

УДК 159.9:316.6

Маматова М. Ж., ORCID: 0009-0005-9634-3407, доцент ОшТУ, Ошский технологический университет им. М. М. Адышева, г. Ош, Кыргызстан,

Рахманова А.Т., студентка ОшТУ, Ошский технологический университет им. М. М. Адышева, г. Ош, Кыргызстан

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ: РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ И FOMO

Аннотация. В статье исследуется влияние популярных социальных платформ (YouTube, Telegram, Instagram, TikTok) на психическое благополучие студентов. На базе Института международных отношений, права и образования ОшТУ опрошены 47 студентов. Установлено, что наибольшее негативное влияние оказывают визуально-ориентированные сети (Instagram и TikTok), время в которых положительно коррелирует с тревожностью, депрессивной симптоматикой и страхом упущенной выгоды (FOMO). Показано, что YouTube и Telegram не связаны с ухудшением психологических показателей.

Ключевые слова: социальные сети, студенты, психическое благополучие, Instagram, TikTok, социальное сравнение, FOMO, тревожность, ОшТУ.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON STUDENTS' MENTAL WELL-BEING: THE ROLE OF SOCIAL COMPARISON AND FOMO

Abstract. The article examines the influence of popular social platforms (YouTube, Telegram, Instagram, TikTok) on students' mental well-being. A survey of 47 students was conducted at the Institute of International Relations, Law and Education of Osh Technological University. The results indicate that

visually oriented networks (Instagram and TikTok) have the most significant negative impact, with time spent on these platforms positively correlating with anxiety, depressive symptoms, and fear of missing out (FOMO). In contrast, YouTube and Telegram were not associated with deterioration in psychological indicators.

Keywords: *social media, students, mental well-being, Instagram, TikTok, social comparison, FOMO, anxiety, OshTU.*

Введение. Социальные сети глубоко интегрированы в жизнь студентов, влияя на их самооценку и эмоциональное состояние [1; 2]. Наибольшую обеспокоенность вызывают визуально-ориентированные платформы — Instagram и TikTok, где доминирует идеализированный контент. Постоянное сравнение себя с «отфильтрованными» образами других запускает механизмы социального сравнения, что ведёт к росту тревожности и депрессивных состояний [3; 4]. Параллельно развивается FOMO — навязчивый страх пропустить важное событие, подкрепляемый бесконечной лентой обновлений [5; 6].

В отличие от них, YouTube и Telegram ориентированы на длинный контент и текстовую коммуникацию и рассматриваются как менее «токсичные» [7; 8]. При этом доступ к TikTok в Кыргызской Республике периодически ограничивается, однако многие студенты продолжают пользоваться платформой через VPN-сервисы, что может дополнительно усиливать субъективную ценность контента и FOMO [10].

Институт международных отношений, права и образования ОшТУ готовит специалистов, чья деятельность тесно связана с информационной средой, что делает изучение данной проблемы особенно актуальным.

Цель исследования: Определить влияние различных социальных сетей (YouTube, Telegram, Instagram, TikTok) на уровень тревожности, депрессии и FOMO у студентов ИМОПО ОшТУ.

Задачи исследования:

1. Составить профиль цифрового поведения студентов: предпочитаемые платформы и среднесуточное время их использования.
2. Измерить уровень тревоги, депрессии и FOMO в обследуемой выборке.
3. Выявить корреляционные связи между временем в конкретных социальных сетях и психологическими показателями.
4. Сравнить психологическое состояние пользователей различных типов платформ.

Методы и материалы

База исследования: Ошский технологический университет, Институт международных отношений, права и образования (ИМОПО), 2025/2026 учебный год.

Выборка: 47 студентов 2–4 курсов (29 девушек, 18 юношей). Средний возраст — 19,6 лет ($SD = 1,4$). Набор осуществлялся методом доступной выборки на добровольной и анонимной основе.

Психодиагностический инструментарий:

1. **Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)** — скрининг тревожной и депрессивной симптоматики [8].
2. **Шкала страха упущенной выгоды (FOMO Scale, Przybylski et al., 2013)** — 10 утверждений, суммарный балл от 10 до 50 [5; 9].
3. **Авторский опросник цифрового поведения:** самоотчёт о ежедневном времени (в минутах) в YouTube, Telegram, Instagram и TikTok; для пользователей TikTok — дополнительный вопрос об использовании VPN-сервисов для доступа к платформе (да/нет).

Статистическая обработка: Microsoft Excel с надстройками «Пакет анализа» и «Real Statistics Resource Pack». Рассчитаны показатели описательной статистики, коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s), U-критерий Манна-Уитни. Уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты. Цифровой профиль студентов

Все 47 респондентов являются активными пользователями социальных сетей. Распределение предпочтений платформ представлено в таблице 1.

Таблица 1. Использование социальных сетей студентами (N = 47)

| Платформа | Пользуются (%) | Среднесуточное время, мин (M ± SD) | Примечание |
|-----------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| YouTube | 100% | 108 ± 42 | В свободном доступе |
| Telegram | 100% | 95 ± 38 | В свободном доступе |
| Instagram | 87% (41 чел.) | 87 ± 44 | Преимущественно в свободном доступе |
| TikTok | 49% (23 чел.) | 62 ± 35 | 100% через VPN |

Суммарное среднесуточное экранное время в социальных сетях составило $4,4 \pm 1,8$ часа. Обращает на себя внимание тот факт, что, несмотря на периодические блокировки TikTok на территории Кыргызской Республики, практически половина опрошенных студентов (49%) продолжают активно использовать данную платформу, прибегая для этого к VPN-сервисам. Это свидетельствует о высокой мотивации к потреблению контента данного типа, что может усиливать эффект FOMO [6; 10].

Психологические показатели

- Средний балл тревоги (HADS): $9,4 \pm 3,7$. Клинически значимый уровень (≥ 11 баллов) — у 40% опрошенных.

- Средний балл депрессии (HADS): $7,9 \pm 3,2$. Повышенные показатели (≥ 8 баллов) — у 26%.
- Средний балл FOMO: $24,4 \pm 5,9$ из 50. Повышенный FOMO (≥ 30 баллов) — у 23%.

Корреляционный анализ

В таблице 2 представлены коэффициенты корреляции Спирмена (r_s) между временем в конкретных платформах и психологическими показателями.

Таблица 2. Корреляции между временем в соцсетях и психологическими показателями

| Платформа / Показатель | Тревога (HADS) | Депрессия (HADS) | FOMO |
|------------------------|----------------|------------------|--------|
| YouTube | 0,08 | 0,04 | 0,11 |
| Telegram | 0,12 | 0,09 | 0,18 |
| Instagram | 0,47** | 0,41* | 0,52** |
| TikTok | 0,34* | 0,27 | 0,49** |

*Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Ключевые выводы:

1. Время в Instagram статистически значимо положительно связано с тревогой, депрессией и FOMO.
2. Время в TikTok положительно коррелирует с тревогой и FOMO; связь с депрессией не достигает уровня значимости ($p = 0,067$). При этом все пользователи TikTok из данной выборки получают доступ к платформе через VPN, что может усиливать субъективную значимость контента [10].
3. YouTube и Telegram не обнаруживают значимых связей ни с одним из негативных психологических показателей. Эти платформы выполняют

преимущественно информационную и учебную функцию и не сопряжены с ухудшением психического благополучия [7; 8].

Сравнение пользователей разных типов платформ

Студенты, проводящие в Instagram и TikTok более 2 часов в день ($n = 28$), имеют значимо более высокие показатели по шкале FOMO ($M = 27,8$ vs. $19,6$; $U = 98,0$; $p = 0,012$) и субшкале тревоги HADS ($M = 10,6$ vs. $7,8$; $U = 112,5$; $p = 0,028$) по сравнению с теми, кто ограничивается YouTube и Telegram ($n = 19$). Это подтверждает гипотезу о том, что именно визуально-ориентированные платформы с доминированием идеализированного контента являются основным фактором риска [3; 4; 6].

Заключение. Проведённое исследование показало, что различные типы социальных сетей оказывают дифференцированное влияние на психическое благополучие студентов. YouTube и Telegram, ориентированные на информационный и текстовый контент, не связаны с негативными психологическими эффектами. Напротив, визуально-ориентированные платформы — Instagram и TikTok — демонстрируют устойчивую положительную корреляцию с тревожностью и FOMO, а Instagram — также и с депрессивной симптоматикой.

Примечательно, что TikTok, несмотря на ограниченную доступность в регионе, сохраняет свою аудиторию (49% выборки) исключительно благодаря использованию VPN-сервисов. Это позволяет предположить, что необходимость прилагать дополнительные усилия для доступа к контенту не снижает, а, напротив, может повышать его субъективную ценность, дополнительно подкрепляя механизмы FOMO [5; 10].

Значимость и практическое применение. Результаты могут быть использованы психологической службой ИМОПО ОшГУ для разработки профилактических программ. Рекомендовано: а) включение в кураторские часы модулей по цифровой гигиене с акцентом на критическое восприятие визуального контента; б) информирование студентов о связи экранного

времени в Instagram и TikTok с риском тревожно-депрессивной симптоматики; в) организация онлайн-активностей как альтернативы цифровому досугу.

Перспективы исследования. Дальнейшие исследования могут быть направлены на лонгитюдное изучение причинно-следственных связей, а также на сравнительный анализ психологических профилей пользователей TikTok, получающих доступ через VPN, и пользователей платформ в свободном доступе.

Список литературы

1. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
2. Белинская Е.П. Информационная социализация подростков: опыт и риски // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 3. С. 42–58.
3. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood // Body Image. 2015. Vol. 13. P. 38–45.
4. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Vol. 25, № 1. P. 79–93.
5. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29, № 4. P. 1841–1848.
6. Hunt M.G., Marx R., Lipson C., Young J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression // Journal of Social and Clinical Psychology. 2018. Vol. 37, № 10. P. 751–768.
7. Twenge J.M., Campbell W.K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents // Preventive Medicine Reports. 2019. Vol. 15. Art. 100918.

8. Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67, № 6. P. 361–370.
9. Короткина Е.Д. FoMO как предиктор депрессивных состояний у студентов // *Психологическая наука и образование*. 2022. Т. 27, № 4. С. 53–62.
10. Roberts J.A., David M.E. On the outside looking in: Social media intensity, social connection, and user well-being // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2023. Vol. 42, № 2. P. 139–163.