

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

М.В. Салменкова, канд. пед. наук

Т.А. Мирошниченко, студент

Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ  
(Россия, г. Краснодар)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-4-1-332-337

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема влияния социальных сетей на психическое здоровье студенческой молодежи. Нами проведен теоретический анализ феноменов интернет-зависимости и цифровой социализации, описаны психофизиологические механизмы формирования аддиктивного поведения (дофаминовое подкрепление). Представлены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе Академии ИМСИТ (г. Краснодар) с участием 120 студентов. Выявлено, что лишь 20% студентов являются обычными пользователями, тогда как 58,3% демонстрируют легкую степень зависимости, а 21,7% – умеренную или тяжелую. Установлены статистически значимые различия в уровне зависимости между студентами, использующими социальные сети в образовательных целях (31,4 балла), и теми, кто предпочитает развлекательный контент (52,7 балла). Обосновывается необходимость системной профилактической работы в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость; психическое здоровье студентов; социальные сети; цифровая социализация; клиповое мышление; кибербуллинг; FOMO-синдром; прокрастинация.

Современное общество характеризуется беспрецедентным уровнем цифровизации: студенческая молодежь проводит в социальных сетях от 3 до 6 часов ежедневно, что делает эти платформы основной средой коммуникации, обучения и досуга. Статистика Всемирной организации здравоохранения свидетельствует о тревожной тенденции: за последнее десятилетие уровень тревожных и депрессивных расстройств среди молодежи в возрасте 18-25 лет вырос на 63%, и исследователи всё чаще связывают этот рост с интенсивным использованием социальных сетей. Мета-анализ исследований, проведенных в различных странах, показывает, что распространённость интернет-зависимости среди студентов медицинских вузов достигает 30,1% [3, с. 195]. В Российской Федерации проблема обеспечения информационной безопасности подрастающего поколения закреплена в «Стратегии развития информационного общества» (Указ Президента РФ № 203) и Федеральном законе «Об информации...» (№ 149-ФЗ), что подчёркивает государственную значимость данной проблематики [10].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье

(ментальное здоровье) – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. ВОЗ выделяет семь критериев психического здоровья: осознание непрерывности «Я», критичность к себе, адекватность реакций, способность к самоуправлению, планированию и изменению поведения. Социальные сети способны оказывать влияние на все перечисленные компоненты, представляя собой особую психологическую среду, характеризующуюся стиранием границ между личным и публичным, реальным и виртуальным [2]. В когнитивной сфере они формируют клиповое мышление и снижают способность к концентрации внимания. В эмоциональной сфере механизмы социального сравнения и погоня за внешним подтверждением («лайками») подрывают самооценку и провоцируют тревожность. В коммуникативной сфере виртуальное общение вытесняет реальное, что приводит к дефициту навыков межличностного взаимодействия. Ключевыми психологическими механизмами, определяющими их воздействие,

являются: система быстрой обратной связи (лайки, комментарии, репосты), создающая эффект социального подкрепления; алгоритмы персонализации контента, формирующие «информационные пузыри»; а также анонимность и снижение ответственности за коммуникацию.

В современной психологии для описания процессов освоения человеком цифрового мира используется термин «цифровая социализация», обозначающий процесс овладения индивидом новыми социальными нормами, правилами и моделями поведения, характерными для онлайн-среды. Особенность этого процесса заключается в том, что он протекает стихийно, без направляющего воздействия институциональных агентов социализации [7, с. 58].

Социальные сети обладают значительным позитивным потенциалом, который важно учитывать для объективной оценки их роли в жизни молодёжи. Во-первых, они предоставляют возможности для общения и поддержания социальных связей, что особенно актуально для студентов-иностранцев, оказавшихся в новой социальной среде. Исследования показывают, что для замкнутых людей с трудностями в реальном общении социальные сети могут становиться единственным доступным каналом коммуникации.

Во-вторых, социальные сети стали важным каналом доступа к образовательному контенту. Студенты используют тематические сообщества, образовательные платформы и YouTube-лекции для дополнения академических знаний. Опросы показывают, что до 67% студентов хотя бы раз обращались к образовательному контенту в социальных сетях. В-третьих, платформы предоставляют возможности для самовыражения, творчества и профессионального нетворкинга. Молодые специалисты создают портфолио, находят заказы и работодателей через профессиональные сообщества.

Однако негативное влияние социальных сетей представляет более серьёзную проблему в силу своей масштабности и глубины воздействия. Интернет-аддикция определяется как навязчивое и избыточное использование сети Интернет с проведением большого количества времени онлайн, сопровождающееся неспособностью контролировать это влечение. В когнитивной сфере наблюдается фор-

мирование «клипового мышления» – фрагментарного восприятия информации, снижения способности к длительной концентрации внимания и ухудшения глубины переработки информации. Привычка к потреблению короткого, быстро сменяемого контента (short videos, stories, reels) приводит к тому, что студенты испытывают трудности с чтением объёмных академических текстов и усвоением лекционного материала [4].

В эмоциональной сфере и сфере самооценки ключевым механизмом становится феномен социального сравнения. Просматривая «идеальные» картинки жизни других пользователей, молодые люди неизбежно сравнивают их со своей реальностью, что порождает чувство неполноценности и неудовлетворённости. Исследования подтверждают прямую корреляцию между временем, проведённым в социальных сетях, и уровнем тревожности. С этим тесно связан синдром упущенной выгоды (FOMO – Fear Of Missing Out) – навязчивый страх пропустить важное событие или интересный контент, который заставляет постоянно обновлять ленту и проверять уведомления, нарушая тем самым способность к полноценному отдыху и концентрации на текущих задачах. Особую угрозу представляет кибербуллинг – систематическая травля в интернете, которая, в отличие от традиционной, может быть анонимной, непрерывной и доступной широкой аудитории. Жертвы кибербуллинга демонстрируют более высокий уровень депрессии, суицидальных мыслей и социальной изоляции [4].

На психофизиологическом уровне механизм формирования зависимости от социальных сетей связан с дофаминовым подкреплением. Каждое уведомление, лайк или комментарий вызывает выброс дофамина – нейромедиатора, отвечающего за чувство удовольствия и ожидание награды. Формируется порочный круг: чем чаще пользователь заходит в приложение, тем чаще получает удовольствие, что закрепляет паттерн компульсивного поведения [1, с. 12].

Исследования показывают, что не все категории молодёжи одинаково подвержены негативному влиянию. Наиболее уязвимыми являются: студенты с низкой самооценкой и неуверенностью в себе; испытывающие трудности в реальном общении (социально тревожные); перфекционисты, для которых недости-

жимые идеалы из социальных сетей становятся источником хронического стресса; студенты в период экзаменационного стресса, использующие социальные сети как способ избегания учебных задач (прокрастинация) [8, с. 155].

Важным аспектом, требующим отдельного рассмотрения, является различие во влиянии социальных сетей в зависимости от целей их использования. В ходе исследования было выявлено, что студенты, использующие социальные сети преимущественно для образовательных целей (поиск учебных материалов, участие в профессиональных сообществах, просмотр образовательного видео), демонстрируют более низкие показатели по шкале интернет-зависимости (средний балл 31,4) по сравнению с теми, кто использует их преимущественно для развлечения (средний балл 52,7). При этом образовательное использование характеризуется целенаправленностью и ограниченностью во времени, отсутствием компульсивного компонента, сохранением критического отношения к контенту.

Развлекательное использование, напротив, часто носит «фоновый» характер (постоянно доступны), сопровождается бесцельным скроллингом, характеризуется снижением самоконтроля и чувством «потерянного времени» после сессии использования.

Анализ полученных данных с учетом пола респондентов показал, что девушки (68% выборки) демонстрируют более высокие показатели по шкале интернет-зависимости (средний балл 48,6) по сравнению с юношами (средний балл 41,2). Это может быть связано с большей вовлеченностью девушек в коммуникационные и развлекательные функции социальных сетей (ведение личных блогов, обмен фотографиями, участие в тематических сообществах), тогда как юноши чаще используют интернет для поиска информации и компьютерных игр. Также выявлена отрицательная корреляция между возрастом и уровнем зависимости: студенты 2-го курса (возраст 18-

19 лет) имеют более высокие баллы по IAT (средний балл 51,4), чем студенты 4-го курса (средний балл 37,8), что может свидетельствовать о формировании адаптивных стратегий поведения в цифровой среде с возрастом [3, с. 197].

#### Методика исследования

Для диагностики уровня интернет-зависимости среди студентов нами был использован Тест интернет-зависимости Кимберли Янг (Internet Addiction Test, IAT) в адаптации В.А. Лоскутовой (Буровой) [1; 9]. Тест содержит 20 вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале Ликерта. Интерпретация результатов осуществляется по следующей шкале: 0-30 баллов – обычный пользователь (отсутствие зависимости); 31-49 баллов – лёгкая степень зависимости (частое использование, контролируемое пользователем); 50-79 баллов – умеренная степень зависимости (периодические проблемы из-за использования интернета); 80-100 баллов – тяжёлая степень зависимости (значительные проблемы в жизни из-за интернета).

Исследование проводилось в феврале-марте 2026 года на базе НАН ЧОУ ВО «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар). В исследовании приняли участие 120 студентов 2-4 курсов различных факультетов (психология, социология, журналистика, экономика). Из них 68% (82 человека) – девушки, 32% (38 человек) – юноши. Средний возраст респондентов составил 20,3 года.

Дополнительно к основному тесту респондентам предлагались вопросы о целях использования социальных сетей (образовательные, развлекательные, коммуникационные, смешанные) и субъективной оценке влияния социальных сетей на их академическую успеваемость.

Распределение респондентов по уровням интернет-зависимости представлено в таблице 1.

Таблица 1. Распределение студентов по уровням интернет-зависимости (IAT)

Уровень зависимости	Количество студентов	Процент студентов, %
Обычные пользователи (0-30 баллов)	24	20,0
Лёгкая зависимость (31-49 баллов)	70	58,3
Умеренная зависимость (50-79 баллов)	22	18,4
Тяжёлая зависимость (80-100 баллов)	4	3,3

Как видно из таблицы, только 20% студентов могут быть отнесены к категории обычных пользователей без признаков зависимости. Большинство респондентов (58,3%) демонстрируют лёгкую степень зависимости, что характеризуется частым использованием интернета, но при сохранении контроля. Однако 21,7% студентов имеют умеренную или тяжёлую степень зависимости, что указывает на наличие серьёзных проблем, связанных с использованием интернета, включая нарушения сна, снижение академической успеваемости и трудности в межличностном общении.

Анализ связи целей использования социальных сетей с уровнем зависимости выявил статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ). Студенты, использующие социальные сети преимущественно для образовательных целей, имели средний балл по IAT 31,4 (лёгкая зависимость на нижней границе), тогда как студенты с преобладанием развлекательного использования – 52,7 балла (умеренная зависимость). Наиболее высокие показатели зависимости (средний балл 58,3) демонстрировали студенты, использующие социальные сети для избегания учебных задач.

Корреляционный анализ показал умеренную положительную связь ( $r = 0,48$ ) между временем, проведённым в социальных сетях, и уровнем тревожности (измерялась по шкале Спилбергера-Ханина), а также слабую отрицательную связь ( $r = -0,32$ ) между временем в соцсетях и академической успеваемостью (средний балл зачёта). Полученные данные согласуются с результатами исследований, в которых также выявляется прямая корреляция между интернет-зависимостью и выраженностью тревожности, фрустрации, ригидности.

Полученные данные подтверждают гипотезу о значительном распространении интернет-зависимости среди студенческой молодёжи. Особую тревогу вызывает тот факт, что почти четверть студентов (21,7%) имеют уровень зависимости, требующий психологического вмешательства. Выявленная связь между типом использования социальных сетей и уровнем зависимости указывает на то, что не сами по себе социальные сети являются проблемой, а характер взаимодействия с ними [4].

Целенаправленное, осознанное использование в образовательных целях несёт суще-

ственно меньшие риски, чем пассивное «потребление» развлекательного контента.

Проведённое теоретико-эмпирическое исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Психическое здоровье, определяемое ВОЗ как состояние благополучия, позволяющее реализовывать потенциал и справляться со стрессами, подвергается существенной трансформации под влиянием цифровой среды. Социальные сети воздействуют на все ключевые компоненты психического здоровья: когнитивную сферу (формирование клипового мышления), эмоциональную сферу (рост тревожности, FOMO-синдром), самооценку (механизмы социального сравнения) и коммуникативные навыки (вытеснение реального общения виртуальным) [2; 4; 8].

2. Интернет-зависимость представляет собой серьёзную проблему студенческой молодёжи: лишь 20% студентов могут быть отнесены к обычным пользователям, 58,3% имеют лёгкую степень зависимости, а 21,7% – умеренную или тяжёлую. Эти данные соотносятся с результатами международных и отечественных исследований и указывают на необходимость системной профилактической работы в образовательных учреждениях.

3. Выявлены значимые различия во влиянии социальных сетей в зависимости от контекста использования. Образовательное использование характеризуется более низкими показателями зависимости (31,4 балла против 52,7 балла при развлекательном использовании), что подтверждает тезис о том, что ключевое значение имеет не сам факт использования социальных сетей, а характер взаимодействия с ними. Кроме того, установлены гендерные и возрастные особенности: девушки и студенты младших курсов более подвержены риску развития интернет-зависимости [5, с. 30].

На основе полученных данных могут быть предложены следующие практические рекомендации для студентов:

1) проводить регулярный аудит собственного времени в социальных сетях (приложение для отслеживания экранного времени);

2) практиковать «цифровой детокс» (полный отказ от соцсетей на 24 часа еженедельно);

3) формировать осознанное отношение к контенту: задавать себе вопрос «Зачем я это смотрю?»;

4) смещать фокус с пассивного потребления на активное созидание (образовательные проекты, профессиональные сообщества);

5) развивать навыки реальной коммуникации, участвовать в офлайн-мероприятиях.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение долгосрочных эффектов влияния социальных сетей на формирующуюся личность, разработку эффективных методов профилактики и коррекции интернет-зависимости, а также на исследование протективных факторов, снижающих уязвимость к негативному влиянию цифровой среды.

#### Библиографический список

1. Бурова В.А. Интернет-зависимость: патогенез, клиника, диагностика и лечение: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Москва, 2019. – 24 с.

2. Егоров А.Ю., Солдаткин В.А. Интернет-зависимость: клиничко-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие. – Москва: Русайнс, 2024. – 252 с.

3. Лях О.Н., Северин А.В. Личностные особенности студентов с разным уровнем интернет-зависимости // Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье: электрон. сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Новополюцк: Полоц. гос. ун-т, 2024. – С. 193-198.

4. Новиков П.В., Вдовина Н.А., Савинова Т.В. Влияние интернет-активности на психологическое здоровье студентов среднего профессионального образования // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 5. – С. 366-373.

5. Салменкова М.В. Инновационная деятельность преподавателя в современных реалиях высшей школы России // Ученые записки ЗабГУ. – 2024. – № 4. – С. 27-34.

6. Салменкова М.В. Педагогические методы обучения как средство вывода учащихся из стрессовых состояний // Вестник ИМСИТ. – 2025. – № 1 (101). – С. 25-27.

7. Салменкова М.В. Проблемы безопасности в образовательных организациях // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. – 2024. – № 1. – С. 56-60.

8. Салменкова М.В., Жидяева Е.С. Авторитет учителя в современной школе // Казачество. – 2024. – № 76 (3). – С. 152-162.

9. Янг К. Тест интернет-зависимости (IAT) / адаптация В.А. Лоскутовой. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/other/iat.html>.

10. Об информации, информационных технологиях и о защите информации: Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ (посл. ред.) // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

---

**THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON MENTAL HEALTH OF STUDENTS:  
THEORETICAL ANALYSIS AND EMPIRICAL STUDY**

**M.V. Salmenkova**, *Candidate of Pedagogical Sciences*

**T.A. Miroshnichenko**, *Student*

**Academy of Marketing and Social Information Technologies  
(Russia, Krasnodar)**

**Abstract.** *The article examines the problem of the influence of social networks on the mental health of students. A theoretical analysis of the phenomena of Internet addiction and digital socialization is carried out, and the psychophysiological mechanisms of the formation of addictive behavior (dopamine reinforcement) are described. The results of an empirical study conducted on the basis of the IMSIT Academy (Krasnodar) with the participation of 120 students are presented. It was revealed that only 20% of students are ordinary users, while 58.3% show a mild degree of addiction, and 21.7% show a moderate or severe degree. Statistically significant differences in the level of addiction were found between students using social networks for educational purposes (31.4 points) and those who prefer entertainment content (52.7 points). The necessity of systematic preventive work in educational institutions is substantiated.*

**Keywords:** *Internet addiction; mental health of students; social networks; digital socialization; clip thinking; cyberbullying; FOMO syndrome; procrastination.*