

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВМЕСТО УРОКОВ: РЕАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

Шахобова Шахзода Авазовна

Преподаватель кафедры «Международные финансы и Инвестиции»

Университета Мировой Экономики и Дипломатии

Ташкент, Узбекистан.

s.shaxobova.@uwed.uz

Аннотация

В статье рассматривается проблема чрезмерного использования социальных сетей молодежью и ее влияние на образовательный процесс. Проанализированы основные причины высокой вовлеченности школьников и студентов в цифровую среду, а также последствия чрезмерного пребывания в социальных сетях, включая снижение концентрации внимания, учебной мотивации, академической успеваемости и ухудшение психологического благополучия. На основе международного опыта рассмотрены примеры государственной политики и образовательных инициатив, направленных на формирование ответственного использования цифровых технологий. Предложены практические меры по развитию медиаграмотности, внедрению интерактивных методов обучения, рациональному использованию социальных сетей в образовательных целях и укреплению взаимодействия между образовательными учреждениями, родителями и обучающимися. Сделан вывод о необходимости достижения баланса между виртуальным пространством и реальной учебной деятельностью как важного условия повышения качества образования и гармоничного развития молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, молодежь, образование, цифровые технологии, медиаграмотность, академическая успеваемость, концентрация внимания, цифровая зависимость, учебная мотивация, образовательный процесс.

Введение

Современная молодежь живет в мире, где социальные сети становятся неотъемлемой частью повседневной жизни. Instagram, TikTok и Snapchat не просто платформы для общения, но и инструменты формирования мнений, самоидентификации и даже образовательной среды. Однако, когда виртуальное взаимодействие начинает вытеснять реальное обучение, возникает серьезная проблема, требующая анализа и решений. На первый взгляд может показаться, что использование гаджетов приносит только пользу. Действительно, с помощью телефона можно быстро найти нужную информацию, посмотреть обучающие ролики, выполнить домашнее задание или связаться с одноклассниками для обсуждения уроков. Однако реальность показывает обратное. Очень часто школьники открывают социальные сети «всего на пару минут», но в итоге проводят там часы. Время уходит незаметно: короткие видео, переписки, лайки и комментарии затягивают и формируют привычку постоянно проверять телефон. В результате на учебу остаётся всё меньше времени и сил.

Привлечение внимания молодежи

Социальные сети привлекают молодежь своей доступностью и разнообразием контента. По данным исследования Pew Research Center, 95% подростков в США имеют доступ к смартфонам, и 45% из них утверждают, что используют социальные сети почти постоянно. Это свидетельствует о том, что молодежь предпочитает виртуальное общение, что, в свою очередь, приводит к снижению интереса к учебному процессу. Особенно серьёзной проблемой становится снижение концентрации внимания. Современные социальные сети построены таким образом, чтобы удерживать внимание пользователя как можно дольше: яркие картинки,

быстрые смены кадров, постоянные уведомления. Всё это приучает мозг к поверхностному восприятию информации. Школьникам становится трудно сосредоточиться на длительном чтении, выполнении заданий или объяснениях учителя. Даже на уроках многие испытывают желание отвлечься на телефон, что значительно снижает качество усвоения материала и приводит к пробелам в знаниях. Не менее важным является вопрос зависимости. Социальные сети вызывают эмоциональную привязанность: подростки начинают стремиться к получению лайков, просмотров и одобрения со стороны других. Это формирует иллюзию значимости и успеха, которая постепенно начинает заменять реальные достижения, в том числе и в учебе. Учебный процесс требует усилий, терпения и времени, тогда как в социальных сетях результат (в виде лайков или комментариев) достигается быстро и без особых усилий. В итоге мотивация к обучению снижается, а интерес к урокам постепенно угасает.

Пример из стран

В Южной Корее, одной из самых цифровых стран мира, проблема зависимости от социальных сетей среди школьников стала настолько серьёзной, что на государственном уровне начали вводить ограничения. По данным исследований и опросов, значительная часть подростков проводит в интернете несколько часов ежедневно, а около 37% молодежи признают, что соцсети влияют на их повседневную жизнь, вызывая зависимость и снижение концентрации. Именно поэтому в стране даже приняли решение ограничить использование телефонов в школах, чтобы повысить успеваемость и внимание учеников. Похожая ситуация наблюдается и в других странах. Например, исследования среди студентов в странах Ближнего Востока показали, что 97% учащихся активно используют социальные сети, но лишь около 1% применяют их для учебы. При этом 52% студентов признались, что соцсети негативно влияют на их обучение, а 66% больше тянутся к ним, чем к учебе.

Это доказывает, что социальные сети чаще используются для развлечения, а не для образования. В странах Европы и США также фиксируется высокий уровень вовлеченности. Согласно исследованиям, более 70% студентов проводят в социальных сетях более 2 часов в день, а значительная часть — от 4 до 6 часов ежедневно. Причём многие проверяют свои аккаунты даже во время выполнения домашних заданий, что снижает продуктивность и качество учебы. Отдельные исследования показывают, что чрезмерное использование соцсетей напрямую связано с ухудшением академических результатов. Чем больше времени студент тратит на развлекательный контент, тем ниже его оценки, так как внимание и время отвлекаются от учебных задач. Кроме того, в ряде стран выявлена связь между активным использованием социальных сетей и психологическими проблемами. Например, студенты, проводящие более 3 часов в день в соцсетях, значительно чаще испытывают тревожность и чувство одиночества, что также влияет на их успеваемость. Интересно, что аналогичные проблемы наблюдаются и в развивающихся странах. Исследования показывают, что более 50% студентов используют социальные сети как способ отвлечься от учебы, что приводит к прокрастинации, несданным заданиям и снижению уровня знаний.

Отрицательные последствия

Кроме того, активное использование социальных сетей негативно влияет на режим дня школьников. Многие подростки проводят время в телефоне до поздней ночи: переписываются, смотрят видео, листают ленту новостей. Это приводит к недосыпу, усталости и снижению работоспособности. На уроках такие ученики чувствуют себя сонными и невнимательными, что ещё больше ухудшает их успеваемость. Таким образом формируется замкнутый круг: чем больше времени в телефоне — тем хуже учеба, а чем хуже учеба — тем больше желание уйти в виртуальный мир. Исследования показывают, что учащиеся, проводящие много времени в социальных сетях, показывают более низкие результаты. Например, в Канаде, согласно отчету, опубликованному в *Journal of Educational Psychology*,

студенты, регулярно использующие социальные сети, имеют на 20% ниже оценки по сравнению с теми, кто ограничивает свое время в интернете. Социальные сети создают нереалистичные стандарты красоты и успеха. В Великобритании исследование, проведенное в 2020 году, показало, что 40% подростков чувствуют себя неуверенно из-за своих внешних данных, сравнивая себя с изображениями, которые они видят в Instagram. Это приводит к повышенному уровню стресса и депрессии среди молодежи. Парадоксально, но молодежь, активно использующая социальные сети, может испытывать чувство одиночества. В Австралии исследование, проведенное в 2022 году, показало, что 30% подростков, проводящих более 5 часов в день в социальных сетях, сообщают о чувстве изоляции и депрессии.

Возможные пути решения

Необходимость в обучении критическому восприятию информации становится очевидной. В Финляндии, известной своей образовательной системой, в учебные программы внедрены курсы медиа-грамотности, которые помогают студентам развивать критическое мышление и осознанный подход к информации в интернете. Школы и университеты должны использовать интерактивные методы обучения. В Швеции многие учебные заведения внедряют технологии в учебный процесс, используя платформы для совместной работы, что позволяет делать уроки более увлекательными и эффективными. В некоторых странах, таких как Япония, родители и учителя активно контролируют время, проводимое детьми в социальных сетях. Установка разумных ограничений помогает создать баланс между учебой и отдыхом. Использование социальных сетей как инструментов обучения может быть полезным. В Нидерландах некоторые школы создают учебные группы в социальных сетях, что позволяет студентам взаимодействовать и делиться материалом, но при этом важно контролировать время, проведенное в сети. Необходимо открыто обсуждать влияние социальных сетей в учебных заведениях. В США проводятся семинары и лекции с участием психологов, которые помогают молодежи осознать, как социальные сети влияют на их жизнь и самооценку. Родители играют ключевую

роль в формировании здоровых отношений с социальными сетями. В Германии многие школы организуют родительские собрания, где обсуждаются вопросы медиаграмотности и влияние технологий на учебу.

Заключение

Социальные сети — это неотъемлемая часть современного мира, но их чрезмерное использование может иметь негативные последствия для молодежи. Общество должно обратить внимание на эту проблему и работать над тем, чтобы вернуть молодежь к реальным урокам и живому общению. Баланс между виртуальным и реальным мирами поможет создать более здоровое и продуктивное будущее для подрастающего поколения. Однако полностью отказаться от социальных сетей в современном мире невозможно и нецелесообразно. Они стали частью повседневной жизни и могут приносить пользу при грамотном использовании. Важно научиться контролировать время, проведенное в интернете, устанавливать ограничения и расставлять приоритеты. Например, можно отключать уведомления во время занятий, выделять определённое время для социальных сетей и использовать гаджеты в первую очередь как инструмент для обучения.

Список использованной литературы

Common Sense Media. *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens* [Электронный ресурс]. – San Francisco : Common Sense Media, 2021. – Режим доступа: <https://www.commonsensemedia.org> (дата обращения: 18.03.2026).

Effect of Social Media Use on Learning [Электронный ресурс]. – PubMed, 2021. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (дата обращения: 18.03.2026).

Exploring the Relationship Between Social Media Use and Academic Performance // Online Journal of Communication and Media Technologies [Электронный ресурс]. – 2023. – Режим доступа: <https://www.ojcmt.net> (дата обращения: 18.03.2026).

Mobile Social Media Usage and Academic Performance [Электронный ресурс]. – arXiv, 2020. – Режим доступа: <https://arxiv.org> (дата обращения: 18.03.2026).

Pew Research Center. *Teens, Social Media and Technology* [Электронный ресурс]. – Washington, DC : Pew Research Center, 2023. – Режим доступа: <https://www.pewresearch.org> (дата обращения: 18.03.2026).

Reuters. *South Korea to Ban Mobile Phones in School Classrooms* [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://www.reuters.com> (дата обращения: 18.03.2026).

Shahobova S. The Role of Teachers in Promoting a Reading Culture among University Students //INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION. – 2025. – Т. 1. – №. 4. – С. 165-166.

Study on Students' Social Media Usage Patterns [Электронный ресурс]. – Bohrium, 2022. – Режим доступа: <https://bohrium.dp.tech> (дата обращения: 18.03.2026).

UNICEF. *Children in a Digital World* [Электронный ресурс]. – New York : UNICEF, 2022. – Режим доступа: <https://www.unicef.org> (дата обращения: 18.03.2026).

World Health Organization. *The Top 10 Causes of Death* [Электронный ресурс]. – Geneva : World Health Organization, 2024. – Режим доступа: <https://www.who.int> (дата обращения: 18.03.2026).

Министерство народного образования Республики Узбекистан. *Рекомендации по использованию цифровых технологий в образовании*. – Ташкент : Министерство народного образования Республики Узбекистан, 2023.