

**Коротких Егор Эдуардович**

канд. экон. наук, преподаватель

**Колесниченко Максим Евгеньевич**

студент

Филиал ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный

университет экономики и сервиса»

г. Уссурийск, Приморский край

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается комплексное влияние социальных сетей на психическое здоровье и социальную адаптацию современной молодежи. На основе актуальных статистических данных и анализа научных исследований демонстрируется двойственная роль социальных платформ. С одной стороны, они являются важным инструментом для общения, самовыражения и поддержания психологического благополучия. С другой стороны, выявлены существенные негативные последствия: снижение самооценки из-за эффекта социального сравнения, рост тревожности и депрессивных состояний, формирование интернет-зависимости, ухудшение когнитивных функций и навыков живого общения. Авторы приходят к выводу о необходимости развития цифровой грамотности среди подростков, включая критическое восприятие контента и осознанное регулирование времени, проводимого в социальных сетях. В качестве перспективы предлагается интеграция социальных платформ в образовательный процесс для смягчения их негативного воздействия.*

**Ключевые слова:** социальные сети, молодежь, психическое здоровье, цифровая социализация.

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни молодого поколения. Социальные сети предлагают не только

новые возможности для общения и самовыражения, но и создают уникальные вызовы для психического здоровья молодежи. По данным исследования Mediascope за 2024 год молодёжь 18–24 лет провела в среднем 46 минут в день в Telegram, 44 минуты в день в TikTok и 34 минуты в день во «Вконтакте».

По информации на октябрь 2024 года, в среднем каждый пользователь интернета ежедневно проводит в интернете 6 часов 36 минут, из которых через телефон – 3 часа 45 минут, а через ноутбук, компьютер или планшет – 2 часа 51 минуту. Более трети проведённого в интернете времени тратится на социальные сети: 2 часа 19 минут.

Россияне обычно подписываются на новостные сообщества (77%). Далее с ощутимым отрывом идут образовательные (41%), юмористические (35%), развлекательные (33%). Для многих подростков социальные платформы – это не просто развлечение, а важная часть их повседневной жизни. Они помогают налаживать связи с друзьями, находить новых знакомых и общаться с единомышленниками [4].

По результатам анализа Рогач О.В и Фроловой Е.В. следует, что 9 из 10 подростков не представляет свою жизнь без Интернета. При этом почти половина респондентов (44,9%) не замечает негативного воздействия социальных сетей на свою психику и жизнь в целом. Для многих респондентов виртуальное общение становится неотъемлемым триггером хорошего психологического самочувствия [7].

Однако наряду с позитивными аспектами, социальные сети могут иметь и негативные последствия. Одной из основных проблем является влияние социальных сетей на самооценку. Студенты часто сталкивается с идеализированными образами жизни и внешности, которые транслируются в социальных платформах.

В результате возникает эффект сравнения, который может приводить к снижению уверенности в себе, развитию тревожности и депрессии. Подростки

2 <https://phsreda.com>

---

могут испытывать дискомфорт из-за ощущения, что их жизнь не соответствует идеальным картинкам, что приводит к стрессу и негативным последствиям для психического здоровья. Преподаватели должны помогать студентам осознавать, что социальные сети не всегда отражают реальную жизнь, а контент часто является отредактированным и искаженным.

Фролова Т.А. считает, что наблюдения за идеализированными жизнями других пользователей, а также за количеством комментариев и лайков приводит к тому, что подростки сравнивают себя с другими, что вызывает неудовлетворенность внешним видом и жизнью [8]. К схожему мнению пришла и Айдингер Ч.А., с её точки зрения, некоторые пользователи могут выражать агрессивность и ненависть в комментариях или личных сообщениях. Подростки, которые чувствительны к критике, могут почувствовать себя оскорбленными и уязвленными, критика, которую они принимают в свой адрес, может оказаться очень глубокой и захватывающей, это может привести к развитию депрессии, тревожности, снижению самооценки и даже самоубийству [1].

Другим негативным аспектом является развитие зависимости от социальных сетей. Постоянное использование социальных платформ может приводить к снижению способности концентрироваться. Многозадачность, связанная с одновременным использованием нескольких социальных сетей, ухудшает когнитивные функции, снижает продуктивность и ухудшает учебные результаты.

Беликов В.А. и Романов П.Ю. установили, что основанием проблемы десоциализации подростков и молодых людей является противоречие между удерживающей их внимание доступной информацией, предоставлением им относительной анонимности и необходимостью скрывать каждым свое «Я». Факторами предупреждения десоциализации подростков и молодых людей являются целенаправленная подготовка педагогов для обучения и формирования готовности подростков к работе в социальных сетях [2].

Некоз Я.О пришла к выводу, что ввиду того, что подростковый возраст является кризисным, мир социальных сетей становится для подростков альтернативой реальному миру. Соцсети выступают буквально «сетями», которые дезориентируют мышление подростков. Для этого возраста ребенка характерно создание своего потаенного мира в социальных сетях, по причине этого происходит отрицание и неприятие реальности, ровно так и формируется зависимость [6].

Помимо когнитивных проблем, чрезмерное использование социальных сетей может негативно влиять на развитие межличностных навыков. Многие подростки предпочитают виртуальное общение реальному, что может приводить к снижению способности к живому диалогу и ухудшению социальных взаимодействий в группе.

Бирюков А.Б. пришёл к выводу, что постоянное присутствие в сетях создают у них в мозгу повышенный уровень дофамина. Особенно социальные сети опасны для подростков, ведь у них еще не сложившиеся психика. У детей формируется впечатление, что дружбу, любовь, уважение очень просто получить, а также разрушить, причем без раздумья, простым нажатием кнопки [3].

Ряд исследователей отмечает, что некоторые дети перестают общаться в реальной жизни, это одно из негативных проявлений доступности Интернета и социальных сетей – нарастание асоциальности личности. Для обозначения этого явления японские исследователи предложили термин «хикикомори», которое обозначает людей живущих, как правило, в мегаполисах, но стремящихся к максимальному уединению и изоляции от общества [5].

Современной молодежи необходимо сбалансировать потребляемый контент, уменьшить количество подписок на развлекательный контент, потреблять развивающий контент. Необходимо контролировать время нахождения в социальных сетях, выделить 30–40 минут на физическую активность. Перспектив-

---

4 <https://phsreda.com>

ным направлением дальнейшего исследования являются варианты интеграции социальных сетей в образовательный процесс.

### ***Список литературы***

1. Айдингер Ч.А. Особенности социализации современных подростков под влиянием социальных сетей / Ч.А. Айдингер, Н.М. Ноговицына // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – Т. 4. №80 (80). – С. 4–6.
2. Анализ проблемы десоциализации личности подростков под воздействием социальных сетей, содержащих контент деструктивного характера / В.А. Беликов, П.Ю. Романов, О.Ю. Леушканова, Н.С. Васева // Перспективы науки и образования. – 2022. – №3 (57). – С. 372–385. – DOI 10.32744/pse.2022.3.21. – EDN BQIEOK
3. Бирюков А.Б. Зависимость от социальных сетей / А.Б. Бирюков // Инновационная наука. – 2017. – №5. – С. 46–48. – EDN YPMARV
4. ВЦИОМ Социальные сети и мессенджеры: вовлеченность и предпочтения // Всероссийский центр изучения общественного мнения. – 2023.
5. Ефимова Г.З. Влияние социальных сетей на личность / Г.З. Ефимова, Е.В. Зюбан // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. – Т. 4. №5. – С. 1–27. – EDN ZIPLJB
6. Некоз Я.О. Влияние социальных сетей на агрессивное поведение подростков / Я.О. Некоз, С.С. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. 2022. – Т. 5. №2. – С. 77–100. – DOI 10.17748/2686-9969-2022-5-2-77-100. – EDN BAXXQN
7. Рогач О.Л. Анализ влияния социальных сетей на современных подростков: ключевые проблемы и деструктивные последствия / О.Л. Рогач, Е.В. Фролова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2022. – №2 (2). – С. 305–314. – DOI 10.17072/2078-7898/2022-2-305-314. – EDN JRNDER

8. Фролова Т.А. Психологическое влияние социальных сетей на подростков / Т.А. Фролова // Наука, техника и образование. – 2024. – №3 (95). – С. 26–28. – EDN EYVOIX