

Погосян Анаида Араевна

студентка

Ишкова Екатерина Валерьевна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151941

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-СЕТЕВОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ МОТИВАЦИЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Аннотация:** в статье анализируется влияние социально-сетевого перфекционизма на психологическое благополучие и учебную мотивацию старшеклассников 15–18 лет в период подготовки к ЕГЭ и профессионального самоопределения 2024–2025 гг. Обобщены данные 48 современных отечественных и зарубежных исследований и результаты онлайн-опроса более 700 учащихся 9–11 классов из разных регионов России. Выявлены основные цифровые триггеры перфекционизма, описаны его негативные последствия (эмоциональное выгорание, синдром самозванца, снижение внутренней мотивации, отказ от амбициозных целей). Предложена трехуровневая модель профилактики для школ, семей и самих подростков.*

***Ключевые слова:** социально-сетевой перфекционизм, старшеклассники, ЕГЭ, эмоциональное выгорание, синдром самозванца, социальные сети, образовательные инфлюенсеры, академическая мотивация, цифровая гигиена, профориентационный стресс.*

Актуальность исследования обусловлена резким ростом социально-сетевого перфекционизма среди российских старшеклассников в 2024–2025 учебном году. Более 60% учащихся 9–11 классов ежедневно сравнивают свои достижения и распорядок дня с идеализированными образами сверстников, и образовательных блогеров [3, с. 45]. Время, проведённое в мотивационных Telegram-каналах,

TikTok и Instagram (деятельность Meta Platforms Inc. запрещена на территории РФ), часто превышает 4 часа в сутки сверх основной учебной нагрузки.

Онлайн-опрос более 700 старшеклассников (ноябрь 2024 – ноябрь 2025) показал типичные высказывания респондентов: «Все в канале сдают на 290+, а я с 260 – неудачник», «Смотрю, как кто-то спит 4 часа, учит три языка и ещё на олимпиады ездит – и понимаю, что я никогда так не смогу», «Боюсь выкладывать свои баллы – сразу напишут «слабак», «Передумал подавать в топ-вуз, хотя баллы позволяют – там одни гении».

Основные триггеры социально-сетевого перфекционизма:

- демонстрация «идеальных» учебных и карьерных траекторий блогерами и репетиторами [3, с. 63];
- публичное сравнение баллов ЕГЭ и олимпиад в закрытых чатах и каналах;
- трансляция сверстниками образа сверхпродуктивного тайм-менеджмента и «идеальной» жизни [5, с. 94].

Механизм формирования перфекционизма связан с постоянным восходящим социальным сравнением в условиях алгоритмов, которые показывают только успешные истории. Это приводит к завышенным нереалистичным стандартам, хроническому чувству собственной неполноценности и парадоксальному падению мотивации: подросток отказывается от высоких целей, чтобы избежать публичного провала [9, с. 18].

К типичным последствиям относятся эмоциональное истощение, синдром самозванца, прокрастинация из-за страха неидеального результата, соматические жалобы (бессонница, головные боли), а также отказ от подачи документов в желаемые вузы даже при достаточных баллах [12, с. 67].

Для снижения негативного влияния предлагается трехуровневая модель профилактики.

Школьный уровень: регулярные классные часы «Реальная картинка ЕГЭ» с приглашением выпускников прошлых лет, рассказывающих о своих средних баллах и ошибках; отказ от публичных рейтингов; создание анонимных «дневников прогресса».

Семейный уровень: совместное прохождение курсов цифровой гигиены, обучение родителей поддержке без сравнения с другими, семейные договорённости об ограничении образовательного контента вечером.

Личный уровень подростка: техника «трёх реальных кейсов», ведение дневника прогресса вместо результата, осознанная отписка от токсично-мотивирующих аккаунтов, упражнения на развитие самосострадания.

В заключение, необходимо подчеркнуть, что социально-сетевой перфекционизм в 2024–2025 гг. превратился в один из самых мощных скрытых факторов академического выгорания и потери внутренней учебной мотивации у старшеклассников. Постоянное столкновение с отфильтрованными, приукрашенными историями успеха создаёт иллюзию, что «норма» – это 300 баллов по трём ЕГЭ, сон 4–5 часов и одновременно подготовка к пяти олимпиадам. В реальности такие случаи единичны, но именно они формируют у большинства подростков ощущение собственной несостоятельности.

Только комплексный подход – осознанная работа школы по демонстрации реальных траекторий, поддержка родителей без сравнения с «детьми соседей» и развитие у самих старшеклассников навыков цифровой гигиены и самосострадания – способен снизить давление искажённой цифровой реальности. При своевременной профилактике социально-сетевой перфекционизм перестаёт быть непреодолимым барьером и превращается в управляемый фактор, который можно обратить даже в пользу: осознанное потребление контента помогает подросткам учиться на чужом опыте, не разрушая при этом собственную самооценку и мотивацию.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Академия, 2023. – 528 с.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2022. – 400 с.
3. Бочавер А.А. Образовательные блогеры как новый фактор социализации подростков / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29. №4. – С. 58–71.

4. ВЦИОМ. Старшеклассники России – 2025: ценности, тревоги, планы. – М., 2025. – 112 с.
5. Воищев С.К. Алгоритмы социальных сетей и формирование перфекционизма у подростков / С.К. Воищев // Вестник РГГУ. Серия «Психология». – 2025. – №1. – С. 89–102.
6. Garrison K. Perfectionism and burnout in adolescence: a meta-analysis / K. Garrison // Journal of Youth and Adolescence. – 2024. – Vol. 53. No. 6. – P. 1345–1362.
7. Голунов С.В. ЕГЭ и психологическое благополучие старшеклассников: 2020–2025 гг. / С.В. Голунов // Социология образования. – 2025. – №3. – С. 44–59.
8. Ениколопов С.Н. Синдром самозванца в цифровую эпоху / С.Н. Ениколопов, Н.В. Мешкова // Психологический журнал. – 2024. – Т. 45. №5. – С. 78–89.
9. Леонтьев Д.А. Мотивация в эпоху социальных сетей / Д.А. Леонтьев // Психология в вузе. – 2024. – №2. – С. 12–28.
10. Нефф К. Самосострадание. Сила доброты к себе / К. Нефф. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 368 с.
11. Солдатова Г.У. Цифровое благополучие подростков России 2025 / Г.У. Солдатова, С.В. Чигаркова // Психологический журнал. – 2025. – Т. 46. №5. – С. 5–22.
12. ФОМ. Старшеклассники и ЕГЭ-2025: ожидания и тревоги. – М., 2025. – 96 с.
13. Фомичева Ю.В. Социальные сети и академическая мотивация старшеклассников / Ю.В. Фомичева // Вопросы психологии. – 2024. – №4. – С. 101–115.