Пушкина Клара Владимировна
канд. пед. наук, доцент
Григорьева Мария Владимировна
студентка
Богатеева Юлиана Владимировна
студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в статье исследуется двойственное влияние социальных сетей на психическое здоровье студентов как ресурса поддержки и фактора риска. По результатам анонимного онлайн-анкетирования 150 студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова (1–4 курсы) установлено, что 86% респондентов проводят в соцсетях более 3 часов в день, что связано со стрессом, тревожностью, нарушением сна и прокрастинацией, несмотря на пользу платформ в учёбе и общении. Выявлено противоречие между осознанием вреда (85%) и неспособностью удержать самоограничения из-за механизмов социального сравнения, FOMO и переменного подкрепления. Обоснована необходимость внедрения программ цифровой гигиены и психологической поддержки в вузах.*

Ключевые слова: *социальные сети, психическое здоровье, студенты, стресс, тревожность, прокрастинация, цифровая гигиена, зависимость, осознанность.*

Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современной молодёжи. Особую группу риска составляют студенты – огромный объём информации, длительные занятия, подготовка к зачётам и экзаменам, а нередко и совме-

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

щение учёбы с работой [3]. Тем не менее именно они часто «застревают» в социальных сетях на часы. Возникает противоречие: времени мало, а соцсети отнимают его ещё больше.

В совокупности, далее перечисленные факторы создают порочный круг: стресс и усталость снижают самоконтроль, поэтому соцсети становятся быстрым способом разрядки, стресс усиливается, так как время уходит, сон сокращается. При этом студенты осознают вред, но не справляются с привычкой, поскольку её причины лежат глубже – в перегрузке и отсутствии навыков управления вниманием и стрессом.

Социальные сети оказывают на психику противоречивое, двойственное влияние. С одной стороны, они выполняют поддерживающую функцию: позволяют обмениваться учебными материалами, получать эмоциональную поддержку от однокурсников, сохранять чувство принадлежности и снимать напряжение после нагрузки. С другой – чрезмерное и бесконтрольное использование соцсетей усиливает тревожность, провоцирует депрессивные симптомы, нарушает сон, способствует прокрастинации и формирует зависимость [2].

Целью нашего исследования являлось изучение двойственного влияния социальных сетей на психическое здоровье студентов: определение условий, при которых, с одной стороны, социальные сети выступают как ресурс поддержки, а с другой стороны, как фактор риска, а также оценка того, насколько они сами осознают это противоречие.

Для достижения поставленной цели было проведено эмпирическое исследование – анонимное онлайн-анкетирование. В опросе приняли участие 150 студентов различных направлений обучения, представляющих 1–4 курсы. Выборка включала 89 девушек и 61 юношу в возрасте от 17 до 24 лет, обучающихся по программам бакалавриата и специалитета.

Анкета включала четыре блока: социально-демографический (пол, возраст, курс, направление), блок использования соцсетей (платформы, время, ситуации

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

использования), блок психического состояния (самооценка стресса, тревожности, сна, успеваемости) и блок осознанности (признание вреда, попытки ограничить использование, чувство вины).

Нами были проанализированы следующие результаты опроса:

1) вовлечённость. В соцсетях (чаще в TikTok, ВКонтакте, Telegram) 71% студентов проводят 3–5 часов в день, 15% – более 5 часов, и лишь 14% – менее 2 часов. Большинство проверяют ленту сразу после пробуждения и перед сном, около половины – во время подготовки к занятиям;

2) стресс и тревожность. Длительное пребывание в соцсетях прямо связано с высоким уровнем стресса и частой тревожностью. После долгого просмотра ленты 74% опрошенных чувствуют усталость и опустошённость вместо отдыха;

3) сон и успеваемость. Из-за соцсетей 61% студентов ложатся спать позже запланированного и часто оценивают свой сон как плохой. Около трети признали, что соцсети мешают готовиться к занятиям и вовремя сдавать работы;

4) осознанность. Избыточность времени в сети и чувство вины признают 85% респондентов. Многие пробовали ограничивать себя (таймеры, удаление приложений), но единицы удержали результат дольше двух недель из-за привычки листать «на автомате», страха пропустить важное (FOMO) и прокрастинации.

Несмотря на преобладание негативных оценок, большинство студентов отметили, что соцсети помогают им поддерживать связь с одногруппниками, находить учебные материалы и справляться со стрессом.

Ключевой вывод: студенты понимают вред, чувствуют вину и даже пытаются ограничивать себя, но не могут удержать результат [5]. Это говорит о том, что причина «зависания» лежит не в слабой воле, а в механизмах дофаминового подкрепления, когнитивной перегрузке и отсутствии навыков управления вниманием.

Для объяснения разрыва между осознанием вреда и реальным поведением обратимся к ключевым теориям влияния соцсетей на психику.

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

1. Теория социального сравнения. Демонстрация в ленте «успешной» жизни однокурсников (оценки, стажировки, достижения) провоцирует у студентов чувство неполноценности и тревожность [1].

2. Боязнь пропустить интересное (FOMO). Страх выпасть из социальной жизни группы заставляет компульсивно проверять ленту даже в ущерб сну и подготовке к занятиям.

3. Модель «крючка» (переменное подкрепление). Бесконечная прокрутка и уведомления формируют привычку за счёт непредсказуемого получения «награды». В условиях стресса и усталости самоконтроль снижается, и «пять минут» в сети растягиваются на часы.

Эти три теории в совокупности объясняют, почему студенты «зависают» в соцсетях, несмотря на высокую нагрузку.

Помимо негативных эффектов, опрос выявил и поддерживающие аспекты.

1. Поддержка сообщества. Тематические паблики и чаты позволяют разделить переживания с однокурсниками, снижая чувство изоляции и тревожность [4].

2. Доступ к ресурсам. Платформы служат каналом быстрого поиска конспектов, видеолекций, а также информации о стажировках, грантах и вакансиях.

3. Обмен опытом. Общение со старшекурсниками и выпускниками снижает неопределённость в учёбе и помогает выбрать профессиональную траекторию.

4. Чувство принадлежности. Онлайн-сообщества удовлетворяют потребность быть частью группы, что повышает учебную мотивацию и облегчает адаптацию первокурсников.

Таким образом, соцсети могут выступать ресурсом поддержки, однако их разрушающие эффекты проявляются при бесконтрольном использовании. На основе выявленных закономерностей можно сформулировать рекомендации.

1. Ограничение экранного времени: используйте встроенные таймеры приложений и устраивайте ежедневные «цифровые паузы» (от часа без телефона).

2. Соблюдение режима дня: не берите смартфон сразу после пробуждения и откладывайте его за час до сна для полноценного отдыха.

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

3. Информационная гигиена: отключите лишние уведомления и переведите телефон в режим «не беспокоить» или уберите его во время учёбы.

4. Осознанное потребление контента: заходите в соцсети с конкретной целью (учёба, общение), избегая бесцельного листания ленты.

5. Критическое восприятие: не сравнивайте свою реальную жизнь с идеализированным образом.

Проведённое исследование подтвердило двойственное влияние социальных сетей на психику студентов. Проблема заключается не в самих платформах, а в отсутствии у молодёжи навыков осознанного управления вниманием и временем. Это обосновывает необходимость внедрения в вузах программ цифровой гигиены и психологической поддержки, а также определяет перспективы дальнейших исследований по оценке их эффективности.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению с специальности «Психология» / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2009. – 362 с.

2. Войскунский, А. Е. Психология и интернет / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2010.

3. Морозова, Н. С. Зависимость детей дошкольного возраста от гаджетов: сборник трудов конференции / Н. С. Морозова, В. Н. Петрова, К. В. Пушкина // Современные проблемы дошкольного образования и вос-питания : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 16–17 апр. 2026 г.) / науч. ред. Н. С. Ежкова. – 2026. – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 342–346.

4. Солдатова, Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г. У. Солдатова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9, № 3.

5. Шейнов, В. П. Взаимосвязь зависимости от социальных сетей с социально-психологическими характеристиками личности / В. П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2021. – Т. 6, № 1 (21).

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