Зарочинцева Николь Николаевна
студентка
Научный руководитель
Карандеева Арина Вячеславовна
канд. психол. наук, заместитель декана, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПРОЯВЛЕНИЯ ЧРЕЗМЕРНОГО УВЛЕЧЕНИЯ ПРОСМОТРОМ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: *в статье теоретически рассматриваются основные проявления чрезмерного увлечения социальными сетями у подростков. Проводится анализ их негативного влияния на самооценку, межличностное общение, виртуальную самопрезентацию и учебную деятельность. Особое внимание уделяется механизмам формирования потребности в чрезмерном использовании социальных сетей.*

Ключевые слова: *социальные сети, подростки, чрезмерное увлечение, самооценка, виртуальное общение.*

Увлечение социальными сетями является актуальной проблемой в современном мире, поскольку виртуальная активность занимает значительное место в жизни людей, и особенно – подростков. Чрезмерным считается избыточное использование социальных сетей, характеризующееся навязчивым стремлением к пребыванию в них, потерей контроля над продолжительностью использования, сокращением времени на другие виды деятельности и продолжением использования, несмотря на негативные последствия для повседневной жизни и собственного психологического благополучия [3].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Одним из проявлений чрезмерного увлечения социальными сетями является сравнение себя с другими пользователями. Публикации в интернете часто демонстрируют привлекательную внешность, высокие достижения и благополучный образ жизни, что может формировать у подростков нереалистичные представления об успешности. Регулярное наблюдение за подобным контентом способно вызывать неудовлетворенность собственной внешностью и достижениями, а также негативно влиять на самооценку [4].

Кроме того, подростки могут стремиться получить одобрение других пользователей через оценки, комментарии и просмотры. Недостаток ожидаемого внимания способен вызывать тревогу, разочарование и неуверенность в себе. Учитывая специфику подросткового возраста, следует отметить возможные психологические механизмы усиления желания проводить больше времени в социальных сетях: социальное сравнение, потребность в принятии сверстниками, ожидание социального одобрения и трудности саморегуляции.

Также среди подростков зачастую наблюдается предпочтение виртуального общения реальному. Школьники, испытывающие трудности во взаимоотношениях или недостаток внимания со стороны близких, могут чаще обращаться к социальным сетям для получения эмоциональной поддержки [1]. В таком случае виртуальная среда может стать для него способом найти понимание, получить поддержку и почувствовать свою принадлежность к определенной группе. К тому же, не исключена и обратная взаимосвязь: само чрезмерное использование социальных сетей может сопровождаться ухудшением реального повседневного общения с близкими.

Еще одним проявлением чрезмерного увлечения социальными сетями является стремление создать привлекательный виртуальный образ, который не всегда соответствует реальной личности подростка. Чрезмерность использования социальных сетей может быть связана со стремлением демонстрировать идеализированный образ себя и получать одобрение других [2].

В повседневной жизни это может проявляться в публикации преимущественно положительных событий, сокрытии неудач и повышенном внимании к

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

реакции аудитории. Само по себе желание поделиться фотографиями или достижениями не является признаком чрезмерного увлечения, однако постоянная зависимость от чужого мнения может вызывать беспокойство. Проблема становится более выраженной, когда создание виртуального образа занимает много времени и начинает определять самооценку подростка.

Также чрезмерный просмотр социальных сетей может стать причиной откладывания учебных заданий, снижения интереса к достижению результатов и трудностей с планированием своего времени.

Таким образом, чрезмерное увлечение социальными сетями может проявляться в сравнении себя с другими, стремлении к одобрению окружающих и трудностях в учебной деятельности. Оно также может отрицательно влиять на самооценку, реальное общение и способность контролировать своё поведение. Предупреждению негативных последствий способствуют комплексная работа родителей, школьного психолога и социального педагога по развитию у подростков навыков саморегуляции и устойчивой адекватной самооценки.

Список литературы

1. Кафарова, К. З. Психологические особенности цифровой зависимости у подростков и пути её профилактики в образовательной среде / К. З. Кафарова, Я. А. Пономарева, Н. В. Газизова // KANT. – 2025. – № 2 (55).

2. Корниенко, Д. С. Фальшивая самопрезентация подростков в социальных сетях: связь с характеристиками использования социальных сетей и одиночеством / Д. С. Корниенко, Н. А. Руднова // Социальная психология и общество. – 2024. – № 2.

3. Манчук, В. Т. Проблемное использование социальных сетей: терминология, распространённость, психосоциальные факторы риска и соматическая коморбидность / В. Т. Манчук, С. Ю. Терещенко, М. В. Шубина // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 2. – С. 28–46.

4. Усик, Д. А. Влияние социальных сетей на психическое здоровье и самооценку подростков / Д. А. Усик // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2025. – № 24.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)