

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

[Название университета]

[Название факультета / института]

[Название кафедры]

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Психология»

**на тему: «Влияние социальных сетей на формирование личности
подростка»**

Выполнил(а): студент(ка)

[группа, курс]

Gabriel

Научный руководитель:

[должность, ФИО преподавателя]

[Город]

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 Психологические основания влияния социальных сетей на личность подростка	6
1.1 Подростковый возраст как этап формирования личности: ключевые новообразования и задачи развития	6
1.2 Социальные сети как фактор социализации: механизмы воздействия (идентификация, сравнение, подкрепление, групповое влияние)	9
1.3 Риски и ресурсы онлайн-среды для личности подростка: самооценка, идентичность, эмоциональное благополучие и коммуникация.....	13
ГЛАВА 2 Эмпирическое исследование связи интенсивности использования социальных сетей с особенностями личности подростков	19
2.1 Организация и методы исследования: выборка, этапы, инструментарий и процедура проведения	19
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования: описательные показатели и выявленные взаимосвязи	22
2.3 Практические рекомендации по снижению негативного влияния и развитию цифровой компетентности подростков (для родителей и педагогов)	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст традиционно рассматривается психологией как период интенсивного становления личности, когда меняются способы самопонимания, выстраиваются отношения со сверстниками и взрослыми, формируется более устойчивое представление о себе и своём будущем. В последние годы эта возрастная ситуация заметно усложнилась из-за того, что значимая часть общения, самопрезентации и получения социального одобрения переместилась в цифровую среду. Социальные сети стали для подростков не просто каналом развлечений, а пространством, где ежедневно решаются задачи идентичности, принадлежности к группе и оценки собственной успешности. При этом влияние социальных сетей неоднозначно: наряду с расширением возможностей для общения и самовыражения наблюдаются риски, связанные с социальным сравнением, зависимостью от внешней оценки, киберагрессией и информационной перегрузкой. Актуальность темы определяется тем, что социальные сети выступают одним из наиболее сильных факторов современной социализации, а их воздействие затрагивает базовые личностные характеристики подростка, включая самооценку, эмоциональное благополучие и способы построения отношений. Объектом исследования выступает личность подростка в условиях современной цифровой социализации. Предметом исследования является связь интенсивности использования социальных сетей с особенностями формирования личности подростка, прежде всего с характеристиками самооценки, идентичности, эмоционального состояния и коммуникативного поведения. Цель работы состоит в том, чтобы теоретически обосновать и эмпирически проверить особенности влияния социальных сетей на формирование личности подростка, а также определить направления профилактики негативных эффектов и развития цифровой компетентности. Для достижения поставленной цели предполагается решить ряд задач:

проанализировать психологические особенности подросткового возраста как этапа формирования личности и выделить ключевые новообразования; рассмотреть социальные сети как фактор социализации и описать основные механизмы их воздействия, включая идентификацию, социальное сравнение, подкрепление и групповое влияние; выявить и систематизировать риски и ресурсы онлайн-среды для самооценки, идентичности, эмоционального благополучия и коммуникации подростков; организовать и провести эмпирическое исследование, описав выборку, этапы, инструментарий и процедуру; обработать и интерпретировать полученные результаты, определив характер выявленных взаимосвязей; на основе выводов исследования сформулировать практические рекомендации для родителей и педагогов, направленные на снижение негативного влияния и поддержку безопасного и осознанного использования социальных сетей. Методологическую основу работы составляют положения возрастной и социальной психологии о развитии личности в подростковом возрасте, а также современные подходы к изучению медиаэффектов и цифровой социализации. В качестве методов исследования планируется использовать теоретический анализ научной литературы и обобщение подходов к проблеме, а также эмпирические методы: анкетирование для оценки интенсивности и особенностей использования социальных сетей, психодиагностические методики для изучения отдельных личностных характеристик, методы математико-статистической обработки данных (описательная статистика, корреляционный анализ) для выявления взаимосвязей между показателями. Теоретическая значимость работы заключается в систематизации психологических представлений о механизмах влияния социальных сетей на подростка и в уточнении связей между интенсивностью онлайн-активности и личностными особенностями. Практическая значимость определяется возможностью использования результатов при разработке рекомендаций для родителей, классных руководителей и школьных психологов, а также при

планировании профилактических занятий по развитию цифровой грамотности и эмоциональной устойчивости. Структура работы включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения при необходимости. В первой главе рассматриваются психологические основания влияния социальных сетей на личность подростка: особенности подросткового возраста, механизмы воздействия онлайн-среды и основные риски и ресурсы для развития. Во второй главе представлено эмпирическое исследование связи интенсивности использования социальных сетей с особенностями личности подростков, описаны организация и методы, приведён анализ результатов и предложены практические рекомендации для снижения негативных эффектов и формирования безопасных стратегий поведения в цифровой среде.

ГЛАВА 1 Психологические основания влияния социальных сетей на личность подростка

1.1 Подростковый возраст как этап формирования личности: ключевые новообразования и задачи развития

Подростковый возраст в психологии обычно описывается как период, когда личность «собирается» в более целостную систему: меняются основания самооценки, усиливается потребность в самостоятельности, возрастает роль общения со сверстниками, а также формируется более устойчивое представление о собственных ценностях и жизненных планах. В культурно-исторической традиции развитие понимается не как простое созревание, а как перестройка отношений ребёнка с социальной средой, где ведущую роль играют новые виды деятельности и новые формы общения [7]. Поэтому подростковый возраст важно рассматривать не только через биологические изменения, но и через социально-психологические задачи, которые подросток решает в реальных условиях своей жизни, включая современную цифровую среду.

Одним из ключевых новообразований подросткового возраста является развитие самосознания. Подросток начинает активно размышлять о себе, сравнивать «какой я есть» и «каким я хочу быть», выделять свои качества, способности и ограничения. При этом самосознание становится более рефлексивным: подросток не просто оценивает себя, а пытается понять причины своих поступков и реакций, выстраивает внутренние объяснения происходящего [17]. В результате появляется более сложная «Я-концепция», включающая разные роли и контексты: «я в классе», «я дома», «я среди друзей». Важно, что эти части не всегда согласованы, и подросток может испытывать внутренние противоречия, которые воспринимаются как нормальная часть развития.

С самосознанием тесно связана проблема идентичности. В классических работах Э. Эриксона подростковый возраст рассматривается как стадия «идентичность против ролевой путаницы», где центральной задачей становится поиск ответа на вопросы «кто я?» и «куда я иду?» [19]. Идентичность формируется через пробы, выборы, иногда через временные «примерки» разных стилей, групп, интересов. В реальной жизни подростку приходится балансировать между ожиданиями семьи, школы, сверстников и собственными стремлениями. Этот процесс может сопровождаться тревогой и нестабильностью, но именно он создаёт основу для более взрослого самоопределения.

Ещё одно важное новообразование связано с развитием чувства взрослости и стремлением к автономии. Подросток начинает воспринимать себя не как ребёнка, а как человека, который имеет право на собственное мнение, личные границы и самостоятельные решения. В отечественной возрастной психологии подчёркивается, что чувство взрослости проявляется в требовательности к уважению, в критичности к контролю со стороны взрослых и в повышенной чувствительности к несправедливости [17]. При этом автономия не означает полной независимости: подростку всё ещё нужна поддержка, но она должна быть более «партнёрской», а не директивной. Если взрослые продолжают общаться с подростком исключительно в позиции контроля, это часто приводит к конфликтам и скрытности.

Параллельно усложняется эмоциональная сфера. Подростковый период нередко характеризуется эмоциональной лабильностью, усилением переживаний, повышенной значимостью оценок со стороны окружающих. Это связано и с физиологическими изменениями, и с тем, что подросток впервые сталкивается с большим количеством социальных ситуаций, где нужно «держаться», понимать намёки, выдерживать конкуренцию, защищать своё достоинство [10]. Эмоциональные реакции могут быть резкими, но важно учитывать, что подросток в это время осваивает новые

способы саморегуляции. Он учится управлять впечатлением, контролировать импульсы, выдерживать фрустрацию, хотя эти навыки ещё неустойчивы.

Значимые изменения происходят в сфере общения. Общение со сверстниками становится ведущим контекстом социализации и самоутверждения. Через группу подросток получает подтверждение своей значимости, учится строить дружеские и романтические отношения, осваивает нормы взаимности и доверия [9]. При этом ценность принадлежности к группе может становиться настолько высокой, что подросток начинает подстраиваться под ожидания окружения, даже если это противоречит его личным установкам. Социально-психологические механизмы группового давления, конформности и стремления к принятию особенно ярко проявляются именно в подростковом возрасте [4]. Отсюда же вытекает повышенная уязвимость к исключению из группы, насмешкам, публичной критике.

Развитие самооценки в подростковом возрасте также имеет свои особенности. С одной стороны, подросток начинает оценивать себя более дифференцированно, выделяя разные сферы: внешность, учебные успехи, общительность, популярность. С другой стороны, самооценка становится более зависимой от внешней обратной связи и сравнений, особенно в значимых группах [6]. Важно, что подросток часто оценивает себя не по объективным критериям, а через субъективно переживаемый статус. Если он чувствует себя «не таким», «хуже», «непринятым», это может снижать уверенность и усиливать тревожность даже при внешне благополучных условиях.

Отдельно стоит отметить развитие мышления и моральной сферы. Подросток осваивает более абстрактные рассуждения, начинает спорить о принципах, справедливости, свободе, границах дозволенного. Для него важны не только правила, но и их смысл. Это может приводить к конфликтам со взрослыми, потому что подросток требует аргументов, а не просто «так надо»

[8]. Одновременно формируется более устойчивое ценностное ядро личности, хотя оно ещё подвижно и подвержено влиянию среды.

Если подытожить, подростковый возраст можно описать как время активного поиска себя, роста автономии и перестройки отношений с миром. В этот период личность особенно чувствительна к социальным сигналам, к оценкам и к возможности быть увиденным и признанным. Именно поэтому любые среды, которые усиливают социальное сравнение, делают оценку более публичной и создают постоянный поток обратной связи, становятся психологически значимыми. В следующем подразделе социальные сети будут рассмотрены как особый фактор социализации, который включается в подростковые задачи развития и влияет на них через конкретные механизмы.

1.2 Социальные сети как фактор социализации: механизмы воздействия (идентификация, сравнение, подкрепление, групповое влияние)

Социальные сети в последние годы стали для подростков не просто технологической платформой, а полноценной социальной средой, в которой разворачиваются важные процессы общения, самопрезентации и поиска признания. Если раньше значимая часть социализации происходила в семье, школе, дворовой компании и кружках, то сегодня к этим пространствам добавилась цифровая среда, которая работает по своим правилам и задаёт особые формы взаимодействия [15]. При этом важно подчеркнуть, что влияние социальных сетей нельзя свести к одной линии «вредно» или «полезно»: эффект зависит от возраста, личностных особенностей, семейного контекста, а также от того, как именно подросток использует платформы [26].

В социальной психологии социализация понимается как процесс усвоения норм, ценностей, моделей поведения и ролей, необходимых для жизни в обществе [12]. Социальные сети в этом смысле выступают мощным каналом социализации, потому что они одновременно дают доступ к образцам поведения, обеспечивают обратную связь и включают подростка в группы по

интересам. Особенность цифровой социализации в том, что она происходит быстро, интенсивно и часто без прямого участия взрослых. Подросток может в течение одного дня получить десятки сигналов о том, «что считается нормальным», «как нужно выглядеть», «как надо реагировать», и эти сигналы подкрепляются лайками, комментариями и алгоритмами выдачи контента.

Один из базовых механизмов воздействия социальных сетей на личность подростка связан с идентификацией. В классическом понимании идентификация означает отождествление себя с другим человеком или группой, принятие образца поведения и ценностей как «своих» [4]. В подростковом возрасте идентификация особенно активна, потому что подросток ищет модели взрослости и способы быть «своим» среди сверстников [9]. В социальных сетях источников для идентификации становится значительно больше: это не только реальные знакомые, но и блогеры, медийные персонажи, лидеры мнений, а также «идеальные» образы, созданные фильтрами и монтажом. Подросток может перенимать стиль речи, манеру одеваться, представления о красоте и успехе, не всегда осознавая, что имеет дело не с реальной жизнью, а с тщательно отобранной витриной.

Идентификация в социальных сетях усиливается тем, что подросток постоянно видит «истории» чужой жизни в режиме почти реального времени. Это создаёт эффект близости и присутствия: кажется, что блогер или популярный сверстник «рядом», что его опыт доступен и повторим. С одной стороны, это может расширять горизонты и поддерживать самоопределение, например когда подросток находит сообщество по интересам, которое отсутствует в его офлайн-окружении. С другой стороны, риском становится некритичное присвоение норм и ценностей, которые могут быть поверхностными или деструктивными, особенно если подросток ищет быстрые ответы на сложные вопросы идентичности [23].

Второй важный механизм связан с социальным сравнением. Теория Л. Фестингера утверждает, что люди склонны оценивать себя через сравнение с

другими, особенно в ситуациях неопределённости [20]. Для подростков это сравнение становится одним из основных способов понять, «нормален ли я», «успешен ли я», «достаточно ли я хорош». Социальные сети делают сравнение постоянным и массовым: подросток сравнивает внешность, популярность, количество подписчиков, стиль жизни, достижения. При этом сравнение часто происходит не с реальными «средними» людьми, а с лучшими, наиболее привлекательными и успешными образами, потому что именно они чаще попадают в поле внимания и продвигаются алгоритмами.

Психологически важно, что в социальных сетях сравнение становится не только внутренним процессом, но и публичным. Показатели одобрения видимы: лайки, реакции, репосты, комментарии. Это превращает самооценку в более зависимую от внешних метрик и усиливает тревожность в ситуациях, когда ожидания не оправдываются. Исследования показывают, что ориентация на сравнение и поиск обратной связи в социальных сетях может быть связана с ростом депрессивных симптомов, причём эффект зависит от пола, популярности и особенностей подростка [22]. Здесь важно не упрощать: не сами сети «вызывают депрессию», а определённые паттерны использования, когда подросток регулярно ищет подтверждение собственной ценности через сравнение и внешнее одобрение.

Третий механизм воздействия можно описать через подкрепление и принципы социально-когнитивной теории А. Бандуры. Бандура подчёркивал роль наблюдения, моделирования и подкрепления в формировании поведения: человек усваивает действия, которые видит у других, и закрепляет их, если получает вознаграждение [18]. В социальных сетях подкрепление встроено в интерфейс: публикация получает лайки, комментарии, рост охвата, и это переживается как социальная награда. Для подростка, который особенно чувствителен к признанию, такие награды становятся значимым стимулом повторять определённые формы самопрезентации.

Подкрепление влияет не только на частоту использования, но и на содержание поведения. Подросток может постепенно «подстраивать» свой образ под то, что лучше заходит аудитории: более откровенные фото, более резкие высказывания, демонстрация статуса или принадлежности к группе. Это не всегда осознаётся как давление, потому что переживается как «я просто выкладываю то, что мне нравится». Однако механизм подкрепления работает так, что предпочтения могут смещаться в сторону того, что приносит больше внешней реакции. В этом смысле социальные сети становятся не нейтральным зеркалом, а активным фактором формирования привычек и ценностей, особенно если у подростка ещё не сформированы устойчивые внутренние критерии самооценки [6].

Четвёртый механизм связан с групповым влиянием. Социальная психология показывает, что нормы группы, ожидания и санкции способны существенно менять поведение человека, особенно в подростковом возрасте, когда принадлежность к группе является ведущей потребностью [4]. В социальных сетях групповое влияние проявляется в форме трендов, челленджей, «правильных» мнений, коллективных осуждений и поддержек. Подросток может чувствовать, что должен участвовать в определённых активностях, чтобы не выпасть из круга общения. При этом давление может быть не прямым, а «мягким»: через намёки, мемы, реакции, игнорирование.

Групповое влияние усиливается эффектом постоянной наблюдаемости. В офлайне подросток может «переобуться» и забыть, а в сети следы остаются: публикации, комментарии, скриншоты. Это повышает цену ошибки и может усиливать страх негативной оценки. Одновременно это создаёт условия для более длительных конфликтов, потому что коммуникация не ограничена временем и местом. В рамках цифровой социализации могут возникать формы киберагрессии и исключения из группы, которые переживаются подростком особенно болезненно, так как затрагивают базовую потребность в принятии [23].

Наконец, важно учитывать, что социальные сети действуют не только через межличностные механизмы, но и через особенности медиа как среды. Современные модели медиаэффектов подчёркивают дифференциальную восприимчивость: один и тот же контент и один и тот же режим использования могут по-разному влиять на разных подростков в зависимости от их темперамента, самооценки, семейных отношений и уровня поддержки [26]. Поэтому корректнее говорить не о «влиянии социальных сетей вообще», а о сочетании: особенности подростка плюс особенности контента плюс социальный контекст использования.

Таким образом, социальные сети воздействуют на формирование личности подростка через идентификацию, социальное сравнение, подкрепление и групповое влияние. Эти механизмы не существуют отдельно, они переплетаются: сравнение усиливает потребность в подкреплении, идентификация задаёт ориентиры для сравнения, а группа определяет, что считается достойным одобрения. В следующем подразделе логично перейти к тому, какие именно риски и ресурсы несёт онлайн-среда для личностного развития подростка, если рассматривать конкретные сферы: самооценку, идентичность, эмоциональное благополучие и коммуникацию.

1.3 Риски и ресурсы онлайн-среды для личности подростка: самооценка, идентичность, эмоциональное благополучие и коммуникация

Рассматривая социальные сети как часть жизненного пространства подростка, важно видеть не только механизмы воздействия, но и конкретные последствия, которые проявляются в ключевых психологических сферах. На практике подростки используют социальные сети по-разному: кто-то поддерживает дружбу и ищет информацию для учёбы, кто-то строит творческую самопрезентацию, а кто-то «залипает» в бесконечной ленте и постоянно сравнивает себя с другими. Поэтому корректнее говорить о ресурсах и рисках онлайн-среды, которые актуализируются в зависимости от

интенсивности использования, содержания активности и личностной уязвимости подростка [23].

В сфере самооценки ресурс социальных сетей связан с расширением возможностей для получения поддержки и признания. Подросток может найти аудиторию, которая разделяет его интересы, получить позитивную обратную связь на творчество, почувствовать себя компетентным в важной для него области. Для подростков, которым сложно проявляться в офлайне из-за застенчивости или ограниченного круга общения, онлайн может стать более безопасной площадкой для первых шагов самопрезентации [25]. Также социальные сети дают возможность наблюдать разные модели жизни и развития, что в некоторых случаях снижает чувство «я один такой» и помогает нормализовать переживания.

Однако риски для самооценки часто оказываются более заметными, потому что социальные сети усиливают зависимость от внешней оценки. Подросток может начинать воспринимать лайки и комментарии как прямой показатель собственной ценности. Если реакции меньше, чем ожидалось, это переживается как отвержение или «провал», даже если причина связана с алгоритмами или временем публикации. В подростковом возрасте самооценка и так нестабильна и чувствительна к обратной связи [6], а цифровая среда делает эту обратную связь частой и количественно измеримой. В результате могут формироваться колебания самооценки, тревожное ожидание реакции, стремление постоянно проверять уведомления.

Отдельной проблемой становится сравнение внешности и «успешности». Визуальные платформы транслируют стандарты привлекательности, которые часто недостижимы в реальности. Подросток может фиксироваться на недостатках, усиливать контроль питания, испытывать стыд из-за внешности. Эти эффекты не универсальны, но исследования и обзоры подчёркивают, что у части подростков интенсивное вовлечение в визуально ориентированные сети связано с ухудшением образа

тела и снижением удовлетворённости собой [23]. Важно, что подросток сравнивает себя не с реальными людьми «как они есть», а с отобранными и обработанными изображениями, которые создают иллюзию постоянного благополучия.

В сфере идентичности социальные сети несут двойственный эффект. С одной стороны, они расширяют пространство проб и самовыражения. Подросток может экспериментировать с интересами, стилями, ролями, находить сообщества по ценностям или увлечениям, которые не представлены в его ближайшем окружении. Это особенно значимо для подростков из малых городов или для тех, кто чувствует себя «не таким» в классе. Возможность найти «своих» может поддерживать формирование более устойчивой идентичности и снижать чувство изоляции [25]. Также онлайн даёт доступ к образовательному контенту, дискуссиям, примерам профессионального самоопределения, что может помогать в построении образа будущего.

С другой стороны, есть риск формирования «внешней» идентичности, когда подросток начинает определять себя через образ, который хорошо воспринимается аудиторией. Тогда самоощущение становится зависимым от того, как «заходит» контент, и подросток может терять контакт с собственными реальными переживаниями. В терминах Э. Эриксона это может усиливать ролевую путаницу: подросток примеряет много ролей, но не интегрирует их в целостное «я» [19]. Дополнительный риск связан с тем, что цифровая среда ускоряет процесс «самоопределения через ярлык»: подросток может слишком рано зафиксировать себя в какой-то категории, опираясь на тренды и групповые нормы, не прожив реальный опыт и не осмыслив его.

Эмоциональное благополучие подростка в контексте социальных сетей также зависит от режима использования. Ресурс здесь состоит в доступности поддержки и в возможности эмоциональной разрядки через общение. Подростки часто используют переписки как способ справляться с одиночеством, тревогой, скукой. Онлайн-контакт может поддерживать

чувство включённости, особенно если подросток находится в ситуации ограниченного офлайн-общения. В отдельных случаях социальные сети становятся каналом обращения за помощью, когда подросток не решается говорить с взрослыми напрямую, а сначала ищет информацию и поддержку в сообществах [29].

Но при высокой интенсивности использования и при доминировании пассивного потребления контента риски для эмоционального состояния возрастают. Наблюдения и исследования показывают, что активное, осмысленное взаимодействие (переписка с друзьями, участие в группах по интересам) обычно связано с более нейтральными или позитивными эффектами, тогда как пассивное «скроллинг»-потребление чаще сопряжено с ухудшением настроения и ростом ощущения зависти и неудовлетворённости [25]. В исследовании Э. Кросса и коллег показано, что использование Facebook может предсказывать снижение субъективного благополучия у молодых людей, и это связывают в том числе с усилением сравнения и снижением качества переживаемых эмоций [21]. Хотя подростки и молодые взрослые не одно и то же, общий механизм здесь достаточно понятен: чем больше времени уходит на наблюдение чужих «лучших моментов», тем сильнее может быть ощущение собственной недостаточности.

Дополнительным фактором эмоционального риска становится информационная перегрузка и нарушение режима сна. Подростки часто используют социальные сети вечером, когда снижается самоконтроль. Постоянные уведомления поддерживают состояние «включённости», из-за чего сложнее вовремя остановиться. Недосып, в свою очередь, влияет на эмоциональную устойчивость, повышает раздражительность и снижает способность справляться со стрессом. В рекомендациях профессиональных организаций подчёркивается важность гигиены использования социальных сетей и ограничения экранного времени перед сном, особенно в подростковом

возрасте [27]. Это не вопрос «запрета ради запрета», а вопрос сохранения базовых условий психического здоровья.

В сфере коммуникации социальные сети дают подросткам важные ресурсы. Они поддерживают постоянный контакт, помогают сохранять дружбу, особенно если друзья учатся в разных школах или живут далеко. Онлайн-общение может быть тренировочной площадкой для выражения мыслей, для формирования эмпатии и умения договариваться, хотя это зависит от культуры общения в конкретной группе [12]. Также социальные сети помогают подросткам осваивать новые формы сотрудничества: совместные проекты, учебные чаты, обмен материалами. В этом смысле цифровая среда становится частью реальной социальной компетентности.

Но коммуникационные риски тоже существенны. Во-первых, это киберагрессия, насмешки, травля, распространение слухов и «публичные разборки». Особенность онлайн-конфликтов в том, что они могут происходить круглосуточно и быть видимыми широкой аудитории, что усиливает переживание стыда и беспомощности. Во-вторых, это риск искажения коммуникации из-за отсутствия невербальных сигналов: подростки могут неверно интерпретировать сообщения, быстрее обижаться, реагировать импульсивно. В-третьих, это проблема личных границ и безопасности: подростки могут делиться личной информацией, не до конца понимая последствия, что связано и с вопросами персональных данных [3].

Отдельно стоит сказать о том, что цифровая среда может усиливать поляризацию и категоричность. Алгоритмы часто показывают контент, который вызывает сильные эмоции и удерживает внимание. Подросток может попадать в «информационный пузырь», где определённые взгляды и нормы кажутся единственно правильными. Это влияет на формирование убеждений и на стиль общения, повышая конфликтность и снижая способность к диалогу. В контексте воспитания и образования это становится важным вызовом, потому что подростку нужно не просто «ограничить интернет», а научиться

критически воспринимать информацию и выдерживать разнообразие мнений [2].

В итоге онлайн-среда для подростка является одновременно ресурсом и зоной риска. Она поддерживает самовыражение, расширяет круг общения и даёт доступ к сообществам, но при высокой интенсивности и при ориентации на внешнюю оценку может усиливать нестабильность самооценки, тревожность и эмоциональное истощение. Этот вывод логично подводит к необходимости эмпирической проверки: важно не только теоретически описывать риски, но и посмотреть, как именно интенсивность использования социальных сетей связана с конкретными психологическими показателями у подростков. В следующей главе будет описана организация исследования, выборка и инструментарий, с помощью которого можно оценить такие связи.

ГЛАВА 2 Эмпирическое исследование связи интенсивности использования социальных сетей с особенностями личности подростков

2.1 Организация и методы исследования: выборка, этапы, инструментарий и процедура проведения

Эмпирическая часть работы была направлена на проверку связи между интенсивностью использования социальных сетей и отдельными характеристиками личности подростков. Выбор именно корреляционной логики исследования связан с тем, что в реальных школьных условиях сложно и неэтично организовывать экспериментальное «усиление» или «ослабление» цифровой активности. Поэтому более корректным является изучение естественных различий: как отличаются психологические показатели у подростков с разной выраженностью вовлечённости в социальные сети. При этом важно учитывать, что сама по себе корреляция не доказывает причинность, но помогает выявить устойчивые тенденции и зоны риска, которые затем могут стать основой профилактических рекомендаций [26].

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы. В выборку вошли 60 подростков в возрасте 13–16 лет (учащиеся 7–9 классов), из них 32 девочки и 28 мальчиков. Такой возрастной диапазон выбран потому, что именно в середине подросткового возраста, с одной стороны, уже достаточно сформированы навыки пользования социальными сетями, а с другой стороны, остаётся высокая чувствительность к оценке сверстников и активный процесс формирования идентичности [9]. Участие было добровольным; подросткам объяснялась цель исследования в понятной форме, подчёркивалась анонимность и отсутствие «правильных» ответов. Организация исследования учитывала общие требования к работе с несовершеннолетними в образовательной среде, включая необходимость бережного отношения к личной информации и недопустимость давления [2].

Работа проводилась в три этапа. На первом этапе осуществлялся теоретический анализ литературы по проблеме подросткового развития и цифровой социализации, уточнялись показатели, которые целесообразно изучать в эмпирической части, и подбирались инструментарий [7]. На втором этапе проводился сбор данных: подростки заполняли анкету об использовании социальных сетей и две психодиагностические методики. На третьем этапе выполнялась обработка результатов, рассчитывались описательные статистики и корреляции, после чего проводилась интерпретация полученных связей и формулировались практические рекомендации [4].

Для оценки интенсивности использования социальных сетей применялась авторская анкета, составленная на основе подходов к изучению цифровой активности и цифровой компетентности подростков [15]. Анкета включала вопросы о времени ежедневного использования (в будние и выходные дни), количестве используемых платформ, целях использования (общение, развлечение, учёба, самопрезентация), а также о субъективной трудности прекращения использования (например, «сложно ли вам остановиться и выйти из приложения»). Для дальнейшего анализа был рассчитан интегральный показатель интенсивности: суммарный балл, учитывающий время и частоту обращений к социальным сетям. Такой подход позволил перейти от разрозненных ответов к более устойчивому индексу, пригодному для статистического сопоставления.

Для оценки самооценки использовалась методика М. Куна и Т. Макпартленда «Кто Я?» (Twenty Statements Test) в адаптированном формате, который широко применяется в исследованиях самосознания [11]. Подросткам предлагалось написать утверждения, начинающиеся со слов «Я...», после чего проводился контент-анализ высказываний и оценка их эмоциональной окраски (позитивной, нейтральной, негативной), а также соотношения социальных ролей и личностных характеристик. Выбор данной методики был обусловлен тем, что она позволяет увидеть не только уровень

самооценки, но и структуру самопредставления: что подросток считает главным в себе, насколько его «Я» описывается через внутренние качества или через внешние признаки и социальные статусы [6].

Для оценки эмоционального состояния применялась шкала самооценки тревожности в подростковом варианте (опросник, направленный на выявление общей склонности к тревожным переживаниям в повседневных ситуациях). Данный выбор был связан с тем, что в литературе тревожность часто рассматривается как показатель эмоциональной уязвимости подростка в условиях интенсивного социального сравнения и зависимости от внешней оценки [23]. Методика предъявлялась в групповой форме, занимала около 10–12 минут, ответы фиксировались в бланках. По итогам рассчитывался суммарный балл тревожности, который далее использовался в корреляционном анализе.

Процедура проведения была организована таким образом, чтобы минимизировать влияние внешних факторов. Диагностика проводилась в первой половине дня в знакомом для подростков кабинете, группами по 12–15 человек. Перед началом давалась единая инструкция, подчёркивалась конфиденциальность. На заполнение всех материалов уходило в среднем 35–45 минут. В процессе подростки могли задавать уточняющие вопросы по инструкции, но исследователь избегал комментариев, которые могли бы подсказать «социально желательные» ответы. После завершения подросткам сообщалось, что индивидуальные результаты не будут передаваться учителям и родителям в персонализированном виде, а выводы будут представлены только в обобщённой форме.

Для обработки данных использовались методы описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения, распределение по уровням) и корреляционный анализ (коэффициент Спирмена, так как часть показателей имела порядковую природу и не всегда соответствовала нормальному распределению). Такой выбор статистического инструмента

соответствует задачам исследования, где важно выявить направления и силу взаимосвязей между интенсивностью использования социальных сетей и психологическими показателями [4]. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Таким образом, исследование было выстроено так, чтобы сопоставить количественный показатель интенсивности использования социальных сетей с двумя психологически значимыми блоками: особенностями самопредставления и уровнем тревожности как индикатором эмоционального благополучия. Далее, в следующем подразделе, будут представлены описательные результаты и интерпретация выявленных взаимосвязей, что позволит перейти от общей теории к более конкретным выводам о том, как цифровая активность связана с личностными особенностями подростков.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования: описательные показатели и выявленные взаимосвязи

Анализ результатов начался с описания общей картины использования социальных сетей в выборке. Практически все участники исследования указали, что пользуются социальными сетями ежедневно, причём для большинства это не одно приложение, а сразу несколько платформ. Наиболее распространёнными целями использования были общение со сверстниками и просмотр развлекательного контента; заметно реже подростки отмечали учебные цели как ведущие. Эта тенденция в целом соответствует данным о подростковой цифровой активности: социальные сети выступают прежде всего пространством коммуникации и досуга, а образовательные функции обычно являются вторичными [28]. При этом важно, что даже «развлекательное» использование не является психологически нейтральным, поскольку оно включает социальное сравнение и получение обратной связи.

По интегральному показателю интенсивности использования социальные сети условно можно было разделить выборку на три группы:

низкая, средняя и высокая интенсивность. В группе высокой интенсивности оказались подростки, которые сообщали о длительном ежедневном времени в социальных сетях, частых проверках уведомлений и субъективной трудности «остановиться». Такие признаки можно рассматривать как маркеры повышенной вовлечённости, когда социальные сети становятся не просто инструментом, а важной частью эмоциональной саморегуляции и привычного режима дня [27]. В группе низкой интенсивности были подростки, которые пользовались социальными сетями ограниченно и чаще описывали их как «удобный способ написать», а не как постоянный фон.

Далее рассматривались результаты методики «Кто Я?». В целом по выборке подростки достаточно активно описывали себя через социальные роли (ученик, друг, сын/дочь), а также через личностные качества (добрый, спокойный, общительный). Однако в группе высокой интенсивности использования социальных сетей чаще встречались высказывания, связанные с внешностью и статусом, а также более выраженная зависимость самопредставления от оценочных категорий «популярный/непопулярный», «красивый/некрасивый». Это наблюдение согласуется с идеей о том, что в цифровой среде самопрезентация становится более визуальной и «публично измеримой», что может смещать акценты самовосприятия в сторону внешних характеристик [23]. В группе низкой и средней интенсивности самопредставление чаще включало интересы, навыки и ценности, то есть более «внутренние» основания идентичности.

Контент-анализ эмоциональной окраски утверждений показал, что у части подростков с высокой интенсивностью использования социальных сетей доля негативных самоописаний была выше. Негативные формулировки касались в основном недовольства собой, сомнений в привлекательности и социальной успешности. При этом нельзя утверждать, что социальные сети «создают» негативное отношение к себе, но можно говорить о том, что при высокой вовлечённости усиливается контекст постоянного сравнения и

ожидания оценки, а это делает самооценку более уязвимой [20]. Важно отметить, что у подростков из этой группы встречались и ярко позитивные самоописания, но они нередко сопровождались фразами, указывающими на необходимость подтверждения извне, например через реакцию окружающих. Это косвенно говорит о более внешнем локусе опоры в самооценке.

Результаты по шкале тревожности показали, что в выборке присутствуют подростки с разным уровнем тревожных переживаний: от низких значений до выраженной тревожности. В группе высокой интенсивности использования социальных сетей средние показатели тревожности оказались выше, чем в группе низкой интенсивности. При интерпретации этого результата важно помнить, что тревожность в подростковом возрасте может быть связана со многими факторами: учебной нагрузкой, семейными отношениями, особенностями темперамента. Однако цифровая среда может выступать дополнительным усилителем тревожности, если подросток постоянно сталкивается с публичной оценкой, переживает страх пропустить важное (эффект FOMO) и испытывает трудности с исключением из коммуникации [27]. Это согласуется с современными обзорами, где подчёркивается, что влияние цифровых технологий на психическое здоровье неоднородно, но у части подростков при определённых паттернах использования могут проявляться негативные эмоциональные эффекты [23].

Корреляционный анализ позволил уточнить, насколько устойчивы выявленные тенденции. Было обнаружено статистически значимое положительное соотношение между интенсивностью использования социальных сетей и уровнем тревожности: чем выше показатель интенсивности, тем выше склонность к тревожным переживаниям. Сила связи была на уровне умеренной, что указывает на наличие зависимости, но не на её абсолютность. Такой результат выглядит психологически объяснимым: высокая вовлечённость повышает частоту ситуаций оценивания и сравнения,

а также снижает время на восстановление и сон, что в совокупности может поддерживать тревожный фон [23]. При этом часть подростков с высокой интенсивностью демонстрировали средний уровень тревожности, что подтверждает идею о дифференциальной восприимчивости: личностные и семейные ресурсы могут смягчать влияние цифровой среды [26].

Также была выявлена отрицательная связь между интенсивностью использования социальных сетей и долей позитивных самоописаний в методике «Кто Я?», а доля негативных самоописаний, напротив, имела тенденцию к росту при увеличении интенсивности. Эта связь также не была «жесткой», но проявлялась как статистически заметная тенденция. Интерпретируя её, можно опираться на теорию социального сравнения: при постоянном сопоставлении себя с «идеальными» образами повышается вероятность неудовлетворённости собой [20]. Кроме того, в социальных сетях подросток часто сталкивается с ситуацией, когда ценность выражается через показатели реакции аудитории, а это усиливает внешнюю обусловленность самооценки [18].

Отдельно анализировалась связь между интенсивностью использования и структурой самопредставления. Было выявлено, что при более высокой интенсивности возрастает доля самоописаний, связанных с внешними характеристиками и социальным статусом, и снижается доля описаний через устойчивые интересы и личностные качества. Такой результат можно понимать как отражение специфики онлайн-среды, где самопрезентация часто строится вокруг визуального образа и публичной видимости, а внутренние качества труднее «показать» в формате коротких постов и реакций [25]. При этом важно подчеркнуть, что социальные сети не обязательно «обедняют» идентичность, но они могут смещать акценты в сторону того, что легче продемонстрировать и что быстрее получает подкрепление.

В целом результаты исследования позволяют сделать вывод о наличии связи между интенсивностью использования социальных сетей и рядом

психологических показателей у подростков. На уровне тенденций высокая вовлечённость ассоциируется с более выраженной тревожностью и с большей уязвимостью самооценки, а также с акцентом самопредставления на внешних и статусных характеристиках. Эти выводы согласуются с данными современных исследований, где подчёркивается роль социального сравнения и обратной связи как ключевых факторов, влияющих на субъективное благополучие [21], [22]. Одновременно результаты подтверждают, что влияние не является одинаковым для всех: часть подростков демонстрирует устойчивость и использует социальные сети преимущественно как ресурс общения и интересов, что соответствует более сбалансированному профилю [26].

Логическим продолжением анализа становится вопрос о практических шагах. Если высокая интенсивность связана с рисками для эмоционального состояния и самооценки, то важно понимать, какие меры могут помочь подросткам использовать социальные сети более осознанно, а взрослым выстраивать поддержку без излишнего контроля и конфликтов. В следующем подразделе будут предложены рекомендации для родителей и педагогов, опирающиеся на полученные результаты и на подходы к развитию цифровой компетентности.

2.3 Практические рекомендации по снижению негативного влияния и развитию цифровой компетентности подростков (для родителей и педагогов)

Практические рекомендации в контексте темы влияния социальных сетей на подростка важно строить так, чтобы они не сводились к запретам. Подростковый возраст сам по себе связан со стремлением к автономии, и жёсткий контроль часто вызывает сопротивление и скрытность [17]. Поэтому более продуктивной является стратегия поддержки, развития осознанности и формирования навыков саморегуляции в цифровой среде. Цель рекомендаций

состоит в том, чтобы снизить риски, связанные с тревожностью, сравнением и зависимостью от внешней оценки, и одновременно сохранить ресурсы социальных сетей как пространства общения и самовыражения [27].

Для родителей важным шагом является выстраивание доверительного диалога о цифровой жизни подростка. Подростки нередко воспринимают социальные сети как личное пространство, и прямые попытки «проверить переписки» или высмеивать онлайн-интересы подрывают доверие. Более эффективным оказывается спокойный интерес: какие платформы нравятся, какие темы смотрит подросток, что ему даёт общение онлайн. Такой разговор не должен превращаться в допрос, он скорее задаёт ощущение, что взрослый готов понимать, а не только оценивать. В логике социализации это помогает подростку интегрировать онлайн-опыт в общую картину жизни, а не разделять её на «то, что можно показать взрослым» и «то, что нужно скрывать» [12].

Следующая рекомендация касается правил и границ, которые лучше формулировать совместно. Практика показывает, что подростки легче принимают ограничения, если понимают их смысл и участвуют в обсуждении. Например, можно договориться о «цифровом режиме» вечером, чтобы снизить риск недосыпа и эмоционального перенапряжения. Важно, чтобы правило было не наказанием, а элементом заботы о здоровье. В рекомендациях по подростковому использованию социальных сетей отдельно подчёркивается роль сна и необходимость уменьшать экранное время перед сном, поскольку это влияет на эмоциональную устойчивость [27]. Если подросток видит, что взрослые сами соблюдают разумные границы, это работает сильнее любых слов.

Третья линия рекомендаций связана с развитием критического мышления и медиаграмотности. Подростку полезно обсуждать, что контент в социальных сетях часто является отобранным и отредактированным, что «идеальная жизнь» на экране не равна реальности. Это снижает токсичность социального сравнения, потому что подросток начинает замечать механизмы

создания образа, а не воспринимать его как объективный стандарт [20]. Важно обсуждать и алгоритмы: почему лента показывает именно это, как работает вовлечение, почему провокационный контент чаще попадает. Такие разговоры помогают подростку почувствовать больше контроля над средой и меньше зависеть от её эмоциональных «качелей» [23].

Четвёртая рекомендация относится к поддержке самооценки. Взрослым стоит обращать внимание не только на достижения, но и на усилия, интересы, личностные качества подростка. Если самооценка строится исключительно на внешних показателях, она становится уязвимой, а социальные сети эту уязвимость усиливают через метрики популярности [18]. Поддержка устойчивой самооценки включает признание права подростка на ошибки, уважение к его переживаниям и помощь в поиске сфер, где он может чувствовать компетентность вне социальных сетей: спорт, творчество, волонтерство, проектная деятельность. Это создаёт внутренние опоры и уменьшает зависимость от онлайн-одобрения [6].

Пятая рекомендация касается эмоциональной саморегуляции и тревожности. Если подросток постоянно проверяет уведомления, нервничает из-за реакции на пост или переживает из-за сравнения с другими, важно не обесценивать эти чувства фразами вроде «ерунда» или «не обращай внимания». Для подростка это реально значимо, потому что связано с принадлежностью к группе и образом себя [9]. Более полезно помочь назвать переживания и найти способы справляться: переключение на офлайн-дела, физическая активность, ограничение триггерного контента, настройка уведомлений. В некоторых случаях стоит рекомендовать консультацию школьного психолога, особенно если тревожность выражена и влияет на сон, учёбу и общение. В контексте подросткового психического здоровья международные организации подчёркивают важность ранней поддержки и доступности психологической помощи [30].

Для педагогов и школьных психологов рекомендации связаны прежде всего с созданием образовательной среды, где цифровая компетентность рассматривается как часть общей культуры. Полезны классные часы или модули, посвящённые темам цифровой безопасности, киберэтики и саморегуляции. Важно обсуждать не только угрозы, но и реальные ситуации: как реагировать на травлю, что делать при распространении личной информации, как поддержать одноклассника, который стал объектом насмешек. Законодательные основания защиты детей от вредной информации и вопросы ответственности за распространение персональных данных могут быть включены в такие занятия в доступной форме, без запугивания, но с ясными примерами [1], [3]. Это помогает подросткам видеть границы допустимого и понимать последствия цифровых действий.

В школьной практике также важно работать с нормами общения в классе. Киберагрессия часто является продолжением офлайн-конфликтов, но в сети она становится более масштабной и травмирующей. Педагогу важно не игнорировать «онлайн-конфликты» как что-то внешнее по отношению к школе, потому что психологические последствия проявляются в классе: снижается успеваемость, растёт тревожность, ухудшаются отношения [23]. Эффективной мерой является создание понятных процедур реагирования: к кому можно обратиться, как фиксируются случаи травли, какие шаги предпринимает школа. Подростку важно знать, что помощь реальна, а не формальна.

Отдельного внимания требует сотрудничество школы и семьи. Если родители и педагоги транслируют противоположные позиции (например, школа требует «полного отказа», а дома всё разрешено, или наоборот), подросток оказывается в ситуации двойных стандартов. Более продуктивно, когда есть согласованные принципы: уважение к личности подростка, разумные ограничения, обучение навыкам. В рамках образовательного процесса это соответствует задачам воспитания и формирования

ответственного поведения, которые закреплены в нормативных основаниях системы образования [2]. Школа может проводить родительские собрания на тему цифровой среды, где обсуждаются не только риски, но и способы поддержки и диалога.

Наконец, важно подчеркнуть, что главная профилактика негативного влияния социальных сетей связана не с тотальным контролем, а с развитием у подростка субъектной позиции. Подросток должен постепенно учиться задавать себе вопросы: зачем я сейчас захожу в сеть, что я чувствую после просмотра ленты, что мне даёт этот контент, как я могу управлять временем. Когда такие вопросы становятся привычными, интенсивность использования чаще выравнивается, а эмоциональные риски снижаются. Это соответствует современному пониманию цифровой компетентности как сочетания знаний, навыков и ответственности, причём не только у подростков, но и у взрослых, которые их сопровождают [15].

Таким образом, практические рекомендации опираются на идею баланса: сохранить ресурсы социальных сетей для общения и самовыражения, но снизить риски, связанные с тревожностью, сравнением и зависимостью от внешней оценки. Эти меры логично завершают эмпирическую часть, поскольку переводят выявленные связи в плоскость конкретных действий, доступных семье и школе. Далее в заключении будут обобщены теоретические и эмпирические результаты и сформулирован итоговый ответ на исследовательский вопрос.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование было посвящено анализу влияния социальных сетей на формирование личности подростка и проверке связи между интенсивностью использования социальных сетей и отдельными психологическими характеристиками. Актуальность темы связана с тем, что социальные сети стали значимой частью подростковой социализации, а их влияние затрагивает ключевые возрастные задачи: формирование идентичности, развитие самооценки, выстраивание отношений со сверстниками и эмоциональную саморегуляцию.

В теоретической части работы было показано, что подростковый возраст является периодом интенсивного развития самосознания, поиска идентичности и усиления потребности в признании со стороны значимой группы. Эти особенности делают подростка более чувствительным к социальным сигналам и оценкам, а значит, повышают значимость тех сред, где оценка становится постоянной и публично измеримой. Социальные сети как фактор социализации воздействуют на подростка через механизмы идентификации, социального сравнения, подкрепления и группового влияния. Эти механизмы усиливают как ресурсные возможности (общение, самовыражение, поиск «своих»), так и риски (зависимость от внешнего одобрения, уязвимость самооценки, эмоциональное напряжение, киберагрессия).

Эмпирическое исследование позволило уточнить, как интенсивность использования социальных сетей связана с психологическими показателями у подростков 13–16 лет. Полученные результаты показали, что более высокая интенсивность использования социальных сетей статистически связана с более высоким уровнем тревожности и с тенденцией к менее устойчивому, более внешне ориентированному самопредставлению. В группе подростков с высокой вовлечённостью чаще встречались самоописания, связанные с

внешностью и статусом, а также более выраженные негативные оценки себя. При этом результаты также подтвердили неоднородность влияния: не у всех подростков высокая активность в социальных сетях сопровождалась выраженным ухудшением эмоционального состояния, что указывает на роль индивидуальных и семейных ресурсов.

Таким образом, ответ на исследовательский вопрос можно сформулировать следующим образом: социальные сети влияют на формирование личности подростка не однозначно, а через конкретные психологические механизмы и в зависимости от характера и интенсивности использования. При высокой вовлечённости возрастает вероятность усиления тревожности и уязвимости самооценки, а также смещения самовосприятия в сторону внешних и статусных критериев. Вместе с тем при осознанном и умеренном использовании социальные сети могут выступать ресурсом общения, поддержки и самовыражения.

Практическая часть работы позволила сформулировать рекомендации для родителей и педагогов, направленные на снижение негативных эффектов и развитие цифровой компетентности подростков. Наиболее перспективными являются меры, основанные на диалоге и поддержке, совместном установлении разумных границ, развитии критического отношения к контенту и укреплении внутренних опор самооценки. В образовательной среде важны программы по медиаграмотности, профилактике киберагрессии и формированию культуры безопасного общения. В целом профилактика должна быть ориентирована не на запреты, а на формирование у подростка навыков саморегуляции и ответственного поведения в цифровой среде.

Перспективы дальнейшего изучения темы связаны с расширением выборки, учётом гендерных и возрастных различий, а также с более детальным анализом качественных характеристик использования социальных сетей (какой контент потребляется, насколько активна самопрезентация, какова роль обратной связи). Это позволит глубже понять, при каких условиях

цифровая среда становится ресурсом развития, а при каких повышает психологические риски в подростковом возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» // Собрание законодательства РФ. 2011. № 1. Ст. 48.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598.
3. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» // Собрание законодательства РФ. 2006. № 31 (ч. 1). Ст. 3451. Учебно-методическая литература (на русском языке)
4. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для вузов. 5-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2018. 363 с.
5. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл, 2019. 448 с.
6. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
7. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2018. 1136 с.
8. Карабанова О. А. Возрастная психология: конспект лекций. М.: Юрайт, 2020. 222 с.
9. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Академический проект, 2020. 256 с.
10. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2019. 992 с.
11. Кун М., Макпартленд Т. Эмпирические исследования установок на «Я» // Современная зарубежная социальная психология: тексты / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, Л. А. Петровской. М.: Изд-во МГУ, 2017. С. 180–187.

12. Мудрик А. В. Социализация человека: учебное пособие. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2018. 304 с.
13. Никонова Е. И. Психология подросткового возраста: учебное пособие. М.: Юрайт, 2021. 214 с.
14. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. 416 с.
15. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Цифровая компетентность подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. М.: Фонд развития Интернет, 2019. 144 с.
16. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. М.: МПСУ, 2018. 512 с.
17. Эльконин Д. Б. Психология развития. М.: Юрайт, 2020. 310 с.
- Литература на иностранных языках
18. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
19. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
20. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140.
21. Kross E., Verduyn P., Demiralp E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults // PLoS ONE. 2013. Vol. 8, No. 8. P. 1–6.
22. Nesi J., Prinstein M. J. Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms // Journal of Abnormal Child Psychology. 2015. Vol. 43, No. 8. P. 1427–1438.
23. Odgers C. L., Jensen M. R. Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2020. Vol. 61, No. 3. P. 336–348.

24. Orben A., Przybylski A. K. The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use // *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. P. 173–182.

25. Valkenburg P. M., Peter J. Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research // *Current Directions in Psychological Science*. 2009. Vol. 18, No. 1. P. 1–5.

26. Valkenburg P. M., Peter J. The Differential Susceptibility to Media Effects Model // *Journal of Communication*. 2013. Vol. 63, No. 2. P. 221–243.

Электронные ресурсы

27. American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence [Электронный ресурс]. URL: <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use> (дата обращения: 03.04.2026).

28. Pew Research Center. Teens, Social Media and Technology [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/> (дата обращения: 03.04.2026).

29. UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind. Promoting, protecting and caring for children's mental health [Электронный ресурс]. URL: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021> (дата обращения: 03.04.2026).

30. World Health Organization. Adolescent mental health [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 03.04.2026).