

DOI: 10.17805/trudy.2025.2.4

ПЕДАГОГИКА

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

А. М. Малых

Московский гуманитарный университет

Аннотация: Статья посвящена анализу формирования психологической зависимости от социальных сетей у современной молодежи, выявляя их влияние на психическое состояние и социальное поведение подростков. Рассматриваются ключевые психологические механизмы, такие как социальное сравнение и поиск поддержки, а также социокультурные аспекты, способствующие этой зависимости.

Ключевые слова: социальные сети; интернет-зависимость молодежи; психологическая зависимость; зависимость; всемирная сеть; интернет; аккаунт; интернет-контент; информационное пространство; виртуальная среда

SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF YOUTH PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE FROM SOCIAL MEDIA

A. M. Malykh

Moscow University for the Humanities

Abstract: The article analyzes the formation of psychological dependence on social networks among modern youth, identifying their impact on the mental state and social behavior of adolescents. It examines key psychological mechanisms, such as social comparison and support seeking, as well as the sociocultural aspects that contribute to this dependence.

Keywords: social networks; internet addiction among youth; psychological dependence; addiction; global network; internet; account; internet content; information space; virtual environment

Сегодня фактически нормой жизни для молодежи, и других поколений стали социальные сети, они стали отражением развития цифровизации всех сфер общественной жизни. Однако именно молодёжь стала более склонной к формированию зависимости от социальных сетей, которые предстают перед нами как новый фактор социализации. Наиболее популярны сегодня такие ресурсы как Инстаграм, facebook, Одноклассники, ВКонтакте, Мой Мир. По данным Р.З. Галимовой, основным пространством общения, и коммуникации в целом, молодых людей со сверстниками является интернет (68%), далее идет телевидение, но его роль стремительно снижается особенно среди подрастающего поколения (56%), на третьем месте находятся — компьютерные игры (48%) и обмен информацией по интернету (47%) (Галимова, Минахметова, Адигамова, 2020).

Интернет-зависимость как указывает Э.А. Аблязизова, — это навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети (Аблязизова, 2020). В целом данная тема актуальна сегодня и многие исследователи обращаются к ней. В рамках данной

проблематики работали и работают В.В. Долганина и др. Зависимость от социальных сетей в молодежной среде находится в поле внимания всего социума и научного сообщества, в тоже время данная область не в полной мере изучена и описана в научных публикациях. Наша статья призвана систематизировать и описать такие аспекты как: факторы формирования зависимости от социальных сетей, причины, механизм развития зависимости и ее устойчивость, влияние социальных сетей на молодежь.

В целом сегодня хорошо известно в науке, что влияние социальных сетей на общество и человека весьма многообразно, что включает как положительные, так и отрицательные аспекты. Поэтому важно осуществлять контроль над развитием отрицательных эффектов и минимизировать их роль и влияние на подрастающее поколение.

Психологическая зависимость в современном мире имеет значительное распространение, и она имеет фактически единый механизм формирования, независимо от того какая именно это зависимость, так у аддиктов имеется сформированный синдром, связанный с дефицитом удовольствия, то есть тот или иной уровень фрустрации. В рамках нашей темы зависимость формируется от социальных сетей, т.к. последние позволяют снизить уровень фрустрации. В то же время это ведет к негативным последствиям для личности, так как социальные сети становятся одним из ключевых факторов общения и деятельности в целом, что снижает социальную активность в реальном мире. Как указывает в своей работе О.В. Егорова, любая аддикция — это выгода для зависимого человека, так как она восполняет ту или иную фрустрацию в жизни (Егорова, 2021).

Интернет-зависимость, как и зависимость от социальных сетей формируется сегодня наиболее часто в среде молодежи, что наиболее распространено именно в период переходного возраста, когда происходит важный этап социализации. В этот период личность всегда сталкивается с различными трудностями в семье, в процессе адаптации к учебным условиям. В это время социальные сети становятся элементом восполнения недостатка положительных эмоций, ухода от проблем реальности, то есть личность получает положительное подкрепление своего рода уходом в социальные сети, где нет проблем, которые фрустрируют личность в реальном мире. Так развивается механизм формирования зависимости, положительное подкрепление стимулирует все больше и больше использовать социальные сети как ключевой инструмент общения, самовыражения и т.д.

Далее молодые люди активно поддерживают через социальные сети контакты с людьми из их повседневного окружения, с теми, кто находится далеко от них, включая родственников и друзей, также поиск новых знакомств является весьма распространенной практикой, так по данным Т.А. Фроловой, примерно 50% подростков также используют социальные сети для новых знакомств (Фролова, 2024: 18).

Как видим, научно-теоретические основы формирования психологической зависимости от социальных сетей у молодежи представляют собой многогран-

ную проблему, исследуемую на стыке психологии, социологии, медиа психологии и других смежных дисциплин. В последние десятилетия социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодежи, что привело к появлению новых форм взаимодействия, общения и самовыражения в сети интернет. Однако это явление также сопряжено с рисками, связанными с формированием психологической зависимости, что требует глубокого анализа и понимания.

Механизм формирования зависимости, в рамках нашей проблематики, выглядит следующим образом: у личности имеются те или иные фрустрации в его реальной повседневной жизни, социальные сети предоставляют инструментарий «закрытия», удовлетворения неудовлетворённых потребностей, тем самым положительно подкрепляя продолжение использования данного инструментария, что увеличивает в итоге роль социальных сетей в жизни личности и формирует зависимость. Кроме того, очевидные положительные аспекты использования социальных сетей также закрепляют такую зависимость, среди них удобство коммуникации, онлайн занятость, поддержание связи с близкими, обмен файлами, например, по учебным задачам и т.д.

Многие исследователи к факторам, которые приводят к развитию зависимости, относят: личностные особенности пользователя: заниженная самооценка, неуверенность в себе, замкнутость и пр.; затруднение общения в реальной жизни; недостаток внимания, поддержки; одиночество, что отмечает В.П. Шейнов (Шейнов, 2021); получение новых впечатлений и прочее. По мнению специалистов, в основе аддикции лежит «комплекс неполноценности», чувство неудовлетворенности своим внешним видом, поведением и др. Общение в социальных сетях способствует активизации центра удовольствия и улучшению настроения.

Важно понимать, что социальные сети, такие как Facebook, Instagram, TikTok и другие, предоставляют пользователям платформу для общения, обмена информацией и самовыражения. Однако их дизайн, основанный на механизмах геймификации и социального сравнения, может способствовать развитию зависимости. Функции, такие как лайки, комментарии и уведомления, создают эффект немедленного вознаграждения (положительного подкрепления), что вызывает у пользователей желание повторять поведение, приводящее к получению этих вознаграждений.

В итоге научно-теоретические основы формирования психологической зависимости от социальных сетей у молодежи включают психологические механизмы зависимости и социокультурные аспекты. Формирование зависимости от социальных сетей у молодежи объясняется несколькими психологическими механизмами:

- Имитация и социальное сравнение. Молодежь часто сравнивает себя с другими пользователями, что может приводить к низкой самооценке и стремлению к подтверждению своей ценности через лайки и комментарии.

- Социальная поддержка. Социальные сети становятся важным источником социальной поддержки для молодежи, что может приводить к привязанности к ним как к средству удовлетворения потребности в общении и признании.

- Избегание негативных эмоций. Социальные сети, зачастую, используются как способ избегания реальных проблем и стресса, что в свою очередь усиливает зависимость.

Кроме того, формирование зависимости от социальных сетей также зависит от социокультурного контекста. В странах с высоким уровнем цифровизации и доступом к интернету молодежь чаще становится объектом зависимого поведения. Также важным фактором являются культурные нормы и ценности, которые могут способствовать или, наоборот, сдерживать использование социальных сетей.

Социальные сети могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психику и эмоциональное состояние подростков. Обратимся к тому, как же в итоге социальные сети и потенциальная зависимость от них сказываются на жизни и развитии личности молодежи, включая тревожность, навыки межличностного взаимодействия, самооценку и т.д.

Начнем с положительного влияния социальных сетей. Социальная поддержка и самовыражение, как считают Нго Дык Тай и Нгуен Тхи Дао Лыу, является важным аспектом в жизни человека в целом (Тай, Лыу, 2023). Социальные сети выступают своего рода пространством, где относительно легко найти группы и людей по интересам, так как членство в сообществах, информация на странице, статусы и т.д. позволяют видеть интересы и склонности того или иного человека. В свою очередь, виртуальные сообщества восполняют потребность в принадлежности к сообществу, в поддержке со стороны единомышленников, в самовыражении и общении в целом. Это положительно сказывается на самооценке личности, уверенности в своих силах и способностях, коммуникативных навыках и саморазвитии.

Далее социальные сети имеют хороший информационный и образовательный потенциал. Ряд платформ и сообществ ориентированы на образовательный контент, который позволяет молодёжи заниматься самообразованием (например, через использование видеоуроков, доступ к литературным и научным изданиям, интерактивным заданиям и т.д.), подготовкой к профессиональной деятельности и более обстоятельной подготовкой к учебным занятиям.

Здесь важно отметить, что положительное влияние социальных сетей может выступать как один из стимулирующих факторов формирования зависимости, если их роль в жизни личности становится более значимой, чем реальная жизнь в реальном мире.

Рассмотрев современные научные публикации последних лет, мы можем свести воедино негативные аспекты влияния социальных сетей, включая зависимость от них, как более сильную форму влияния, на личность представителя подрастающего поколения.

Первое, это трудности в общении в реальной жизни. Так в реальном общении формируются некоторые трудности, так как нет времени на обдумывание сообщения, как это было в социальной сети, коммуникация носит более полный, в том числе невербальный характер, что ведет к снижению адаптивности молодежи в реальном межличностном взаимодействии. Второе, часто имеет место некоторая интеллектуальная деградация. Социальные сети могут отнимать время от уроков, которые особенно важны в период обучения, в итоге интеллектуальное развитие будет протекать не очень качественно. Третье, сложность в выражении своих мыслей в ходе разговора в оффлайн-формате, так как здесь недоступны инструменты соцсетей, как смайлики, отправка картинок и видео, которые крайне удобны в сети. Далее, формирование зависти, когда образ другого кажется более успешным интересным в социальной сети, что может привести к формированию комплекса неполноценности и снижению самооценки. Пятое, это снижение интереса к взаимодействию в оффлайн-формате, то есть в реальном мире. Это, как отмечают Ю. Макеева и Н. Вершинкина, одно из наиболее негативных влияний в рамках формирования и развития зависимости от социальных сетей, (Макеева, Вершинкина, 2022: 115). Шестое, это рост зависимости молодого поколения от мнения других, которое может носить деструктивный характер. И последнее, это рост роли внешних атрибутов, таких как внешность, символы успешности, достатка и т.д. Их отсутствие может негативно влиять на уверенность в себе и самооценку личности.

Как видим научно-теоретические основы формирования психологической зависимости от социальных сетей у молодежи — это, в первую очередь, возможность компенсации посредством социальных сетей тех или иных сложностей в реальном общении, получение положительных эмоций, признания, популярности, самовыражения и т.д. Однако именно негативное влияние на молодёжь социальных сетей выступает сегодня ключевой проблемой в рамках нашей темы, поэтому важна профилактика такой зависимости.

Для уменьшения риска формирования психологической зависимости от социальных сетей у молодежи необходимо обучать молодежь критически воспринимать информацию и осознанно использовать социальные сети. Создавать ситуации поощрения живого общения и социальных взаимодействий, что может снизить зависимость от виртуального мира, если она уже формируется. Родители и педагоги должны контролировать и направлять использование технологий, чтобы формировать позитивные привычки использования социальных сетей.

Таким образом, можно сделать вывод, что социальные сети в большей степени негативно влияют на неокрепшую психику подростков, формируя зависимость, от которой очень трудно избавиться. Формирование психологической зависимости от социальных сетей у молодежи — это сложный и многофакторный процесс, требующий междисциплинарного подхода к его исследованию и пониманию. Понимание механизмов, влияющих на эту зависимость, а также разработка эффективных стратегий профилактики и коррекции являются важными задачами для психологов, педагогов и социологов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Аблязизова Э. А. (2020) Интернет зависимость подростков // Энигма. № 22–1. С. 167–170.

Галимова Р. З., Минахметова А. З., Адигамова Э. Б. (2020) Профилактика зависимости от социальных сетей у подростков // Казанский педагогический журнал. № 5 (142). С. 182–191.

Егорова О. В. (2021) Психологическая зависимость от гаджетов у учащихся средней школы: формирование, факторы, статистка // Norwegian Journal of Development of the International Science. № 73–2. С. 63–65.

Макеева Н. Ю., Вершинкина Н. В. (2022) Проблема влияния социальных сетей на процессы общения и самоидентичности молодежи // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт: Сборник трудов XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тверь, 18 октября 2021 года. Тверь: Тверской государственный университет. С. 113–116.

Нго Дык Тай, Нгуен Тхи Дао Лыу (2023) Потребность самовыражения одна из причин зависимости от социальных сетей // Наука в жизни человека. № 1. С. 18–27.

Фролова Т. А. (2024) Психологическое влияние социальных сетей на подростков // Наука, техника и образование. № 3 (95). С. 15–24.

Шейнов В. П. (2021) Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. № 3. С. 27–36.

Малых Анна Муратовна, обучающаяся 1 курса магистратуры по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование». Московский гуманитарный университет. Научный руководитель — Фортунатов А. А., кандидат педагогических наук, доцент. Адрес: 111395, Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +9 (499) 374–74–59. Эл. адрес: gelyaa@yandex.ru

Malykh Anna Muratovna, a 1st-year graduate student in the field of Psychological and Pedagogical Education. Moscow University for the Humanities. The scientific supervisor is Fortunatov A. A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Address: 5 Yunosti St., Moscow, 111395. Tel: +9 (499) 374–74–59. Email: gelyaa@yandex.ru

Для цитирования:

Малых А. М. Научно-теоретические основы формирования психологической зависимости молодежи от социальных сетей. № 4. С. 9–14. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2025.2.4>