

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN624.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Бочарова, Л. А. Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста / Л. А. Бочарова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN624.pdf>

**For citation:**

Bocharova L.A. Features of stress in the digital society and its impact on adolescents and young adults. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 52PSMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/52PSMN624.pdf>.

(In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.922.6

**Бочарова Любовь Алексеевна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», Тула, Россия

Аспирант, ассистент кафедры «Психиатрия, общая и клиническая психология»,

педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам

E-mail: [liubovbocharova@yandex.ru](mailto:liubovbocharova@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1697-8053>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1220920](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1220920)

## Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста

**Аннотация.** Автором представлен обзорный анализ отечественных и зарубежных исследований, посвящённых технострессу и его влиянию на подростков и юношей в условиях цифрового общества. В статье рассматриваются основные аспекты техностресса, включая информационную перегрузку, постоянную доступность, тревогу одобрения, страх упустить важное и онлайн-бдительность. Анализируются возрастные характеристики, повышающие уязвимость молодых людей к технострессу, такие как значимость социального подкрепления от сверстников, склонность к высокому уровню онлайн-вовлечённости, формирование идентичности. Кроме того, описываются психофизиологическая специфика возрастов — дисбаланс в работе лимбической системы и работы префронтальной коры, нейропластичность мозга, эмоциональная реактивность. В работе обсуждается влияние цифровой среды на формирование копинг-стратегий подростков и юношей. В статье выделяются как дезадаптивные — избегание, проблемное использование социальных сетей, так и адаптивные стратегии совладания, включающие осознанное использование технологий, эмоциональную регуляцию, обращение к семье и друзьям. Освещено влияние социальных медиа на идентичность, самооценку и коммуникацию в подростковом и юношеском возрасте. Техностресс рассматривается в контексте его взаимосвязи с другими видами стресса, такими как учебный и социальный, и его способность усугублять их влияние. Полученные результаты подчёркивают необходимость дальнейших исследований, направленных на изучение факторов, влияющих на выбор стратегий совладания, и разработку профилактических программ для укрепления психического здоровья подростков и юношей в условиях цифрового общества.

**Ключевые слова:** стресс; цифровой стресс; техностресс; копинг; подростковый возраст; юношеский возраст; совладающее поведение; стратегии; социальные сети

## Введение

Стресс играет важную роль в выживании, помогая мобилизовать ресурсы организма для совладания с угрозами или адаптации к новым условиям. При длительном или чрезмерном воздействии стресс может привести к негативным последствиям для здоровья и общего благополучия. Важно понимать, что стресс — это многогранное явление, и его влияние на человека зависит от множества факторов, включая индивидуальные особенности, характер стрессора и продолжительность его воздействия. Стресс не всегда является негативным — в некоторых случаях он может быть мотивационным и способствовать личностному росту и развитию.

Психологический стресс можно классифицировать по различным критериям, в зависимости от источника, природы и проявлений. По продолжительности стрессовой реакции, стресс дифференцируется на *острый* — кратковременный стресс, вызванный внезапным событием, такие как ссора, экзамен, публичное выступление, и *хронический*, наблюдаемый при длительном воздействии стрессоров, например, учебная нагрузка, длительный семейный конфликт. По влиянию на организм выделяют *эустресс* — положительный стресс, который активизирует ресурсы организма и способствует развитию — получение новых навыков, торжественные события, участие в конкурсах, спортивные соревнования, и *дистресс* — отрицательный стресс, который истощает ресурсы организма и приводит к негативным последствиям — отсутствие времени на отдых, разрыв отношений, переезд и смена учебного заведения, болезни. По источникам стресс может быть *межличностным*, вследствие проблем в отношениях с другими людьми — семейные конфликты, проблемы на учёбе, разногласия с друзьями; *социальным*, связанным с ожиданиями и давлением со стороны общества или социальной группы; *профессиональным*, вызванным проблемами в учебе или на работе — высокие требования, дедлайны; *внутриличностным*, связанным с внутренними переживаниями и конфликтами — низкая самооценка, неопределенность в целях и приоритетах, боязнь неудачи [1; 2].

С увеличением использования цифровых технологий повсеместным явлением, влияющим на различные сферы жизни, стал техностресс. Технологический прогресс значительно изменил нашу жизнь, обеспечивая простоту и удобство во многих сферах: от мгновенного доступа к информации до связи с друзьями и коллегами по всему миру, технологии постепенно стали неотъемлемой частью нашего существования. Цифровая революция создала рост доступной информации — текстовой, визуальной, и звуковой. При этом влияние цифровизации на психическое здоровье и благополучие остаётся спорным для многих исследователей. Это подталкивает к более детальному и прицельному изучению как самих стрессоров, так и реакций на них. Сейчас мы наблюдаем за развитием нескольких поколений, жизнь которых опосредована взаимодействием с техникой, использованием цифровых и информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), где соприкосновение с любым цифровым контентом происходит в считанные секунды. Эти факторы повлияли на восприятие стресса и стратегии совладания с ним. Исходя из этого, к жизни в цифровом обществе необходима специальная адаптация [3].

Техностресс, по сравнению с проблемами в семье или трудностями социализации, не является лидирующим видом стресса для подростков и юношей. Однако, обнаруживаются весомые аргументы в пользу важности изучения этого феномена. Представители подросткового и юношеского возраста — школьники и студенты, являются группой высокого риска, которые могут пострадать от последствий техностресса, поскольку они растут, ежедневно используя ИКТ, и всё ещё развивают свою индивидуальность, когнитивные способности и социальные навыки [4]. Подростки и юноши воспринимают технологии как неотъемлемую часть своей жизни, поэтому любые эффекты от взаимодействия с гаджетами и соцсетями напрямую отражаются на их благополучии.

Молодые люди более уязвимы к стрессу, чем взрослые, ввиду недостатка жизненного опыта. У них еще только формируются психологические ресурсы и способность эффективно справляться с вызовами. Поэтому, даже относительно «лёгкий» техностресс может ощутимо влиять на их эмоциональное состояние и адаптацию. Подростковый возраст — это период активного нейрокогнитивного развития и перестройки мозговых структур. Префронтальная кора, отвечающая за когнитивный контроль, планирование, принятие решений, созревает дольше всего, вплоть до 25 лет. В то же время лимбическая система, связанная с эмоциональными реакциями, очень активна. Такой дисбаланс «когнитивного» и «эмоционального» может повышать уязвимость молодых людей к стрессу, в том числе цифровому. Поэтому, подростки и юноши могут действовать более рискованно и хуже просчитывать последствия своих действий [5], чем взрослые.

Особенности развития мозга в подростковом и юношеском периодах могут влиять на их восприимчивость к технострессу и формирование копинг-стратегий. Цифровая среда предъявляет к молодым людям повышенные требования — многозадачность, постоянная доступность, самопрезентация в соцсетях. Справляться с этим нелегко, учитывая ещё не полностью развитые навыки эмоциональной и когнитивной регуляции. У подростков эмоциональная реактивность, степень и скорость эмоциональной реакции на внешние стимулы, обычно повышена. Это приводит к частым и интенсивным перепадам настроения, сильным реакциям на критику или неудачи, склонности к импульсивным действиям под влиянием эмоций. Эмоциональная реактивность важна для адаптации и выживания, так как помогает быстро реагировать на угрозы или возможности. Однако её высокий уровень может стать фактором риска. При этом, незрелый мозг очень пластичен — нейронные связи активно перестраиваются под влиянием опыта. Если подросток или юноша раз за разом реагирует на цифровой стресс неадаптивно, такой стиль реагирования может закрепиться на нейронном уровне, и тогда дезадаптивные копинг-стратегии становятся привычными. С другой стороны, нейропластичность даёт и большие возможности для развития противоположных установок. Приобретая позитивный опыт совладания с технострессом, человек учится цифровой грамотности и гигиене, это откладывается в мозговых структурах, создаёт основу для адаптивных копинг-стратегий. То есть мозг подростка одновременно и более уязвим, и более пластичен для формирования стресс-реакций.

Техностресс тесно переплетается с учебным, социальным, межличностным стрессом. Например, проблемы в отношениях активно обсуждаются в соцсетях, а неуспехи в учебе могут быть связаны с чрезмерным использованием гаджетов. Это может создавать предпосылки для формирования интернет-зависимости. Необходимость постоянно осваивать новые цифровые инструменты, технические сбои, информационная перегрузка, многозадачность в онлайн-обучении — всё это может усиливать учебный стресс. В свою очередь, стресс из-за проблем в учебе повышает общую уязвимость к технострессу. Особенно остро эта проблема проявилась в период пандемии Covid-19, когда произошел резкий и масштабный переход на дистанционное обучение. В этот период значительно вырос уровень стресса, который был связан со снижением академической мотивации [6], удовлетворенности учебной и общего благополучия. Постковидная реальность принесла с собой новые вызовы и источники напряжения для учащихся. С одной стороны, им приходится справляться с последствиями длительной изоляции — либо адаптироваться к ней, либо, наоборот, заново учиться выстраивать социальные связи после периода ограниченных контактов. С другой стороны, образовательный процесс претерпевает серьезные изменения: появляются смешанные формы обучения, сочетающие очные и дистанционные занятия, активно внедряются цифровые технологии.

Хотя эти нововведения могут показаться многообещающими и передовыми, они также порождают чувство неопределенности и нестабильности у школьников и студентов. От них требуется быстро вырабатывать новые стратегии адаптации к меняющимся условиям, что само

по себе является стрессогенным фактором. Кроме того, успешность обучения в новых реалиях во многом зависит от доступа к необходимым ресурсам (техническим, информационным, психологическим), которыми располагает учащийся. На фоне всех этих перемен растут и академические требования, что создает дополнительное давление.

Таким образом, техностресс представляет собой актуальную проблему для подросткового и юношеского возраста, требующую дальнейшего изучения. Подростки и юноши оказываются в ситуации повышенной нагрузки и высоких требований быстроменяющейся среды, когда им приходится параллельно учиться жить и учиться по-новому. Молодые люди уязвимы к технострессу в силу возрастных особенностей развития мозга и незрелости навыков саморегуляции. Кроме того, техностресс тесно переплетается с другими видами стресса, характерными для этих возрастов, и усугубляется в условиях цифровизации образования. Наблюдается необходимость своевременного изучения стресса и совладания с ним у представителей подросткового и юношеского возраста, на чем мы остановимся в дальнейшей работе. Результаты таких исследований должны стать основанием для разработки и реализации различных направлений психологической помощи.

**Цель обзорной статьи** состоит в обзорном анализе результатов зарубежных и отечественных исследований, посвященных особенностям цифрового стресса (техностресса) в подростковом и юношеском возрасте.

### Материал и методы

Основными методами аналитической работы является отбор научных статей, анализ экспериментального материала и теоретических положений в соответствии с целью исследования.

### Результаты

Отечественный исследователь психологического стресса, В.А. Бодров предлагает рассматривать психологический стресс, как «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности)» [1, с. 21]. Изучение стресса — это комплексный подход. Большое внимание учёных привлекает изучение совладающего поведения или «копинга», то, как человек преодолевает стресс и выгорание, от чего зависит его способность справляться с травматическими событиями, сохранять свою работоспособность и потенциал самореализации. И нет одного единого фактора, который бы влиял на выбор конкретного способа совладания с ним [2].

Техностресс — один из видов психологического стресса. Это понятие ввёл в науку американский психолог К. Брод в 1980-х годах [4]. Состояние техностресса связано с психическим напряжением, возникающим в результате неуместного или чрезмерного использования технологий.

Исследователи R.G. Steele, J. Hall выделяют так называемую концепцию цифрового стресса (техностресса), которая включает в себя пять составляющих: стресс, вызванный постоянной доступностью, тревогой одобрения, страхом упустить что-то важное (эффект FoMO), перегрузкой соединения и онлайн-бдительностью. Учёные определили *стресс доступности* как дистресс (включая чувство вины и беспокойство), возникающий в результате убеждений в том, что человекотреагирует и будет доступен с помощью цифровых средств.

*Тревога одобрения* относится к неопределенности и тревоге по поводу ответов других людей и их реакций на публикации (посты) или на элементы цифрового следа. Учёные определили *FoMO* как дистресс, возникающий в результате реальных, воспринимаемых или ожидаемых социальных последствий, что другие люди получают полезный опыт, из которого он исключен. *Перегрузка соединения* была определена как дистресс, возникающий в результате субъективного опыта получения чрезмерной информации от цифровых источников, включая уведомления, текстовые сообщения, публикации и т. д. [7]. *Онлайн-бдительность* — психологическая готовность воспринимать сигналы и стимулы, связанные с онлайн-средой и реагировать на них. Это проявляется через проверку своего телефона на наличие уведомлений, некое ощущение потерянности, если телефона нет рядом. Понятие включает в себя три компонента: когнитивную направленность на постоянную онлайн-связь, прикованное внимание к онлайн-сигналам и мотивационную склонность отдавать предпочтение онлайн-общению [7; 8].

Изучая влияние технологий на личность, введено понятие «проблемное использование соцсетей» — *Problematic social media use (PSMU)*. Его можно определить как чрезмерную озабоченность социальными сетями, постоянную проверку сообщений и обновлений, на что затрачивается много времени, и что в свою очередь приводит к ухудшениям в разных сферах жизни [9].

Бесконечные уведомления, поступающие на мобильные устройства, являются одним из основных источников техностресса. Каждое новое уведомление вызывает желание проверить его и ответить, что приводит к перерывам в работе или личной жизни. Эта постоянная расфокусировка приводит к снижению продуктивности и концентрации, а также к постепенному отвлечению от настоящего момента. Проблемное использование отличается от обычного или частого использования соцсетей тем, что оно является неконтролируемым, навязчивым и приводит к негативным последствиям. Также отмечено, что могут появляться симптомы, схожие при зависимости: выраженность, изменение настроения, толерантность, абстиненция, рецидив и конфликтность.

Таким образом, техностресс, усиленный проблемным использованием социальных сетей, оказывает влияние на психическое здоровье и социальные связи, что делает его важным объектом для изучения и анализа.

### Техностресс в подростковом и юношеском возрасте

Опираясь на системно-исторический подход, заложенный в трудах Л.С. Выготского, исследователи отмечают, что «созревание мозга индивида взаимосвязано с нервно-психическим развитием личности, которое опосредовано социально-экологическими условиями среды развития» [10, с. 120].

Они рассматривают информационные воздействия и цифровые технологии как факторы, которые обогатили социально-экологическую среду, приводя к изменениям в социальном и психическом развитии, а также влияя на процесс созревания мозга и нейронных систем. А.А. Бочавер и другие отмечают нелинейность и дифференциальность эффектов воздействия цифровых технологий на личность. Исследователи связывают силу влияния с индивидуальными характеристиками, интенсивностью использования технологий, а также социально-экономическими характеристиками среды развития подростков [3].

Интернет-ориентированные платформы, известные как социальные медиа, играют значительную роль в повседневной жизни молодежи. Подростки и юноши активно проявляются в социальных сетях, большинство из них используют несколько платформ и посещают их ежедневно. Согласно статистике Mediascope за второй квартал 2022 года, самая

активная возрастная группа в социальной сети ВКонтакте — от 12 до 24 лет<sup>1</sup>, то есть представители подросткового и юношеского возраста. Средний показатель пребывания только в одной социальной сети составляет — 61,7 минуты, более часа, без учёта времени пребывания на других онлайн-площадках.

Повсеместное распространение социальных медиа привело к росту интереса о их влиянии на психологическую адаптацию подростков и юношей. Социальные медиа могут служить ключевым контекстом, через который личность обсуждает важные задачи развития, включая развитие идентичности и поддержание социальных связей [11]. Прогресс в формировании идентичности и увеличение социальной поддержки, достигаемые за счет использования социальных сетей, могут повысить психологическое благополучие. Однако использование социальных сетей потенциально может служить источником стресса или усиливать негативную самооценку, когда подростки и юноши получают нежелательную обратную связь от других или участвуют в негативных социальных сравнениях.

Исследователи A. Vannucci, K.M. Flannery, C.M. Ohannessian провели исследование по анализу данных опросов, касающихся использования социальных медиа (Facebook<sup>2</sup>, Twitter, Instagram<sup>2</sup>, Snapchat, YouTube и Google+), и его влияние на проявление симптомов тревожности среди представителей юношеского возраста в возрасте от 18 до 22 лет [12]. В опросе участвовали 563 человека. Основной фокус исследования был направлен на оценку времени, затрачиваемого на каждый из вышеперечисленных сервисов и его дальнейший подсчет. Также участникам были предложены вопросы для оценки частоты проблем тревожности, а также интенсивности и влияния тревоги на их повседневную жизнь, включая его воздействие на отношения и производительность как на работе, так и в учебе. Исследователи пришли к следующим выводам:

1. Среднестатистический молодой человек тратит в среднем 6,63 часа в сутки на использование социальных медиа.
2. Мужчины уделяют больше времени использованию социальных медиа, чем женщины (7,41 часов против 5,86 часов).
3. Использование социальных медиа в большем объеме коррелирует с более выраженными симптомами тревоги.
4. Более интенсивное использование социальных сетей связано с увеличенной вероятностью возникновения тревожных расстройств.

Одним из основных аспектов техностресса является постоянная доступность. Благодаря мобильным устройствам и социальным медиа, человек всегда «на связи» и встроен в постоянный поток информации. Это создает ощущение необходимости быть всегда доступным и отвечать на сообщения или запросы мгновенно.

В результате часто происходят межличностные столкновения, усиленные давлением и беспокойством, которые могут негативно сказываться на эмоциональном и физическом состоянии. Так, K.A. Fox, E. Nick, Nesi и другие проанализировали отчеты подростков о цифровой ловушке постоянной доступности: «Почему ты мне не ответил?» среди 714 подростков, проживающих в сельских районах США. Выявлена связь «ловушки» с усилением конфликтов в дружбе и ухудшением физического самочувствия среди мальчиков [13].

<sup>1</sup> Mediascope, второй квартал 2022 года, Россия, 0+, 12+ лет, Desktop & Mobile.

<sup>2</sup> Instagram и Facebook принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ.

Такие показатели связаны с тем, что для подростковой и юношеской аудитории высокую значимость имеет социальное подкрепление — мнение сверстников на присутствие, одобрение и принятие в группу [5]. Так, В.В. Шарок выявила, что фрустрация, вызванная проблемами в межличностных отношениях, оказывает косвенное влияние на то, как студент будет относиться к обучению и насколько благополучно освоит профессиональную программу. Это связано с эмоциональным стрессом, который влияет на успешную адаптацию в учебной среде [14].

Неудовлетворительное представление о собственном теле в подростковом возрасте создает проблему, так как подростки представляют собой группу высокого риска формирования неэффективных стратегий поведения в связи социальными и физическими изменениями, которые усложняют развитие в этом возрасте. Так называемый «социокультурный треугольник»: семья, сверстники и медиа (СМИ, Интернет, социальные сети) оказывает сильное влияние на восприятие подростком собственного тела. Использование социальных сетей, где высоко содержание визуального материала, влияет на образ тела отрицательно, провоцируя появление эмоциональных симптомов. Можно трактовать это тем, что использование социальных сетей, где превалирует визуальная информация, увеличивает возможность сравнения себя с изображениями других людей, которые подражают социально принятым идеалам красоты. Итогом становится разрыв между оценкой образа своего тела и виртуальных изображений, который способствует повышению неудовлетворенности собой и беспокойством об образе своего тела. Так, подростки могут выбирать аутоагрессивные стратегии совладания со стрессом, когда представления о собственном теле не совпадают с социально одобряемым образом тела [11; 15].

В исследовании Н.В. Батуриной и О.А. Зацепиной изучалось влияние высоко визуальной социальной сети Instagram<sup>2</sup> на восприятие образа тела. В нём участвовали 64 студентки в возрасте от 18 до 25 лет, активные пользователи социальных сетей. Все участницы были случайным образом разделены на две группы — экспериментальную и контрольную. Участницам экспериментальной группы показывались фотографии из социальной сети, которые отражали идеалы красоты для женщин. Студенткам контрольной группы показывались фотографии природы. Результаты исследования показали, что после просмотра изображений у участниц экспериментальной группы статистически значимо снизилось удовлетворение своей внешностью. Просмотр фотографий также увеличил взаимосвязь между самооценкой счастья, успеха и оценкой внешности в экспериментальной группе. В контрольной группе значимых изменений не обнаружилось [16].

R. Rodgers отмечает, что в юношеском возрасте и ранней взрослости молодые люди, имеют более стабильную самооценку и образ тела, а также более низкую потребность в социальном одобрении и принятии, чем в раннем подростковом возрасте. Он связывает это с большой фотоактивностью подростков в социальных сетях — публикацией и редактированием своих селфи-снимков [15].

В британском исследовании М. О'Reilly [17] были проведены опросы в фокус-группах о воздействии социальных сетей на психическое здоровье. В нём приняли участие 54 подростка в возрасте 11–18 лет. Молодые люди отмечали воздействие социального давления, так как вынуждены находиться в сети Интернет, чтобы быть частью своего сообщества. Без подключения онлайн у участников исследования возникает чувство упущения чего-то важного. При этом подростки отметили, что это поведение остается непонятым их родителями.

Бесконечный поток информации, учебные задания, постоянное подключение к соцсетям и другим онлайн-платформам могут привести к повышенному уровню стресса у подростков и юношей. Стратегия «быть всегда на связи и быть в курсе всего происходящего» может приводить к серьезным нарушениям со стороны здоровья. Американские ученые E.A. Nick, Z. Kilic, Nesi и другие провели лонгитюдное исследование цифрового стресса у подростков

[18]. В исследовании приняли участие 1 680 человек, средний возраст составил 14,27 лет. Участники сообщили, что испытывали цифровой стресс нечасто независимо от расы или этнической принадлежности; половые различия были незначительными. Некоторые участники (36,5 %) сообщили, что «никогда» не испытывали цифрового стресса, 45,2 % сообщили, что испытывали цифровой стресс, по крайней мере, «иногда». Цифровой стресс был связан с более частым использованием социальных сетей и их важностью для подростков, значимостью среди сверстников, популярностью и переменными психического здоровья. Отмечено, что цифровой стресс связан с увеличением депрессивных симптомов.

А.А. Бочавер и др. в своей работе отмечает, что «анализ больших данных позволяет предсказывать депрессию по постам в социальных сетях, и это открывает большие возможности — например, становится возможен поиск факторов риска и защиты в отношении депрессии и других заболеваний на больших выборках, что раньше не было доступно исследователям» [3].

Согласно лонгитюдному британскому исследованию [19] за период с 2000 по 2019 годы увеличилась частота случаев общих психических заболеваний, включая депрессию, тревожные и стрессовые расстройства. Значительный рост показателей был зафиксирован в самой молодой группе выборки в возрасте 16–24 лет более чем в два раза, с встречаемостью 40,2 на 1 000 человек в 2 000 году до 107,8 на 1 000 человек в 2019 году. Российские исследователи также отмечают тенденцию к увеличению общей заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения среди подростков (15–17 лет) за период с 2015 по 2019 гг. [20]. Анализ рынка фармацевтических препаратов зафиксировал увеличение продаж антидепрессантов на начало 2024 года, что в целом отражает общую картину, а именно положительную динамику продаж антидепрессантов за последние пять лет.<sup>3</sup> Это может говорить о росте депрессивных и тревожных расстройств в связи с социально-экономическими волнениями, изменениями в протоколах лечения, улучшении в диагностике расстройств. В целом в мире прослеживается тенденция к увеличению психических заболеваний среди молодежи.

Использование технологий, особенно в ночное время, может влиять на циклы сна подростков и юношей. Молодые люди склонны проводить много времени в социальных сетях, видео играх или просто смотреть контент в Интернете, пренебрегая режимом сна. Это может отрицательно повлиять на их концентрацию, эмоциональное состояние и общую продуктивность в повседневной жизни и в учебе. Согласно А. Winneke, лонгитюдное исследование среди 1 441 подростков 11–15 лет показало, что стресс, вызванный использованием социальных медиа положительно связан с последующей задержкой сна и дневной сонливостью у девочек. При этом учёные отмечают, что следует учитывать восприятие стрессоров и способы совладания с ними, помимо частоты взаимодействия с социальными сетями [21].

Подростки и юноши также могут развить зависимость от интернета или отдельных онлайн-платформ, таких как соцсети или видеоигры [22]. Это может привести к потере контроля над использованием времени, отсутствию интереса к другим формам развлечения и социальным взаимодействиям, а также к проблемам с сосредоточенностью и концентрацией. Например, В.Г. Каменская и Л.В. Томанов [10] обсуждают, как чрезмерное использование цифровых технологий может приводить к нарушению когнитивных функций, например снижению сосредоточенности на решении конкретных задач в реальности. Также исследователи отмечают, что из-за поверхностного потребления информации маленькими

<sup>3</sup> Ведомости, 27 марта 2024 г. <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2024/03/27/1028167-prodazhi-antidepressantov-postavili-rekord?from=newsline>.

порциями не требуется осуществление длительных когнитивных усилий. Исходя из этой информации, можно предположить, упрощение мышления, в том числе появление клипового мышления, образование когнитивных искажений, таких как дихотомия — оценка ситуаций всего с двух позиций, сверхобобщение — общее заключение, выходящее за рамки ситуации, туннельное мышление — восприятие только отдельных аспектов ситуации и так далее.

Таким образом, использование цифровых технологий влияет на социальную и психологическую адаптацию подростков и юношей. С одной стороны, социальные медиа расширяют социальные связи, тем самым способствуя формированию идентичности и повышая психологическое благополучие. С другой стороны, чрезмерное использование технологий связано с тревогой, нарушением сна, снижением концентрации, неудовлетворенностью своим телом и повышенным риском депрессивных симптомов. Индивидуальные различия, интенсивность взаимодействия с технологиями и социальные факторы играют ключевую роль в восприятии этих стрессоров и выборе стратегий совладания. Эти аспекты подчеркивают важность изучения как негативных, так и позитивных эффектов цифровой среды на развитие подростков и юношей.

### **Совладание с технострессом в подростковом и юношеском возрасте**

Исследование социально-психологических аспектов стресса направлено на разъяснение трудностей и различий в приспособлении личности к среде на различных этапах жизни. Важным направлением изучения стресса является не только выявление факторов, влияющих на ограниченность навыков и выбора непродуктивного (дезадаптивного) поведения в сложных жизненных ситуациях, но и поиск факторов, которые помогают личности справиться с трудностями благодаря внутренним и внешним ресурсам. Совладающее поведение представляет собой осознанное поведение, позволяющее индивиду за счёт подходящих стратегий реагирования адекватно действовать в сложных жизненных ситуациях. Это осознанное поведение направлено на активное изменение и преобразование контролируемой ситуации [23]. Совладающее поведение — это динамический процесс, в котором субъект на разных этапах может использовать различные стратегии. Одна и та же стратегия может быть эффективной в одних ситуациях, но неэффективной в других [24]. Исходя из такого понимания, совладающее поведение играет ключевую роль в социальной адаптации молодых людей.

Учёные М. Schmidt и другие [4] провели исследование о стратегиях совладания с технострессом, которые используют подростки при взаимодействии с информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ). Выборка составила 75 человек, подростки в возрасте 10–17 лет. Проведя качественные групповые интервью в школах и индивидуальные опросы учащихся, исследователям удалось выявить 30 вариаций совладания, разделенные по общим признакам на пять групп. К первой группе, получившей название «Избегать стрессовых ИКТ» относятся такие копинг-стратегии, как:

- отвлечение;
- совместные занятия с семьей и друзьями;
- личный контакт вместо виртуального;
- выключение звука в чатах;
- регулировка настроек конфиденциальности;
- активация бесшумного режима или режима полёта;
- удаление ненужных приложений или файлов;
- предотвращение нарушений сна из-за ИКТ.

Ко второй группе, названной «Следовать правилам», отнесены такие действия, как:

- следовать родительским и школьным ограничениям, правилам по использованию ИКТ и электронных устройств в целом;
- уважать родительские советы, о том, как использовать ИКТ;
- оставлять смартфон дома.

Третья группа под названием «Использовать ИКТ осознанно» представляет собой следующие стратегии поведения:

- учиться навыкам предотвращения техностресса;
- читать политику конфиденциальности (\*при установке мобильных приложений или посещениях сайтов);
- вспоминать школьные советы при использовании ИКТ;
- уделять время изучению использования новых ИКТ;
- пробовать понимать причины техностресса у себя.

Четвертая группа собрала стратегии, названные «Контейнировать негативные эмоции». Контейнировать, значит уметь выдерживать различные виды эмоциональных состояний:

- спать больше, чем обычно;
- говорить себе и верить в то, что техностресс отсутствует;
- искать профессиональную помощь;
- прекращать использовать специфические ИКТ;
- ограничить себя до одного электронного устройства;
- обговаривать с друзьями правила использования ИКТ.

Пятая группа стратегий «Овладевать ИКТ»:

- покупать ИКТ самостоятельно;
- удалять аккаунты в социальных сетях;
- говорить с другими о собственном восприятии техностресса;
- избегать агрессивности при использовании ИКТ.

Учёные определили, что такая группа копинг-стратегий, как «Избегать стрессовых ИКТ» наиболее часто используют девочки, чем мальчики, и выяснено, что подростки, которые владеют большим количеством электронных устройств, могут иметь более низкую тенденцию к копинг-стратегиям «Следовать правилам». Согласно статье, подростки используют сразу несколько стратегий совладания: (1) проблемно-ориентированное: активное решение проблемы, направленное на изменение ситуации; (2) эмоционально-ориентированное: регулирование своего эмоционального состояния.

А. Vannucci и другие предполагают, что к более активному использованию социальных сетей склонны молодые люди с повышенной тревожной симптоматикой и более серьезными нарушениями. Социальные медиа необходимы им для подтверждения своей самооценки, уменьшения чувства неуверенности за счет комментариев и лайков на свои публикации от других. Молодые люди также могут часто обращаться к социальным сетям в качестве основного средства коммуникации (по сравнению с личными взаимодействиями), чтобы

регулировать страхи, связанные с социальной оценкой и ожидаемым отвержением. Таким образом, использование социальных сетей может позволить юношам с тревогой воспользоваться ее психосоциальными преимуществами, такими как усиление социальной поддержки [12].

Согласно статье Г.У. Солдатовой и Е.И. Рассказовой, ключевой фактор, позволяющий подросткам и их родителям эффективно адаптироваться к вызовам цифровой среды — это цифровая компетентность [25].

Под ней мы понимаем увеличение осознанности в использовании технологий, развитие навыков безопасного поведения в интернете, ответственное потребление контента, адаптивное управление онлайн-активностью, социальная компетентность. Авторы отмечают, что в 2019 году цифровая компетентность подростков и родителей существенно повысилась по сравнению с 2013 годом, особенно в аспектах ответственности и безопасности. Повышение цифровой грамотности наблюдается как результат многолетнего развития цифровой экосистемы, а также образовательных программ и широкого доступа к интернету. Это явление можно рассматривать как одну из адаптивных стратегий совладания с технострессом.

Социальные сети могут функционировать как дезадаптивная стратегия совладания, поскольку молодые люди могут использовать сайты социальных медиа, чтобы избежать реальных стрессоров. Поскольку большая часть коммуникации среди подростков и юношей происходит через электронные устройства, они могут испытывать затруднения в развитии межличностных навыков и в установлении непосредственных контактов с другими людьми. Это может привести к проблемам в установлении и поддержании здоровых отношений, в коммуникации и в решении конфликтов.

Учёные И.В. Щелин и И.А. Петроченко [26] изучили коммуникативное поведение подростков в интернет-пространстве. В исследовании приняли 89 человек 14–16 лет. Обнаружено, что с повышением уровня киберкоммуникативной зависимости (зависимости личности от общения в сети интернет), возрастает показатель деструктивной направленности коммуникативного поведения в цифровой среде.

Под этим подразумеваются склонность к насилию в сети — кибербуллингу и троллингу. Также исследователи отмечают, что высокий уровень киберкоммуникативной зависимости может быть связан с проявлением асоциального поведения в цифровой среде — нарушением норм и правил онлайн-сообществ.

Агрессия в онлайн-пространстве — коммуникативный риск для подростков. Если киберагрессия закрепится в онлайн-среде, это может привести к тому, что подросток начнет использовать агрессию в общении не только в интернете, но и в реальной жизни.

Следовательно, совладающее поведение подростков и юношей в условиях техностресса представляет собой сложный и динамичный процесс, включающий использование различных стратегий для адаптации к цифровой среде, включающие избегание стрессовых ИКТ, следование правилам, осознанное использование технологий, контейнирование негативных эмоций и овладение технологиями.

Эти стратегии позволяют молодым людям справляться с технострессом, регулируя своё эмоциональное состояние и изменяя поведение. Однако, избыточное использование социальных сетей может препятствовать развитию межличностных навыков, провоцируя деструктивное поведение в сети. Это подчёркивает необходимость дальнейшего изучения факторов, влияющих на выбор стратегий совладания, и последствий техностресса для социального и психологического благополучия молодёжи.

## Заключение

Проведя обзорный анализ зарубежных и отечественных исследований, посвященных особенностям цифрового стресса в подростковом и юношеском возрасте, мы выявили, что цифровые технологии и постоянное онлайн-присутствие могут как способствовать развитию личности, так и вызывать серьезные психологические проблемы. Положительное влияние социальных медиа заключается в создании условий для социальной интеграции, укрепления связей и формирования идентичности. Однако негативные аспекты, такие как постоянное сравнение с другими, тревога одобрения и информационное перенасыщение, оказывают значительное давление на психическое здоровье молодых людей.

Эффективное совладание с технострессом требует внедрения осознанного использования цифровых технологий, обучения навыкам цифровой гигиены и развития стратегий адаптивного совладания. Программы профилактики и поддержки, включающие родителей и педагогов, должны акцентировать внимание на обучении подростков управлению временем, стрессом и эмоциональной регуляции. Только комплексный и междисциплинарный подход поможет минимизировать негативные последствия техностресса и создать устойчивые основы для психического здоровья в эпоху цифровых технологий.

Дальнейшие исследования необходимы для понимания долгосрочных последствий техностресса и разработки новых методов его профилактики и сглаживания негативных эффектов. При этом важно учитывать культурные и социальные особенности, которые могут влиять на восприятие и стратегии совладания с технострессом. Понимание этих факторов позволит разрабатывать более персонализированные и эффективные подходы к поддержке психического здоровья подростков и юношей в условиях современных цифровых реалий.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html> (дата обращения: 10.08.2024).
2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание [Электронный ресурс] / Ю.В. Быховец [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — URL: <https://ipr-smart.ru/88104> (дата обращения: 10.08.2024).
3. Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. — 2019. — Т. 8. — № 3. — С. 1–18. — DOI: 10.17759/cpse.2019080301.
4. Marco Schmidt, Lukas Frank & Henner Gimpel. How Adolescents Cope with Technostress: A Mixed-Methods Approach // International Journal of Electronic Commerce. — 2021. — Т. 25. — № 2. — С. 154–180. — DOI: 10.1080/10864415.2021.1887696.
5. Дубровинская Н.В. Психофизиологическая характеристика подросткового возраста // Физиология человека. — 2015. — Т. 41. — № 2. — С. 113–122. — URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_23103285\\_13195321.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_23103285_13195321.pdf) (дата обращения: 10.08.2024).

6. Панферов В.Н., Безгодова С.А., Васильева С.В., Иванов А.С., Микляева А.В. Эффективность обучения и академическая мотивация студентов в условиях онлайн-взаимодействия с преподавателем (на примере видеолекции) // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. Т. 1. / Составители: В.В. Рубцов, А.А. Шведовская; ред.: В.В. Рубцов [и др.]. — М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. — С. 282–301. — URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/covid19challenges2020/contents/Panferov\\_Bezgodova\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/covid19challenges2020/contents/Panferov_Bezgodova_et_al) (дата обращения: 14.11.2024).
7. Hall J.A., Steele R.G., Christofferson J.L., Mihailova T. Development and Initial Evaluation of a Multidimensional Digital Stress Scale // Psychological Assessment. — 2021. — URL: <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000979> (дата обращения: 14.11.2024).
8. Reinecke L., Klimmt C., Meier A., Reich S., Hefner D., Knop-Huelss K., et al. Permanently Online and Permanently Connected: Development and Validation of the Online Vigilance Scale // PLoS ONE. — 2018. — Т. 13. — № 10. — e0205384. — URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205384> (дата обращения: 20.11.2024).
9. Arrivillaga C., Rey L., Extremera N. A Mediated Path from Emotional Intelligence to Problematic Social Media Use in Adolescents: The Serial Mediation of Perceived Stress and Depressive Symptoms // Addictive Behaviors. — 2022. — Т. 124. — С. 107095. — URL: [https://e-tarjome.com/storage/btn\\_uploaded/2022-02-21/1645419396\\_12356-English.pdf](https://e-tarjome.com/storage/btn_uploaded/2022-02-21/1645419396_12356-English.pdf) (дата обращения: 20.11.2024).
10. Каменская В.Г., Томанов Л.В. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков // Экспериментальная психология. — 2022. — Т. 15. — № 1. — С. 139–159. — DOI: 10.17759/exppsy.2022150109.
11. Ерохина Е.А., Филиппова Е.В. Образ тела и отношение к своему телу у подростков: семейные и социокультурные факторы влияния (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. — 2019. — Т. 8. — № 4. — С. 57–68. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2019\\_n4/jmfp\\_2019\\_n4\\_Erokhina\\_Filipova.pdf](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2019_n4/jmfp_2019_n4_Erokhina_Filipova.pdf) (дата обращения: 15.07.2024).
12. Vannucci A., Flannery K.M., Ohannessian C.M. Social media use and anxiety in emerging adults // Journal of Affective Disorders. — 2017. — Т. 207. — С. 163–166. — URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040> (дата обращения: 20.08.2024).
13. Fox K. A., Nick E., Nesi J., Telzer E.H., Prinstein M.J. Why Haven't You Texted Me Back? Adolescents' Digital Entrapment, Friendship Conflict, and Perceived General Health // Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. — 2023. — Oct 5:1–11. — DOI: 10.1080/15374416.2023.2261543.
14. Шарок В.В. Эмоционально-мотивационные факторы удовлетворенности обучением в вузе // Сибирский психологический журнал. — 2018. — № 69. — С. 33–45. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalno-motivatsionnye-factory-udovletvorennosti-obucheniem-v-vuze> (дата обращения: 20.08.2024).
15. Rodgers R.F., Rousseau A. Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics // Body Image. — 2022. — Т. 41. — С. 284–291. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144522000407?via%3Dihub> (дата обращения: 20.08.2024).

16. Батурина Н.В., Зацепина О.А. Влияние социальной сети Instagram<sup>2</sup> на восприятие образа тела у молодых женщин // Общество: социология, психология, педагогика. — 2021. — № 7(87). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnoy-seti-instagram-na-voSPIRYATIE-obraza-tela-u-molodyh-zhenschin> (дата обращения: 10.08.2024).
17. O'Reilly M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly // Journal of Mental Health. — 2020. — Т. 29. — № 2. — С. 200–206. — URL: <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007> (дата обращения: 10.09.2024).
18. Nick E. A., Kilic Z., Nesi J., Telzer E.H., Lindquist K.A., Prinstein M.J. Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms // Journal of Adolescent Health. — 2022. — Т. 70. — № 2. — С. 336–339. — DOI: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.025.
19. Dykxhoorn J., Osborn D., Walters K., Kirkbride J. B., Gnan S., Lazzarino A.I. Temporal patterns in the recorded annual incidence of common mental disorders over two decades in the United Kingdom: a primary care cohort study // Psychological Medicine. — 2024. — Т. 54. — № 4. — С. 663–674. — DOI: 10.1017/S0033291723002349.
20. Скрипов В.С., Есина К.М. Комплексная оценка заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения в динамике за период 2015–2019 гг. в Российской Федерации // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. — 2021. — Т. 67. — № 4. — С. 8. — URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1287/30/lang,ru/> (дата обращения: 16.11.2024).
21. Winneke A., van der Schuur W., Baumgartner S.E., Sumter S.R. Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents // Health Communication. — 2019. — Т. 34. — № 5. — С. 552–559. — DOI: 10.1080/10410236.2017.1422101.
22. Бабурин А.В., Фомина Н.А. Некоторые негативные последствия деятельности человека в цифровом пространстве // Приверженность вопросам психического здоровья: материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 07 октября 2021 года / Российский университет дружбы народов. — Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. — С. 361–367. — URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_48120184\\_66064278.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_48120184_66064278.pdf) (дата обращения: 16.10.2024).
23. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2011. — № 1. — С. 100–111. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-izucheniyu-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami> (дата обращения: 10.08.2024).
24. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. — 2013. — Т. 19. — № 5. — С. 184–188. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 10.08.2024).
25. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Итоги цифровой трансформации: от онлайн-реальности к смешанной реальности // Культурно-историческая психология. — 2020. — Т. 16. — № 4. — С. 87–97. — DOI: 10.17759/chp.2020160409.

26. Щелин И.В., Петроченко И.А. Когнитивная, поведенческая и эмоциональная составляющие коммуникативного поведения подростков в информационном пространстве // Сибирский психологический журнал. — 2024. — № 91. — С. 81–98. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-povedencheskaya-i-emotsionalnaya-sostavlyayuschie-kommunikativnogo-povedeniya-podrostkov-v-informatsionnom/viewer> (дата обращения: 14.08.2024).

**Bocharova Liubov Alekseevna**

Tula State University, Tula, Russia

E-mail: [liubovbocharova@yandex.ru](mailto:liubovbocharova@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1697-8053>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1220920](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1220920)

## **Features of stress in the digital society and its impact on adolescents and young adults**

**Abstract.** The author presents a review analysis of domestic and international studies on technostress and its impact on adolescents and young adults in the context of the digital society. The article examines key aspects of technostress, including information overload, constant availability, approval anxiety, fear of missing out (FOMO), and online vigilance. Age-specific characteristics that increase young people's vulnerability to technostress are analyzed, such as the importance of social reinforcement from peers, a tendency toward high levels of online engagement, and identity formation. Furthermore, the article describes the psychophysiological specifics of these ages, including the imbalance between the limbic system and prefrontal cortex functioning, brain neuroplasticity, and emotional reactivity.

The study explores the influence of the digital environment on the formation of coping strategies in adolescents and young adults. Both maladaptive strategies, such as avoidance and problematic social media use, and adaptive coping strategies, including mindful technology use, emotional regulation, and seeking support from family and friends, are highlighted. The impact of social media on identity, self-esteem, and communication in adolescence and young adulthood is also discussed. Technostress is considered in the context of its interrelation with other types of stress, such as academic and social stress, and its capacity to exacerbate their effects.

The findings emphasize the need for further research aimed at studying factors influencing coping strategy choices and developing preventive programs to enhance the mental health of adolescents and young adults in the digital society.

**Keywords:** stress; digital stress; technostress; coping; adolescence; young adulthood; coping behavior; strategies; social networks