

УДК 159.9

**ВЛИЯНИЕ ПРАКТИК СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО  
КРИЗИСА И ПЕРЕСМОТР СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДЁЖИ 20-25  
ЛЕТ**

**Шарикова Ю.А.**

*Студент*

*КГУ им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

**Ключевская Л.В.**

*преподаватель*

*КГУ им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

**Аннотация:**

В статье рассматриваются проблемы влияния социальных сетей на молодежь 20–25 лет. Мы уделяем особое внимание влиянию практик социального сравнения на возникновение экзистенциального кризиса и пересмотр системы ценностей. В статье представлен анализ результатов опроса среди студентов Калужского Государственного Университета имени К.Э. Циолковского возраста 20-25 лет, раскрывающий их самоощущение в мире и среди других людей. Исследование проведено с помощью авторского опросника «Влияние социальных сетей на возникновение экзистенционального кризиса» Ю.А.Ширикова, Л.В.Ключевская. Основной акцент сделан на рассмотрении таких вопросов, как: проявления экзистенциального кризиса; практика социального сравнения, в особенности в соцсетях; пересмотр системы ценностей под влиянием социальных сетей. Исследование прошли 109 студентов.

**Ключевые слова:** экзистенциальный кризис, кризис четверти жизни, система Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-832

ценностей, социальное сравнение, социальные сети.

**THE INFLUENCE OF SOCIAL COMPARISON PRACTICES ON SOCIAL MEDIA ON THE EMERGENCE OF AN EXISTENTIAL CRISIS AND THE REASSESSMENT OF THE VALUE SYSTEM AMONG YOUNG PEOPLE AGED 20-25**

**Sharikova U.A.**

*Student*

*KSU named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

**Klyuchevskaya L.V.**

*Lecturer*

*KSU named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

**Abstract:** This article examines the impact of social media on young people aged 20–25. We pay particular attention to the influence of social comparison practices on the emergence of an existential crisis and a reconsideration of value systems. The article presents an analysis of the results of a survey among students of Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, aged 20–25, revealing their sense of self in the world and among other people. The study was conducted using the author's questionnaire "The Impact of Social Media on the Emergence of an Existential Crisis" by Yu.A. Shirikova and L.V. Klyuchevskaya. The main emphasis is on the consideration of such issues as: manifestations of an existential crisis; the practice of social comparison, especially on social media; and a reconsideration of the value system under the influence of social media. One hundred and nine students completed the survey.

**Keywords:** existential crisis, quarter-life crisis, value system, social comparison, social networks.

Кризис всегда является испытанием для личности, возникая на жизненном пути каждого человека вне зависимости от его желания или нежелания [11]. На протяжении жизни мы регулярно сталкиваемся с кризисами, в том числе с кризисом четверти жизни. Обычно данный этап настигает людей возраста от 20 до 24 лет [1]. Каждый человек в этом возрасте так или иначе сталкивался с рядом вопросов, связанных с дальнейшим становлением своей личности и будущего, с осмыслением ценностей. Особенность функционирования ценностных ориентаций состоит в том, что они действуют не только как способы рационализации поведения, их действие распространяется не только на высшие структуры сознания, но и на те, которые обозначаются обычно как подсознательные структуры [5]. Они определяют направленность воли, внимания, интеллекта, влияя на выбор жизненного пути человека [3].

При этом существует понятие социального сравнения, которое выступает неотъемлемым компонентом повседневной жизни каждого человека. Мы постоянно сравниваем свой внешний вид, свои способности, свой статус, занятия с теми же характеристиками окружающих нас людей [9, 15]. В наше время активно развиваются социальные сети, в которых молодому поколению демонстрируются новые ценности, показываются образы идеальных жизней других людей, не сравнивать себя с которыми практически не представляется возможным. Социальные сети заставляют молодежь сравнивать себя не только с людьми, окружающими их непосредственно, но и с совершенно незнакомыми их ровесниками, которых они видят в сети Интернет [2, 6]. Это сравнение делает и так непростой период, этап экзистенциального кризиса четверти жизни, когда бывший подросток становится взрослым человеком и выбирает свой жизненный путь, еще тяжелее, заставляя усомниться в собственной системе ценностей [14].

Говоря о кризисах, с которыми мы сталкиваемся, важно отметить, что в процессе прохождения кризиса кардинально меняется вся жизнь человека на всех уровнях: смыслообразующем или когнитивном (как интроверсия новых жизненных ценностей), аффективном (способность проходить испытание, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-832

сохраняя целостность) и поведенческом (необходимость выработать новые поведенческие паттерны, до этого не существовавшие у человека) [1]. Федор Ефимович Василюк (советский и российский психотерапевт, доктор психологических наук, Президент Ассоциации понимающей психотерапии) выделял 8 составляющих схемы описания любого кризиса:

1. источники кризиса: противоречия, проблемы, возникшие у человека;
2. симптомы, т. е. особенности отражения переживаний, которые проявляются в поведении человека;
3. возможные обстоятельства, углубляющие протекание кризиса;
4. обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
5. пути выхода из кризиса;
6. влияние кризиса на успешность деятельности человека;
7. формы «расплаты» за невыход из кризиса;
8. особенности психологической помощи, в которой нуждается человек, оказавшийся в кризисной ситуации [11].

Кризис задевает внешние и внутренние структуры существования. Внешние аспекты жизни - работа, профессиональная деятельность, положение в обществе, семья, социальные роли, социальные нормы, коммуникации как характер взаимодействия с другими, все то, что можно выразить следующим образом: как человек себя ощущает среди других людей. Внутренние аспекты жизни, или экзистенциальная ситуация индивида - восприятие и опознавание себя как уникальной личности, ответы на экзистенциальные вопросы – кто я, что я, куда я, зачем я, все то, что можно выразить словами следующим образом: как человек себя ощущает в мире [14].

Специфической симптоматикой экзистенциальных кризисов являются следующие особенности (Л.Н. Юрьева, 1999):

- задеты все аспекты бытия (внутренняя и социальная жизнь, все сферы жизни – профессия, семья, интересы, близкие и друзья);
- чувство постоянной (беспричинной) тревоги, генерализованная

тревога (неперсонифицированные страхи, постоянный тревожный фон вне зависимости от реальных обстоятельств жизни);

- эмоциональная отстраненность от всего мира;
- симптоматика феномена деперсонализации и дереализации;
- состояние оглушенности;
- страхи, чаще – агорофобии, разнообразные социофобии, страх темноты и пр.;
- ночные кошмары;
- хроническое мышечное напряжение, тахикардия, головокружения, дискомфорт и боли в эпигастральной области, повышенное потоотделение, ослабление зрения [1].

Прохождение экзистенциального кризиса также характеризуется процессом пересмотра системы ценностей человека [5]. Существуют разные классификации ценностей.

Следуя концепции Д.А. Леонтьева, мы принимаем наличие трех форм существования ценностей: 1) общественные идеалы - выработанные общественным сознанием и присутствующие в нем обобщенные представления о совершенстве в различных сферах общественной жизни, 2) предметное воплощение этих идеалов в действиях или произведениях конкретных людей и 3) мотивационные структуры личности («модели должного»), побуждающие ее к предметному воплощению в своем поведении и деятельности общественных ценностных идеалов [3].

Согласно классификации В.А. Ядова, выделяется 4 вида ценностей: ценности – идеалы («я хочу»), ценности – нормы («я должен»), ценности – цели («то, к чему стремлюсь»), ценности – средства («то, как достигаю»).

В независимости от того, какую классификацию рассматривать, все виды ценностей оказывают свое влияние на жизнь человека, его приоритеты, мечты и планы, способы достижения целей, на модель его поведения [7]. Каждый человек проходит несколько этапов становления системы ценностей, прежде чем она

окончательно сформируется и станет основой для действий человека, его выборов. Д.В.Каширский выделял три этапа в развитии ценностей: 1) присвоение норм и ценностей (3-11 лет); 2) формирование системы образов ценностей (11-17 лет); 3) появление форм ценностей, с помощью которых решаются другие проблемы развития (17+ лет) [10]. На первом этапе происходит формирование ценностных установок (в том числе и родительских), сосредоточенных на отношениях между людьми. На втором этапе закладываются основы сознательного поведения, и вырисовывается общая направленность подростка на формирование нравственных представлений и социальных установок. На третьем же этапе человек обретает устойчивую систему ценностей, которые ориентируют его в выборе пути в той или иной социальной ситуации, при решении той или иной проблемы, в том числе при прохождении кризисного периода [7].

Огромную роль играет социальное сравнение себя с другими личностями, окружающими нас. Стремление и способность к соотнесению своих собственных свойств со свойствами других людей с целью получения информации о собственных атрибутах и их точного самооценивания являются важной характеристикой социальной жизни человека. Сравнивая себя с другими, каждый получает возможность самодиагностирования и дифференциации сведений о своих личностных чертах, внешней привлекательности, корректности поведения и обоснованности взглядов, и таким образом, строит субъективные представления о самом себе [4,9].

В процессе социального сравнения люди ориентируются на довольно обширный круг критериев, которые могут быть объединены в 4 смысловые группы:

1.Внешние признаки, включающие пол, возраст, общую характеристику внешнего вида, описания стиля одежды, мимики, речи и пр.

2.Личностные особенности, к которым относятся интеллектуальные способности, характеристики эмоциональной и мотивационно волевой сфер, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-832

социально-психологические свойства, общая активность.

3. Ценостные предпочтения, к которым могут быть причислены жизненная позиция, отношение к жизни в целом и к отдельным ее сферам, акценты при расстановке приоритетов, сформированность целей и жизненных планов, моральные и нравственные ориентиры, интересы и увлечения.

4. Статусно-ролевые характеристики, которые представляют материальная обеспеченность, сферы занятости, степень реализации в профессии, карьерный статус, жизненный опыт и компетентность, успешность и продуктивность, признание окружающих, уважение, автономность, семейное положение [9].

Исходя из этого социальное сравнение стоит рассматривать как механизм, сподвигающий человека пересмотреть свою систему ценностей так же, как и обоснованность взглядов, привычную модель действий, свои планы, мечты, цели и даже важность, и весомость уже имеющихся достижений.

Молодежь, не имея достаточного социального опыта, особенно нуждается в ориентирах при выборе жизненного пути. Этими ориентирами являются ценности. При этом нельзя отрицать, что социальные сети сейчас играют особую роль, становясь новой реальностью для молодежи и оказывая влияние на становление и пересмотр системы ценностей [2, 6, 8].

Перейдем к анализу исследования (авторское исследование). Для изучения влияния практик социального сравнения в социальных сетях на переживание экзистенциального кризиса и пересмотр системы ценностей у молодежи 20–25 лет был проведен опрос среди 109 студентов Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. В основе исследования лежала гипотеза о том, что высокая выраженность социального сравнения, в особенности в соцсетях, связана с более интенсивным переживанием кризиса четверти жизни и с большей подверженностью системы ценностей влиянию внешних образцов «идеальной жизни».

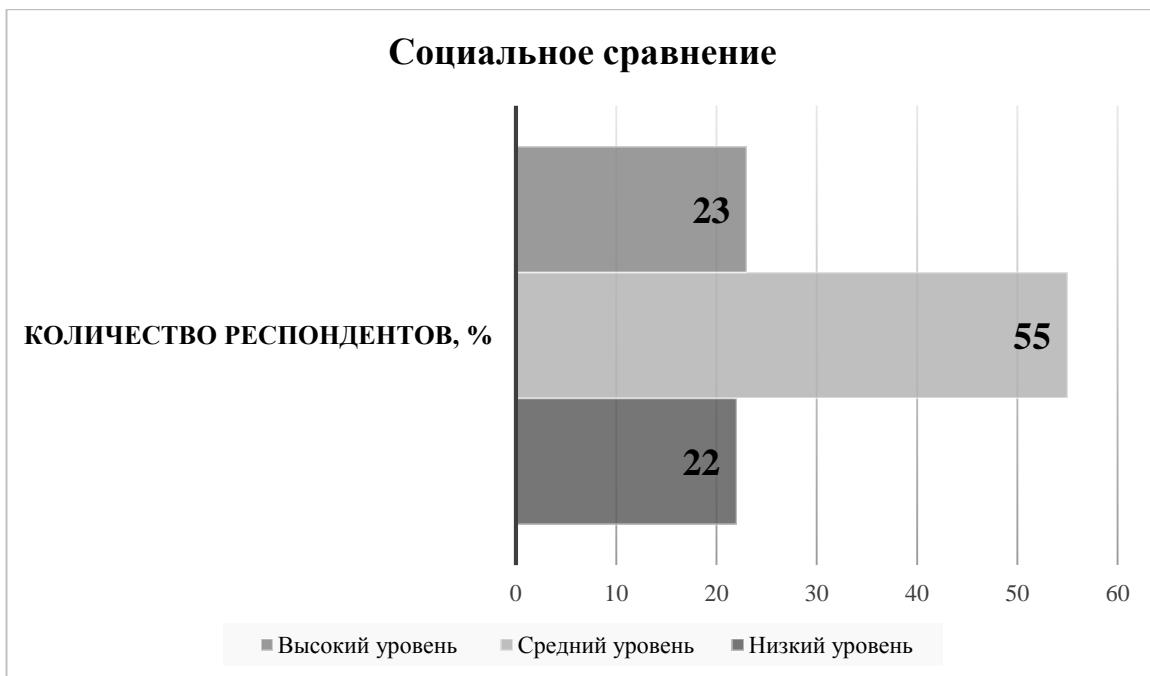
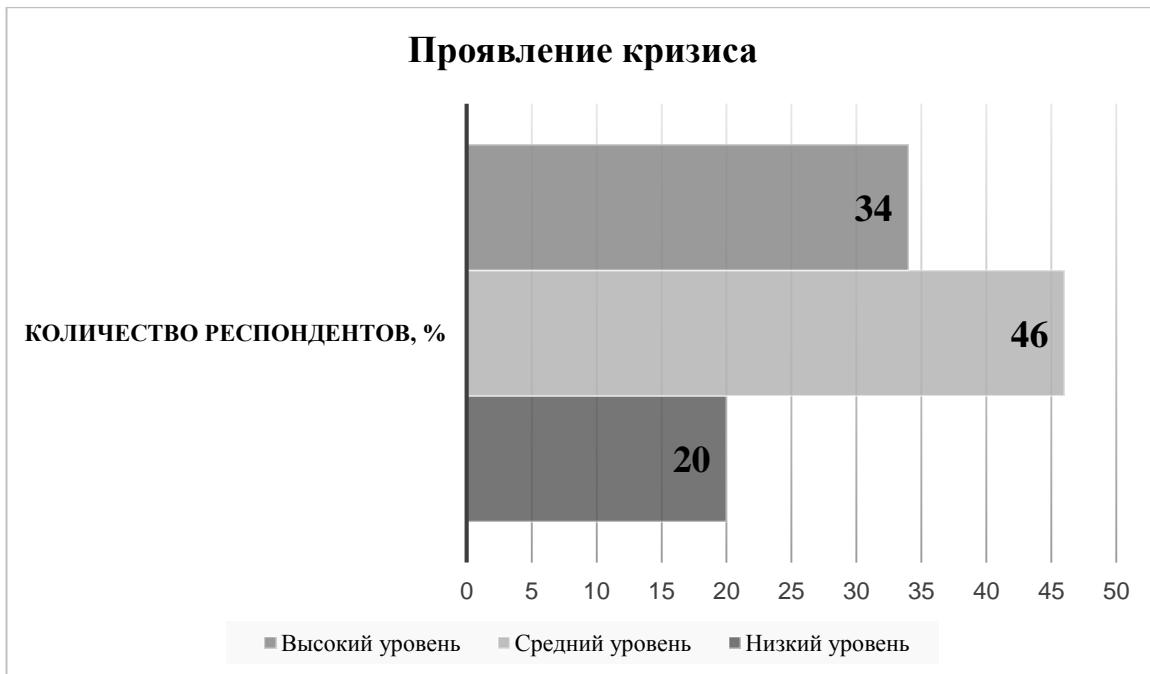


Рис. 1 Результаты эмпирического исследования с использованием авторского опросника «Влияние социальных сетей на возникновение экзистенциального кризиса» Ю.А.Ширикова, Л.В.Ключевская, шкала «Социальное сравнение», (авторский опросник, авторское исследование), (%)

Первая шкала (рис.1) была направлена на диагностику выраженности практик социального сравнения. Распределение по этой шкале показывает заметную долю респондентов со средними и высокими значениями, что подтверждает, что сравнение себя с другими – как с непосредственным окружением, так и с «виртуальными» ровесниками из социальных сетей – является устойчивой частью повседневного опыта молодежи. Высокие показатели отражают частое обращение к социальному сравнению в сфере внешности, статуса, достижений и жизненных сценариев, что делает самооценку студентов особенно чувствительной к несоответствию между собственным опытом и демонстрируемыми онлайн эталонами. Низкие значения встречаются редко и характеризуют тех, кто либо меньше ориентируется на внешние стандарты, либо сознательно дистанцируется от практик сравнения.



Анализ результатов исследования по шкале, которые показывают, насколько сильно респонденты сталкиваются с проявлениями кризиса в данный период своей жизни.

Рис. 2 Результаты эмпирического исследования с использованием авторского опросника «Влияние социальных сетей на возникновение экзистенциального кризиса» Ю.А.Ширикова, Л.В.Ключевская, шкала «Социальное сравнение», (авторский опросник, авторское исследование), (%)

Вторая шкала (рис.2) отражала степень проявления экзистенциального кризиса четверти жизни. Здесь также преобладали средние показатели, что говорит о том, что большинство студентов находятся в состоянии умеренно выраженного кризиса: они уже сталкиваются с экзистенциальными вопросами о смысле жизни, выборе профессии и жизненного пути, ощущают тревогу и неопределенность, но эти переживания еще не носят разрушительный характер. Наличие группы с высокими баллами указывает на часть выборки, в которой кризис переживается остро: можно предположить более выраженную тревогу, эмоциональную отстраненность, сомнения в собственной идентичности и ценностях. Низкие значения, напротив, могут свидетельствовать либо о стабильной, уже относительно сложившейся системе жизненных ориентиров,

либо о низком уровне рефлексии и недостаточном осознании кризисных тенденций.



Рис. 3 Результаты эмпирического исследования с использованием авторского опросника «Влияние социальных сетей на возникновение экзистенциального кризиса» Ю.А.Ширикова, Л.В.Ключевская, шкала «Пересмотр системы ценностей», (авторский опросник, авторское исследование), (%)

Третья шкала (рис.3) опроса была посвящена оценке влияния социальных сетей на систему ценностей. Согласно критериям интерпретации (0–20 – низкий, 21–35 – средний, 36–50 – высокий уровень), большинство респондентов продемонстрировали средние значения, что свидетельствует о заметной, но не тотальной зависимости их ценностных ориентиров от контента социальных сетей. Относительно небольшая, но показательная группа участников набрала высокие баллы, что указывает на выраженную ориентацию на образцы и нормы, транслируемые в онлайн-пространстве, и позволяет отнести этих студентов к «группе риска» с точки зрения пересмотра жизненных приоритетов под воздействием соцсетей. Низкие результаты встречаются намного реже, всего у одного человека из 109 опрошенных, что подтверждает, что полностью

автономная от цифровой среды система ценностей у молодежи сегодня скорее исключение, чем правило.

Сопоставление результатов трех шкал позволяет говорить о системной взаимосвязи между влиянием соцсетей на ценности, выраженностью экзистенциального кризиса и частотой социального сравнения. Преобладание средних значений по всем шкалам показывает, что для большинства студентов соцсети являются одним из ключевых, но не единственным источником ценностных ориентиров. При этом регулярное сравнение себя с другими усиливает внутреннее напряжение и способствует возникновению кризисных переживаний. Можно заметить, что у респондентов с высокими показателями по шкале социального сравнения чаще наблюдаются и высокие значения по шкале влияния соцсетей на ценности, а также более выраженные признаки экзистенциального кризиса: навязанные онлайн стандарты успеха и «правильной» жизни вступают в противоречие с реальными возможностями и ресурсами, что приводит к сомнениям в собственных целях и смыслах.

Таким образом, полученные данные в целом подтверждают исходную гипотезу исследования о том, что практики социального сравнения в социальных сетях выступают значимым механизмом, через который онлайн-среда влияет на систему ценностей молодежи и усиливает переживание экзистенциального кризиса четверти жизни. Основная часть выборки находится в зоне «гибкой» ценностной системы и умеренного кризиса, что делает студентов особенно восприимчивыми к внешним образцам и ожиданиям. Это указывает на необходимость профилактических и просветительских программ, направленных на развитие критического отношения к контенту соцсетей, укрепление личной ценностной базы и формирование более устойчивой, внутренне согласованной системы жизненных ориентиров у молодежи 20–25 лет.

#### **Библиографический список:**

1. Бонкало, Т. И. Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-832

[Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 340 с. – URL: <https://niloz.ru/moskovskaya-meditsina/fzdaniya-nil/metodicheskie-posobiya/> (дата обращения: 20.10.2025). – ISBN 978-5-907547-94-0.

2.Бродовская, Е. В. Влияние Интернет-коммуникации на формирование ценностных ориентаций молодежи: анализ факторов интенсивности [Электронный ресурс] / Е. В. Бродовская, А. В. Синяков, И. С. Иванов // Публикации МГГУ им. М.А. Шолохова. – URL: [http://mggu-sh.ru/sites/default/files/vliyanie\\_internet-kommunikacii\\_na\\_formirovanie\\_cennostnykh\\_orientaciy\\_mohodezhianali\\_zfaktory\\_i\\_ntensivnosti.pdf](http://mggu-sh.ru/sites/default/files/vliyanie_internet-kommunikacii_na_formirovanie_cennostnykh_orientaciy_mohodezhianali_zfaktory_i_ntensivnosti.pdf) (дата обращения: 20.10.2025).

3.Брызгалин, Е. А. Ключевые положения о личностных ценностях и смыслах (по материалам отечественных и зарубежных научных источников) / Е. А. Брызгалин // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, № 2. – С. 46–66. – DOI: 10.24412/2073-0861-2022-2-46-66.

4.Ворожски, А. В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентиров современной молодежи / А. В. Ворожски. – Текст: непосредственный.

5.Горькая, Ж. В. Психология ценностей: учебное пособие / Ж. В. Горькая. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. – 92 с.

6.Зорина, О. А. Влияние социальных сетей на духовно-нравственное воспитание молодежи [Электронный ресурс] / О. А. Зорина // Образование Ямала. Ежеквартальный информационно-методический журнал. – URL: <http://yamal-obr.ru/articles/vliyanie-socialnykh-setej-nadukhovno-n/> (дата обращения: 15.10.2025).

7.Каракулова, О. В. Психология ценностей личности: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О. В. Каракулова, С. П. Степаненко, Н. А. Буравлева; Томский государственный педагогический университет. – Томск: Издательство ТГПУ, 2024. – 99 с. – 1 электрон. опт. диск Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-832

(CD-ROM). – ISBN 978-5-907791-07-7.

8.Кругликов, В. В. Влияние социальных сетей на формирование гражданских и личностных ценностей в молодежной культуре / В. В. Кругликов. – Текст: электронный // – URL: [указать URL, если статья размещена на официальном научном портале] (дата обращения: 05.11.2025).

9.Курышева, О. В. Социальное сравнение как механизм построения когнитивного компонента Я-концепции / О. В. Курышева, К. В. Нужных // Психология и педагогика. – Текст: непосредственный.

10.Новиценко, О. В. Ценностные ориентации современной Российской молодежи / О. В. Новиценко // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики. – 2013. – № 3-4. – Текст: непосредственный.

11.Пантелеева, В. В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В. В. Пантелеева, О. И. Арбузенко. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с. – Текст: непосредственный.

12.Патрикеева, Э. Г. Влияние виртуального пространства сети Интернет на жизненные ценности современной молодежи / Э. Г. Патрикеева, О. А. Соловьева, Т. А. Селезнева // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1342-1346. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/18990/> (дата обращения: 05.11.2025). – Текст: электронный.

13.Ростовская, Т. К. Ценностные ориентиры современной молодежи: особенности и тенденции: монография / Т. К. Ростовская, Т. Б. Калиев. – Москва: РУСАЙНС, 2019. – 228 с. – ISBN 978-5-4365-2606-5. – Текст: непосредственный.

14.Слюсарев, В. В. Цифровая революция и экзистенциальный кризис личности / В. В. Слюсарев, Т. М. Хусяинов // Век глобализации. – 2018. – № 4. – С. 145–151. – DOI: 10.30884/yglob/2018.04.14.

15.Судич, Ю. В. Роль социальных сетей в жизни молодежи [Электронный ресурс] / Ю. В. Судич // СибАК. – 2014. – URL: <http://sibac.info/11367> (дата обращения: 25.10.2025).

*Оригинальность 81%*