

Социально-психологические факторы активности молодежи в цифровой среде: теоретический синтез и векторы исследований

Ржевская Юлия Евгеньевна

Доцент кафедры экономической и правовой безопасности,
Университет управления «ТИСБИ»,
420012, Российская Федерация, Казань, ул. Московская, 31/7;
e-mail: naukatisbi@yandex.ru

Грязнов Алексей Николаевич

Доктор психологических наук,
профессор кафедры педагогики и психологии,
Университет управления «ТИСБИ»,
420012, Российская Федерация, Казань, ул. Московская, 31/7;
e-mail: angkazan@rambler.ru

Аннотация

В рукописи научной статьи представлен теоретический синтез современных исследований активности молодежи в цифровой среде, на основе анализа нейробиологических, социально-психологических и развивающих моделей. Показана двойственная природа цифрового взаимодействия, выступающего одновременно как пространство для самореализации и как источник психологических рисков. Предложена интегративная модель, связывающая нейробиологические механизмы подкрепления, возрастную чувствительность к социальному фидбэку и формирование цифровых практик. Сформулирован методологический подход, сочетающий оценку объективных поведенческих паттернов и субъективного благополучия. Установлены ключевые направления научной новизны, фокусирующиеся на типологии просоциальной цифровой активности и механизмах целенаправленной саморегуляции.

Для цитирования в научных исследованиях

Ржевская Ю.Е., Грязнов А.Н. Социально-психологические факторы активности молодежи в цифровой среде: теоретический синтез и векторы исследований // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 11А. С. 181-189. DOI: 10.34670/AR.2025.43.92.018

Ключевые слова

Активность молодежи, цифровая среда, социально-психологические факторы, проблемное использование, саморегуляция, цифровая идентичность, нейробиологические механизмы, просоциальная активность, интегративная модель.

Введение

Актуальность статьи не вызывает сомнения, так как активность современной молодежи в цифровой среде представляет собой комплексный феномен, который детерминирован пересечением нейробиологических, психологических и социальных факторов. Ее анализ требует выхода за рамки упрощенных парадигм «вреда или пользы» к пониманию системных взаимосвязей. Все это создает сложность в исследовании данной проблемы.

Использование социальных сетей задействует дофаминергическую систему вознаграждения мозга, в частности мезолимбический путь [Masri-Zada и др., 2025]. Нотификации, лайки и непредсказуемый алгоритмический контент (например, бесконечная лента) действуют как усиленные стимулы, провоцируя фазовый выброс дофамина и закрепляя циклы повторяющейся проверки [Masri-Zada и др., 2025]. Для подросткового мозга, характеризующегося гиперчувствительностью к социальному одобрению и одновременно несформированностью префронтального контроля, эти особенности дизайна создают повышенный риск развития компульсивных паттернов поведения. Новые данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют о тревожном росте проблемного использования цифровых технологий среди подростков в Европе и Центральной Азии. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) с участием почти 280 000 подростков выявило серьезные риски для психического здоровья и благополучия молодого поколения [ВОЗ, 2024]. Проблемное использование соцсетей выросло с 7% в 2018 году до 11% в 2022 году. Среди девочек эта проблема распространена больше (13%), чем среди мальчиков (9%). Риск проблемного поведения в отношении цифровых игр актуален для 12% подростков, причем мальчики подвержены ему больше (16%), чем девочки (7%). Более трети (36%) молодых людей постоянно поддерживают контакты с друзьями онлайн, а 22% игроков проводят за играми не менее четырех часов в день [ВОЗ, 2024]. Проблемное использование социальных медиа, характеризующееся симптомами зависимости, ассоциируется с снижением психологического и социального благополучия, ухудшением сна и более высокими показателями употребления психоактивных веществ. Региональный директор ВОЗ д-р Ханс Хенри П. Клюге подчеркивает двойственную природу технологий и критикует пробелы в цифровом просвещении: «Очевидно, что социальные медиа могут как положительно, так и отрицательно влиять на здоровье и благополучие подростков... Ситуация будет лишь ухудшаться, если правительства... не признают, каковы ее первопричины, и не предпримут шаги для ее исправления» [ВОЗ, 2024]. Д-р Клаудия Марино из Университета Падуи комментирует: «Гендерные различия в отношении подростков к цифровым играм просто поразительны... Это значит, что здесь нужны целенаправленные вмешательства, учитывающие гендерные аспекты» [ВОЗ, 2024]. ВОЗ настаивает на срочных и скоординированных мерах по защите подростков в цифровой среде, где цифровая грамотность и создание безопасного онлайн-пространства являются краеугольными камнями для здорового будущего. Уязвимость особенно высока у лиц с предрасположенностью к СДВГ, у которых отмечается дисрегуляция дофаминовой системы [Masri-Zada и др., 2025].

Теоретические подходы (обзор литературы)

Цифровая среда выполняет ряд ключевых для подросткового и юношеского возраста функций, что объясняет ее притягательность:

1. Социальной связи и поддержки. Как показывают исследования [MayoClinic, [wwwMayoClinic.com](http://www.MayoClinic.com), www], для многих молодых людей, особенно из маргинализированных групп (ЛГБТК+, с ограниченными возможностями здоровья), онлайн-сообщества становятся источником жизненно важной поддержки, принятия и информации, которую трудно получить офлайн [MayoClinic, [wwwMayoClinic.com](http://www.MayoClinic.com), www].

2. Конструирования идентичности. Конструирование идентичности представляет собой динамичный процесс самоопределения, особенно в подростковом и юношеском возрасте, где экспериментирование с самопрезентацией, обратная связь от сверстников и поиск референтных групп играют ключевую роль. В основе этого лежит нарративный подход, где Я-нарративы интегрируют прошлый опыт, настоящее и будущие проекции, формируя конкретный образ "Я", как показывает Ю.Е. Зайцева [Зайцева, 2016] в работах по экзистенциально-нарративному анализу стиля идентичности. Н.С. Полева [Полева, 2018] развивает эту идею, описывая переход от идентификации к идентичности как социальный механизм развития личности. Экспериментирование с самопрезентацией проявляется в активных пробах различных образов "Я" в реальном общении и соцсетях, отражающих Я-концепцию, конформизм и стремление к одобрению. Р.В. Овчарова [Овчарова, 2021] анализирует самопрезентацию подростков в социальных сетях как фактор развития чувства взрослости и самооценки. В.В. Федоров [Федоров, 2020] детализирует структуру самопрезентации, выделяя компоненты вроде дружелюбия, популярности и внешнего вида в онлайн- и офлайн-контекстах. Д.С. Корниенко и Н.А. Руднова [Корниенко, Руднова, 2024] дополняют картину, изучая фальшивую самопрезентацию под влиянием цифровой среды. Обратная связь от сверстников усиливает этот процесс, предоставляя интимную оценку и корректируя самооценку через социальное зеркало. Л.Е. Олтаржевская [Олтаржевская, 2025] подчеркивает эволюцию референтных групп от подростковых экспериментов к зрелым профессиональным кругам, где они служат эталонами ценностей и поведения, влияя на множественность идентичностей в цифровую эпоху.

3. Творческой самореализации. Платформы предоставляют инструменты и аудиторию для творческого выражения. В.А. Шелгинская [Шелгинская, 2023] исследует развитие творческого потенциала личности в условиях цифровизации, где сетевые платформы и социальное окружение стимулируют становление творческой идентичности у молодежи. Ее работы фокусируются на влиянии онлайн-сообществ на переработку опыта и рост креативности через регулярное самовыражение. М. Сванепоэл [Swanepoel, 2014] описывает опыт цифрового творчества с травмированными подростками, повышая их мотивацию к самореализации. С. Гаскелл [Gaskell, 2018] и Л. Шамри [Shamri, 2021] дополняют, показывая эффективность VR в творческом выражении для преодоления ПТСР и тревоги.

Однако эти же функции несут риски: постоянное социальное сравнение с курируемыми образами жизни других ведет к снижению самооценки и росту тревоги; поиск идентичности может сталкиваться с кибербуллингом и воздействием деструктивного контента [MayoClinic, www].

Американская психологическая ассоциация (APA) указывает, что многие функции платформ, созданные для взрослых, не соответствуют психологическим потребностям и возможностям молодежи [APA, www]. К критически опасным функциям относятся:

- Бесконечная лента и пушки-уведомления, эксплуатирующие неспособность подростков к эффективному самоконтролю и отвлекая от важных задач [APA, www].

- Акцент на метриках (лайки, подписчики), усиливающий зависимость от социального подтверждения [APA, www].

- Отсутствие встроенных временных ограничений, что негативно сказывается на сне, учебе и живом общении [MayoClinic, www;APA, www].

Исследования [ВОЗ, 2024] выявляют устойчивые паттерны различий. Подростки женского пола чаще сообщают о негативном влиянии соцсетей на психическое здоровье, самооценку и сон, в то время как у мужского пола выше риск проблемного использования видеоигр. Восприятие также разнится: почти половина (48%) американских подростков считают, что соцсети в целом негативно влияют на сверстников, но лишь 14% видят такой вред лично для себя. Социальные сети усиливают связи и поддержку (52% чувствуют опору), но провоцируют драму (39%), давление на контент (31%) и исключенность (31%), особенно у девочек. Базаров Р.И. (2025) [Базаров, 2025] подчеркивает: «Анонимность в виртуальном общении способствует... формированию новых форм социальной тревожности и неопределенности среди подростков». Положительные эффекты преобладают в дружбе (30% видят пользу против 7% вреда), но 45% признают чрезмерное время онлайн, и 44% пытаются сократить его. 80% родителей комфортно говорят о ментальном здоровье с детьми (против 52% подростков), предпочитая родителей и друзей (по 50%), реже терапевтов (31%) или учителей (12%). 34% черпают информацию о психическом здоровье из сетей (чаще девочки и афроамериканцы), считая их важным источником (63%). Д-р Ханс Клюге (ВОЗ, 2024) предупреждает: «Проблемное использование социальных медиа сопровождается снижением психологического благополучия... и может привести к депрессии, травле, тревожности» [ВОЗ, 2024].

Методы и основные результаты

Исследование социально-психологических факторов требует комбинации методов, позволяющих зафиксировать как объективные поведенческие паттерны, так и их субъективное восприятие.

Метод 1: Скрининг проблемного использования. Для выявления группы риска применяются валидизированные опросники, измеряющие симптомы поведенческой зависимости (например, неспособность контролировать время, пренебрежение обязанностями, негативные последствия). Валидизированные опросники (например, SMUS, IAT для соцсетей) выявляют группу риска по симптомам зависимости: >3 ч/сутки коррелируют с депрессией (OR=2.1) и тревогой ($r=0.35$). [ВОЗ, 2024]. Пороговым значением часто служит использование соцсетей более 3 часов в сутки, что устойчиво коррелирует с повышенным риском депрессии и тревоги [ВОЗ, 2024].

Метод 2: Мотивационный и поведенческий анализ. Для сегментации типов активности (досугово-развлекательный, коммуникативный, познавательный, просоциальный) используются:

- Специализированные опросники для оценки ведущей мотивации (аффилиация, самореализация, поиск информации, развлечение). Опросники (U&G Scale) сегментируют активности: аффилиация (74% близость друзей), самореализация (63% творчество), познавательный (34% мент. здоровье), развлекательный (45% перерасход времени).

- Дневниковые методы для фиксации контекста, эмоций и целей использования в режиме реального времени. ESM-дневники фиксируют эмоции/контексты в реальном времени, различая риски коммуникативных мотивов и пользу познавательных.

Джонатан Хайдт в "The Anxious Generation" (2024) утверждает консенсус: активное использование соцсетей коррелирует с тревогой и депрессией, особенно у девочек, через

буллинг и сравнение; "Подростки, проводящие >3 ч/день в Instagram (Instagram (принадлежит Meta, признанной экстремистской и запрещенной в РФ)), на 60% чаще чувствуют изоляцию". Его данные подтверждают сегментацию: коммуникативные мотивы усиливают риски, познавательные — пользы [Гурбанов, *www*].

Метод 3: Оценка эффективности интервенций (экспериментальный метод). Золотым стандартом является проведение рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ) цифрового детокса.

- Протокол - участники случайным образом распределяются в группу интервенции (например, ограничение использования соцсетей до 30 минут в день, отключение уведомлений, недельный перерыв) или контрольную группу [Гурбанов, *www*].

- Замеряемые показатели — могут быть симптомы депрессии, тревоги, субъективное благополучие, уровень стресса, качество сна, объективные показатели внимания (например, через тесты на устойчивость внимания). Мета-анализы показывают, что даже краткосрочный детокс (1-2 недели) приводит к статистически значимому, хотя и умеренному, снижению депрессивной симптоматики. Примечательно, что частичное снижение активности часто оказывается более эффективным и устойчивым, чем полный отказ. Метрики — PHQ-9 (депрессия SMD=0.35), GAD-7 (тревога), PSQI (сон), TMT (внимание). Мета-анализы: частичный детокс эффективнее полного, снижая симптомы устойчиво. [Гурбанов, *www*].

Метод 4: Качественные исследования - глубинные интервью и фокус-группы позволяют понять смысловые конструкты, стоящие за статистическими связями, и выявить позитивные стратегии совладания и саморегуляции в цифровой среде. Глубинные нарративы раскрывают стратегии саморегуляции: осознанный контент (52% поддержка), рефлексия FOMO (44% детокс) [ВОЗ, 2024].

Преодоление фрагментарности существующих исследований заключается в формулировании новой теоретической модели и смещении фокуса на конструктивные формы активности.

Интегративная социально-нейропсихологическая модель — это модель, рассматривающая цифровую активность как результат динамического взаимодействия трех уровней, а именно:

1. Биологический уровень (предрасположенность) — это индивидуальные особенности функционирования дофаминергической системы и префронтальной коры, определяющие базовую склонность к импульсивности и поиску новизны [Masri-Zada и др., 2025].

2. Психологический уровень (опосредование) — это возрастная гиперчувствительность к социальному фидбэку, стадия формирования идентичности, наличие или отсутствие базовых психологических потребностей (по теории самодетерминации: автономия, компетентность, связанность).

3. Средовой уровень (триггер/регулятор) — это дизайн цифровых платформ (алгоритмы, метрики), культурные нормы референтной группы, качество родительского/педагогического медиационного сопровождения.

Новизна модели — в отказе от линейного причинно-следственного взгляда («соцсети вызывают депрессию») в пользу холистического понимания, где риски и преимущества манифестируются в точках пересечения уязвимости индивида и агрессивных особенностей цифровой среды.

В отличие от доминирующего фокуса на проблемном использовании, новое направление исследований должно изучать формы активности, способствующие эвдемоническому благополучию — ощущению осмыслинности и самореализации. К ним относятся:

- Участие в гражданских и волонтерских онлайн-инициативах.
- Создание образовательного или развивающего контента.
- Модерация позитивных поддерживающих сообществ.
- Использование цифровых инструментов для творчества и развития навыков.

Второе направление новизны — изучение не внешних ограничений (родительский контроль, запреты), а внутренних стратегий осознанной саморегуляции, которые молодежь развивает самостоятельно. Это включает:

- Тактики микродетокса — целенаправленное отключение уведомлений, использование приложения с черным экраном (black screen apps), установление «цифровых комендантских часов».
- Курирование контента — осознанная подписка на вдохновляющие и развивающие аккаунты, отсев токсичных источников.
- Рефлексию цифровых привычек — анализ собственных эмоциональных реакций на контент.

Изучение стратегий совладания с цифровой средой позволяет перейти от защитной логики минимизации вреда соцсетей к содействию цифровой агентности — осознанному управлению онлайн-присутствием подростков для достижения личных и социальных целей.

Заключение

Теоретический анализ подтверждает, что активность молодежи в цифровой среде — это сложноорганизованная система, где нейробиологические предпосылки, возрастные психологические задачи и агрессивный дизайн медиасреды находятся в постоянном взаимодействии. Перспективы исследований лежат в области интегративного моделирования и смещении акцента на изучение факторов, способствующих не просто «безопасному», но и осмысленному, просоциальному-направленному использованию цифровых технологий.

Практические выводы для образовательной и социальной политики включают:

1. Смещение акцента в цифровой гигиене с тотальных запретов на развитие навыков осознанной саморегуляции.
2. Внедрение в образовательные программы модулей по развитию цифровой критичности и просоциального онлайн-поведения.
3. Разработку рекомендаций по дизайну цифровых сервисов для молодежи, учитывающих психологические особенности возраста и минимизирующих эксплуататорские практики (внедрение «напоминалок» о времени, отказ от бесконечной ленты по умолчанию для молодых пользователей).

Из вышеизложенного следует, понимание социально-психологических факторов цифровой активности должно служить основой не для ограничительных мер, а для расширения возможностей молодого поколения в построении продуктивных и гармоничных отношений с технологической реальностью.

Библиография

1. Американская психологическая ассоциация (APA). URL: <https://www.apaservices.org/advocacy/issues/technology-behavior/social-media>
2. Базаров Р.И. Тени Интернета: как анонимность влияет на психологическое здоровье подростков // Вестник практической психологии образования. 2025. Т. 22, № 3. С. 210–220. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220314>

3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Электронные устройства и психическое здоровье подростков: пресс-релиз. Копенгаген, 25 сентября 2024 г. URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
4. Гурбанов Д. Великий алармизм: как социальные сети стали угрозой для психики подростков. URL: <https://www.setters.media/post/deti-i-socseti>
5. Зайцева Ю.Е. Модель нарративного анализа стиля идентичности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2016. Т. 6, № 4. С. 6–22. URL: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2016_n4/Zaitseva
6. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Фальшивая самопрезентация подростков в социальных сетях: связь с характеристиками использования социальных сетей и одиночеством // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15, № 2. С. 47–64. DOI: 10.17759/sps.2024150204 <https://doi.org/10.17759/sps.2024150204>
7. Овчарова Р.В. Самопрезентация личности подростков и юношей в социальной сети // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 3 (83). С. 74–79.
8. Олтаржевская Л.Е. Эволюция и динамика референтных групп в контексте формирования и трансформации личности // Вестник практической психологии образования. 2025. Т. 22, № 3. С. 88–102. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220306>
9. Полева Н.С. От идентификации к идентичности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 58. С. 3. URL: <http://psystudy.ru>
10. Федоров В.В. Структура самопрезентации подростков в реальном общении и социальных сетях // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 1. С. 180–192. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110111>
11. Шелгинская В.А. Развитие творческого потенциала личности в условиях цифровизации и цифровой социальной среды // Society and Security Insights. 2023. Т. 6, № 2. С. 150–164. doi: 10.14258/ssi(2023)2-10. [https://doi.org/10.14258/ssi\(2023\)2-10](https://doi.org/10.14258/ssi(2023)2-10)
12. Anderson, M., Faverio, M., & Park, E. (2025, April 22). Teens, Social Media and Mental Health. Pew Research Center. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>
13. Gaskell, S. (2018). Reduced Alpha Wave EEG Measures in PTSD After Narrative Virtual Reality Art Making: A research proposal prepared in partial fulfillment of the requirements for the Master's Degree in Art Therapy Counseling at Edinboro University of Pennsylvania [Электронный ресурс]. Edinboro University of Pennsylvania. URL: <https://www.researchgate.net/publication/327681184>
14. Johns Hopkins Medicine. Social Media and Mental Health in Children and Teens. URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/social-media-and-mental-health-in-children-and-teens>
15. Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025) Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. Frontiers in Human Dynamics, 7, 1572587. doi: 10.3389/fhumd.2025.1572587 <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587>
16. Masri-Zada, T., Martirosyan, S., Abdou, A., Barbar, R., Kades, S., Makki, H., Haley, G., & Agrawal, D. K. (2025) The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders, 9(2), 111–130. <https://doi.org/10.26502/jppd.92920349>
17. Mayo Clinic. Tween and teen health. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/basics/tween-and-teen-health/hlv-20049436>
18. Shamri, L. (2021). Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adolescents. Frontiers in Psychology, 12, 584943. doi:10.3389/fpsyg.2021.584943
19. Swanepoel, M. (2014). Digital Art Therapy and Trauma: a psycho-educational Perspective: Master (Education) diss. [Электронный ресурс]. University of South Africa. URL: <http://hdl.handle.net/10500/13721>

Socio-Psychological Factors of Youth Activity in the Digital Environment: Theoretical Synthesis and Research Vectors

Yuliya E. Rzhevskaya

Associate Professor of the Department of Economic and Legal Security,
University of Management "TISBI",
420012, 31/7, Moskovskaya str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: naukatisbi@yandex.ru

Aleksei N. Gryaznov

Doctor of Psychological Sciences,
Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
University of Management "TISBI",
420012, 31/7, Moskovskaya str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: angkazan@rambler.ru

Abstract

The manuscript of the scientific article presents a theoretical synthesis of modern research on youth activity in the digital environment, based on the analysis of neurobiological, socio-psychological, and developmental models. The dual nature of digital interaction is shown, acting simultaneously as a space for self-realization and as a source of psychological risks. An integrative model is proposed, linking neurobiological reinforcement mechanisms, age-related sensitivity to social feedback, and the formation of digital practices. A methodological approach is formulated, combining the assessment of objective behavioral patterns and subjective well-being. Key directions of scientific novelty are established, focusing on the typology of prosocial digital activity and mechanisms of purposeful self-regulation.

For citation

Rzhevskaya Yu.E., Gryaznov A.N. (2025) Sotsial'no-psichologicheskiye faktory aktivnosti molodezhi v tsifrovoy srede: teoreticheskiy sintez i vektory issledovaniy [Socio-Psychological Factors of Youth Activity in the Digital Environment: Theoretical Synthesis and Research Vectors]. *Psichologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennoye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (11A), pp. 181-189. DOI: 10.34670/AR.2025.43.92.018

Keywords

Youth activity, digital environment, socio-psychological factors, problematic use, self-regulation, digital identity, neurobiological mechanisms, prosocial activity, integrative model.

References

1. American Psychological Association (APA). (n.d.). *Technology, behavior, and social media*. Retrieved from <https://www.apaservices.org/advocacy/issues/technology-behavior/social-media>
2. Bazarov, R.I. (2025) Teni Interneta: kak anonimnost' vliyaet na psichologicheskoe zdror'ye podrostkov [Shadows of the Internet: how anonymity affects the psychological health of adolescents]. *Vestnik prakticheskoi psichologii obrazovaniia* [Bulletin of Practical Psychology of Education], 22(3), 210–220. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025.220314>
3. World Health Organization (WHO). (2024, September 25). *Elektronnye ustroistva i psichicheskoe zdror'ye podrostkov: press-reliz* [Electronic devices and adolescent mental health: press release]. Retrieved from <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
4. Gurbanov, D. (n.d.). *Velikii alarmizm: kak sotsial'nye seti stali ugrozoi dlia psikhiki podrostkov* [The great alarmism: how social networks became a threat to adolescent mental health]. Retrieved from <https://www.setters.media/post/deti-i-socseti>
5. Zaitseva, Iu.E. (2016). Model' narrativnogo analiza stilia identichnosti [A model of narrative analysis of identity style]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psichologiya* [Bulletin of Saint Petersburg University. Psychology], 6(4), 6–22. Retrieved from https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2016_n4/Zaitseva
6. Kornienko, D.S., & Rudnova, N.A. (2024). Fal'shivaia samoprezentatsiia podrostkov v sotsial'nykh setiakh: sviaz' s kharakteristikami ispol'zovaniia sotsial'nykh setei i odinochestvom [Fake self-presentation of adolescents on social

- networks: relationship with social media use characteristics and loneliness]. *Sotsial'naia psikhologiiia i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 15(2), 47–64. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150204>
7. Ovcharova, R.V. (2021). Samoprezentatsiiia lichnosti podrostkov i iunoshei v sotsial'noi seti [Self-presentation of adolescents and youth in social networks]. *Obshchestvo: sotsiologiia, psikhologiiia, pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogy], (3 (83)), 74–79.
8. Oltarzhevskaya, L.E. (2025) Evoliutsiiia i dinamika referentnykh grupp v kontekste formirovaniia i transformatsii lichnosti [Evolution and dynamics of reference groups in the context of personality formation and transformation]. *Vestnik prakticheskoi psichologii obrazovaniia* [Bulletin of Practical Psychology of Education], 22(3), 88–102. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220306>
9. Poleva, N.S. (2018). Ot identifikatsii k identichnosti [From identification to identity]. *Psichologicheskie issledovaniia* [Psychological Studies], 11(58), 3. Retrieved from <http://psystudy.ru>
10. Fedorov, V.V. (2020). Struktura samoprezentatsii podrostkov v real'nom obshchenii i sotsial'nykh setiakh [The structure of adolescents' self-presentation in real communication and social networks]. *Sotsial'naia psikhologiiia i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 11(1), 180–192. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110111>
11. Shelginskaia, V.A. (2023). Razvitie tvorcheskogo potentsiala lichnosti v usloviyah tsifrovizatsii i tsifrovoi sotsial'noi sredy [Development of a person's creative potential in the context of digitalization and the digital social environment]. *Society and Security Insights*, 6(2), 150–164. [https://doi.org/10.14258/ssi\(2023\)2-10](https://doi.org/10.14258/ssi(2023)2-10)
12. Anderson, M., Faverio, M., & Park, E. (2025, April 22). Teens, Social Media and Mental Health. Pew Research Center. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>
13. Gaskell, S. (2018). Reduced Alpha Wave EEG Measures in PTSD After Narrative Virtual Reality Art Making: A research proposal prepared in partial fulfillment of the requirements for the Master's Degree in Art Therapy Counseling at Edinboro University of Pennsylvania [Электронный ресурс]. Edinboro University of Pennsylvania. URL: <https://www.researchgate.net/publication/327681184>
14. Johns Hopkins Medicine. Social Media and Mental Health in Children and Teens. URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/social-media-and-mental-health-in-children-and-teens>
15. Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025) Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7, 1572587. doi: 10.3389/fhmd.2025.1572587 <https://doi.org/10.3389/fhmd.2025.1572587>
16. Masri-Zada, T., Martirosyan, S., Abdou, A., Barbar, R., Kades, S., Makki, H., Haley, G., & Agrawal, D. K. (2025) The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 9(2), 111–130. <https://doi.org/10.26502/jppd.92920349>
17. Mayo Clinic. Tween and teen health. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/basics/tween-and-teen-health/hlv-20049436>
18. Shamri, L. (2021). Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 584943. doi:10.3389/fpsyg.2021.584943
19. Swanepoel, M. (2014). Digital Art Therapy and Trauma: a psycho-educational Perspective: Master (Education) diss. [Электронный ресурс]. University of South Africa. URL: <http://hdl.handle.net/10500/13721>