

Влияние социальных сетей на поведение старших подростков

Валынкина Софья Игоревна

Студент (специалист)

Алтайский государственный педагогический университет, Институт психологии и педагогике, Педагогике, Барнаул, Россия

E-mail: valynkinaaaa@mail.ru

В современном мире социальные сети занимают центральное место в жизни каждого подростка. Аккаунты в различных социальных сетях выступают актуальным способом самовыражения. Для большинства подростков это не просто способ общения, а целая экосистема, где они узнают новости, участвуют в челленджах, обсуждают школьные события и даже строят личные отношения.

Новостные страницы, сообщества, лента формируются с учетом интересов пользователя, что дает всегда интересный и актуальный контент для потребителя. Современные социальные сети способны удовлетворить все коммуникативные потребности подростков: от простой переписки до обмена видео-сообщениями, без необходимости встречаться в реальной жизни.

Однако, социальные сети могут как улучшить, так и ухудшить социальные навыки подростка. Они упрощают процесс общения, но при этом могут ограничивать развитие навыков живого общения. Многие подростки предпочитают виртуальное взаимодействие, избегая личных встреч и диалогов, что снижает их способность к построению глубоких межличностных отношений. «Искусственные друзья» в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, лайков и подписчиков, а не настоящими отношениями между людьми. [1]

По данным опросов 2024–2025 годов, среди российских подростков (14–17 лет) абсолютным лидером является Telegram, его ежедневно открывают 96% школьников. На втором месте с небольшим отставанием находится «ВКонтакте» (около 89%), который долгое время оставался главной площадкой общения подростков. Далее следуют YouTube (78%) и TikTok (65%), причём видеоплатформы активно вытесняют текстовые форматы коммуникации. Многие подростки признаются, что заходят в «ВК» только для того, чтобы узнать новости в школе или ответить на сообщения, а всё свободное время проводят за просмотром YouTube или каналов в Telegram [2].

Известно, что современные подростки всё чаще заменяют живое общение виртуальным. Согласно проведенному нами исследованию, в котором приняли участие 90 респондентов, 61% старших подростков в возрасте от 14 до 17 лет предпочитают переписываться или созваниваться по видеосвязи, а не встречаться лично. Кроме того, 75% школьников признаются, что им легче выражать мысли в переписке, чем при разговоре лицом к лицу, потому что есть время подумать и написать «идеальный» ответ.

Такой перевес в сторону интернет-коммуникации, может иметь вполне реальные деструктивные последствия. Во-первых, это снижение эмпатии. Когда человек видит только текст и эмодзи, он утрачивает умение считывать интонацию, мимику, жесты, а ведь именно невербальный компонент составляет большую часть информации при коммуникации. В результате подростки перестают понимать характер своего влияния на других людей: обидела ли собеседника их неудачная шутка, верно ли понял собеседник высказанную мысль и т.п. Исследования показывают, что у современных старшеклассников уровень когнитивной и эмоциональной эмпатии на 30–40% ниже, чем у их сверстников

20 лет назад [3]. Во-вторых, соцсети провоцируют тревожность и зависимость. Многие подростки (54%) еженедельно сталкиваются с агрессией и нецензурной лексикой в комментариях, а каждый четвертый (24%) хотя бы раз становился жертвой кибербуллинга [4]. Из-за страха пропустить что-то важное школьники проверяют телефон по 100–150 раз в день, а контрольные работы и домашние задания откладывают на потом. По данным экспертов, у 11% подростков уже сформировалось проблемное поведение, схожее с химической зависимостью: они испытывают ломку без телефона, теряют чувство времени, забрасывают хобби и спорт [5]. В-третьих, соцсети искажают личностную идентичность и самооценку. Старшие подростки находятся в том возрасте, когда им жизненно важно признание сверстников. Но вместо реальных достижений они начинают оценивать себя по количеству лайков и подписчиков. Это ведёт к депрессивным состояниям, нарушениям пищевого поведения и даже суицидальным мыслям. По данным Минздрава, за последние три года число подростков с тревожно-депрессивными расстройствами выросло на 18%, что связано с перегрузкой в соцсетях [6].

Итак, с одной стороны соцсети дают возможность учиться, находить единомышленников, заявлять о своих талантах. Однако, когда виртуальное общение вытесняет реальное на 70–80%, это становится опасным. Чрезмерное предпочтение онлайн может привести к потере навыков живого общения, снижению успеваемости, росту тревожности, формированию деструктивного поведения. Для предупреждения негативных последствий, важно не запрещать соцсети, а развивать у подростков интерес к живому взаимодействию и реальной жизни: вовлекать в различные виды совместной активной деятельности – спорт, волонтерство, настольные игры, разговоры без гаджетов в семье, со сверстниками, встречи с интересными людьми, поддержка реального взаимодействия подростков со стороны школы. Только тогда современное поколение подростков научится не только быстро ориентироваться в виртуальной среде, но и искренне сопереживать, слушать и слышать друг друга, видеть человека рядом и считаться с интересами другого.

Источники и литература

- 1) Анализ медиапотребления молодежи: цифровые риски. — URL: <https://xn—7sbbfn6asbib4ab.xn-p1ai/novosti/80467/> (дата обращения: 03.04.2026).
- 2) ВЦИОМ. Живущие в сети, или Медиапотребление современной молодежи. — 2025. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhivushchie-v-seti-ili-mediapotreblenie-sovremennoi-molodezhi> (дата обращения: 03.04.2026).
- 3) Раимов, М. М. Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков: деконструкция идентичности / М. М. Раимов // Молодой ученый. — 2025. — № 36 (587). — С. 171–173.
- 4) Самыми популярными соцсетями у школьников стали «Телеграм» и «ВКонтакте». — 2025. — URL: <https://adindex.ru/news/tendencies/2025/06/10/334202.phtml> (дата обращения: 03.04.2026).
- 5) Фролова Т.А. Психологическое влияние социальных сетей на подростков // Наука, техника и образование. — 2024. — № 3 (95). — С. 1–3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-vliyanie-sotsialnyh-setey-na-podrostkov> (дата обращения: 03.04.2026).
- 6) Эксперты оценили степень зависимости подростков от телефонов и смартфонов. — 2024. — URL: <https://xn—7sbbefaddecj3bpgj0a0fvd.xn-p1ai/news/item/55932> (дата обращения: 03.04.2026).