

## Научная статья

УДК 159.99

<https://doi.org/10.21702/rpj.2023.1.3>

# Психологические особенности переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям

Ирина В. Абакумова<sup>1</sup> , Наталья Е. Комерова<sup>1\*</sup> , Сергей Н. Рягин<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский финансово-промышленный университет «Синергия», г. Москва, Российская Федерация

\* Почта ответственного автора: [komerova.nata@gmail.com](mailto:komerova.nata@gmail.com)

## Аннотация

**Введение.** Социальные сети являются инструментом поиска социальных контактов, эмоциональной поддержки, средством самовыражения и самопрезентации. На фоне «кризиса достоверности», выражающегося в большом количестве непроверенной и часто противоречивой информации, весьма актуально изучать психологические особенности переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям, таким, как Instagram\* (проект Meta Platforms Inc., деятельность которой в России запрещена). Тема исследования информационного поведения в последние годы приобрела особую актуальность, что реализовалось в большом количестве как зарубежных, так и отечественных работ. Впервые предпринята попытка описать различия особенностей переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям в зависимости от действий респондентов после ограничения доступа. **Методы.** В исследовании приняли участие 174 студента в возрасте от 18 до 21 года (61 юноша и 113 девушек), учащиеся 1-3 курсов ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет». Для реализации цели исследования использованы авторская анкета-опросник (И. В. Абакумова, Н. Е. Комерова, С. В. Рягин); опросник социально-психологической адаптации (СПА) (в адаптации А. К. Осницкого); опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (С. Хобфолл в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой). Математическими методами выступили статистический U-критерий Манна–Уитни; коэффициент ранговой корреляции Спирмена. **Результаты.** В зависимости от действий респондентов после ограничения доступа к социальной сети Instagram\* (продолжение использования с помощью приложений VPN, прекращение использования после запрета) изменяются копинг-стратегии и особенности социально-психологической адаптации к стрессовым ситуациям. У респондентов, которые прекратили использование социальной сети Instagram\*, выявлен более высокий уровень избегания и импульсивных действий, меньшая выраженность внутреннего контроля, адаптивности, эмоционального дискомфорта, чем у респондентов, которые продолжили пользоваться данной социальной сетью. **Обсуждение результатов.** Исследования информационного поведения как отечественными, так и зарубежными авторами подчеркивают важность виртуального пространства социальных сетей как способа самопрезентации, коммуникации, получения

поддержки, самовыражения и прочее, что согласуется с нашими результатами о том, что ограничение доступа к популярному у молодежи ресурсу Instagram\*, может восприниматься как фрустрирующее событие, потеря «части» жизни, которое активирует определенные копинг-стратегии и механизмы социально-психологической адаптации.

**Ключевые слова:** ограничение доступа, социальная сеть, копинг-стратегии, социально-психологическая адаптация, кризис достоверности, инфодемия, избегание, дезадаптация, фрустрация, социальный контакт

---

**Финансирование:** Статья выполнена при поддержке РНФ (Проект 22-78-10107) «Трансформации конструктивных и деструктивных стратегий информационного поведения молодежи в условиях роста геополитических рисков: психологические, психофизиологические и психогенетические предикторы».

**Для цитирования:** Абакумова, И. В., Комерова, Н. Е., Рягин, С. Н. (2023). Психологические особенности переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям. *Российский психологический журнал*, 20(1), 33–49. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.1.3>

---

## Введение

Возникшая в последние годы и постоянно нарастающая геополитическая напряженность в мире стала одним из стрессоров для молодежи, особенно за прошедший год. На фоне «кризиса достоверности», выражающегося в большом количестве возникающей разнонаправленной и часто противоречивой («фейковой») информации, с целью защиты населения от непроверенной или ложной информации было принято решение о блокировке на территории РФ некоторых интернет-ресурсов, к примеру, социальной сети Instagram\* (здесь и далее Instagram\* – проект Meta Platforms Inc., деятельность которой в России запрещена). Как известно, наиболее активными пользователями социальных сетей являются молодые люди. Для них социальные сети выступают средством общения, получения информации, продвижения, самопрезентации, совершения покупок и так далее.

Вследствие запрета Instagram\* на территории Российской Федерации студенческое сообщество разделилось на две группы – тех, кто продолжил пользоваться социальными сетями (с помощью приложения VPN), и тех, кто прекратил их использование в связи с запретом.

Виртуальная частная сеть (VPN) – технология, которая позволяет установить безопасное подключение к сети Интернет. При подключении к Интернету через VPN программное обеспечение создает безопасное соединение между устройством и удаленным VPN-сервером, шифруя данные пользователя просмотра веб-страниц и скрывая IP-адрес.

Таким образом, большую актуальность приобретает изучение особенностей переживания студентами ограничения доступа к социальными сетями.

Тема информационного поведения, и, в частности, использования социальных сетей, а также последствий ограничения доступа к социальным сетям в последние годы находится на пике актуальности и интерес к ней реализуется в различных направлениях, таких как психология, политология, социология, экономика.

Так, Гребенкина А. А. (2020) исследует виртуальные социальные сети, их возможности и ограничения; Емельянов Д. С. (2021) описывает особенности ограничений права на свободу

слова в эпоху социальных сетей; Пашинина Н. И. (2022) анализирует влияние на деятельность малого бизнеса ограничения доступа к социальной сети Instagram\* в РФ и перспективы развития Россграм; Серова С. А., Семишова Е. П. (2022) выделяют аспекты ограничения распространения недостоверной информации в средствах массовой информации и социальных сетях; Смирнов А. В. (2021) представляет модель цифрового общества в Российской действительности; Ganichev N. A., Koshovets O. B. (2019) анализируют специфику интеграции России в глобальный проект цифровой трансформации; Wanqing H., Fenqing L., Solodukho A. (2022) делают акцент на исследовании зависимости от смартфонов и межкультурной адаптации среди иностранных китайских студентов; Shabunova A. A., Gruzdeva M. A., Kalachikova O. N. (2020) ставят вопрос урегулирования цифрового неравенства в современной России; Gaitán-Aguilar L., Hofhuis J., Bierwiaszonek K. & C. Carmen (2022) анализируют использование социальных сетей, социальную идентификацию и особенности межкультурной адаптации иностранных студентов. Также, Collis A. & Eggers F. (2022) исследуют влияние ограничения использования социальных сетей на благополучие и производительность студентов; Haidt J. & Twenge J. (2022) анализируют взаимосвязь использования социальных сетей и психического здоровья; Johannes N., Meier A., Reinecke L., Ehlert S., Setiawan D. N., Walasek N. и соавторы (2021) описывают взаимосвязь между онлайн-осторожностью и аффективным благополучием в повседневной жизни.

Приведенные исследования указывают на значимость социальных сетей в жизни современного человека, однако не раскрывают в полной мере эмоциональный аспект цифровой социализации, который в условиях введения запретов на социальные сети может выходить на первый план.

Любые изменения в привычном образе жизни могут восприниматься личностью как стрессовое событие и активировать стратегии совладения с ситуацией. Поскольку социальные сети сегодня являются «второй» реальностью, то переживание ограничения доступа к ним будет отражаться на поведении как в интернете, так и в повседневной жизни.

Изучение стратегий совладения со стрессовыми ситуациями рассматривается авторами с различных сторон (Кубекова, Фазлуллах, 2021). Так, Денисова Е. Г., Быкова Я. А. (2021) анализировали способы совладения подростков в связи с показателями саморегуляции. Дмитриева А. В. описывает взаимосвязь копинг-стратегий, социального интеллекта и стратегии поведения в юности (Дмитриева, Сорокоумова, 2021). Кочуров М. Г. (2020) выделяет связь копинг-стратегий с локусом контроля. Тунынина Е. А. (2022), Суркова Т. А. (2021), Fteiha M. & Awwad N. (2020) исследуют влияние эмоциональной компетентности и разных аспектах эмоционального интеллекта на выбор стратегий совладающего поведения. Отмечается влияние интернет-зависимости на копинг-стратегии подростков (Юшко, Нуриманова, 2020). Stallman H. M., Lipson S. K., Zhou S. & Eisenberg D. (2022) анализируют копинг-стратегии американских студентов.

После периода активного переживания стрессовой ситуации, как следствие, наступает социально-психологическая адаптация к новым условиям жизни. Особенности данного периода активно изучались авторами в последние годы. Например, Рябинкина С. А. изучила особенности социально-психологической адаптации и коммуникативной сферы интернет-зависимых студентов (Рябинкина, 2020). Скородумова А. О. проанализировала социально-психологическую адаптацию студентов начальных курсов ВУЗов (Скородумова & Елисеев, 2021).

Несмотря на обилие научных исследований в области психологии пользователей социальных сетей, тема переживания студентами уникальной ситуации ограничения доступа к социальным сетям является чрезвычайно актуальной в настоящее время.

## Методы

Целью исследования является изучение особенностей переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Донского государственного технического университета (ФГБОУ ВО ДГТУ, г. Ростов-на-Дону). В исследовании приняли участие 174 человека в возрасте от 18 до 21 года (61 юноша и 113 девушек), которые являлись студентами 1, 2 и 3 курсов очного и очно-заочного отделений факультетов «Психология, педагогика и дефектология» и «Медиакоммуникации». Для проведения сравнительного анализа особенностей переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям было принято решение разделить группу респондентов на две подгруппы: Подгруппа А (в количестве 102 человек) включала тех, кто продолжил пользоваться социальными сетями с использованием VPN; Подгруппа Б (72 человека) – тех, кто перестали пользоваться социальными сетями.

Для описания и анализа особенностей переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям были выбраны методики, отражающие копинг-стратегии борьбы со стрессовыми ситуациями, особенности социально-психологической адаптации: опросник социально-психологической адаптации (методика Роджерса-Даймонд в адаптации А. К. Осницкого); методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (автор С. Хобфолл, адаптация Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой).

Для оценки значимости различий был применен статистический U-критерий Манна–Уитни; для выявления наличия взаимосвязей между переменными – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось с августа по сентябрь 2022 года. Все респонденты дали согласие на участие в исследовании, были ознакомлены с его целями и уведомлены о дальнейшем использовании и публикации результатов.

## Результаты

Данные о статистике использования социальной сети были получены из авторской анкеты опросника (И. В. Абакумова, Н. Е. Комерова, С. В. Рягин). По данным нашего анкетного опроса, более 93 % респондентов пользовались данной социальной сетью хотя бы раз в сутки от нескольких минут до 12 часов. Данные опроса представлены на рис. 1.

В результате проведенного исследования по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» были получены данные, представленные на рис. 2.

Как видно, в Подгруппе А («продолжили пользоваться») практически все виды копинг-стратегий выражены несколько менее интенсивно, чем в Подгруппе Б. Так, для всей выборки ведущими стратегиями преодоления являются: поиск социальной поддержки (Подгруппа А – 23,9 и Подгруппа Б – 25,24 балла), вступление в социальный контакт (Подгруппа А – 22,8 и Подгруппа Б – 24,85) и осторожные действия (Подгруппа А – 21,7 и Подгруппа Б – 22,88).

Следовательно, в Подгруппах выражена важность межличностного общения, потребность во взаимодействии и поддержке со стороны окружающих (семьи, друзей, коллег), поиск одобрения и обмен полезной информацией, однако у Подгруппы Б показатели находятся на границе с высокими, а у Подгруппы А они в рамках средних значений. Отметим, что данные копинг-стратегии характерны в общем для данной возрастной категории респондентов, поскольку это период установления новых социальных контактов, поиска «любовных» и дружеских отношений, личностного самоопределения, активного общественного взаимодействия.

**Рисунок 1**

Статистика использования социальной сети по времени в течение суток среди респондентов



**Рисунок 2**

Средние значения показателей стратегий преодоления стрессовых ситуаций (среди подгрупп), в базах



Однако, стоит отметить шкалы с наибольшей разницей в средних значениях – это «избегание» и «импульсивные действия». В Подгруппе Б средние значения по шкале «Избегание» (16,8 баллов) статистически значимо выше (при  $p < 0,05$ ), чем в Подгруппе А (13,25 баллов), что свидетельствует о тенденции отказа от решения проблем, игнорирования их существования у тех, кто перестал пользоваться социальными сетями. По шкале «Импульсивные действия» у Подгруппы Б в среднем 20,75 баллов, а у Подгруппы А – 17,6 баллов, что также демонстрирует статистически значимые различия при  $p < 0,05$ . Данные результаты позволяют констатировать большую выраженность склонности к импульсивным поступкам, следованию интуитивным импульсам у Подгруппы Б, которые приняли решение прекратить использование социальных сетей.

Данные статистического анализа данных по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» по критерию U-Манна-Уитни представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

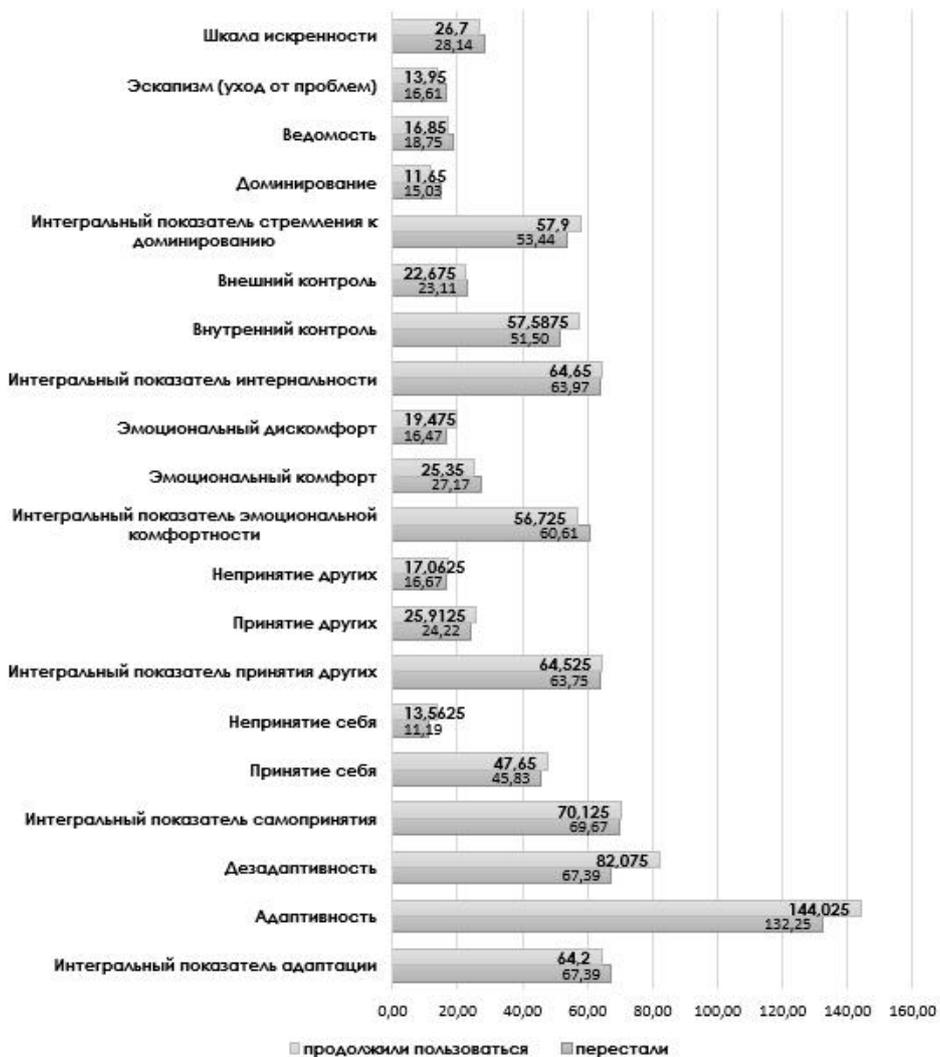
*Результаты статистического анализа данных с помощью критерия U-Манна-Уитни*

Шкала	Среднее значение Подгруппа 1	Среднее значение Подгруппа2	Rank_1	Rank_2	U	p_value
Ассертивные действия	20,545	21,125	61,712	55,056	1380	0,704
Вступление в социальный контакт	24,848	22,825	61,621	55,094	1443	0,435
Поиск социальной поддержки	25,242	23,988	60,045	55,744	1468,5	0,347
Осторожные действия	22,879	21,712	66,53	53,069	1251	0,661
Импульсивные действия	20,758	17,613	67,955	52,481	1681,5	0,022
Избегание	16,818	13,25	54,909	57,862	1634,5	0,046
Манипулятивные действия	20,879	20,275	61,5	55,144	1420,5	0,525
Асоциальные действия	19,091	17,95	60,727	55,462	1472,5	0,334
Агрессивные действия	20,212	19,012	58,818	56,25	1475,5	0,325

Результаты исследования по методике «Социально-психологическая адаптация» представлены на рис. 3.

**Рисунок 3**

Средние значения показателей социально-психологической адаптации (среди подгрупп)



Как видно из полученных результатов, показатель по шкале «Адаптивность» у Подгруппы А (144 балла) выше, чем у Подгруппы Б (132 балла), что говорит о большей гибкости тех, кто решил продолжить использование социальных сетей. Шкала «Адаптивность» отражает состояние, которое подразумевает продуктивное движение к задачам самоактуализации, успешному удовлетворению своих основных потребностей. Таким образом, респонденты Подгруппы А приняли решение продолжить использование социальных сетей, поскольку это входит в их ведущие потребности на данном жизненном этапе. Однако интегральный

показатель адаптивности в сумме выше в подгруппе Б, что объясняется, на наш взгляд, тем, что студенты выбрали избегание как способ совладения с данным стрессором, что помогло снять напряжение, вызвавшее чувство дезадаптации у Подгруппы Б.

Результаты по шкале «Интегральный показатель эмоционального комфорта» выше у Подгруппы Б, поскольку прекращение общения в социальных сетях выступало результатом, который предполагался блокировкой. Это также подтверждается данными по шкале «эмоциональный дискомфорт», по которой показатели у Подгруппы А (19,475) выше, чем у Подгруппы Б (16,47), то есть можно предположить, что решение о продолжении использования социальных сетей, несмотря на запрет, вызвало усиление эмоционального напряжения. Эти различия статистически достоверны по критерию U-манна Уитни (при  $p < 0,05$ ). Данные статистического анализа представлены в табл. 2.

**Таблица 2**

Результаты статистического анализа по критерию U-Манна-Уитни

Name	Mean_1	Mean_2	Rank_1	Rank_2	U	p_value
Интегральный показатель адаптации	67,389	64,2	59,306	58,138	1619	0,285
Адаптивность	132,25	144,025	54,778	60,175	1224	0,197
Дезадаптивность	67,389	82,075	60,597	57,556	1133,5	0,067
Интегральный показатель самопринятия	69,667	70,125	56,111	59,575	1535	0,571
Принятие себя	45,833	47,65	53,431	60,781	1365,5	0,656
Непринятие себя	11,194	13,562	55,181	59,994	1189,5	0,134
Интегральный показатель принятия других	63,75	64,525	48,694	62,913	1521	0,629
Принятие других	24,222	25,913	58,653	58,431	1279,5	0,337
Непринятие других	16,667	17,062	49,083	62,737	1269	0,307
Интегральный показатель эмоциональной комфортности	60,611	56,725	58,194	58,638	1631	0,254
Эмоциональный комфорт	27,167	25,35	63,806	56,112	1429	0,948
Эмоциональный дискомфорт	16,472	19,475	53,75	60,638	1101	0,043

Name	Mean_1	Mean_2	Rank_1	Rank_2	U	p_value
Интегральный показатель интернальности	63,972	64,65	54,042	60,506	1445,5	0,974
Внутренний контроль	51,5	57,587	60,75	57,487	1087	0,035
Внешний контроль	23,111	22,675	51,542	61,631	1320,5	0,476
Интегральный показатель стремления к доминированию	53,444	57,9	56,431	59,431	1257,5	0,276
Доминирование	15,028	11,65	61,139	57,312	1354	0,607
Ведомость	18,75	16,85	49,986	62,331	1515,5	0,652
Эскапизм	16,611	13,95	52,5	61,2	1306	0,423

Статистически значимым результатом являются данные по шкале «Внутренний контроль», у Подгруппы А (57,58 баллов) результат выше, чем у Подгруппы Б (51,50 баллов). Можно утверждать, что у тех, кто решил продолжить использовать социальные сети после ограничения, более выражена позиция на самостоятельное принятие решений, уверенность в личном контроле происходящих событий, активная жизненная позиция.

Проанализируем результаты корреляционного анализа по Спирмену, представленные в таблице 3.

**Таблица 3**

*Корреляционный анализ по Спирмену в Подгруппе А (тех, кто продолжил использовать Instagram\*)*

Наименование шкал методик	Ассер- тивные действия	Импуль- сивные действия	Мани- пулятивные действия	Асоциальные действия	Агрес- сивные действия
Интегральный показатель адаптивности	0,291**	-0,266*			-0,249*
Дезадаптивность	-0,399***	0,233*			0,302**
Непринятие себя	-0,268*				0,275*
Интегральный показатель принятие других					-0,27*

Наименование шкал методик	Ассер- тивные действия	Импуль- сивные действия	Мани- пулятивные действия	Асоциальные действия	Агрес- сивные действия
Непринятие других	-0,271*		0,25*	0,228*	0,322**
Интегральный показатель эмоциональной комфортности	0,258*				
Эмоциональный дискомфорт	-0,347**				0,329**
Интегральный показатель интернальности		-0,322**			
Внутренний контроль					0,257*
Внешний контроль	-0,358**	0,306**			0,279*
Интеграл показ доминирования	0,388***				
Ведомость	-0,396***				
Эскапизм (уход от проблем)	-0,361**	0,229*			0,399***

Итак, стратегии совладения со стрессовыми ситуациями и особенности социально-психологической адаптации респондентов, продолживших пользоваться социальной сетью Instagram\*, имеют ряд взаимосвязей. Так, показатель «дезадаптивность» имеет обратную взаимосвязь (-0,399\*\*\*) со шкалой «ассертивные действия», и прямую связь со шкалой «агрессивные действия» (0,302\*\*), что свидетельствует о том, что чем более уверенно себя чувствует и ведет респондент, тем выше уровень адаптации к различным жизненным сложностям и меньше уровень агрессивности. Шкала «Эмоциональный дискомфорт» имеет обратную корреляцию со шкалой «ассертивные действия» (-0,347\*\*) и прямую взаимосвязь со шкалой «агрессивные действия» (0,329\*\*). Можно сказать, что чем выше уровень эмоционального благополучия, тем более уверенно действует респондент и тем меньше агрессивных действий совершает. Интересно, что интегральный показатель интернальности (-0,322\*\*) имеет обратную связь со шкалой «импульсивные действия», что позволяет предположить, что чем более респондент верит во влияние на свою жизнь внешних обстоятельств, тем более он готов совершать импульсивные поступки («внешний контроль» – «импульсивные действия»: 0,306\*\*).

Для сравнительного анализа особенностей переживания ограничения доступа к социальным сетям между подгруппами А и Б рассмотрим результаты в Подгруппе Б, полученные с помощью коэффициента корреляции Спирмена (табл. 4).

**Таблица 4**

*Результаты корреляционного анализа по Спирмену в Подгруппе Б (тех, кто перестал пользоваться социальной сетью Instagram\*)*

Шкалы методик	Ассертивные действия	Вступление в контакт	Осторожные действия	Импульсивные действия	Избегание	Манипулятивных действия	Асоциальные действия	Агрессивные действия
Интегральный показатель адаптивности	0.654***	0.373*		0.361*				
Адаптивность	0.491**	0.387*		0.342*				
Дезадаптивность	-0.448**				0.504**			0.397*
Интегральный показатель самопринятия	0.626***	0.346*		0.338*		0.352*	0.368*	
Принятие себя	0.566***	0.383*					0.345*	
Непринятие себя	-0.396*				0.335*			
Интегральный показатель принятия других	0.537***	0.398*		0.522**			0.367*	
Принятие других		0.351*		0.372*				
Интегральный показатель эмоциональной комфортности	0.664***							

Шкалы методик	Ассер- тивные действия	Вступ- ление в контакт	Осто- рожные дейс- твия	Импуль- сивные дейс- твия	Избе- гание	Мани- пуля- тивных дейс- твия	Асо- циаль- ные дейс- твия	Агрес- сивные дейс- твия
Эмоцио- нальный комфорт	0.345*	0.436**	0.471**	0.517**		0.373*	0.529***	0.409*
Эмоцио- нальный дискомфорт	-0.461**				0.494**			0.388*
Интегральный показатель интерналь- ности	0.621***							
Внешний контроль	-0.39*				0.534***			0.411*
Интеграль- ный пока- затель домини- рования	0.44**							
Домини- рование				0.41*		0.346*		
Ведомость	-0.514**				0.543***			0.358*
Эскапизм					0.549***			0.503**

Примечание.\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$

Как видно из представленных данных, «уровень избегания» находится в сильной прямой взаимосвязи с «внешним контролем» (0,534\*\*\*), «дезадаптивностью» (0,504\*\*), «эмоциональным дискомфортом» (0,494\*\*), «ведомостью» (0,543\*\*\*), «эскапизмом» (0,549\*\*\*), то есть, чем выше уровень избегания, тем больше респонденты Подгруппы Б верят во влияние внешних обстоятельств на события своей жизни, тем больше они подвержены дезадаптивным формам эмоционального реагирования, уходу от решения проблем и конформизму.

Обратим внимание на обратные взаимосвязи, которые проявились между шкалами «ассертивные действия» и «дезадаптивность» (-0,448\*\*), «непринятие себя» (-0,396\*), «эмоциональный дискомфорт» (-0,461\*\*), «внешний контроль» (-0,39\*), «ведомость» (-0,514\*\*), характерно отражающие, что чем выше уровень уверенности, тем меньше показатели непринятия себя, конформизма, эмоциональной депривации и веры в то, что внешние обстоятельства определяют течение жизни.

Копинг-стратегии «вступление в контакт» находятся в положительной взаимосвязи со шкалами «адаптивность» (0,387\*), «принятие себя» (0,383\*), «принятие других» (0,351\*), «эмоциональный комфорт» (0,436\*\*).

### **Обсуждение результатов**

Сравнивая полученные данные с исследованиями других ученых, отметим выводы некоторых из них.

U. Turkcarar, M. Atasoy, K. Bolat пишут: «...социальные медиа – это не виртуальный и ложный мир, они продолжают свое существование как другое лицо реальности и создают другое пространство реальности, состоящее из смеси виртуального и реального. Таким образом, можно говорить о жизни с двумя центрами, онлайн и оффлайн, каждый из которых имеет свое собственное реальное содержание и правила» (Turkcarar, Atasoy, & Bolat, 2022, p. 82). Данные выводы подчеркивают важность использования социальных сетей для современного человека, подтверждая, что виртуальный мир – это не просто «фальшивое» пространство, а вторая, параллельная реальность.

Temnikova L. B., Vandisheva A. V. констатируют, что «новый тип онлайн-взаимодействия ознаменовал принципиально иную ситуацию, когда конфигурации группового общения заменили традиционные линейные коммуникации. В онлайн-общении пользователи, как и в повседневной офлайн-жизни, уделяют больше времени частным, бытовым интересам и увлечениям, нежели социально значимым вопросам» (Temnikova & Vandisheva, 2022, p. 274).

Исследование того, как социальные сети помогают справляться со стрессовыми ситуациями, проводилось различными учеными последних лет. L. N. Wolfers, R. Festl & S. Utz (2020) констатируют, что существуют взаимосвязи между номофобией и уровнем стресса в текущем моменте, но не с течением времени. J. Brailovskaia, E. Rohmann, H.-W. Bierhoff, H. Schillack, J. Margraf (2019) выявили, что прямая социальная поддержка (оффлайн) помогает защитить психологическое здоровье, тогда как онлайн-поддержка усиливает потребности в социальных сетях и развитию интернет-зависимостей.

Заключения вышеперечисленных ученых указывают на актуальность и важность в коммуникации человека виртуального пространства сети Интернет, соответственно, потеря аккаунта или ограничение доступа к социальной сети может восприниматься как стрессовое событие, а иногда как и травматическое, как потеря части жизни, «альтернативной» личности. Использование социальных сетей удовлетворяет потребности в аффективных переживаниях, которые могут иметь разный вектор направленности. Следовательно, ограничение доступа к социальным сетям может сопровождаться фрустрацией, потерей «значимой» поддержки, повышением уровня стресса, и как следствие активацией копинг-стратегий и процессов социально-психологической адаптации к новым условиям в зависимости от психологических особенностей личности.

### **Заключение**

1. Ограничение доступа к социальным сетям активирует определенные копинг-стратегии совладения со стрессовыми ситуациями в зависимости от психологических особенностей личности.
2. Способы социально-психологической адаптации у групп с разным отношением к ограничению доступа к социальным сетям имеют различия.

3. Ситуация ограничения доступа к Instagram\* вызвала определенные фрустрирующие переживания, которые нашли выражение в реализации копинг-стратегий: поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт, осторожные действия, избегание и другие.
4. Особенности переживания студентами ограничения доступа к социальной сети Instagram\* характеризуются различной выраженностью стратегий совладения со стрессом и способами социально-психологической адаптации.

Таким образом, переживание ограничения доступа к социальным сетям студентов в зависимости от действий после запрета использования Instagram\* имеет свои психологические отличия, которые проявляются в способах совладания со стрессовыми ситуациями и особенностях социально-психологической адаптации. Для всей выборки студентов в возрасте от 18 до 21 года характерны следующие копинг-стратегии: поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт и осторожные действия, что говорит о характерной для данного возраста направленности на межличностное взаимодействие. Однако, подгруппа тех, кто решил продолжить пользоваться социальной сетью Instagram\*, в обход ограничений, характеризуется менее выраженным уровнем избегания (ухода от решения проблем) и меньшей выраженностью импульсивных действий. Полученные данные статистически достоверны, что позволяет констатировать факт активации определенных копинг-стратегий в связи с переживанием ограничения доступа к социальным сетям.

Социально-психологическая адаптация в подгруппах респондентов имеет интересные различия. Подгруппа респондентов, которые решили прекратить использовать запрещенную в РФ социальную сеть Instagram\*, имеет более высокие показатели по уровню эмоционального комфорта, то есть прекращение общения в социальных сетях было для них не столь значимым. Однако в подгруппе респондентов, решивших продолжить использование социальной сети, уровень эмоционального дискомфорта статистически значимо выше, что позволяет предположить, что решение продолжить использование социальной сети несмотря на запрет, вызвало определенное эмоциональное напряжение. Также у них статистически значимо выше уровень внутреннего контроля, что говорит об активной позиции в отношении своей жизни и принятии решений. Анализ взаимосвязей между копинг-стратегиями и спецификой социально-психологической адаптации позволил выделить значимые прямые и обратные связи между показателями.

## Литература

- Гребенкина, А. А. (2020). Исследование виртуальных социальных сетей: возможности и ограничения. *Общественные науки: сборник статей по материалам ХСIV студенческой международной научно-практической конференции*, 10(93), 36–40.
- Денисова, Е. Г., Быкова, Я. А. (2021). Исследование способов совладания в связи с показателями саморегуляции подростков: возрастные и гендерные особенности. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 4(5), 60–78. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-5-60-78>
- Дмитриева, А. В., Сорокоумова, С. Н. (2021). Взаимосвязь социального интеллекта, копинг-стратегий и стратегий поведения в конфликте в юности. *Психология XXI века. Психологические исследования: от теории к практике*, 108–109.
- Емельянов, Д. С. (2021). Ограничение права на свободу слова в эпоху социальных сетей. *Образование и право*, 3, 46–53. <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2021-3-46-53>

- Кочуров, М. Г. (2020). Связь копинг-стратегий с локусом контроля. *Международный научно-исследовательский журнал*, 1-2(91), 40–43. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.91.1.029>
- Кубекова, А. С., Фазлуллах, М. У. З. (2021). Анализ копинг-стратегий в Отечественной и зарубежной психологической науке. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 8(79), 98–100.
- Пашинина, Н. И., Юхина, Т. А., Ивер, Н. Н. (2022). Ограничение доступа к социальной сети Instagram\* в РФ: влияние на деятельность малого бизнеса и перспективы развития Россграмм. *Молодежь и системная модернизация страны*, 1, Юго-Западный государственный университет, 342–345.
- Рябинкина, А. Н. (2020). Социально-психологическая адаптация и коммуникативная сфера интернет-зависимых студентов. *Проблемы образования в условиях инновационного развития*, 1, 128–135.
- Серова, С. А., Семишова, Е. П. (2022). Аспекты ограничения распространения недостоверной информации в средствах массовой информации и социальных сетях. *Славянский мир: духовные традиции и словесность*. 12. Тамбов, 357–362.
- Скородумова, А. О., Елисеев, В. К. (2021). Особенности социально-психологической адаптации учащихся начальных курсов высшего образовательного учреждения. *Парадоксы образования XXI века: гуманизация – цифровизация, индивидуализация – индивидуализм? Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского*, 196–199.
- Смирнов, А. В. (2021). Цифровое общество: теоретическая модель и Российская действительность, *Мониторинг*, 1.
- Суркова, Т. А. (2021). Эмоциональная устойчивость у студентов и её взаимосвязь с копинг-стратегиями. *Молодой ученый*, 19(361), 275–277.
- Тутынина, Е. А. (2022). Влияние эмоциональной компетентности на выбор стратегий совладающего поведения у специалистов экстремального профиля. *Наука. Культура. Общество*, 28(3), 165–180. <https://doi.org/10.19181/nko.2022.28.3.12>
- Юшко, В. В., Нуриманова, Ф. К. (2020). Влияние интернет зависимости на копинг-стратегии подростков. *Современные научные исследования и инновации*, 6(110).
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H., Schillack, H. & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook. *Addiction Disorder, Psychiatry Research*, 276, 167–174. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>
- Collis, A. & Eggers, F. (2022). Effects of restricting social media usage on wellbeing and performance: A randomized control trial among students. *PLOS ONE*, 17(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272416>
- Deguchi, A. et al. (2020). *Society 5.0. A People-Centric Super-Smart Society*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-2989-4>
- Fteiha, M. & Awwad, N. (2020) Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Gaitán-Aguilar, L., Hofhuis, J., Bierwiazzonek, K. & Carmona, C. (2022). Social media use, social identification and cross-cultural adaptation of international students: A longitudinal examination. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1013375>
- Ganichev, N. A., & Koshovets, O. B. (2019). Integrating Russia into the Global Project of Digital Transformation: Opportunities, Problems and Risks. *Studies on Russian Economic Development*, 6, 627–636. <https://doi.org/10.1134/S1075700719060030>

- Haidt, J. & Twenge, J. (in press). Social media and mental health: A collaborative review. *New York University*. Retrieved from [tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview](https://tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview)
- Stallman, H. M., Lipson, S. K., Zhou, S. & Eisenberg, D. (2022). How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. *Journal of American College Health*, 70(4), 1179–1185. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789149>
- Johannes, N., Meier, A., Reinecke, L., Ehlert, S., Setiawan, D. N., Walasek, N. et al. (2021). The relationship between online vigilance and affective well-being in everyday life: Combining smartphone logging with experience sampling. *Media Psychology*, 24(5), 581–605.
- Wolfers, L. N., Festl, R., & Utz, S. (2020) Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data, *Computers in Human Behavior*, 109, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>
- Shabunova, A. A., Gruzdeva, M. A., & Kalachikova, O. N. (2020). Settlement Aspect of Digital Inequality in Modern Russia. *Problems of Territory's Development*, 4, 7–19. <https://doi.org/10.15838/ptd.2020.4.108.1>
- Temnikova, L. B., & Vandsheva, A. V. (2022). Social media as an integral element of modern communication. *Communication Studies (Russia)*, 9(2), 274–284. [https://doi.org/10.24147/2413-6182.2022.9\(2\)](https://doi.org/10.24147/2413-6182.2022.9(2))
- Turkcapar, U., Atasoy, M., & Bolat, K. (2022). Examination of social media attitudes of university students. *Scientific Bulletin of MSUST: Sport, Tourism, Hospitality*, 4(74), 80–92. <https://doi.org/10.14527/kuey.2017.018>
- Wanqing, H., Fenqing, L. & Solodukho, A. (2022). Smartphone addiction and cross-cultural adjustment among overseas Chinese students: The role of emotion regulation beliefs and strategies. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009347>

Поступила в редакцию: 6.02.2023

Поступила после рецензирования: 22.03.2023

Принята к публикации: 25.03.2023

#### Заявленный вклад авторов

**Ирина Владимировна Абакумова** – концептуализация, методология, администрирование проекта, окончательное утверждение версии статьи для публикации.

**Наталья Евгеньевна Комерова** – проведение исследования, анализ данных, описание полученных результатов и статистическая обработка данных.

**Сергей Николаевич Рягин** – интерпретация результатов, статистическая обработка результатов, формулирование выводов исследования.

#### Информация об авторах

**Ирина Владимировна Абакумова** – доктор психологических наук, профессор, академик РАО, декан факультета «Психология, педагогика и дефектология», заведующий кафедрой «Общая и консультативная психология», ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет»; WOS ResearcherID: AAS-5266-2020; SPIN-код: 2859-0899; AuthorID: 252406; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2202-2588>; e-mail: [abakira@mail.ru](mailto:abakira@mail.ru)

Ирина В. Абакумова, Наталья Е. Комерова, Сергей Н. Рягин  
Психологические особенности переживания студентами ограничения доступа к социальным сетям  
**Российский психологический журнал**, 2023, Т. 20, № 1, 33–49. doi: 10.21702/rpj.2023.1.3

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

---

**Наталья Евгеньевна Комерова** – ассистент кафедры «Общая и консультативная психология», ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону; WOS ResearcherID: ABG-5445-2021; SPIN-код: 8656-9790; AuthorID: 1131361; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7129-3320>; e-mail: [komerova.nata@gmail.com](mailto:komerova.nata@gmail.com)

**Сергей Николаевич Рягин** – доктор педагогических наук, Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский финансово-промышленный университет «Синергия», г. Москва, Российская Федерация; SPIN-код: 4921-3613; AuthorID: 684471; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0426-1825>; e-mail: [Ryagin\\_sn@mail.ru](mailto:Ryagin_sn@mail.ru)

#### **Информация о конфликте интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.