

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2025, Том 2, № 4 / 2025, Vol. 2, Iss. 4 <https://eahjournal.ru/issue-4-2025.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH425.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Шарипова, Д. Влияние социальных сетей на учебную мотивацию студентов / Д. Шарипова // Евразийские академические горизонты. — 2025. — Т. 2. — № 4. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH425.pdf>.

For citation:

Sharipova D. The impact of social media on students' academic motivation. *Eurasian Academic Horizons*. 2025;2(4): 01EAH425. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/01EAH425.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 37

Шарипова Дилнавоз

Бухара, Республика Узбекистан
E-mail: dinavozsharipova6@gmail.com

Влияние социальных сетей на учебную мотивацию студентов

Аннотация. Социальные сети — важная часть жизни молодых людей, в том числе студентов. С одной стороны, социальные сети, например, YouTube, TikTok, мессенджеры Telegram и «ВКонтакте», размещают образовательные паблики, видеоуроки, группы для подготовки к экзаменам и чаты, в которых студенты делятся опытом. Мотивационные посты и истории успеха вдохновляют, помогают ставить цели, а общение с единомышленниками делает учебу более увлекательной. Но есть в социальных сетях и минусы: бесконечная лента, юмористические материалы, видео затягивают так, что время уходит впустую, дела откладываются «на потом», а постоянное сравнение с «идеальными» жизнями, показанными в социальных сетях, вызывает неуверенность в себе.

Исследования подтверждают, что чрезмерное использование социальных сетей снижает концентрацию и мотивацию, однако при осознанном подходе могут стать эффективным инструментом в учебе.

В статье рассматривается влияние социальных сетей на студентов; проводится поиск баланса, определяющего результативность обучения с помощью интернета.

Ключевые слова: социальные сети; учебная мотивация; концентрация; стресс; образовательные ресурсы; мотивационные посты; нетворкинг; тайм-менеджмент; баланс

Введение

Цифровые платформы, такие как YouTube, TikTok, «ВКонтакте», Telegram, стали частью повседневной жизни современного человека. Они давно перестали быть только каналом общения и развлечений. Для студентов здесь открывается целый мир возможностей для помощи в учебе, где можно найти практически всё: от понятных видеоуроков по всем предметам до мотивационных постов. Однако все чаще возникает вопрос: действительно ли социальные сети и мессенджеры являются помощниками в процессе обучения? Нередко именно в чате с однокурсниками можно быстро разобраться в сложных вопросах при освоении учебного материала, в публикациях найти ответы на сложные вопросы темы, а чья-то история успеха способна мотивировать к обучению и поддержать перед экзаменами. Но нередко складывается иная ситуация: увлекательные видео и посты затягивают и заполняют время,

отведенное на учебу. В результате очень скоро наступают неприятные последствия: медлительность, стресс от несоответствия «идеальным» образам, бесполезно потраченное время. Таким образом, возникает необходимость проанализировать, как цифровые ресурсы влияют на мотивацию студентов, выявить преимущества и негативное влияние социальных сетей, попытаться определить оптимальный баланс для их рационального использования в образовательных целях.

Место и роль социальных сетей

Социальные сети давно вышли за рамки ресурса для коммуникации и стали неотъемлемой частью жизни, особенно для молодёжи и студенчества как ее части. Интернет сегодня не только развлекает, но и формирует привычки, взгляды и мотивацию пользователей. Социальные сети объединяют миллионы людей, предоставляют доступ к информации и создают виртуальные сообщества, где каждый может найти что-то полезное в самых разных сферах. Но их влияние неоднозначно; в частности, социальные сети могут как поддерживать стремление учиться, так и отвлекать от поставленных целей. Для всестороннего понимания функционирования социальных сетей необходимо проанализировать их роль в современном обществе, рассмотреть оказываемое ими влияние на различные аспекты жизни и изучить основополагающие теоретические концепции, объясняющие их динамику.

Итак, социальные сети — это онлайн-платформы, где пользователи создают и обсуждают контент, делятся им. В последние годы они собрали огромную аудиторию: по данным Global Digital, на начало 2025 года, более 5,5 млрд человек по всему миру активно используют интернетом.¹

Социальные сети и мессенджеры стали для студентов не только способом общения, но и источником знаний, инструментом для учебы и местом для самовыражения. Например, в приложении Telegram студенты находят чаты для обучения и подготовки к экзаменам², на платформе TikTok под хештегом #StudyWithMe (учись со мной) — прямые трансляции учебных занятий; канал Kurzgesagt на платформе YouTube объясняет сложные темы в 6-минутных видео, используя анимацию и инфографику, а образовательные и просветительские сообщества «ВКонтакте» («Arzamas», «ПостНаука», «Нескучные финансы», «Я люблю русский язык» и др.) публикуют учебные и научные материалы, лекции и познавательные видео по разным темам учебных дисциплин).³

Но известно и негативное влияние социальных сетей и цифровых технологий. Так, исследователи отмечают снижение внимания и активности мозга, физического и психологического благополучия, информационную перегрузку, повышенную тревожность и трудности в социальной адаптации [1–3].

¹ Чуранов Е. Статистика интернета и соцсетей на 2025 год — цифры и тренды в мире и в России // WebCanape: digital-агентство. 5 февраля 2025 г. URL: https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2025-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/?utm_referrer=https%3a%2f%2fyandex.ru%2f.

² См., например: 7 телеграм-каналов для абитуриентов и первокурсников // Мел: интернет-издание об образовании и воспитании детей. URL: <https://mel.fm/blog/danil-astapov1/41738-7-telegram-kanalov-dlya-abituriyentov-i-pervokursnikov>.

Учебные каналы: @ScienceRU («Наука простым языком»), @free_edu (доступ к бесплатным образовательным ресурсам, материалам и курсам) и др.

³ См., например: Образовательные паблики «ВКонтакте», на которые стоит подписаться // The City (thecity.m24.ru): портал о досуге и культуре. URL: <https://thecity.m24.ru/articles/7375>.

Представим типичного студента. Он подписан на Telegram-канал «Образование», с помощью которого находит бесплатные курсы и проходит на них обучение; при этом он пользуется каналом Kurzgesagt на YouTube YouTube, чтобы при помощи коротких видео запомнить сложную информацию при подготовке к зачету. А еще он не забывает листать TikTok со смешными видео, которые захватывают все его внимание, и учебные ресурсы все дальше и дальше отодвигаются по времени. Это классический пример влияния социальных сетей на студентов: они дают невероятно широкие возможности для обучения, но и не меньшие возможности для развлечения. Из этого следует очевидный вывод: пользование социальными сетями, как и в целом интернет-ресурсами, требует самоконтроля.

Теория социального научения Альберта Бандуры говорит, что люди учатся, наблюдая за другими [4]. Пользователи социальных сетей, особенно подростки и молодые люди, наблюдая в соцсетях, например, как блогер организует свое время, перенимают его привычки и отношение к разным ситуациям и к жизни в целом. Теория FOMO (fear of missing out — страх пропустить что-то интересное) [5], впервые описанная студентом Гарварда Патриком Макгиннисом в 2004 г., объясняет, почему молодые люди, в том числе студенты, часами просматривают ленту: страх пропустить что-то важное заставляет возвращаться в интернет, даже если это мешает учебе. Теория когнитивной нагрузки австралийского педагога-психолога Джона Свеллера [6] подчеркивает, что постоянный поток информации перегружает мозг, снижая способность сосредотачиваться на сложных задачах, таких как чтение учебников или решение задач. Все эти теории убедительно доказывают, что интернет — сложная система, которая формирует в том числе и наше поведение, а социальные сети могут работать как на человека, так и против него. Они открывают доступ к знаниям, но без правильного подхода становятся ловушкой и «достаточно опасными продуктами современной цифровой культуры» [7].

Социальные сети представляют собой витрину «идеальной» жизни, где пользователи демонстрируют успехи в учебе, экзотические путешествия, посещение светских мероприятий и безупречный внешний вид. С точки зрения современной социологии, подобные профили функционируют как *симулякры* — знаки, утратившие связь с исходной реальностью и создающие собственную гиперреальность [8]. Конструируя свою цифровую идентичность, пользователи стремятся транслировать образ счастья, понимаемый либо как социальное благополучие (идеальная семья, карьера), либо как гедонистическое наслаждение (путешествия, развлечения) [9].

Этот процесс создания «идеального цифрового я» тесно связан с еще одним когнитивным феноменом, оказывающим прямое влияние на учебную мотивацию, — эффектом Даннинга-Крюгера. Данное метакогнитивное искажение заключается в том, что люди с низким уровнем компетентности в определенной области склонны переоценивать свои знания и способности, в то время как действительно компетентные специалисты, наоборот, часто недооценивают свои навыки из-за глубокого понимания сложности предмета [10; 11].

В контексте образовательной деятельности в социальных сетях это проявляется особенно ярко. Студент, поверхностно ознакомившись с темой через краткий видеоурок или инфографику в ленте, может получить иллюзию полного понимания вопроса. Как отмечают исследователи, «люди, которые имеют низкий уровень квалификации, склонны делать ложные выводы и принимать неверные решения, только они не способны осознать свои ошибки исходя из низкого уровня своей квалификации» [10, с. 1]. Эта мнимая уверенность, подкрепленная легкостью потребления контента в соцсетях, снижает мотивацию к систематическому и глубокому изучению материала, выполнению практических заданий и критической проверке своих знаний. В результате, столкнувшись с необходимостью применить знания на экзамене или в реальной задаче, студент испытывает разочарование и стресс, что в долгосрочной перспективе может подорвать его учебную мотивацию в целом.

Таким образом, социальные сети, с одной стороны, предоставляют легкий доступ к знаниям, с другой стороны, могут невольно способствовать формированию у студентов неадекватной самооценки и искаженного представления о собственной компетентности, что является серьезным препятствием для формирования устойчивой учебной мотивации.

Положительное влияние социальных сетей на учебную мотивацию

Анализ потенциала социальных сетей позволяет выделить несколько важных аспектов их положительного влияния на учебную мотивацию студентов. Прежде всего — доступ к образовательным ресурсам. Соцсети демократизируют доступ к знаниям: размещенные здесь лекции ведущих преподавателей, научно-популярные проекты и др. позволяют студенту из любого региона получить информацию высокого качества. Конечно, это формирует мотивацию, основанную на интересе и расширении кругозора, а не только на необходимости сдать экзамен.

Привлекательные технологии — визуализация и геймификация, активно используемые некоторыми платформами (например, платформой TikTok) для представления краткого, визуально привлекательного контента, позволяют преподносить сложные темы в запоминающейся форме. Анимация, инфографика, интеллект-карты — все это снижает порог входа в сложную тему и может пробуждать интерес к более глубокому изучению предмета.

Группы и чаты в Telegram и «ВКонтакте», посвященные определенным учебным дисциплинам или подготовке к экзаменам, создают среду взаимной поддержки. Студенты делятся материалами, объясняют друг другу сложные моменты, тем самым снижая чувство изоляции и формируя своего рода учебную группу, доступную 24/7. Безусловно, такая возможность напрямую поддерживает социальную мотивацию.

В целом положительно можно оценивать мотивационный контент и модели для подражания. История успеха блогера-программиста или молодого ученого может служить сильным внешним стимулом. Наблюдение за достижениями других (в соответствии с теорией социального научения А. Бандуры) укрепляет веру в собственные силы и помогает выстраивать профессиональную траекторию.

Негативное влияние социальных сетей на учебную мотивацию

Парадоксально, но те же особенности соцсетей, которые обеспечивают их позитивное влияние, при определенных условиях становятся источниками проблем.

В первую очередь речь идет о когнитивной перегрузке и снижении концентрации. Бесконечный поток уведомлений, сообщений и рекомендаций создает информационный шум, который фрагментирует внимание. В соответствии с теорией когнитивной нагрузки Свеллера [6], рабочая память студента переполняется, ресурсов для решения сложных учебных задач не остается, и это приводит к поверхностной обработке информации и неспособности сосредоточиться на глубокой работе.

Алгоритмы ленты, построенные на удержании внимания, поощряют бесцельный скроллинг (от англ. scrolling — «прокрутка»). Страх пропустить интересный пост или обсуждение (FOMO) заставляет постоянно проверять обновления, откладывая учебные задачи. Так формируется порочный круг: чем больше времени тратится впустую, тем выше стресс и ниже мотивация приступать к учебе. Транслируемая в соцсетях картина перманентного успеха: идеальные конспекты, блестящие ответы на экзаменах, насыщенная внеучебная жизнь, — создает завышенные ожидания. Студент начинает оценивать свои реальные академические успехи через призму этих симулякров [8], что ведет к хроническому стрессу, тревожности и, в конечном итоге, к эмоциональному выгоранию и потере интереса к учебе.

Наконец, еще одним негативным последствием влияния соцсетей может стать иллюзия компетентности и эффект Даннинга-Крюгера. Как уже отмечалось, форматы микрообучения в соцсетях могут создавать у студента ложное ощущение полного усвоения темы. Просмотр короткого ролика по сложной теме не равнозначен ее глубокому пониманию, но может сформировать уверенность в знаниях. Это подрывает внутреннюю мотивацию к кропотливой самостоятельной работе, без которой невозможно настоящее усвоение материала [10; 11].

Социальные сети и теория самодетерминации: поиск баланса

Для комплексного понимания влияния соцсетей на мотивацию полезно обратиться к теории самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана [12]. Согласно этой теории, устойчивая внутренняя мотивация формируется при удовлетворении трех базовых психологических потребностей: автономии (чувства выбора и контроля), компетентности (ощущения эффективности в своей деятельности) и связанности (чувства общности с другими).

Социальные сети оказывают двойственное влияние на эти потребности:

- *Потребность в компетентности:* с одной стороны, образовательный контент и успешное прохождение онлайн-курсов могут ее удовлетворять, а с другой — описанные выше иллюзия компетентности и постоянное сравнение себя с другими, наоборот, подрывают это чувство.
- *Потребность в автономии:* соцсети предоставляют свободу выбора темпа и траектории обучения, тем самым поддерживают автономию. Однако их алгоритмизированная природа, навязывающая контент, и феномен FOMO могут существенно ограничивать реальную свободу выбора, превращая студента в заложника ленты.
- *Потребность в связанности:* учебные чаты и сообщества напрямую удовлетворяют эту потребность, но замена реального общения на поверхностное цифровое взаимодействие может приводить к чувству одиночества.

Таким образом, ключ к позитивному использованию соцсетей лежит в осознанном балансе, при котором студент использует их как инструмент для удовлетворения базовых потребностей.

Практические рекомендации для студентов по использованию социальных сетей в учебных целях

На основе проведенного анализа можно сформулировать практические рекомендации, направленные на снижение негативного влияния и усиление позитивного потенциала социальных сетей.

1. *Целевое использование и цифровая гигиена.* Следует четко разделять время для учебы и время для развлечений в соцсетях. Использовать такие технические средства, как режим «Не беспокоить» во время подготовки к занятиям, блокировщики развлекательных сайтов и отдельные браузерные профили для учебы и отдыха.
2. *Критическое восприятие контента.* Важно развивать медиаграмотность: понимать, что контент в соцсетях — это часто симулякр, и не принимать его за объективную реальность. Сравнивать себя не с «идеальными» образами других, а с самим собой в прошлом, отслеживая собственный прогресс.

3. *Активная, а не пассивная позиция.* Вместо бесконечного скроллинга стоит перейти к активному потреблению: целенаправленно искать нужные образовательные каналы, участвовать в обсуждениях в учебных чатах, задавать вопросы. Это превращает соцсеть из источника отвлечения в инструмент для решения конкретных учебных задач.
4. *Развитие метакогнитивных навыков.* Для противодействия эффекту Даннинга-Крюгера необходимо регулярно проводить самотестирование, решать практические задачи и искать обратную связь от преподавателей. Это помогает адекватно оценивать свой реальный уровень знаний и избегать иллюзии компетентности.
5. *Сбалансированный режим дня.* Включение в расписание периодов, полностью свободных от цифровых устройств, способствует восстановлению когнитивных ресурсов, снижению стресса и профилактики выгорания.

Заключение

Проведенный анализ позволяет утверждать, что социальные сети являются фактором, оказывающим комплексное и неоднозначное влияние на учебную мотивацию студентов. С одной стороны, они выступают как катализатор мотивации, предоставляя неограниченный доступ к образовательным ресурсам, создавая поддерживающие сообщества и предлагая визуализированный, увлекательный контент. С другой стороны, они являются источником когнитивной перегрузки, прокрастинации, стресса от социального сравнения и формирования искаженной самооценки, в том числе благодаря таким психологическим феноменам, как эффект Даннинга-Крюгера.

Таким образом, социальные сети сами по себе не являются ни однозначным «другом», ни «врагом» студента. Их воздействие на мотивацию определяется не их внутренней сущностью, а тем, как именно студент ими распоряжается. Основным условием превращения социальных сетей из угрозы эффективности обучения в союзника является осознанный подход к их использованию. Формирование цифровой гигиены, развитие медиаграмотности и метакогнитивных навыков, а также опора на теоретические модели (например, теорию самодетерминации) позволяют студенту занять активную позицию по отношению к цифровой среде, извлекать из нее пользу в процессе образования и нивелировать ее негативное воздействие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Уварова Л.Н., Арсланова Н. Исследование влияние Интернета на людей // Мир педагогики и психологии. 2021. № 1(54). С. 51–58. EDN: ZRYNMS.
2. Молокеев, И.В. Влияние цифровых технологий на внимание и концентрацию подростков // Юный ученый. — 2025. — № 2(87). — С. 47–48. EDN: LYBPLL.
3. Мухамадова, А.А. Влияние цифровых технологий на развитие когнитивных функций у детей / А.А. Мухамадова, Р.К. Байгенжеева // Биология и интегративная медицина. — 2025. — № S1(73). — С. 447–455. — DOI 10.24412/cl-34438-2025-447-455. — EDN CKSCCG.
4. Водяха, С.А. Влияние цифрового контента на познавательные способности детей и подростков / С.А. Водяха, Ю.Е. Водяха, С.Г. Крылова // Молодежь в меняющемся мире: вопросы междисциплинарных исследований: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 01 апреля 2024 года. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2024. — С. 336–343. — EDN BAEIXT.

5. Кобер М.А. Предикторы проявления феномена FOMO (fear of missing out) // Трансдисциплинарные измерения в современной науке и образовании. 2022. С. 45–46.
6. Sweller J. Cognitive Load Theory, Learning Difficulty, and Instructional Design // Learning and Instruction. 1994. Vol. 4. P. 295–312. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/COGNITIVE-LOAD-THEORY%2C-LEARNING-DIFFICULTY%2C-AND-Sweller/10b88717fd8256fa0f9c6317c4e9a0f9f6ae5a1b>.
7. Глух К.Ю., Пономарев А.С. Распространенные социальные сети и их негативное влияние на процесс обучения студентов высших учебных заведений // Universum: психология и образование. № 7(109). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennye-sotsialnye-seti-i-ih-negativnoe-vliyanie-na-protsess-obucheniya-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy>.
8. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляции / пер. с фр. А. Качалова. — Москва: Издательский дом "ПОСТУМ", 2015. — 240 с.
9. Субботина М.В. (Лже)счастье или субъективное благополучие через призму социальных сетей // Теория и практика общественного развития. — 2022. — № 4. — С. 39–43. DOI: 10.24158/tipor.2022.4.5 EDN: NJMZRE.
10. Николаичева, В.А. Особенности влияния цифровых технологий на современное подрастающее поколение / В.А. Николаичева, П.М. Кустрьо // Дни студенческой науки, Москва, 05–09 апреля 2021 года. — Москва-Берлин: ООО «Директ-Медиа», 2021. — С. 353–356. — EDN KPEZQI.
11. Сергеева Е.К. Эффект Даннинга-Крюгера как одно из метакогнитивных искажений и его влияние на действия индивида // Academy. — 2020. — С. 46–47.
12. Лабзова И.Ю. Теория самоопределения и ее применение в зарубежной образовательной практике // Человек и образование. — 2017. — № 3(52). — С. 152–156. EDN: ZXPXAX.

Sharipova Dilnavoz

Bukhara, Republic of Uzbekistan
E-mail: dinavozsharipova6@gmail.com

The impact of social media on students' academic motivation

Abstract. Social media is an important part of the lives of young people, including students. On the one hand, social media platforms such as YouTube, TikTok, and messengers such as Telegram and VKontakte host educational public pages, video tutorials, groups for exam preparation, and chats where students share experiences. Motivational posts and success stories inspire, help set goals, and connecting with like-minded people makes studying more engaging. However, social media also has its downsides: endless feeds, humorous content, and videos are so addictive that time is wasted, tasks are put off, and constant comparisons with the «perfect» lives depicted on social media can lead to self-doubt. Research confirms that excessive social media use reduces concentration and motivation, but with a mindful approach, it can become an effective learning tool.

This article examines the impact of social media on students and explores the balance that determines the effectiveness of online learning.

Keywords: social media; academic motivation; concentration; stress; educational resources; motivational posts; networking; time management; balance