

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ THEORETICAL RESEARCH

Научная статья | Original paper

Цифровая социализация в конвергентной реальности: интегративная модель влияния онлайн-рисков на психическое здоровье подростков

М.Ю. Попов ✉

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии
им. В.М. Бехтерева, Санкт-Петербург, Российская Федерация

✉ popovmikhail@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Современный этап социализации подростков характеризуется стиранием границ между онлайн- и офлайн-пространствами. Накопленные данные убедительно свидетельствуют о потенциальных рисках этого процесса, однако вопрос об их системных взаимосвязях и влиянии на психическое здоровье остается малоизученным.

Цель. Разработка интегративной модели, отражающей опосредованные механизмы влияния цифровой социализации на психическое здоровье подростков с учетом факторов индивидуальной уязвимости и устойчивости личности.

Гипотеза. Процесс цифровой социализации подростков может быть описан моделью, в которой конвергентная реальность выступает системообразующим контекстом, а влияние рисков опосредуется комплексом медиаторов и модулируется индивидуальными и социальными факторами.

Методы. В исследовании использован метод теоретического моделирования на основе анализа и синтеза современных научных данных сквозь призму социально-когнитивной концепции цифровой социализации и теории экологических систем.

Результаты. Разработана интегративная модель, основанная на концепции «конвергентной реальности» в качестве системообразующего контекста. Модель операционализирует понятие «контур риска» — динамической системы, в которой ключевые риски цифровой социализации (кибербуллинг, социальное сравнение, деструктивный контент) оказывают влияние на психическое здоровье через комплекс взаимосвязанных медиаторов (цифровой стресс, нарушение образа тела, стойкие нарушения сна). В рамках модели основная роль в поддержании этого контура отводится механизму обратной связи, реализуемому через проблемное использование социальных сетей. В качестве модуляторов, регулирующих силу воздействия всей системы, рассматриваются индивидуальные и социальные факторы уязвимости и устойчивости личности.

Выводы. Разработанная модель представляет собой теоретическую рамку, описывающую влияние цифровой социализации на психическое здоровье подростков как динами-

ческий, самоподдерживающийся процесс. Выводы исследования могут служить основой для эмпирической проверки и разработки интервенций, нацеленных на разрыв «контура риска» и активацию факторов устойчивости личности.

Ключевые слова: цифровая социализация, психическое здоровье подростков, конвергентная реальность, интегративная модель, онлайн-риски, проблемное использование социальных сетей, цифровой стресс, факторы устойчивости личности

Для цитирования: Попов, М.Ю. (2026). Цифровая социализация в конвергентной реальности: интегративная модель влияния онлайн-рисков на психическое здоровье подростков. *Социальная психология и общество*, 17(2), 19–37. <https://doi.org/10.17759/sps.2026170202>

Digital socialization in convergent reality: an integrative model of the impact of online risks on adolescent mental health

M.Yu. Popov ✉

V.M. Bekhterev National Medical Research Center for Psychiatry and Neurology,
Saint Petersburg, Russian Federation

✉ popovmikhail@mail.ru

Abstract

Context and relevance. *Currently, adolescent socialization is characterized by the blurring of boundaries between online and offline experiences. While substantial evidence highlights the associated risks, the systemic interconnections and cumulative impact of these risks on mental health remain poorly understood.*

Objective. *The study aims to develop an integrative model illustrating how digital socialization affects adolescent mental health, delineating the mechanisms through which key risks are mediated, as well as the role of individual vulnerability and personal resilience factors.*

Hypothesis. *The process of adolescent digital socialization can be described by a model in which convergent reality provides the systemic context, socialization risks exert their influence through a set of mediators, and the strength of this influence is moderated by individual and social factors.*

Methods. *The research utilized theoretical modeling based on the analysis and synthesis of contemporary empirical data through the lenses of the social-cognitive concept of digital socialization and the ecological systems theory.*

Results. *We developed an integrative model organized around the concept of “convergent reality” as the systemic context. This model features a “risk circuit” — a dynamic system wherein key online socialization risks (e.g., cyberbullying, upward social comparison, exposure to harmful content) influence mental health through a set of interrelated mediators, including digital stress, body image disturbance, and impaired sleep. Within the model, a critical role in sustaining this circuit is assigned to a feedback mechanism, driven by problematic social media use. Individual and social factors of vulnerability and personal resilience are considered to moderate the overall impact on mental health.*

Conclusion. *The proposed model constitutes a theoretical framework describing the impact of digital socialization on adolescent mental health as a dynamic, self-sustaining process. The findings of this theoretical study can serve as a basis for empirical testing and the development of interventions targeted at disrupting the “risk circuit” and activating personal resilience factors.*

Keywords: *digital socialization, adolescent mental health, convergent reality, integrative model, online risks, problematic social media use, digital stress, personal resilience factors*

For citation: Popov, M.Yu. (2026). Digital socialization in convergent reality: an integrative model of the impact of online risks on adolescent mental health. *Social Psychology and Society*, 17(2), 19–37. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2026170202>

Введение

Актуальность исследования цифровой социализации обусловлена формированием принципиально нового контекста развития личности (Шайгерова, Шилко, Ваханцева, 2022; Солдатова, Рассказова, Клишевич, 2023). Этот контекст характеризуется тотальной интеграцией интернет-технологий в повседневную жизнь и стиранием границ между офлайн- и онлайн-пространствами (Солдатова, Войскунский, 2021). Подобная гибридность среды акцентирует противоречивый характер цифровой социализации: с одной стороны, она обеспечивает беспрецедентные возможности для общения и самопрезентации, с другой — выступает источником серьезных психологических угроз (Волкова, 2025). Такая двойственность особенно значима для подросткового возраста в силу повышенной восприимчивости к социальным влияниям и незавершенности развития механизмов саморегуляции.

Интенсивность цифровой социализации резко возросла в период пандемии COVID-19, приведшей к наибольшему приросту экранного времени именно у подростков (Madigan et al., 2022). Статистические данные подчеркивают масштаб проблемы: российские подростки входят в число европейских «лидеров» по уровню пользовательской активности, при этом каждый второй подросток в России сталкивается с негативным онлайн-опытом (Солдатова, Рассказова, 2023).

Социально-психологический анализ цифровой социализации требует перехода от измерения «времени у экрана» к изучению специфических социальных практик и паттернов взаимодействия. Исследования подтверждают, что именно характер онлайн-активности, а не ее продолжительность, в большей степени влияет на психическое благополучие (Verduyn et al., 2021). Значимым фактором риска признано проблемное использование цифровых технологий, ассоциированное с развитием психических нарушений (Манчук, Терещенко, Шубина, 2024; Shannon et al., 2024).

Растущий массив эмпирических данных указывает на необходимость их теоретической интеграции. Существует потребность в разработке целостных моделей, объясняющих воздействие цифровой социализации на психическое здоровье не просто как сумму онлайн-угроз, а как динамическую систему взаимосвязанных процессов.

Цель исследования — разработка интегративной модели, отражающей опосредованные механизмы влияния цифровой социализации на психическое здоровье подростков с учетом факторов индивидуальной уязвимости и устойчивости.

Задачи:

1. Теоретически обосновать использование конструкта «конвергентная реальность» как системообразующего контекста для построения модели.

2. Оценить роль основных онлайн-рисков как триггеров процессов, связываю-

щих цифровую социализацию и психическое здоровье.

3. Определить медиаторные механизмы, опосредующие связь рисков с психическим неблагополучием.

4. Установить модулирующую роль факторов уязвимости и устойчивости, а также позитивного потенциала цифровой социализации.

Основная *гипотеза*: процесс цифровой социализации подростков может быть описан интегративной моделью, в которой конвергентная реальность выступает системообразующим контекстом, влияние специфических рисков опосредуется комплексом медиаторов (цифровой стресс, нарушение образа тела, стойкие нарушения сна), а результирующее воздействие на психическое здоровье модулируется индивидуальными и социальными факторами.

Материалы и методы

Основной метод исследования — теоретическое моделирование на базе системного подхода. Работа основана на комплексном анализе концепций и эмпирических данных из отечественных и зарубежных публикаций через призму двух основных теорий: социально-когнитивной концепции цифровой социализации (Солдатова, Войскунский, 2021), задавшей содержательные ракурсы анализа, и экологического подхода (Bronfenbrenner, 1979), обеспечившего рассмотрение процесса в контексте многоуровневой системы взаимосвязанных механизмов.

Поиск литературы проводили в электронных базах eLIBRARY.RU и Google Scholar (для охвата отечественных и зарубежных исследований), а также PubMed (для включения релевантных работ в области медицины и психического здо-

рочья). Поисковые запросы включали следующие термины: «цифровая социализация», «конвергентная реальность», «психическое здоровье подростков», «социальное сравнение», «кибербуллинг», «проблемное использование социальных сетей», «цифровой стресс», а также их эквиваленты на английском языке.

Критерии включения: публикации 2016–2025 гг. (с фокусом на последние пять лет) на русском или английском языке, посвященные цифровой социализации, ее рискам и позитивному потенциалу, влиянию на психическое благополучие подростков.

Приоритеты при отборе работ: эмпирические исследования (лонгитюдные и кросс-секционные) в репрезентативных выборках; систематические обзоры и теоретические статьи, предлагающие концептуальные модели; публикации в рецензируемых журналах.

Выбранная стратегия отбора литературы определялась целью теоретического моделирования. В отличие от систематических обзоров, направленных на максимально полный охват, настоящее исследование сфокусировано на выявлении и анализе работ, необходимых для построения и верификации структуры предлагаемой модели.

При первичном поиске было идентифицировано 487 публикаций. После предварительного скрининга по названиям и аннотациям и последующей проверки на соответствие критериям включения проанализировано 76 статей. В работе процитировано 35 наиболее релевантных публикаций.

Анализ и синтез данных проводили в три этапа:

1. Систематизация и категоризация основных понятий.

2. Выявление связей между рисками цифровой социализации и клиническими исходами.

3. Построение логической схемы взаимодействия выявленных элементов.

Результаты: разработка интегративной модели

Конвергентная реальность как системообразующий контекст

Проведенный анализ показывает, что дихотомия «онлайн-офлайн» недостаточно адекватно отражает современный процесс социализации. Подростки осваивают социальный опыт и строят отношения в принципиально новом контексте, для которого характерно неразрывное переплетение цифрового и физического миров. В качестве теоретического конструкта, отражающего этот контекст, в работе используется понятие **«конвергентная реальность»** — гибридная среда, в которой цифровые и физические практики сливаются в единое пространство жизнедеятельности, формируя новое поле для социализации (Солдатова, Войсунский, 2021).

В отличие от представлений об интернете как об отдельном «виртуальном мире», данный концепт фокусируется на изменении субъективного опыта, при котором онлайн- и офлайн-пространства перестают восприниматься как отдельные сущности. По сравнению со сходными, но более технологически ориентированными понятиями «смешанная реальность» и «дополненная реальность» конструкт «конвергентная реальность» смещает акцент на целостность субъективного переживания гибридной среды.

Содержательное наполнение конструкта раскрывается через перечисленные ниже атрибуты (Солдатова,

Войсунский, 2021), имеющие методологическое значение для анализа рисков цифровой социализации.

Стирание пространственных и контекстуальных границ. Подросток одновременно существует в нескольких социальных контекстах — физических (семья, школа) и цифровых (соцсети, игровые платформы), что воспринимается им как переход между «окнами» единого жизненного пространства.

Непрерывность и асинхронность социальных связей. Коммуникация теряет временные ограничения, формируя культуру «постоянной включенности» (always-on culture). Это создает фоновый социальный прессинг и необходимость постоянной самопрезентации.

Формирование гибридной идентичности. Идентичность подростка формируется в диалоге между его онлайн- и офлайн-Я. Цифровые платформы предоставляют пространство для экспериментирования с социальными ролями, что может быть ресурсом для самопознания, но одновременно порождает риски зависимости идентичности от внешней валидации (лайков, комментариев), искажая нормальный ход становления самооценки.

Формирующий контекст развития. Конвергентная реальность — не просто фон, а активная среда, архитектура которой формирует поведенческие паттерны и ценностные ориентации, поощряя определенные модели социального поведения.

Таким образом, конструкт «конвергентная реальность» обеспечивает системный контекст для анализа цифровой социализации, протекающей в едином гибридном пространстве, где стирание границ, непрерывность социального поля и активное формирующее воздействие среды стано-

вятся системообразующими принципами, задающими новые механизмы, риски и траектории социального развития подростка.

Архитектура и динамика «контура риска»: системные взаимосвязи и механизмы

На основе эмпирических данных может быть выделен «контур риска» цифровой социализации — многоуровневая система динамически связанных элементов, объясняющая, каким образом риски социализации в конвергентной реальности могут трансформироваться в последствия для психического здоровья.

Ключевые риски: триггеры системы

Цифровая социализация сопровождается несколькими типами рисков, образующих континуум — от прямого межличностного воздействия до опосредованного влияния деструктивной субкультуры. В качестве ключевых рисков выделены кибербуллинг, социальное сравнение и деструктивный контент, что обусловлено их высокой значимостью для подростковой популяции и наличием эмпирических данных, указывающих на связь перечисленных рисков с психическим неблагополучием (John et al., 2018; Smahel et al., 2020; Irmer, Schmiedek, 2023).

Кибербуллинг. Уровень столкновения с онлайн-агрессией у российских подростков один из самых высоких в Европе (Smahel et al., 2020). При этом психотравмирующий потенциал кибербуллинга превосходит воздействие офлайн-травли вследствие перманентности, публичности и частой анонимности (Lee et al., 2025). Эмпирические данные подтверждают устойчивые связи кибербуллинга с депрессивной симптоматикой, тревож-

ными расстройствами и аутоагрессивным поведением (John et al., 2018).

Социальное сравнение. Социальное сравнение, интенсифицируемое архитектурой соцсетей, представляет собой центральный когнитивный механизм социализации, работающий в искаженных условиях. Идеализированные образы создают нереалистичные стандарты, что может приводить к неудовлетворенности своим телом и заниженной самооценке (Vincente-Benito, Ramírez-Durán, 2023), нарушая формирование Я-концепции (Irmer, Schmiedek, 2023).

Деструктивный контент. Потребление контента, пропагандирующего самоповреждения, нездоровое пищевое поведение или экстремизм, представляет собой угрозу, выходящую за рамки информирования. В соответствующих онлайн-сообществах происходит усвоение искаженных норм и формирование групповой идентичности на основе деструктивного поведения, что может способствовать закреплению девиантных паттернов (Ye et al., 2023; Orsolini et al., 2024).

Комплекс медиаторов: от триггеров к стойким нарушениям

К основным медиаторным звеньям отнесены цифровой стресс, нарушение образа тела и стойкие нарушения сна. Их выбор опирается на эмпирические данные, подтверждающие значимые ассоциации этих факторов как с онлайн-рисками, так и с клиническими исходами (Brown, Tiggemann, 2020; Steele, Hall, Christofferson, 2020; Ahmed et al., 2024).

Цифровой стресс. Непосредственным откликом на травмирующие онлайн-события являются интенсивные негатив-

ные эмоциональные реакции. В условиях конвергентной реальности стирание границ приводит к тому, что цифровая травма пронизывает все жизненное пространство, не оставляя «буферной зоны» для переработки негативного опыта и способствуя трансформации острого стресса в хронический. Данное состояние соответствует концепции «цифрового стресса» (Steele, Hall, Christofferson, 2020). Его центральным компонентом выступает страх упущенных возможностей (Fear of Missing Out, FoMO), создающий постоянный уровень тревоги (Gupta, Sharma, 2021). Таким образом, хронический цифровой стресс не только сам по себе снижает психологическое благополучие, но и истощает ресурсы совладания, повышая восприимчивость подростка к негативному воздействию других элементов «контура риска».

Нарушение образа тела. Данный феномен выступает предполагаемым медиатором, связывающим искаженные социальные эталоны с риском развития психических расстройств. Постоянное воздействие нереалистичных эталонов ведет к искажению восприятия собственной внешности (Brown, Tiggemann, 2020). Это проецируется на Я-концепцию подростка, влияя на его социальное поведение и самооощущение офлайн. Установлено, что нарушение образа тела ассоциировано с повышенным риском тревоги, депрессии, дисморфического расстройства, расстройств пищевого поведения (РПП) и аутоагрессии (Laughter et al., 2023; Vincente-Benito, Ramírez-Durán, 2023; Merino et al., 2024).

Стойкие нарушения сна. Причины нарушений сна носят комплексный характер: подавление секреции мелатонина светом

экранов, психоэмоциональная активация от контента, компульсивная проверка уведомлений, общая умственная перегрузка (Lissak, 2018). Нарушения сна являются не просто симптомом, а одним из основных медиаторов, снижающим необходимые ресурсы для эффективной эмоциональной регуляции и совладания со стрессом (Li et al., 2017; Ahmed et al., 2024), что напрямую повышает уязвимость к формированию клинических исходов.

Клинические исходы: ответ на кумулятивную нагрузку

Комплекс медиаторов создает психофизиологический фундамент, предрасполагающий к развитию клинически значимых последствий. Важно подчеркнуть, что эти последствия представляют собой не случайный набор диагнозов, а закономерный системный ответ на кумулятивную нагрузку социализации в условиях конвергентной реальности. Переход от медиаторов к диагнозам характеризуется рядом закономерностей.

Принцип коморбидности. Медиаторные звенья служат общими предикторами для широкого спектра исходов (аффективных нарушений, РПП, аутоагрессивного поведения), что объясняет часто наблюдаемую у подростков коморбидность психических расстройств (Laughter et al., 2023; Ahmed et al., 2024).

Формирование специфических траекторий. Взаимодействие триггеров и медиаторов может задавать различные пути к исходам: социальное сравнение через нарушение образа тела — к РПП, кибербуллинг через хронический стресс — к аффективным расстройствам с повышенным суицидальным риском (Vincente-Benito, Ramirez-Durán, 2023; Lee et al., 2025). Эти

траектории не являются взаимоисключающими, а могут переплетаться, создавая сложную клиническую картину.

Механизм положительной обратной связи: проблемное использование социальных сетей

Важную роль в поддержании «контура риска» предположительно играет механизм обратной связи, реализуемый через проблемное использование социальных сетей (Problematic Social Media Use, PSMU). Согласно эмпирическим данным, именно проблемный, аддиктивный компонент использования ассоциирован с нарушениями психического здоровья (Finserås et al., 2023). PSMU замыкает порочный круг через описанные ниже взаимосвязанные механизмы.

От социального дистресса к компульсивному поведению. Сами медиаторы, будучи источником психоэмоционального дистресса, могут побуждать к проблемному использованию платформ как дезадаптивной попытке эмоциональной регуляции — «цифровому копингу» (Zhao et al., 2022). Например, нарушение образа тела может способствовать компульсивному потреблению фитнес-контента и практик самопрезентации, что не решает, а еще больше усугубляет исходную проблему.

Эскалация нарушений. В результате возникает замкнутый круг, при котором проблемное использование, вызванное медиаторами, само начинает их интенсифицировать: подпитывает FoMO, углубляет недовольство телом, нарушает архитектуру сна. По данным метаанализа, именно PSMU ассоциировано с нарушениями сна, в то время как общее время использования соцсетей такой связи не показывает (Ahmed et al., 2024).

Закрепление дезадаптивного паттерна. Сформировавшиеся клинические исходы (депрессия, тревога, РПП), в свою очередь, способствуют консолидации PSMU, превращая его в ригидный поведенческий стереотип и основной, хотя и дезадаптивный, способ социального существования. Эмпирические данные подтверждают наличие связи: распространенность депрессивных расстройств у лиц с PSMU достигает 73,8%, а тревожных — 93,9% (Ahmed et al., 2024).

Таким образом, триггеры, медиаторы и клинические исходы формируют три основных уровня гипотетического «контура риска». PSMU, выступая одновременно и причиной, и следствием нарушений, замыкает порочный круг через механизм обратной связи, что преобразует линейную цепь «триггер-медиатор-исход» в устойчивую и самоподдерживающуюся систему (см. рис. — левая часть схемы).

Модуляция «контура риска»

В предлагаемой модели «контура риска» не функционирует изолированно. Его запуск и интенсивность модулируются факторами, которые либо повышают восприимчивость подростка к дезадаптивным паттернам, либо обеспечивают устойчивость. Эти модуляторы не являются элементами самого «контура риска», а выступают в роли механизмов, усиливающих или ослабляющих связи между его компонентами.

Факторы уязвимости

Нейробиологические особенности подросткового возраста (неадекватность самоконтроля на фоне гиперактивности лимбической системы и относительной незрелости префронтальной коры) создают универсальную основу уязвимости к дезадаптивным формам

социального подкрепления (Paus, 2024). Биологическая основа дополняется индивидуальными психологическими особенностями. Низкая самооценка и перфекционизм усиливают зависимость от внешней валидации, социальная тревожность подталкивает к замещению реального общения более контролируруемыми цифровыми суррогатами, а импульсивность затрудняет отказ от постоянной проверки уведомлений (Zhao et al., 2022).

Индивидуальные предпосылки часто усугубляются средовыми факторами. Низкий уровень родительской поддержки и мониторинга, семейные конфликты создают ситуацию, когда цифровая среда становится компенсаторным пространством для социализации (Campos et al., 2021). Офлайн-изоляция и опыт традиционного буллинга повышают уязвимость к онлайн-агрессии. В совокупности эти факторы формируют индивидуальный контекст уязвимости, который может значительно усиливать сигнал внутри «контура риска».

Факторы устойчивости

Противовесом «контуру риска» служит система устойчивости. Развитые навыки саморегуляции и критического мышления позволяют осознанно управлять цифровым потреблением и трезво оценивать недостижимые стандарты в соцсетях, создавая «когнитивный иммунитет» (Qi, Yang, 2024). Высокая самооценка снижает зависимость от внешней валидации и уязвимость к психотравмирующему воздействию кибербуллинга.

Поддерживающие детско-родительские отношения и конструктивная родительская медиация формируют фундамент для безопасного освоения цифрового мира (Liu et al., 2023; Корниенко и др., 2025). Каче-

ственные офлайн-отношения и вовлеченность в реальные, а не только цифровые, активности создают позитивный контекст социализации, снижающий зависимость от цифрового пространства как единственного источника общения и самореализации.

Позитивный потенциал цифровой среды

Позитивный онлайн-опыт способствует формированию здоровых путей цифровой социализации, которые конкурируют с рисками за внимание и психологическую вовлеченность подростка, тем самым ослабляя связи в «контуре риска». Так, практика творческого самовыражения (ведение блога, цифровое искусство) и участие в конструктивных сообществах по интересам развивают самоэффективность (Волкова, 2025), а социальная поддержка, получаемая онлайн, смягчает последствия столкновения с агрессией (Knowles, Danzi, 2025).

Взаимодействие модуляторов

В условиях конвергентной реальности индивидуальные и средовые модуляторы вступают во взаимодействие, формируя непрерывный континуум траекторий психического здоровья. В этом континууме можно выделить два полярных сценария. Подросток с развитой саморегуляцией и семейной поддержкой использует цифровую среду для расширения социальных связей и самореализации (Волкова, Сорокумова, 2024). Столкнувшись с цифровой угрозой, он с высокой вероятностью сможет погасить негативную цепь реакций на ранних стадиях. В противоположность этому, для подростка с множественными уязвимостями даже незначительный цифровой инцидент может запустить самоусиливающийся каскад проблем.

Таким образом, предлагаемая модель описывает не жесткую дихотомию «здоровье-болезнь», а динамическую систему, в которой траектории

психического здоровья зависят от баланса между активностью «контура риска» и мощностью модуляторов (см. рис.).

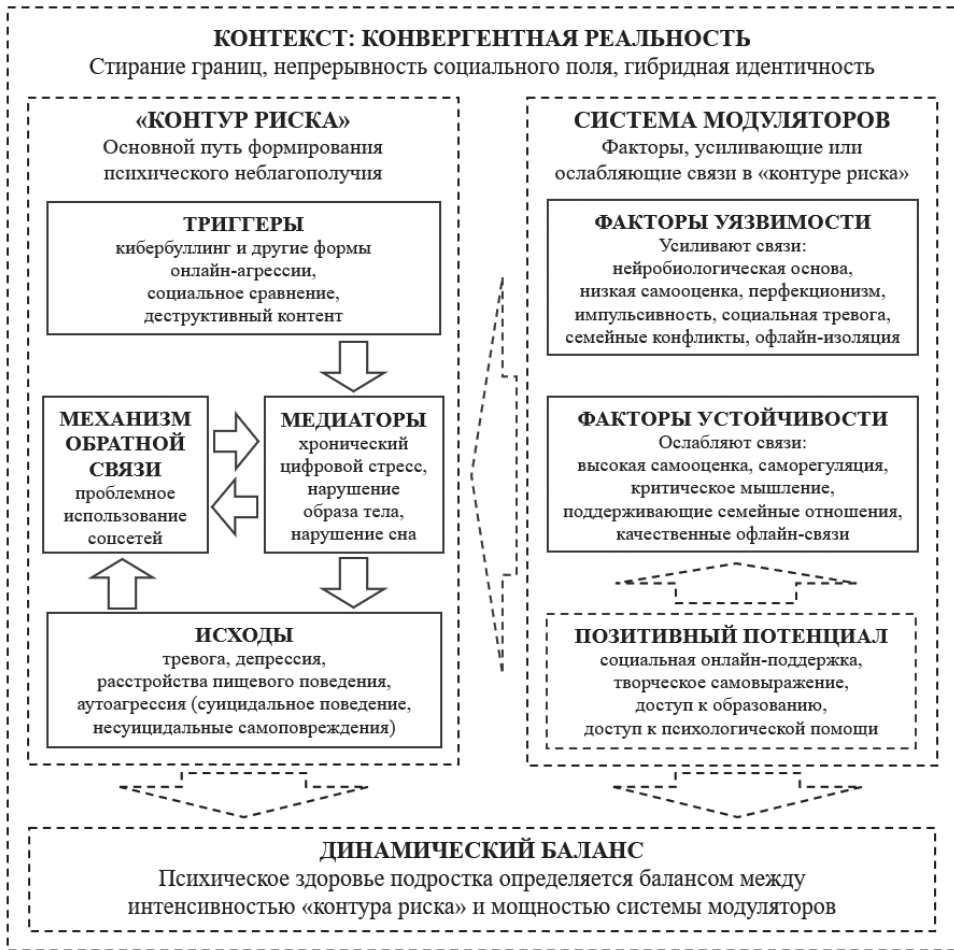


Рис. Интегративная модель влияния цифровой социализации на психическое здоровье подростков: сплошные стрелки — основной путь развития «контура риска» от триггеров через медиаторы к клиническим исходам, поддерживаемый механизмом обратной связи; пунктирные стрелки — влияние модуляторов (факторов уязвимости/устойчивости), усиливающих или ослабляющих связи внутри «контура риска» и определяющих итоговое влияние на психическое здоровье

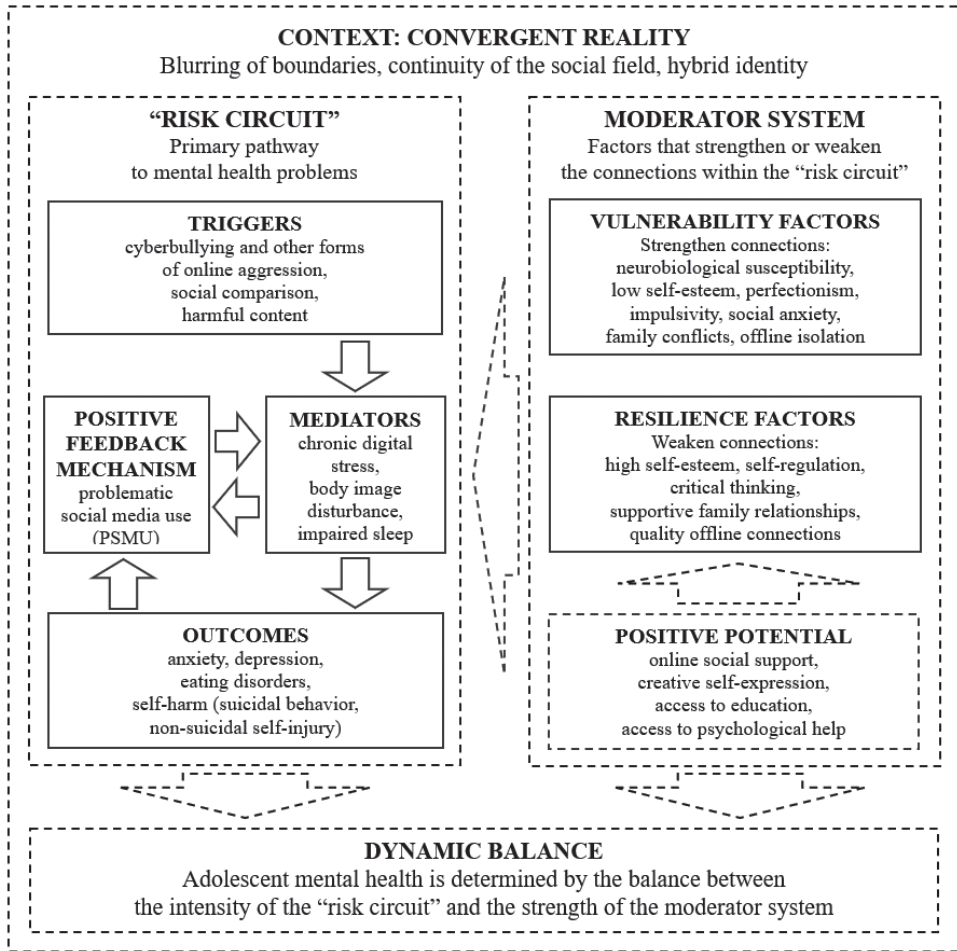


Fig. An integrative model of the impact of digital socialization on adolescent mental health; solid arrows represent the primary pathway within the “risk circuit” – from triggers through mediators to clinical outcomes, supported by the feedback mechanism; dashed arrows represent the influence of moderators (vulnerability/resilience factors), which strengthen or weaken the connections within the “risk circuit” and determine the ultimate impact on mental health

Обсуждение результатов

Разработанная модель описывает механизмы влияния цифровой социализации на психическое здоровье подрост-

ков. Далее обсуждаются теоретическая валидность модели, ее эвристический потенциал, практическая ценность и пути эмпирической проверки.

Теоретическое основание и системная природа цифровой социализации

Теоретический каркас модели образуют два взаимодополняющих основания: экологический подход и социально-когнитивная концепция цифровой социализации.

Теория экологических систем (Bronfenbrenner, 1979), адаптированная к цифровому контексту, задает общую архитектуру модели. Конструкт «конвергентная реальность» представляет собой развитие идеи экосистемы, которая не просто влияет на подростка, а сливается с его микросистемой, формируя гибридную среду развития и выступая системообразующим контекстом для «контура риска». Факторы уязвимости и устойчивости, в свою очередь, могут рассматриваться как элементы микро-, мезо- и экосистем, модулирующие силу воздействия этой среды.

Социально-когнитивная концепция цифровой социализации (Солдатова, Войскунский, 2021) наполняет общую архитектуру конкретными психологическими механизмами. Из данной концепции заимствован и операционализирован не только сам конструкт «конвергентная реальность», но и основные измерения цифровой социализации. Социальное сравнение выступает центральным триггером, отражая когнитивный механизм усвоения социальных эталонов. Медиаторы (цифровой стресс, нарушение образа тела) являются аффективно-когнитивными последствиями этого процесса. Концепция «расширенного Я» дает основания интерпретировать проблемное использование социальных сетей (PSMU) как результат глубокой интеграции техносистемы в структуру личности, что

объясняет устойчивость механизма обратной связи в «контуре риска».

Синтез двух подходов позволяет концептуализировать «контур риска» как динамическую структуру, в которой связь онлайн-рисков с клиническими исходами опосредована комплексом взаимно усиливающих медиаторов. Согласно выдвинутой гипотезе, центральную роль в замыкании этого контура играет механизм обратной связи через PSMU, превращающий линейную цепь «причина—следствие» в самоподдерживающуюся систему. Тем самым модель способна объяснить не только возникновение, но и устойчивость траекторий психического неблагополучия в условиях конвергентной реальности.

Конструкт «конвергентная реальность» в данной модели выполняет роль мета-теоретического контекста. Это не измеряемая переменная, а фундаментальная предпосылка, без которой невозможно отразить гибридный характер описанных медиаторов и механизма обратной связи. Именно эта предпосылка объясняет, почему социальные по своей природе взаимодействия (кибербуллинг, социальное сравнение) и усвоение девиантных норм в онлайн-сообществах способны порождать самоподдерживающуюся систему нарушений.

Эвристический потенциал модели

Хотя разработанная модель ориентирована на клинические исходы, ее компоненты (триггеры, медиаторы, модуляторы) могут быть релевантны и для подростков, не имеющих диагностированных психических расстройств. Это позволяет рассматривать модель как потенциально применимую не только для

понимания патологических траекторий, но и для анализа рисков в неклинических популяциях, где описанные механизмы могут действовать в менее выраженной, но качественно сходной форме.

Будучи построенной на основе существующих эмпирических данных, модель тем не менее представляет собой не статичный «слепок» текущей ситуации, а динамическую структуру, способную отражать эволюцию цифровых вызовов. Появление новых угроз, ассоциированных с эрой Web 3.0, — иммерсивных технологий и генеративного искусственного интеллекта (ИИ) — подтверждает концептуальную состоятельность модели.

Иммерсивные технологии способны усиливать выраженность основных атрибутов конвергентной реальности (стирание границ, формирование гибридной идентичности) до крайней степени. Риски социальной дезадаптации в метавселенных встраиваются в описанную модель, повышая нагрузку на медиаторные звенья, в частности, на цифровой стресс и нарушения сна (Kim, Kim, 2023).

Генеративный ИИ может действовать как супер-триггер и супер-медиатор: создание гиперперсонализированного деструктивного контента усиливает триггеры, а формирование патологических отношений с чат-ботами представляет собой новую, опосредованную ИИ форму проблемного использования, замыкающую — аналогично PSMU — петлю обратной связи (Yu et al., 2024).

Таким образом, риски Web 3.0 не отменяют предложенную архитектуру, а интегрируются в нее, демонстрируя, что модель обладает прогностической силой и способна адаптироваться к технологическим инновациям. Это не только под-

тверждает ее адекватность как теоретического инструмента, опирающегося на классические психологические концепции, но и открывает конкретные практические перспективы.

Практические импликации и направления эмпирической верификации модели

Прикладной потенциал модели заключается в смещении фокуса на ключевые связи внутри «контура риска». В отличие от подхода, нацеленного на отдельные элементы (например, уменьшение экранного времени), модель обосновывает стратегию, направленную на два взаимосвязанных аспекта: ослабление патологических связей внутри «контура риска» и укрепление адаптивных механизмов.

1. Коррекция дезадаптивных паттернов цифрового поведения. Понимание PSMU как механизма обратной связи является основанием для разработки методов, нацеленных не на исключение цифровых практик, а на преобразование их характера: обучение осознанному использованию (разрыв связи между цифровым стрессом и PSMU) и техникам цифровой гигиены (ослабление связи «триггер-медиатор»).

2. Развитие адаптивных альтернатив «цифровому копингу». Поскольку компульсивное использование соцсетей служит дезадаптивной попыткой эмоциональной регуляции, критически важным представляется формирование навыков совладания со стрессом и негативными эмоциями в офлайн-пространстве (развитие эмоционального интеллекта, техник саморегуляции), а также укрепление психологических ресурсов, которые могли бы составить конкуренцию мгно-

венному, но деструктивному «обезболивающему» эффекту от погружения в цифровую среду.

Из архитектуры модели вытекают конкретные направления эмпирической верификации, позволяющие сформулировать ряд проверяемых гипотез для будущих исследований.

1. Гипотеза о системной медиации. Связь между онлайн-рисками и симптомами депрессии у подростков опосредована системой взаимосвязанных медиаторов — цифровым стрессом, нарушением образа тела и стойкими нарушениями сна. Проверка требует лонгитюдного дизайна и методов структурного моделирования.

2. Гипотеза о модулирующих факторах. Индивидуальные особенности (саморегуляция, самооценка) и социальные факторы (поддержка родителей, качество офлайн-отношений) модулируют связь между воздействием деструктивного контента и нарушением образа тела; сила этой связи значимо ниже в группе с высокими показателями протективных факторов. Для проверки подходят кросс-секционные исследования с регрессионным анализом.

3. Гипотеза об обратной связи. PSMU выступает не просто следствием, но и предиктором усиления медиаторных звеньев в рамках положительной обратной связи. Лонгитюдные данные должны показать двунаправленную связь (например, цифровой стресс является предиктором PSMU, которое, в свою очередь, становится предиктором усиления стресса и нарушений сна при последующих измерениях).

4. Гипотеза о целостности системы. Интегративная модель, включающая все предложенные элементы, лучше соответствует эмпирическим данным, чем упро-

щенные модели, учитывающие только прямые связи цифровой активности с психическим здоровьем. Верификация возможна методами сетевого анализа.

Кроме того, перспективным направлением является изучение нейробиологических коррелятов отдельных компонентов модели и связей между ними. Это позволит перейти к созданию комплексных интервенций, нацеленных одновременно на психологические, поведенческие и нейробиологические механизмы.

Заключение

Основным научным итогом настоящего теоретического исследования является разработка интегративной модели влияния цифровой социализации на психическое здоровье подростков. Новизна работы заключается в синтезе существующих данных, позволившем представить цифровую социализацию как систему взаимосвязанных социально-психологических механизмов. Предполагается, что в условиях конвергентной реальности эта система может приобретать патологический, самоподдерживающийся характер.

Практическая значимость модели видится в том, что она может служить концептуальной схемой для специалистов (психологов, педагогов) и родителей. Модель обосновывает переход от подсчета экранного времени к точечной диагностике и коррекции: выявлению у подростка конкретных элементов «контура риска», дезадаптивных паттернов социализации и активации соответствующих протективных факторов.

Результаты проведенного теоретического исследования подтверждают исследовательскую гипотезу и позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Концепция «конвергентной реальности» может рассматриваться как адекватный инструмент для описания нового контекста развития подростков, преодолевающий ограничения дихотомии «онлайн-офлайн».

2. Влияние цифровой социализации на психическое здоровье опосредовано не отдельными факторами, а целостным «контуром риска», который гипотетически функционирует как самоподдерживающаяся система с положительной обратной связью.

3. В качестве основных медиаторов в этом контуре рассматриваются цифровой стресс, нарушение образа тела и стойкие нарушения сна.

4. Динамический баланс между активностью «контура риска» и модулирующим воздействием факторов уязвимости и устойчивости вносит вклад в формирование индивидуальных траекторий психического здоровья в конвергентной реальности.

5. Разработанная модель представляет собой теоретическую рамку, обладающую эвристическим потенциалом и позволяющую генерировать проверяемые гипотезы.

Перспективные направления дальнейших исследований включают эмпирическое тестирование выдвинутых гипотез с применением методологически корректных исследовательских дизайнов; изучение нейробиологических коррелятов компонентов модели; разра-

ботку и оценку эффективности интервенций, направленных на разрыв «контура риска» в его ключевых точках.

Ограничения. Основное ограничение исследования связано с его теоретическим характером. Хотя модель основана на синтезе эмпирических данных, причинно-следственные связи в «контуре риска» требуют верификации с применением таких статистических методов, как лонгитюдное структурное моделирование или сетевой анализ. Модель целенаправленно сфокусирована на детализации механизмов влияния рисков, в связи с чем факторы устойчивости рассмотрены преимущественно как модуляторы, а не как симметричная система. Обобщаемость модели требует проверки в различных популяциях с учетом культуральных и социально-экономических факторов.

Limitations. The primary limitation stems from the theoretical nature of this study. Although the model synthesizes empirical findings, the causal relationships within the “risk circuit” require validation using advanced methods like longitudinal structural equation modeling or network analysis. The model is intentionally focused on elucidating risk mechanisms; consequently, resilience factors are presented primarily as moderators rather than as a symmetrical system. The generalizability of the model needs to be tested across diverse populations, accounting for cultural and socioeconomic factors.

Список источников / References

1. Волкова, Е.Н. (2025). Феномены социализации современных подростков: Pro et contra. *Социальная психология и общество*, 16(2), 23–42. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160203>
Volkova, E.N. (2025). Socialization phenomena of modern adolescents: Pro et contra. *Social Psychology and Society*, 16(2), 23–42. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160203>

2. Волкова, Е.Н., Сорокоумова, Г.В. (2024). Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации. *Социальная психология и общество*, 15(2), 12–27. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150202>
Volkova, E.N., Sorokoumova, G.V. (2024). Psychological Criteria of Adolescent Well-being in the Context of Digital Socialization. *Social psychology and society*, 15(2), 12–27. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150202>
3. Корниенко, Д.С., Руднова, Н.А., Смирнова, Я.К., Калимуллин, А.М., Семенов, Ю.И. (2025). Цифровые предпочтения старших подростков: проблемы онлайн-активности и роль социальной поддержки. *Социальная психология и общество*, 16(2), 78–95. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206>
Kornienko, D.S., Rudnova, N.A., Smirnova, Y.K., Kalimullin, A.M., Semenov, Y.I. (2025). Digital media preferences in late adolescence: challenges of online engagement and the importance of social support. *Social Psychology and Society*, 16(2), 78–95. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206>
4. Манчук, В.Т., Терещенко, С.Ю., Шубина, М.В. (2024). Проблемное использование социальных сетей: терминология, распространенность, психосоциальные факторы риска и соматическая коморбидность. *Социальная психология и общество*, 15(2), 28–46. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150203>
Manchuk, V.T., Tereshchenko, S.Yu., Shubina, M.V. (2024). Problematic Social Media Use: Terminology, Prevalence, Psychosocial and Somatic Comorbidity. *Social Psychology and Society*, 15(2), 28–46. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150203>
5. Солдатова, Г.У., Войскунский, А.Е. (2021). Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(3), 431–450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
Soldatova, G.U., Voiskounsky, A.E. (2021). Socio-Cognitive Concept of Digital Socialization: A New Ecosystem and Social Evolution of the Mind. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(3), 431–450. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
6. Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И. (2023). Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран. *Социальная психология и общество*, 14(3), 11–30. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140302>
Soldatova, G.U., Rasskazova, E.I. (2023). Digital Socialization of Russian Adolescents: through the Prism of Comparison with Adolescents in 18 European Countries. *Social Psychology and Society*, 14(3), 11–30. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2023140302>
7. Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И., Клишевич, А.С. (2023). Смешанная среда с дополненной реальностью: эффекты присутствия в ситуации игрового взаимодействия. *Экспериментальная психология*, 16(2), 4–19. <https://doi.org/10.17759/exrpsy.2023160201>
Soldatova, G.U., Rasskazova, E.I., Klishevich, A.S. (2023). Mixed Environment with Augmented Reality: The Effects of Presence in Game Interaction Situation. *Experimental Psychology*, 16(2), 4–19. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exrpsy.2023160201>
8. Шайгерова, Л.А., Шилко, Р.С., Ваханцева, О.В. (2022). Культурное опосредование идентичности цифрового поколения: перспективы анализа интернет-активности и социальных медиа. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2, 73–107. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.02.04>

- Shaigerova, L.A., Shilko, R.S., Vakhantseva, O.V. (2022). Cultural Mediation of the Identity of the Digital Generation: Perspectives on the Analysis of Internet Activity and Social Media. *Moscow University Bulletin. Section 14. Psychology*, 73–107. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.02.04>
9. Ahmed, O., Walsh, E.L., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D.A., Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
 10. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
 11. Brown, Z., Tiggemann, M. (2020). A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image. *Body Image*, 33, 190–198. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>
 12. Campos, L., Verissimo, L., Nobre, B., Morais, C., Dias, P. (2021). Protective Factors in the Use of Electronic Media According to Youth and Their Parents: An Exploratory Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), Article 3573. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073573>
 13. Finserås, T.R., Hjetland, G.J., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R.T., Andersen, A.I.O., Skogen, J.C. (2023). Reexploring Problematic Social Media Use and Its Relationship with Adolescent Mental Health. Findings from the “LifeOnSoMe”-Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 5101–5111. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S435578>
 14. Gupta, M., Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
 15. Irmer, A., Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), Article 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
 16. John, A., Glendenning, A.C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), Article e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
 17. Kim, S., Kim, E. (2023). Emergence of the Metaverse and Psychiatric Concerns in Children and Adolescents. *Journal of Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(4), 215–221. <https://doi.org/10.5765/jkacap.230047>
 18. Knowles, E.A., Danzi, B.A. (2025). The Role of Online Social Support in Mental Health: Comparing Rural and Urban Youth. *Children (Basel)*, 12(2), Article 113. <https://doi.org/10.3390/children12020113>
 19. Laughter, M.R., Anderson, J.B., Maymone, M.B.C., Kroumpouzou, G. (2023). Psychology of aesthetics: Beauty, social media, and body dysmorphic disorder. *Clinics in Dermatology*, 41(1), 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2023.03.002>
 20. Lee, J., Choo, H., Zhang, Y., Cheung, H.S., Zhang, Q., Ang, R.P. (2025). Cyberbullying Victimization and Mental Health Symptoms Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Trauma, Violence, & Abuse*, Article 15248380241313051. <https://doi.org/10.1177/15248380241313051>
 21. Li, J.-B., Lau, J.T.F., Mo, P.K.H., Su, X.-F., Tang, J., Qin, Z.-G., Gross, D.L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.085>

22. Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
23. Liu, J., Wu, L., Sun, X., Bai, X., Duan, C. (2023). Active Parental Mediation and Adolescent Problematic Internet Use: The Mediating Role of Parent-Child Relationships and Hiding Online Behavior. *Behavioral Sciences*, 13(8), Article 679. <https://doi.org/10.3390/bs13080679>
24. Madigan, S., Eirich, R., Pador, P., McArthur, B.A., Neville, R.D. (2022). Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(12), 1188–1198. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4116>
25. Merino, M., Tornero-Aguilera, J.F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C.V., Martín-Rodríguez, A., Clemente-Suárez, V.J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare (Basel)*, 12(14), Article 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
26. Orsolini, L., Reina, S., Longo, G., Volpe, U. (2024). “Swipe & slice”: decoding digital struggles with non-suicidal self-injuries among youngsters. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1403445. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1403445>
27. Qi, C., Yang, N. (2024). Digital resilience in Chinese adolescents: a portrayal of the current condition, influencing factors, and improvement strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1278321. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1278321>
28. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P.J., Hellemans, K.G., Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Article e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
29. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Iafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
30. Steele, R.G., Hall, J.A., Christofferson, J.L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
31. Verduyn, P., Gugushvili, N., Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. *World Psychiatry*, 20(1), 133–134. <https://doi.org/10.1002/wps.20820>
32. Vincente-Benito, I., Ramírez-Durán, M.D.V. (2023). Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 61(12), 11–18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>
33. Ye, X.L., Zhang, W., Zhao, F.F. (2023). Depression and internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 326, Article 115311. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115311>
34. Yu, Y., Liu, Y., Zhang, J., Huang, Y., Wang, Y. (2024). Understanding Generative AI Risks for Youth: A Taxonomy Based on Real-World Harm. *arXiv preprint*, Article 2502.16383. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2502.16383>
35. Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

Попов М.Ю. (2026)
Цифровая социализация в конвергентной
реальности: интегративная модель влияния...
Социальная психология и общество,
17(2), 19–37.

Popov M.Yu. (2026)
Digital socialization in convergent reality: an integrative
model of the impact of online risks on adolescent...
Social Psychology and Society,
17(2), 19–37.

Информация об авторах

Михаил Юрьевич Попов, доктор медицинских наук, руководитель отделения терапии психических расстройств у лиц молодого возраста, Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева (ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева»), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7905-4583>, e-mail: popovmikhail@mail.ru

Information about the authors

Mikhail Yu. Popov, Doctor of Science (Medicine), Head of the Department for Treatment of Mental Disorders in Adolescents and Young Adults, V.M. Bekhterev National Medical Research Center for Psychiatry and Neurology, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7905-4583>, e-mail: popovmikhail@mail.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Декларация об этике

Автор заявляет о соблюдении международных норм публикационной этики в научных журналах.

Ethics statement

The author declares compliance with international standards of publication ethics in scientific journals.

Поступила в редакцию 25.11.2025

Received 2025.11.25

Поступила после рецензирования 22.02.2026

Revised 2026.02.22

Принята к публикации 16.06.2026

Accepted 2026.06.16

Опубликована 30.06.2026

Published 2026.06.30