

1. Как социальные сети влияют на психическое состояние подростков с точки зрения психологии?

В подростковом возрасте дети особенно чувствительны к оценке и принятию со стороны окружающих. Социальные сети могут поддерживать чувство принадлежности и давать ощущение поддержки. Однако постоянное сравнение себя с другими, идеализированные образы и зависимость от лайков часто усиливают тревожность, неуверенность в себе и страх быть недостаточно хорошим.

2. Могут ли социальные сети усугублять уже существующие психологические трудности (тревожность, депрессивные состояния)?

Да, особенно если ребёнок уже склонен к тревожности, низкой самооценке или эмоциональной уязвимости. Социальные сети могут усиливать чувство одиночества, ощущение «я хуже других» и зависимость от внешней оценки, даже если внешне подросток кажется активным и общительным.

3. Как чрезмерное использование социальных сетей отражается на способности выстраивать близкие и доверительные отношения среди людей?

Если большая часть общения происходит онлайн, подростку становится сложнее выстраивать глубокий и доверительный контакт в реальной жизни. Живое общение требует эмоционального участия, умения слушать и реагировать на чувства другого человека. От

этого проще «спрятаться» в телефоне, избегая сложных эмоций.

4. Почему у некоторых подростков формируется сильная эмоциональная зависимость от онлайн-общения?

В интернете легче контролировать образ себя: можно подумать перед ответом, скрыть волнение, избежать неловких ситуаций. Для подростка это кажется более безопасным способом общения, чем реальный контакт, поэтому постепенно может формироваться зависимость от виртуального общения.

5. Как социальные сети влияют на развитие социальных навыков у подростков с повышенной тревожностью или неуверенностью в себе?

Иногда они помогают начать общение и почувствовать себя увереннее. Однако если офлайн-контакты не развиваются, тревожность только закрепляется. Ребёнок привыкает избегать живых ситуаций, что мешает развитию реальных социальных навыков.

6. Связано ли активное использование соцсетей с ростом межличностных конфликтов и эмоционального напряжения?

Да. В переписке легко неправильно понять интонацию и смысл слов. Эмоциональные реакции часто бывают резкими, а сообщения — импульсивными. Это может

приводить к ссорам, обидам и повышенному эмоциональному напряжению.

7. Как кибербуллинг и негативный онлайн-опыт отражаются на психическом здоровье и отношениях подростков?

Негативный онлайн-опыт серьёзно подрывает самооценку и чувство безопасности. Подросток может замыкаться в себе, испытывать страх, стыд и тревогу, терять доверие к окружающим и избегать общения как в сети, так и в реальной жизни.

8. Какие признаки указывают на то, что социальные сети начинают вредить психическому здоровью?

- *резкие перепады настроения после использования телефона*
- *постоянная проверка сообщений и лайков*
- *ухудшение сна*
- *отказ от прежних интересов и общения*

9. Какие профилактические меры вы рекомендуете подросткам и их родителям для сохранения психического здоровья и здоровой коммуникации?

Важно не запрещать, а обсуждать. Родителям стоит интересоваться тем, что происходит в жизни ребёнка, внимательно слушать его и поддерживать доверительный

диалог. Полезно развивать живое общение в семье, проводить больше времени вместе и показывать личный пример здоровой коммуникации. Также важно помогать подростку выстраивать баланс между онлайн и офлайнмиром, поощрять реальные встречи, хобби и физическую активность. Не менее значимо учить ребёнка выражать свои эмоции, справляться со стрессом и обращаться за помощью при необходимости.

10. Почему онлайн-общение часто воспринимается проще и безопаснее, чем живое общение?

Потому что оно снижает страх быть отвергнутым: можно скрыть эмоции, избежать неловкости и контролировать свои ответы. Однако именно живое общение помогает подростку развивать уверенность, эмоциональную устойчивость и настоящие социальные навыки.