраста



Диаграмма 46. Выраженность симптомов депрессии среди мальчиков и девочек подросткового возраста (% от числа опрошенных подростков в соответствующей половозрастной группе)

Поскольку численность респондентов с выявленными симптомами депрессии «умеренной» и «тяжелой» степени статистически слишком мала, для сопоставления степени депрессии и вовлеченности подростка в пользование социальными сетями были отобраны когорты школьников, имеющих симптоматику «легкой депрессии» и полное «отсутствие симптомов депрессии» (диаграмма 47).

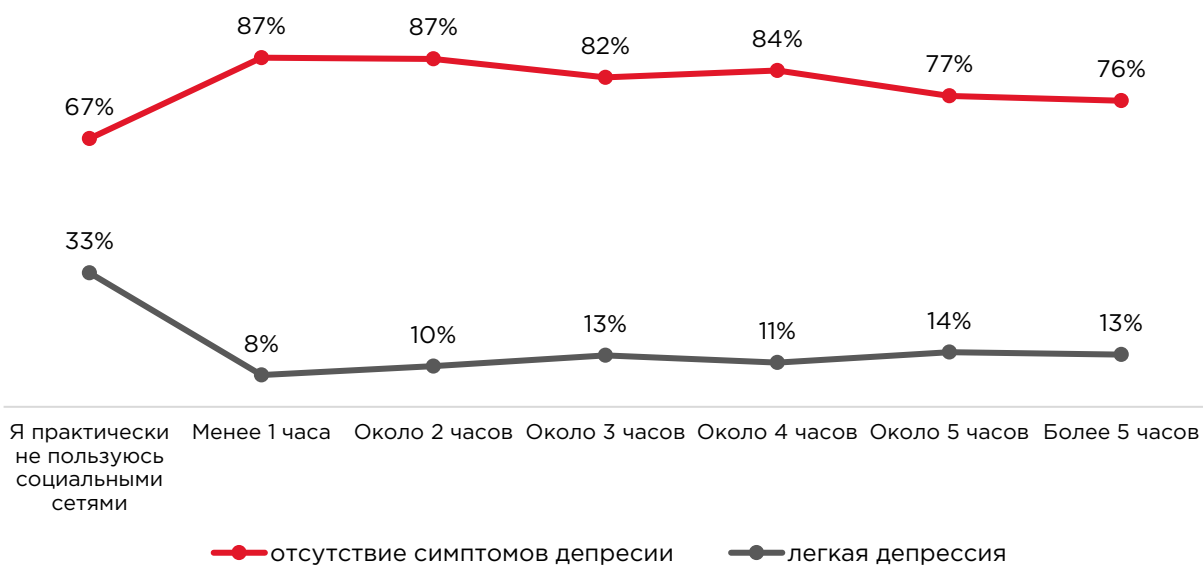


Диаграмма 47. выраженность симптомов депрессии среди подростков с разной степенью вовлеченности в пользование социальными сетями (% от числа опрошенных подростков)

Представленные на диаграмме данные свидетельствуют о том, что с точки зрения психического здоровья подростка и его нормального развития умеренная интенсивность включенности во взаимодействие в социальных сетях представляет собой нормальное, соответствующее возрасту явление. Вместе с тем в группах подростков, которые ежедневно проводят в социальных сетях более 3 часов, наблюдается последовательное уменьшение доли тех, у кого отсутствуют симптомы депрессии.

2.7. Опросник агрессивности-враждебности Басса – Перри (ВРАQ)

Полученные в ходе исследования данные в отношении взаимосвязи уровня агрессивности и времени, проводимого подростками в социальных сетях, свидетельствуют о том, что с увеличением времени, ежедневно проводимого в социальных сетях, повышается уровень агрессивности подростка (диаграмма 48).



Диаграмма 48. Уровень агрессивности среди подростков с разной степенью вовлеченности в пользование социальными сетями (% от числа опрошенных подростков)

Особенно отчетливо повышение уровня агрессивности-враждебности проявляется среди детей младшего подросткового возраста (диаграмма 49). По всей видимости, этот эффект связан с присущей младшему подростковому возрасту импульсивностью и отсутствием отработанных механизмов психоэмоциональной саморегуляции.

Высокий уровень агрессии-враждебности у подростков в зависимости от интенсивности использования соцсетей, в % от опрошенных подростков

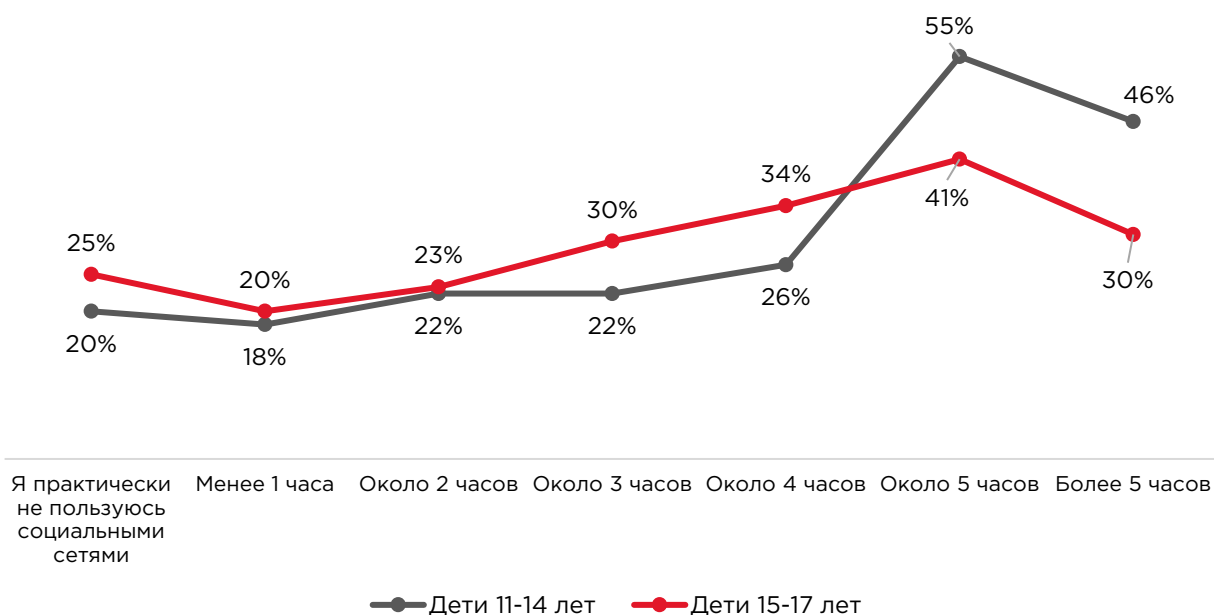


Диаграмма 49. Уровень агрессивности среди подростков с разной степенью вовлеченности в пользование социальными сетями (% от числа опрошенных подростков)

2.8. Выводы и рекомендации

Полученные в данном психодиагностическом исследовании материалы фиксируют явную взаимосвязь между интенсивностью пользования подростками социальными сетями и различными характеристиками их психологического состояния. Это касается общей удовлетворенности жизнью и напрямую связано с развитием интернет-зависимого поведения, а также касается проявлений тревожности, симптомов депрессии и общего уровня агрессивности-враждебности.

Вместе с тем интерпретация результатов проведенного исследования нуждается в уточнении, поскольку выявленные взаимосвязи не фиксируют «вектора влияния»: неудовлетворенность подростка жизнью может быть следствием его чрезмерной увлеченности виртуальной жизнью в социальной сети, и наоборот: социальные сети могут являться компенсаторным механизмом, куда подросток переносит и где разрешает реальные, значимые для него и актуальные для его возраста личностные проблемы. В связи с этим необходимо особо подчеркнуть, что для выявления вектора влияния выявленных взаимосвязей необходимо проведение дополнительного

исследования (экспериментального или лонгитюдного), которое даст основания для формулировки фундаментальных выводов о влиянии социальносетевого взаимодействия на психологическое состояние и личностное развитие подростка в младшем и старшем подростковом возрасте.

Обобщенная рекомендация на основании полученных в ходе исследования данных, которая фиксируется в результатах всех без исключения психодиагностических методик: время, которое подросток (вне зависимости от возраста и пола) проводит в социальных сетях, не должно превышать 3 часов. В противном случае чрезмерная вовлеченность подростка в социальные сети сопряжена с риском развития интернет-зависимости, снижением уровня удовлетворенности жизнью, повышенной агрессивностью и возможным возникновением депрессивных симптомов.

3. Кабинетное исследование: обзор исследований российских ученых о влиянии социальных сетей и интернет-зависимости на психологическое состояние детей

3.1. Введение

Интеграция цифровых технологий в обыденную жизнь и раннее знакомство детей с интернетом требуют осознания возможных преимуществ и угроз, возникающих в процессе цифровизации. Как пишет Е. П. Белинская, «новые информационные технологии являются сегодня одновременно и средством, и средой социального развития личности в подростковом и юношеском возрасте» [6].

Влияние социальных сетей на психологическое состояние детей является предметом многочисленных исследований в области психологии, медицины, нейропсихологии. Несмотря на очевидные преимущества интернета, такие как доступ к образованию, общению и развлечениям, постоянное использование сети ставит перед родителями и специалистами новые вызовы. Одной из ключевых проблем является формирование зависимости от социальных сетей и интернета, что оказывает влияние на психоэмоциональное состояние ребенка.

Любая форма зависимости имеет одну общую психологическую основу — попытку компенсировать внутреннюю тревогу. Проявляющаяся внешне конкретная форма зависимости определяется индивидуально и обусловлена личностными качествами и социальными факторами [15].

В этом обзоре мы рассмотрим ключевые научные работы и подходы ученых, изучающих этот вопрос, с акцентом на исследования российских специалистов.

3.2. Исследования интернет-зависимости

Проблема интернет-зависимости и психологических характеристик лиц с аддиктивным интернет-поведением стала объектом междисциплинарных исследований в конце XX века. Первые эмпирические исследования феномена интернет-зависимости были проведены К. Янг, что заложило основу для дальнейших изысканий. В России значительный вклад в изучение данной проблематики внесли Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, А. Ю. Егоров, В. Н. Друзин, В. Л. Малыгин.

В «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой зависимость определяется как «подчиненность другим (другому) при отсутствии самостоятельности, свободы» [21]. Таким образом, интернет-зависимость возникает тогда, когда пользователь, уходя через границу виртуального мира, перестает воспринимать реальные вещи, окружающие его.

Большинство исследователей, внесших вклад в изучение зависимого поведения, включая А. Ю. Аكوпова, В. Ю. Завьялова, Ц. П. Короленко, А. С. Тимофееву и других, характеризуют аддиктивное поведение как разновидность деструктивной активности, способной нанести ущерб индивиду и социуму [14]. Рассматривая аддиктивное поведение как стремление уйти от действительности посредством изменений внутреннего состояния, можно утверждать, что виртуальные миры социальных сетей оказывают влияние на психику индивида.

А. Е. Войскунский в своей работе «Концепция зависимости и присутствия применительно к поведению в интернете», основываясь на высказывании основоположника отечественной аддиктологии Ц. П. Короленко, который отмечал, что «аддикция, как и нехимические зависимости в целом, — это уход от реальности с целью изменения своего психического состояния» [3], акцентирует внимание на проблематике присутствия в виртуальной реальности как свидетельства зависимого и потому во многом девиантного поведения в подобной фантазируемой или искусственно созданной иной реальности — присутствия психологически комфортного, т. е. отличного от девиантного. «Присутствие — это сложный психосоциальный феномен, наблюдаемый при активно ощущаемом пребывании субъекта в ситуациях, предметных окружениях и социальных средах, отличных от ситуаций, окружений и сред, воспринимаемых сторонним наблюдателем» [3].

По мнению Л. В. Куликова, такое поведение представляет собой деятельность, сопряженную с существенной угрозой, которая способна разрушительно воздействовать на отдельные аспекты личности, вызывать психические расстройства, заболевания внутренних органов и даже приводить к смертельному исходу [17].

Нередко причиной формирования зависимости становятся защитные реакции личности, возникающие вследствие различных социальных проблем, стрессов и неприятностей. Психологическая защита в таком случае обретает черты фиксированного стереотипа, формируя устойчивые поведенческие шаблоны [11].

В исследовании А. Урсу [28; 29] отмечается преобладание обсессивно-компульсивных, тревожных, астено-депрессивных расстройств и синдрома измененного состояния сознания у интернет-зависимых подростков. Имеются данные о своеобразном стимулирующем влиянии интернет-среды на центральную нервную систему. В. Л. Малыгиным, Ю. А. Меркурьевой [20] в ходе исследований выявлено, что у подростков, склонных к интернет-зависимости, отмечается функциональная недостаточность передней доли левого полушария, а также нарушение межполушарного взаимодействия, которое вторично приводит к перегрузке первого блока мозга и явлениям истощения [19].

Е. П. Белинская классифицирует психологические симптомы интернет-зависимости «следующим образом.

1. Изменения когнитивной сферы (навязчивые мысли об интернет-реальности; фантазии и мечты, с ней связанные).
2. Изменения потребностно-мотивационной сферы (снижение способности к самоконтролю, в частности — невозможность самоконтроля за временем пребывания в сети; сужение круга интересов; потребность проводить все больше времени онлайн).
3. Изменения аффективной сферы (эйфория при начале интернет-коммуникации, беспокойство или раздражительность при выходе; повышенная возбудимость вплоть до агрессивности при невозможности интернет-пользования; чувство вины).
4. Изменения поведения (ложь близким о времени нахождения в сети; снижение работоспособности и/или успеваемости; социально опасное и эксцентричное поведение в кругу ближайшего социального окружения)» [7].

Е. П. Белинская также подчеркивает взаимосвязь между особенностями личности пользователей и развитием зависимости от интернета:

- высокая потребность в доминировании, проявление социальной уверенности наряду с низкой самооценкой и неуверенностью в собственных силах;
- негативное поведение в общении, замкнутость либо чрезмерная общительность;
- недостаточная готовность раскрываться перед окружающими, отсутствие стремления к самосовершенствованию и легкомысленное отношение к изменениям, однако одновременно открытость новым впечатлениям;

- уменьшение числа реальных социальных связей и одновременное расширение круга виртуальных собеседников;
- тяга к рискованным действиям и сильное желание избежать возможных неудач;
- независимость взглядов и действий вкупе с зависимостью от мнения окружающих и внешней оценки [7].

Интернет-среда многофункциональна и привлекает пользователей многообразием различных видов деятельности, отличающихся по своему характеру, целям, мотивам. Клинико-психопатологические феномены, сопровождающие интернет-зависимое поведение, описаны лишь в отдельных малочисленных работах [4; 28; 29]. Так, в частности, А. Е. Войскунский и соавторы [9] обращают внимание на необычность переживаний, получаемых от компьютерных игр («опыт потока»), характеризующихся эффектом легкого изменения сознания.

В. Л. Малыгин с соавторами отмечают, что в подростковом возрасте это проявляется особенно ярко, так как в этом возрастном периоде наиболее часто возникает свехувлеченность интернетом, в частности массовыми многопользовательскими ролевыми онлайн-играми и социальными сетями. В своем исследовании ученые рассматривают влияние компьютерных игр на личностное развитие подростков с акцентом на нейробиологические и психосоциальные аспекты. Отмечается, что видеоигры могут активизировать центральные нейронные структуры, способствуя снижению субъективного ощущения усталости. Однако продолжительное и интенсивное игровое взаимодействие может привести к истощению нейромедиаторных ресурсов, что, в свою очередь, способствует формированию зависимости от видеоигр [20].

Анализ исследований российских ученых показывает, что подростки с интернет-зависимостью демонстрируют более выраженные когнитивные и поведенческие отклонения, такие как снижение концентрации внимания и импульсивность. Более того, у данной группы лиц чаще диагностируется синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), что коррелирует с повышенной потребностью в новых сенсорных стимулах и усиленной вовлеченностью в виртуальные среды. С другой стороны, данные исследований говорят о том, что видеоигры стимулируют выработку стриарного дофамина, повышая концентрацию внимания и улучшая выполнение задач. Это помогает компенсировать фрустрацию от неудач в реальном мире [19].

3.3. Исследования поведения подростков в социальных сетях

Особенной формой интернет-зависимости является привязанность к социальным сетям. Обладая доступом во Всемирную сеть, подростки и молодежь проводят значительное количество времени онлайн: общаясь с виртуальными знакомыми, играя, просматривая обновления форумов и новостных лент социальных сетей. Это занятие отрицательно сказывается как на эффективности любой их реальной деятельности, так и на эмоциональном состоянии личности. Постоянное столкновение между потребностью в виртуальном взаимодействии и необходимостью исполнять реальные обязанности вызывает хронический стресс, ухудшая физическое самочувствие и общее качество жизни.

В рамках данного вопроса российские ученые рассматривали такие темы, как особенности виртуального общения [30], воздействие социальных сетей на формирование коммуникативных навыков подростков и их личностные характеристики [13], а также негативное влияние интернета на психическое здоровье подростков [8, 26]. Хотя данная тематика является крайне актуальной, она недостаточно изучена вследствие быстрых изменений и постоянного совершенствования информационных и коммуникационных технологий, предоставляющих подросткам все новые способы погружения в виртуальную среду и увеличивающих присутствие молодежи в социальных сетях.

Исследования Т. Е. Тагинцевой показали, что из общего числа опрошенных 94% пользуются социальными сетями. При этом на интернет они тратят порядка 5 часов в сутки. 52% опрошенных пользуются интернетом для поиска информации, 48% — для общения, но только 27% участвовавших в опросе посчитали себя зависимыми. Т. Е. Тагинцева предполагает, что 73% респондентов, отметивших, что не считают себя зависимыми от социальных сетей, просто не могут себе в этом признаться, и только 27% опрошенных четко осознают свою зависимость. Поэтому процент зависимых получился такой низкий [27].

Ученые предполагают, что зависимость от социальных сетей — это психическое расстройство, основанное на навязчивом желании войти в социальную сеть и болезненной неспособностью вовремя выйти из нее.

На основании анализа исследований по данной проблеме можно выделить основные критерии, характеризующие наличие зависимости от социальных сетей у человека: периодичность выхода в социальные сети; время, проведенное в интернете; тревога при отсутствии доступа к интернету; раздражительность, агрессивность при отсутствии доступа к интернету.

О. А. Гулевич отмечает, что коммуникация в социальных сетях характеризуется отсутствием барьеров в общении, мозаичностью и разорванностью коммуникации, своеобразным этикетом в общении и собственным специфичным языком. Несмотря на анонимность, растет уровень эмоциональности общения с помощью специальных слов и символов. Вероятно, многие подростки при этом переживают опыт «потока», т. е. погруженности в некую активность, чувство удовольствия, теряя при этом ощущение времени и контроль над ситуацией [10]. Эти психологические механизмы могут способствовать возникновению патологического использования и аддикции.

К тому же многочисленные исследования последних лет подтверждают, что социальные сети способны усиливать распространение депрессивных состояний среди широкой аудитории, особенно если такие состояния изначально присутствуют у отдельных лиц. Наиболее подверженные влиянию социальной сети пользователи склонны быстро приобретать признаки депрессии и тревожности [23, 24].

Это подтверждает тот факт, что патологические формы использования и привыкания к социальным сетям связаны с разнообразием психологических и познавательных характеристик личности. Среди основных личностных черт, способствующих развитию зависимости, чаще всего выделяют повышенную эмоциональную нестабильность, общую направленность на внешние контакты, низкую дисциплинированность, тяготение к эмоциональному взаимодействию, а порой — склонность к приключениям, демонстративность и нарциссические проявления.

Но воздействие социальных сетей на личность не ограничивается лишь отрицательными сторонами и отклонениями поведения. Существует значительное количество позитивных моментов. Коммуникация в соцсетях вызывает особый интерес с психологической точки зрения изучения общения.

Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский и О. В. Смылова выделяют целый ряд положительных сторон коммуникаций в социальных интернет-сетях [5]. Они полагают, что при этом накапливается психологический опыт, получает свое развитие социальная компетентность, реализуются такие важные потребности, как желание выделяться из толпы, оказаться замеченным и узнаваемым. С другой стороны, для многих подростков важной является возможность приобщиться к своей референтной группе, иногда даже скрыться и раствориться в ней, разделив групповые ценности и почувствовав себя более защищенным [5]. Кроме того, у подростка появляются практически неограниченные возможности самопрезентации и возникает

возможность экспериментирования со своей идентичностью, проигрывания различных ролей. Авторы считают, что такое самоутверждение в социальной сети можно рассматривать как своеобразный психологический тренинг, направленный на преодоление коммуникативного дефицита и расширение круга общения, что для многих подростков является проблемой [5].

Воздействие социальных сетей многогранно и не сводится исключительно к негативным последствиям и поведенческим нарушениям. Их стремительное развитие и уникальные возможности привлечения аудитории сделали их особенно популярными среди молодого поколения благодаря способности объединять пользователей в значимые группы и сообщества, позволяя молодым людям ощущать принадлежность к определенным кругам и демонстрировать желаемый статус и положение.

3.4. Возрастные особенности использования детьми информационно-коммуникационных технологий

В последнее время появилась необходимость исследовать процесс развития компьютерной зависимости на более раннем возрастном этапе — в младшем школьном возрасте. С. А. Котова представила в своей работе результаты исследования, которые показали, что занятия с компьютером еще не относятся детьми младшего школьного возраста к значимым видам деятельности, но освоение ими компьютера самостоятельно — это большая группа социального риска, т. к. при этом создается основа для бесконтрольного овладения и выхода в интернет-пространство. Около 37% детей учатся у родителей, и лишь 29% узнают приемы работы на компьютере от учителя. Эти данные говорят о снижении лидирующей роли педагога в формировании цифровой компетентности детей уже на этапе начальной школы [15].

Также 32% выпускников начальной школы проявляют совокупность неблагоприятных характеристик и поэтому могут быть отнесены к категории лиц, предрасположенных к аддикции. Из них около 20% опрошенных по проведенной предварительной оценке имеют начальный уровень компьютерной зависимости [15].

С. А. Котова делает вывод о том, что мальчики более подвержены риску развития геймерской зависимости, поскольку стремятся осваивать новые технологии и повышать свой социальный статус с их помощью. Девочки же чаще подвержены риску социальной манипуляции в онлайн-общении в социальных сетях при отсутствии контроля.

Приведенные данные показывают, что зависимость от компьютера может формироваться уже в начальной школе. Ключевым фактором в развитии этой зависимости является время, проведенное за компьютером: чем дольше и чаще ребенок играет или погружен в онлайн-общение, тем выше риск развития аддикции. Результаты подчеркивают необходимость обучения детей с первого класса культуре использования технических средств, правилам поведения в интернете, профилактике зависимостей и психологической защите от негативного влияния информации в социальных сетях, через онлайн-общение, а также формирования ценностной ориентации на позитивные модели поведения.

Подростковый возраст является переломным в развитии ребенка, и именно в данный период велика вероятность возникновения интернет-аддикции, что в дальнейшем может негативно сказаться на психике подростка и привести к еще большим проблемам [12].

Белинская Е. П. в работе «Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие» анализирует термин «информационная социализация» и его значение для подросткового и юношеского возраста. «Оно определяется как минимум двумя взаимосвязанными группами причин. Во-первых, известные возрастные задачи развития (расширение круга общения и взаимодействия, активный поиск референтных групп, различные линии конструирования социальной идентичности) определяют ведущее значение коммуникативной составляющей на данном этапе, в том числе и в ее „новых ипостасях“. Во-вторых, представляется, что именно данный возраст становится „проводником“ норм и правил взаимодействия информационной эпохи в другие возрастные страты» [6].

В своей работе Киселева Т. Г. описывает психологический портрет подростка, зависимого от интернета, который имеет ряд признаков:

- агрессивные всплески, вызванные необходимостью отвлечься от компьютера;
- пренебрежительное отношение к членам семьи, здоровью, учебной деятельности, домашней работе;
- отсутствие интереса к другим сферам жизни помимо нахождения у компьютера;
- рассеянность и задумчивость в диалогах с окружающими;
- расстройства сна;
- неряшливость во внешнем виде;

- нарушения аппетита, неконтролируемое употребление жидкостей, содержащих кофеин, таурин;
- ярко выраженное эмоциональное настроение, подъем, возникающие во время нахождения в интернете [16].

В работе «Психопатологические феномены, сопровождающие интернет-зависимое поведение у подростков» Малыгина В. Л., Антоненко А. А., Меркурьевой Ю. А. и соавторов были опубликованы результаты выявления клинико-психологических особенностей подростков с интернет-зависимым поведением от компьютерных игр и онлайн-общения. «В исследовании приняли участие 214 подростков, учащихся старших, 9-11 классов, из них юношей было 110 (51,5%), девушек – 104 (48,5%). Возраст подростков составлял от 14 до 17 лет. Критерием для включения испытуемых в исследование являлся факт наличия дома доступа в интернет и использование интернета более 1 года» [19].

Исследование учеными особенностей поведения подростков, активно участвующих в различных видах онлайн-взаимодействия, выявило характерные модели формирования интернет-зависимости, тесно связанные с выбором конкретных видов онлайн-развлечений и социальных сетей. Особенно значимыми оказались проявления зависимости среди тех молодых людей, кто регулярно играет в массовые многопользовательские онлайн-игры. Они показали серьезные проблемы с контролем времени, повышенную терпимость к виртуальным контактам и резкое ухудшение социальных навыков, что подтверждает негативное влияние такого типа активности на формирование устойчивой интернет-зависимости. Напротив, подростки, предпочитающие общение в чатах и социальных сетях, чаще сталкивались с симптомами абстиненции (синдром отмены) и навязчивого поведения, стремясь постоянно поддерживать социальные связи в сети. У представителей этой категории также отмечалась высокая склонность к агрессии во время конфликтов на интернет-площадках, что отражает возможные личностные сложности, возникающие именно в процессе сетевого общения. Подросткам же, увлеченным массовой ролевой игрой, было присуще больше признаков тревоги и депрессии, что свидетельствует о потенциальном вреде подобного увлечения для психического здоровья. Следовательно, полученные результаты подчеркивают важность индивидуального подхода к профилактическим мерам и терапии интернет-зависимых состояний, учитывая специфику конкретной цифровой активности и сопутствующих клинических проявлений, влияющих на динамику развития зависимого поведения.

Собкин В. С., Федотова А. В. в своих работах изложили результаты анкетного опроса 2074 учащихся 5, 7, 9 и 11 классов. В нем выяснялось мнение респондентов относительно широкого круга вопросов по поводу их общения в социальных сетях [25].

Материалы исследования показывают, что подавляющее большинство обучающихся общаются в социальных сетях, причем 95% из них являются зарегистрированными пользователями.

«Чаще всего подростки стремятся к тому, чтобы их профиль „полностью отражал их личные интересы и реальный образ“. Этот вариант выбирают 38,7%. Около четверти опрошенных (24,4%) хотели бы, чтобы профиль „отражал их индивидуальность“. Практически столько же при создании профиля руководствуются желанием „вызвать интерес ближайших друзей“ (24,0%). Вместе с тем весьма значительная часть подростков хотели бы „избежать лишнего назойливого внимания со стороны“ (23,8%). Следует отметить, что 7,9% ориентированы при создании своей страницы на нормы, принятые в их окружении в социальной сети — „соответствие взглядам и позиции той группы, с которой я общаюсь в социальных сетях“. Наконец, важно подчеркнуть, что каждый десятый (10,8%), напротив, хотел бы, чтобы страница „привлекала внимание незнакомых пользователей“» [25].

Согласно информации, полученной в результате исследований аудитории российских интернет-пользователей (monitoring.ru), в 2020 году охват интернетом среди молодежи (12–24 года) в России практически достиг максимальной отметки. Это указывает на то, что именно молодое поколение становится основным потребителем сетевых ресурсов, что, в свою очередь, способствует росту числа случаев интернет-зависимости среди юношества.

Данные фонда «Общественное мнение» свидетельствуют о том, что 41% российских подростков пользуются интернетом настолько часто, что это создает риск развития пристрастия к играм и социальным сетям. Особую группу риска составляют подростки, проводящие в сети 6 часов и более ежедневно [15].

В своей работе «Анализ влияния социальных сетей на современных подростков: ключевые проблемы и деструктивные последствия» О. В. Рогач и Е. В. Фролова делают анализ влияния социальных сетей на современных подростков в возрасте 15–18 лет [22].

Проведенное исследование демонстрирует, что подавляющая часть подростков, почти 60%, предпочитают проводить досуг в социальных сетях. Среди них значительная доля (более 40%) отличается особо активным использованием интернета, буквально погружаясь в виртуальное

пространство. Многие ребята осознают существующую проблему: более половины отмечают, что проводят в соцсетях гораздо больше времени, чем изначально предполагали. Более 57% подростков периодически отдают предпочтение социальным платформам перед живым общением с близкими людьми — каждый десятый делает это систематически. Почти две трети опрошенных заявляют, что длительное пребывание в социальных сетях становится причиной разногласий внутри семьи. Для многих респондентов социальные сети являются основным источником положительных впечатлений и настроения.

Практически половина семей сталкиваются с родительским раздражением и недовольством из-за продолжительного пребывания ребенка на социальных платформах, один из пяти школьников даже намеренно скрывает свою активность от родных. Результаты анализа показывают растущую обеспокоенность: значительная часть подростков нарушают рекомендованные ограничения по времени, проводимому в интернете, подвергая себя таким негативным последствиям, как хроническое переутомление, конфликты в семье и замещение реального общения виртуальным. При этом сами дети зачастую не замечают негативных последствий долгого сидения в социальных сетях, недооценивая ущерб своему эмоциональному состоянию и общему самочувствию. Несмотря на очевидные семейные проблемы, большинство подростков продолжают пользоваться социальными ресурсами, поскольку считают их важнейшим элементом поддержки хорошего настроения и стабильного эмоционального фона [22].

Кроме того, специальные научные изыскания выявили конкретные мотивы, побуждающие подростков проводить много времени в интернете. Среди основных факторов выделяются стремление к автономии и личной свободе, возникающее в процессе взросления и самоидентификации. Молодежь ищет признания и одобрения среди ровесников, ощущает желание принадлежать определенной социальной группе, разделяя общие интересы и ценности. Важна также потребность в теплых отношениях и привязанности, удовлетворении естественных коммуникативных запросов. Использование возможностей интернета помогает молодым людям чувствовать уверенность в себе и способность контролировать собственную жизнь и собственные желания [12].

3.5. Заключение

Проведенный обзор исследований российских ученых о влиянии социальных сетей и интернет-зависимости на психологическое состояние детей, позволяет сформулировать следующие выводы: подавляющая часть подростков проводят в социальных сетях так много времени, что оно выходит далеко за пределы разумных норм. Среди негативных последствий такого поведения выделяются регулярный дефицит сна, напряженность внутри семьи и постепенная замена реальных коммуникаций виртуальными контактами. К сожалению, сами подростки не всегда осознают неблагоприятные эффекты социальных сетей на их психоэмоциональное состояние и повседневную жизнь. Более того, существуют показатели того, что взаимодействие в сети стало необходимым условием для улучшения настроения подростков, снятия стресса, вызванного внешними факторами, и успокоения нервной системы.

Данные исследований российских специалистов расширяют базу фактической информации касательно причин и особенностей обращения подростков к социальным сетям, выявляя признаки формирующейся зависимости от сетевых взаимодействий.

Связь между использованием интернета и уровнем благополучия детей имеет противоречивые оценки и может зависеть от индивидуальных различий и сложности самих эффектов.

Исследователи подчеркивают также и положительные аспекты онлайн-коммуникаций для подростков. Это помогает развивать социальную компетентность, удовлетворяет потребность в признании и принадлежности к группе. Социальные сети предоставляют пространство для самовыражения, экспериментов с идентичностью и различными социальными ролями, способствуя расширению круга общения и позволяя подросткам преодолеть дефицит коммуникации.

Тема влияния социальных сетей и интернет-зависимости на психологическое состояние детей требует дальнейшего изучения, поскольку динамичное развитие цифровых технологий непрерывно открывает перед молодежью новые формы взаимодействия с виртуальной средой и увеличивает их активность в онлайн-сообществах.

Используемая литература

1. Абакумова И. В., Комерова Н. Е., Рягин С. Н. (2023). Психологические особенности переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям. *Российский психологический журнал*, 20 (1), 33–49. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.1.3>.
2. Алексеева Е. Г. Влияние через социальные сети. М., 2010. 200 с.
3. Арестова О. П., Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. — 1996. — № 4. — С. 14–20.
4. Бабин А. И., Искандирова А. Б. Особенности личностных свойств как факторы риска формирования зависимости от азартных компьютерных игр // *Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья: материалы 4-го междунар. конгр.* — М., 2009. — С. 42–43.
5. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смылова О. В. Интернет: воздействие на личность. URL: <http://www.relarn.ru/human/pers.html> (дата обращения: 28.07.2025).
6. Белинская Е. П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // *Психологические исследования*. 2013. Т. 30. № 6. С. 5.
7. Белинская Е. П. Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения // *Народное образование*. 2009. № 7. С. 268–275.
8. Бочавер А. А., Докука С. В., Сивак Е. В., Смирнов И. Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // *Клиническая и специальная психология*. 2019. Т. 8, № 3. С. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080301>.
9. Войскунский А. Е. Общение и «опыт потока» в групповых ролевых интернет-играх // *Психол. журн.* — 2005. — Т. 26, № 5. — С. 47–63.
10. Гулевич О. А. Психология коммуникации. М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2008. С. 301–302.
11. Зотова Д. В. Патологическое использование и зависимость от социальных сетей — анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения // *Вестник СПбГУ. Психология*. 2020. Т. 10. Вып. 2, С. 158–183.
12. Кадеева А. В., Иванов Д. В. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-зависимости // *Бюллетень науки и практики*. 2020. Т. 6. № 12. С. 376–385. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/61/43>.

13. Кирьякова Н. А. Влияние социальных сетей на развитие коммуникативных способностей подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 29. С. 161-168.
14. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1991. № 1. С. 8-10.
15. Котова С. А. Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция. — СПб.: изд-во ВВМ, 2023. — 212 с.
16. Киселева Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости // Вестник КГУ: Педагогика. Психология. Социокинетика, № 3, 2017. С. 47.
17. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.
18. Лосенкова Т. А. Взаимосвязь интернет-зависимости с тревожными состояниями подростков // Молодой ученый. 2014. № 4. С. 702-703.
19. Малыгин В. Л., Антоненко А. А., Меркурьева Ю. А. и др. Психопатологические феномены, сопровождающие интернет-зависимое поведение у подростков // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2014. — № 3 (26) [Электронный ресурс]. — URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 23.07.2025).
20. Меркурьева Ю. А., Малыгин В. Л. Нейропсихологические особенности и особенности телесности у подростков с интернет-зависимым поведением // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья: материалы V междунар. конгр. — М., 2013. — С. 25.
21. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова; Российская академия наук, Институт русского языка им. В. В. Виноградова. — 4-е изд., дополненное. — Москва: Азбуковник, 1997. — 939 с.
22. Рогач О. В., Фролова Е. В. Анализ влияния социальных сетей на современных подростков: ключевые проблемы и деструктивные последствия // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2022. Вып. 2. С. 305-314. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2022-2-305-314>.
23. Розанов В. А., Рахимкулова А. С. Психологическое благополучие пользователей социальных сетей — проблема или возможность раннего

выявления негативных тенденций? // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2016. № 1 (36).

24. Розанов В. А., Рахимкулова А. С. Социальные сети и их влияние на психологическое благополучие личности. Психологическое благополучие и психосоциальный стресс / Под ред. В. А. Розанова. Одесса: Феникс, 2017. С. 185–206.

25. Собкин В. С., Федотова А. В. Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // Национальный психологический журнал. — 2018. — № 3 (31). — С. 23–30. doi: 10.11621/npj.2018.0303.

26. Солодников В. В., Зайцева А. С. Использование социальных сетей и социализация российских подростков // Социологическая наука и социальная практика. 2021. Т. 9, № 1. С. 23–42. DOI: <https://doi.org/10.19181/snsp.2021.9.1.7870>.

27. Тагинцева Т. Е. Влияние социальных сетей на человека // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2014. № 10. С. 129–131.

28. Урсу А. В. Компьютерная игра как форма аддиктивного поведения // Лечение и профилактика болезней зависимости: материалы рос. конф. — Иваново, 2008. — С. 119.

29. Урсу А. В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков: распространенность и клинико-психопатологические проявления: автореф. дис. канд. психол. наук. — М., 2012. — 21 с.

30. Челышева И. В. Социальные сети в жизни современных школьников // Медиаобразование. 2014. № 2. С. 121–126.

Заключение: резюме и обобщенные выводы

На основании проведенного масштабного социологического исследования, охватившего более 60 тысяч обучающихся 5–11 классов по всей Российской Федерации, можно сформулировать следующие выводы.

Социальные сети прочно интегрированы в повседневную жизнь абсолютного большинства подростков, выступая ключевым каналом получения информации и основным пространством для коммуникации и досуга. Доминирующими платформами являются Telegram и «ВКонтакте», при этом с возрастом значимость телевидения как источника новостей снижается, уступая место социальным медиа. Тревожной тенденцией является высокий уровень цифровой вовлеченности: более трети респондентов проводят в социальных сетях 5 и более часов ежедневно, причем девочки демонстрируют статистически значимо более высокую активность по сравнению с мальчиками.

Исследование выявило устойчивую отрицательную корреляцию между временем, проводимым в социальных сетях, и психоэмоциональным благополучием обучающихся. Превышение порога в 3 часа экранного времени в сутки, особенно в средней школе (5–9 классы), сопряжено со снижением субъективной удовлетворенности внутренним состоянием. Половина опрошенных тем или иным образом осознают свою зависимость от цифрового пространства, а четверть выражают осознанное желание сократить время пребывания в нем, ссылаясь на прагматические (желание уделять время более важным делам) и эмоционально-физиологические причины (усталость, недосып).

Важным результатом является установление связи между семейным контекстом и цифровым поведением. Наличие деструктивных паттернов в семье (моральное давление, агрессивная коммуникация, употребление алкоголя в присутствии ребенка) статистически значимо коррелирует с увеличением времени, проводимого подростками в социальных сетях, что может свидетельствовать о компенсаторном характере их использования как стратегии избегания негативных ситуаций. Кроме того, выявлена устойчивая взаимосвязь между материальным положением семьи и интенсивностью использования соцсетей: подростки из малообеспеченных семей проводят в онлайн-пространстве больше времени, что указывает на его восприятие как наиболее доступной и экономичной формы досуга.

Несмотря на высокие показатели оптимизма в отношении будущего и общей удовлетворенности качеством жизни, у значительной части

подростков сохраняются глубинные тревоги, связанные с экономическими рисками и страхом нереализованности, а также переживания одиночества и тоски. При этом инструменты внешнего регулирования цифровой активности (родительский контроль) используются недостаточно, что указывает на дефицит осознанного медиавоспитания в семейной и образовательной среде.

Таким образом, социальные сети представляют собой амбивалентный феномен: с одной стороны, это неотъемлемый элемент социализации и коммуникации современного подростка, с другой — источник рисков для психологического благополучия при нерегулируемом и избыточном использовании. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки комплексных мер, направленных на развитие цифровой гигиены, повышение медиаграмотности всех участников образовательного процесса и создание условий для альтернативных содержательных форм досуга, особенно в социально уязвимых группах.

На основании проведенного психодиагностического исследования, посвященного изучению взаимосвязи между интенсивностью пользования социальными сетями и психологическими характеристиками подростков, можно сделать следующие выводы.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии устойчивой корреляции между временем, проводимым подростками в социальных сетях, и рядом ключевых психологических показателей. Установлено, что умеренное использование социальных сетей (до трех часов в день) связано с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, меньшей выраженностью интернет-зависимого поведения, а также сниженными показателями тревожности, депрессивных симптомов и агрессивности. Напротив, ежедневное пребывание в социальных сетях продолжительностью более трех часов статистически значимо связано с ухудшением психологического благополучия подростков.

Наблюдается также выраженная возрастная и гендерная специфика: с возрастом увеличивается как интенсивность использования социальных сетей, так и риск формирования интернет-зависимого поведения. При этом девочки демонстрируют более высокую вовлеченность в виртуальное взаимодействие и большую склонность к тревожности по сравнению с мальчиками.

Следует отметить, что выявленные взаимосвязи носят корреляционный, а не причинно-следственный характер. Это означает, что невозможно однозначно утверждать, является ли интенсивное использование социальных сетей причиной ухудшения психологического состояния, или же,

напротив, подростки с уже существующими эмоциональными трудностями склонны к более активному погружению в виртуальную среду в качестве компенсаторного механизма. Для установления направленности влияния требуются дальнейшие исследования, в частности лонгитюдного или экспериментального плана.

Таким образом, обобщающая рекомендация, вытекающая из результатов исследования, заключается в целесообразности ограничения времени ежедневного пребывания подростков в социальных сетях тремя часами. Данная мера может рассматриваться как элемент профилактики рисков нарушения психологического благополучия в подростковой среде.

На основании проведенного обзора современных российских исследований, посвященных влиянию социальных сетей и интернет-зависимости на психологическое состояние детей и подростков, можно констатировать наличие комплексной и многогранной проблемы, приобретающей все большую актуальность в условиях цифровизации общества.

Анализ научных работ позволяет выявить устойчивую корреляцию между интенсивным использованием социальных сетей и рядом негативных психологических последствий. К ним относятся формирование интернет-зависимого поведения, характеризующегося навязчивым стремлением к онлайн-активности, снижением самоконтроля и симптомами абстиненции; повышение уровня тревожности и депрессивной симптоматики; снижение общей удовлетворенности жизнью, а также рост агрессивности и импульсивности.

Особую озабоченность вызывает возрастная динамика изучаемых явлений. Риск формирования зависимого поведения возникает уже в младшем школьном возрасте и значительно возрастает в подростковый период, который характеризуется повышенной уязвимостью психики и поиском идентичности. Подчеркивается гендерная специфика: мальчики более склонны к формированию игровой зависимости, в то время как девочки демонстрируют более высокую вовлеченность в коммуникацию в социальных сетях и большую подверженность связанным с этим рискам, включая социальную манипуляцию и тревожность.

Вместе с тем обзор не позволяет дать исключительно негативную оценку влиянию социальных сетей. Отмечается и их позитивная роль в процессе социализации подростков. Онлайн-среда предоставляет пространство для развития социальной компетентности, самопрезентации, экспериментирования с социальными ролями и удовлетворения ключевых возрастных потребностей в принадлежности к группе и признании. Таким

образом, воздействие социальных сетей носит амбивалентный характер и во многом определяется индивидуально-личностными особенностями пользователя, а также контекстом и содержанием его онлайн-активности.

Проведенный анализ выявляет существенный дефицит в понимании причинно-следственных связей между использованием интернета и психологическим благополучием. Остается открытым вопрос, является ли интенсивное погружение в виртуальную среду причиной психологических проблем или же компенсаторным механизмом для подростков, уже имеющих эмоциональные трудности. Разрешение этой дилеммы требует дальнейших, прежде всего экспериментальных и лонгитюдных исследований.

В заключение следует отметить, что стремительное развитие цифровых технологий и появление новых форм онлайн-взаимодействия постоянно трансформируют ландшафт изучаемой проблемы. Это обуславливает необходимость непрерывного мониторинга и глубокого научного анализа для разработки адекватных времени профилактических мер и психолого-педагогических рекомендаций, направленных на безопасную интеграцию цифровых технологий в жизнь подрастающего поколения.



институтвоспитания.рф



**о федеральном центре
«профилактика»**