

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ АКТИВНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ С  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 442 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Кулиевой Арзу Муталлимовны**

Научный руководитель

канд, социол. н, доцент \_\_\_\_\_

Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Актуальность исследования на тему взаимосвязи активности в социальных сетях с психологическим благополучием подростков обусловлена стремительным развитием цифровых технологий и их глубоким проникновением в повседневную жизнь современного общества. Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, оказывая значительное влияние на их поведение, эмоциональное состояние и формирование личности. В условиях глобальной цифровизации важно понимать, как использование социальных сетей сказывается на психологическом здоровье подростков, поскольку этот возрастной период характеризуется повышенной уязвимостью к внешним воздействиям и активным формированием самооценки, социальных навыков и идентичности.

Подростки проводят значительное количество времени в социальных сетях, что может приводить как к положительным, так и к отрицательным последствиям. С одной стороны, социальные сети предоставляют возможности для самовыражения, общения, получения новой информации и поддержки. С другой стороны, чрезмерное использование социальных сетей может способствовать развитию тревожности, депрессии, снижению самооценки, формированию зависимости и ухудшению качества сна. Кроме того, такие явления, как кибербуллинг, сравнение себя с другими и давление со стороны виртуального окружения, могут негативно влиять на психологическое благополучие подростков.

Исследования в этой области активно проводятся как зарубежными, так и отечественными учеными. Среди зарубежных авторов, изучавших влияние социальных сетей на подростков, можно выделить работы Ж. Твенге, которая в своих исследованиях связывает рост использования смартфонов и социальных сетей с увеличением уровня тревожности и депрессии среди подростков. Также значительный вклад внесли Ш. Тёркл, изучающая влияние цифровых технологий на межличностные отношения, и Э. Сейджер, которая исследовала связь между использованием социальных сетей и

психологическим состоянием молодежи.

В российской науке проблематика влияния социальных сетей на подростков также активно разрабатывается. Например, исследования Е.А. Белинской и О.В. Тихомандрицкой посвящены изучению влияния интернет-среды на формирование идентичности подростков. А.Е. Жичкина и Е.П. Белинская в своих работах анализируют особенности онлайн-общения и его влияние на психологическое состояние подростков. Также стоит отметить исследования Н.В. Чудовой, которая изучает влияние социальных сетей на самооценку и психологическое благополучие подростков.

Таким образом, актуальность данной темы обусловлена необходимостью понимания механизмов взаимосвязи социальных сетей на психологическое благополучие подростков, разработки рекомендаций для родителей, педагогов и психологов, а также создания программ, направленных на минимизацию негативных последствий использования социальных сетей. Исследования в этой области продолжают развиваться, что подчеркивает важность дальнейшего изучения данной проблематики.

**Объект исследования:** психологическое благополучие подростков

**Предмет исследования:** взаимосвязь активности в социальных сетях с психологическим благополучием подростков.

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи активности в социальных сетях с психологическим благополучием подростков.

**Гипотеза исследования:** различные характеристики зависимости от социальных сетей взаимосвязаны с психологическим благополучием подростков. Эти взаимосвязи различны у подростков с разной половой принадлежностью.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научной литературы по теме исследования и по вопросам взаимосвязи социальных сетей на психологическое благополучие подростков;

2 Провести эмпирическое исследование и проанализировать его результаты

3. Подобрать пути решения проблем, связанных с взаимностью социальных сетей на психологическое благополучие подростков.

Методы исследования:

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ психологической литературы по заявленной проблеме.

2. В эмпирическом исследовании использовалась совокупность методов, направленных на решение поставленных задач: наблюдение, опрос, психодиагностическое тестирование.

В качестве диагностических **методик** применялись:

1. Диагностика субъективного благополучия. Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова

2. Проявления психологического благополучия подростков, ППБП. Автор: R. Masse et al.. Адаптация: В. И. Моросанова

3. Индекс погруженности в интернет-среду Л. А. Регуш

4. Девиантное поведение школьников в сфере ИКТ. Е. В. Зеркина (2016); Е. А. Щепилина

Статистические: корреляционный анализ Пирсона, сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента

**База и выборка эмпирического исследования:** эмпирическое исследование, осуществленное на базе МАОУ «Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратова. Выборка была поделена на подгруппы 30 мальчиков и 30 девочек, в возрасте 14 – 16 лет.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**В первой главе «Теоретические аспекты взаимосвязи активности в социальных сетях с психологическим благополучием подростков»** проводится анализ проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

Психологическое благополучие является важной темой, как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях. Оно охватывает множество аспектов, включая эмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью, наличие цели и смыслов, а также возможность полноценной реализации потенциала личности. В отечественной науке традиционно уделяется внимание гармоничному развитию человека и его способности адаптироваться к окружающей среде, что является важной составляющей психологического благополучия. Зарубежные исследователи, в свою очередь, часто акцентируют внимание на субъективных аспектах благополучия, таких как личное счастье и удовлетворенность жизнью.

Изучение психологического благополучия подростков в работах как отечественных, так и зарубежных авторов продолжает развиваться, охватывая новые аспекты, такие как влияние цифровой среды, культурные различия и роль образовательных программ. Эти исследования подчеркивают необходимость междисциплинарного подхода, который учитывает, как индивидуальные, так и социальные факторы, влияющие на благополучие подростков. Понимание этих аспектов позволяет не только глубже изучить особенности подросткового возраста, но и разработать эффективные стратегии поддержки, способствующие гармоничному развитию личности в этот важный период жизни.

Социальные сети — это мощный инструмент, который может, как обогатить жизнь подростков, так и нанести вред их психическому здоровью.

Ключевым фактором является осознанное и умеренное использование этого ресурса, а также развитие навыков, которые помогут подросткам справляться с вызовами цифровой эпохи. Только в этом случае социальные сети смогут стать источником позитивного влияния, способствуя гармоничному развитию личности и укреплению психологического благополучия.

**Вторая глава «Эмпирическое исследование взаимосвязи активности в социальных сетях с психологическим благополучием подростков»** проводится анализ результатов эмпирического исследования.

С целью диагностики субъективного благополучия подростков была проведена диагностика по методике Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой.

Уровень субъективного благополучия у мальчиков и девочек средний, характеризуется стабильностью в эмоциональной сфере, способностью справляться со стрессами, но возможными колебаниями в самооценке и проблемами в управлении эмоциями. Экзистенциальное благополучие проявляется в наличии жизненных целей, но с неопределенностью в будущем. Гедонистическое благополучие на среднем уровне позволяет получать удовольствие от жизни, но зависит от внешних факторов. Социально-нормативное благополучие связано с социальными связями и стремлением соответствовать нормам, но сопровождается давлением и внутренними конфликтами. Мальчики демонстрируют высокий уровень эго-благополучия с устойчивым чувством самоуважения, эмоциональной устойчивостью, хорошими социальными навыками и способностью принимать обоснованные решения, что способствует личностному росту и адаптивности.

У мальчиков на среднем уровне находятся показатели эмоционального, экзистенциально-деятельностного, гедонистического и социально-нормативного благополучия. Они характеризуются стабильностью в эмоциональной сфере, но могут сталкиваться с колебаниями в самооценке и управлении эмоциями, что может вызывать конфликты и трудности в межличностных отношениях. Экзистенциально-деятельностное

благополучие проявляется в наличии жизненных целей, но с неопределенностью в отношении будущего. Гедонистическое благополучие непостоянное, зависящее от внешних обстоятельств. Социально-нормативное благополучие выражено в наличии социальных связей, но с давлением со стороны сверстников и общества. Низких показателей не выявлено. У девочек преобладает высокий уровень экзистенциально-деятельностного благополучия, связанный с осознанием своего места в мире и смысла жизни, что способствует эмоциональному и психологическому развитию. Они обладают высокой самооценкой, уверенностью в способностях и интересом к самопознанию. Эмоциональная устойчивость и способность решать проблемы способствуют их социальному развитию и стремлению к саморазвитию и творчеству.

В группе девочек наблюдается средний уровень эго-благополучия, характеризующийся адекватной самооценкой и уверенностью в себе, что позволяет принимать свои стороны и справляться с внутренними конфликтами. Гедонистическое благополучие также находится на среднем уровне, девочки могут получать удовольствие от жизни, но иногда испытывают трудности в поддержании этого состояния. Социально-нормативное благополучие проявляется в наличии социальных связей и поддержки от сверстников и семьи, но возможно давление со стороны общества. Однако у девочек выявлен низкий уровень эмоционального благополучия, выраженный в чувстве тревоги, неуверенности и подавленности, трудностях управления эмоциями и частыми вспышками стресса. Их низкая самооценка и страх осуждения мешают открыто выразить чувства и строить здоровые отношения, приводя к чувству изоляции, потере интереса к жизни и апатии.

Сравнительный анализ показал, что субъективное, эмоциональное и эго-благополучие мальчиков может быть выше, чем у девочек, по ряду причин. Мальчики обычно имеют более высокую самооценку и уверенность в себе, что помогает легче справляться с трудностями и стрессами.

Социальные нормы могут способствовать меньшей подверженности мальчиков критике и эмоциональному давлению. Кроме того, у них может быть более широкий круг общения и активная поддержка сверстников, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии.

Далее для диагностики психологического благополучия подростков по методике Проявления психологического благополучия подростков, ППБП. Автор: R. Masse et al.. Адаптация: В. И. Моросанова.

Уровень психологического благополучия у мальчиков и девочек средний, с различиями в эмоциональном восприятии и социальном взаимодействии. Мальчики имеют высокую самооценку и уверенность, что помогает справляться с трудностями. Девочки сталкиваются с эмоциональным давлением, но развивают сильные социальные связи и поддержку. У мальчиков преобладают показатели самооценки и уверенности, что облегчает адаптацию к стрессу. Девочки преобладают в социальном взаимодействии, проявляя эмпатию и сотрудничество. Оба пола показывают средние уровни общительности, душевного равновесия, управления и счастья, что отражает развитие личностных качеств для эффективного взаимодействия и саморегуляции. Низких уровней показателей не выявлено.

Сравнительный анализ показал, что душевное равновесие, социальное взаимодействие и ощущение счастья у мальчиков могут быть выше, чем у девочек, из-за различий в социальных и культурных факторах, влияющих на воспитание и эмоциональное развитие. Мальчики часто выражают эмоции через активность и физическое взаимодействие, что улучшает стрессоустойчивость и способствует лучшему настроению. Их социальное взаимодействие может происходить через активные и игровые формы, развивая широкие социальные связи. Девочки же могут сталкиваться с большими ожиданиями в отношении эмоциональности и социальных взаимодействий, что приводит к большему стрессу и беспокойству. Кроме того, культурные нормы и стереотипы могут влиять на различия в общении между мальчиками и девочками.

Для определения погруженности подростков в интернет-среду была проведена диагностика по методике Индекс погруженности в интернет-среду Л. А. Регуш.

У мальчиков и девочек выявлен средний уровень погруженности в интернет-среду, характеризующийся высокой активностью в соцсетях, играх и онлайн-коммуникациях, что развивает цифровые навыки, но может вызывать проблемы с психическим здоровьем и успеваемостью. Низкий уровень цифрового потребления у обеих групп выражается в ограниченном использовании технологий и предпочтении традиционного досуга, что может способствовать социальной активности и снижению рисков интернет-зависимостей. Низкий уровень цифровой компетенции и эмоционального отношения к интернету характеризуется ограниченными навыками и неуверенностью в онлайн-среде, что ограничивает обучение и социальную активность. Девочки чаще интересуются коммуникацией и творчеством, а мальчики — играми, что не всегда развивает широкий спектр цифровых компетенций.

Для выявления девиантного поведения подростков в сфере ИКТ была проведена диагностика по тесту Девиантное поведение школьников в сфере ИКТ. Е. В. Зеркина; Е. А. Щепилина.

У исследуемых групп показатели по шкале «Изменение состояния сознания в результате использования компьютера» высоки. У мальчиков это проявляется в увеличении возбуждения и вовлеченности в игры, у девочек через эмоциональное вовлечение в социальные сети и творческие приложения. Оба пола могут испытывать утомление и снижение концентрации при длительном использовании компьютера. Показатели принадлежности к сетевой субкультуре, целенаправленности, мотивации использования Интернета и др. находятся в пределах нормы. Мальчики чаще проявляют более целенаправленное поведение в Интернете, ориентируясь на активные виды деятельности и соревновательные платформы, тогда как девочки сосредотачиваются на социальных взаимодействиях и

эмоциональном аспекте. Мальчики менее склонны переносить виртуальные нормы в реальный мир из-за акцента на достижении целей, в то время как девочки, ориентированные на социальные связи, более восприимчивы к этому переносу.

В заключение был проведен корреляционный анализ между характеристиками зависимости социальных сетей и составляющими психологического благополучия.

Корреляционный анализ показал, что у мальчиков повышение мотивации использования интернета приводит к увеличению психологического благополучия и общительности, так как интернет способствует формированию социальных связей и развитию увлечений. Возрастание степени принадлежности к сетевой субкультуре также повышает общительность благодаря активному взаимодействию и самовыражению. Однако погруженность в виртуальное пространство снижает стремление к реальному социальному взаимодействию, так как виртуальная среда удовлетворяет эти потребности.

Повышенная принадлежность к сетевой субкультуре и одушевленность интернета улучшают психологическое благополучие девочек, создавая чувство принадлежности, поддержки и снижая одиночество. Однако увеличение цифрового потребления снижает эмоциональное благополучие из-за нереалистичных стандартов, кибербуллинга и сокращения живого общения. Повышенная цифровая компетентность может снизить общительность, смещая фокус на виртуальное общение. В то же время принадлежность к сетевой субкультуре повышает счастье благодаря поддержке, одобрению и возможностям самовыражения.

На основании результатов исследования составлены рекомендации для учителей и родителей по повышению психологического благополучия подростков и для подростков по снижению зависимости от социальных сетей.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВААННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова-Романова, Л.А. Приоритетные направления современной психологии и педагогики: Коллективная монография / Л.А. Абросимова-Романова, А.В. Антоновский, Е.В. Астапенко и др. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – 223 с.
2. Андронникова, О.О. Цифровизация и психическое здоровье ребенка: вызовы нового времени / О.О. Андронникова // Кризис идентичности: личность, профессионал, сообщество. Актуальное состояние и пути преодоления. – Новосибирск: Манускрипт-СИАМ, 2023. – С. 6–16.
3. Ахметжанова, Д.Т. Влияние социальных сетей на формирование искажённого субъективного восприятия собственной внешности у подростков / Д.Т. Ахметжанова // Студент года 2024. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2024. – С. 262–268.
4. Бариляк, И.А. Современная информационная среда и психическое благополучие детей и подростков: проблемный анализ / И.А. Бариляк // Социально-психологические проблемы современного общества в условиях цифровизации: личность, организация, управление. – Тверь: Тверской государственный университет, 2021. – С. 213–221
5. Белинская, Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 30. – С. 5.
6. Бонкало, Т.И. Социальное здоровье: дайджест / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Москва: Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента, 2024. – 55 с.
7. Волкова, Е.Н. Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации / Е.Н. Волкова, Г.В. Сорокоумова // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 2. – С. 12–27.

8. Гайдарова, Л.И. Анализ влияния социальных сетей на современных подростков / Л.И. Гайдарова, П.А. Магомедова, Н.Л. Идрисова // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – № 4–1. – С. 103–112.
9. Горенбург, В.Ю. Психологическое благополучие пользователей социальных сетей разного возраста / В.Ю. Горенбург // Новые голоса в науке: идеи и проекты. – Екатеринбург: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Гуманитарный университет», 2022. – С. 10–15.
10. Дерлейн, Р. Уже взрослый, ещё ребенок: подростковедение для родителей / Р. Дерлейн – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 276 с.
11. Житченко, О.Н. К проблеме влияния цифрового пространства на социальное развитие обучающихся / О.Н. Житченко, С.И. Федорова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2021. – № 5(80). – С. 53–57.
12. Жур, С. В. Интернет: друг и враг подрастающего поколения / С. В. Жур // Вариативность технологий здоровьесбережения в дошкольном и школьном образовании. – Москва: Издательство Пробел-2000, 2017. – С. 114–125.
13. Иванова, Л.Ю. Последствия для здоровья и контроль использования информационно-коммуникационных технологий детьми и подростками: обзор литературы / Л.Ю. Иванова // Социология медицины. – 2022. – Т. 21, № 1. – С. 97–107.
14. Казымова, Г.С. Возрастные особенности школьников и акселерация: психологические особенности подростков и старшеклассников / Г.С. Казымова, А.И. Гулиев, Ш.А. Ахмедова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7, № 6. – С. 98–103.
15. Карпенко, А.С. Особенности воздействия массмедиа на подростков в современных условиях / А.С. Карпенко, Л.А. Чурочкина // Человеческий капитал. – 2021. – Т. 1, № 12(156). – С. 87–99.

16. Коновалов, А.А. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье / А.А. Коновалов, Е.Д. Божкова // Медицинский альманах. – 2021. – № 1(66). – С. 6–15
17. Корниенко, А.В. Взаимосвязь использования социальных сетей с удовлетворенностью жизнью и одиночеством у подростков / Д.С. Корниенко, А.В. Чурсина, А.М. Калимуллин, Ю.И. Семенов // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 3. – С. 202–218
18. Куц, П.А. Влияние социальных сетей на психологическое благополучие современных подростков: анализ факторов риска и защиты / П.А. Куц, М.В. Питеркина // СТУДЕНЧЕСКИЙ ТРИУМФ. – Пенза: Наука и Просвещение, 2023. – С. 37–40.
19. Кучма, В.Р. Социальногигиенический анализ современного поведения подростков, опасного в отношении собственного здоровья / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2022. – № 3. – С. 4–24.
20. Леньков, С.Л. Развитие феномена киберсоциализации молодежи / С.Л. Леньков, Г.И. Ефремова // Вестник ГГУ. – 2019. – № 1. – С. 129–141.
21. Макова, М.О. Влияние цифровой среды на психологическое благополучие подростков / М.О. Макова // Психолого-педагогические модели и технологии развития личности в цифровой среде. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2022. – С. 168–172.
22. Масленникова, Д. Н. Влияние социальных медиа и социальных сетей на психическое здоровье современного общества / Д.Н. Масленникова, А.С. Шуваева // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации. – Москва: Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2023. – С. 165–168.

23. Новиков, П.В. Влияние интернет-активности на психологическое здоровье / П.В. Новиков, Н.А. Вдовина, Т.В. Савинова // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 5. – С. 366–373.
24. Папоян, В. Поведение подростков в социальных сетях в контексте безопасности / В. Папоян, А. Галстян, Е. Мурадян // Вестник Ереванского университета. Философия, психология. – 2024. – Т. 15, №. 1 (43). – С. 65–75.
25. Паршина, В.А. Влияние Интернета на подростков / В.А. Паршина // Обучение, развитие, воспитание в современном образовательном процессе. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2023. – С. 67–72.
26. Регуш, Л.А. Психологические проблемы подростков России периода цифровизации (2010–2020 гг.) / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2022. – № 203. – С. 7–21.
27. Семья, Г.В. Влияние насилия в киберпространстве на субъективное благополучие подростков / Г.В. Семья, Н.Г. Зайцева, Г.О. Зайцев, А.Ю. Телицына // Социальные науки и детство. – 2023. – Т. 4, № 3. – С. 32–46.
28. Смирнов, С.А. Человек и Цифра или Соблазн не быть. Антропологическая альтернатива / С.А. Смирнов. – Новосибирск: ООО «Офсет-ТМ», 2023. – 384 с.
29. Солдатова, Г.У. Цифровое благополучие современного ребенка и вопросы кибербезопасности / Г.У. Солдатова // Воспитание и наставничество в цифровой образовательной среде. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2023. – С. 63–76.
30. Сорокоумова, Е.А. Психолого-педагогические основы применения цифровых продуктов в образовательной практике / Е.А.

Сорокоумова, Е.Б. Пучкова, М.Г. Курносова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2023. – 224 с.

31. Файзуллина, К.А. Формирование и поддержание психологической безопасности образовательной среды: Учебно-методическое пособие / К.А. Файзуллина, З.Р. Хайрова, А.В. Ермолаева и др. – Москва: Издательский дом «Научная библиотека», 2022. – 178 с.

32. Хрипунова, С.В. Психологические особенности общения подростков в реальном и виртуальном мире / С.В. Хрипунова // Социально-психологические проблемы современного общества в условиях цифровизации: личность, организация, управление. – Тверь: Тверской государственный университет, 2021. – С. 222–228.