

Чрезмерная увлеченность подростков социальными сетями как фактор риска их психоэмоционального состояния

Научный руководитель – Куликова Татьяна Ивановна

Даллакян Инна Арташесовна

Студент (специалист)

Тулский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Факультет психологии, Кафедра специальной психологии, Тула, Россия

E-mail: Idallakyaan@gmail.com

В условиях цифровизации современного общества социальные сети занимают значительное место в жизни подростков, выступая важным средством коммуникации, самовыражения и получения информации. Вместе с тем чрезмерная увлечённость онлайн-платформами всё чаще становится причиной эмоциональных, поведенческих и социальных нарушений. Чрезмерная вовлечённость в виртуальное пространство может негативно отражаться на психоэмоциональном состоянии подростков: повышается уровень тревожности, снижается общее психическое самочувствие, активность, настроение, показатели уровня субъективного ощущения одиночества тоже повышены [2].

Например, А.А. Бочавер и соавторы утверждают, что «подростки, более активные и эмоционально вовлечённые в общение в социальных сетях в интернете вообще и, в частности, в ночное и вечернее время, демонстрируют более низкое качество сна, снижение самооценки, повышенный уровень тревожности, усиление чувства одиночества и социальной изоляции, страх упущенных возможностей, эмоциональную зависимость от одобрения в виде «лайков», а также более высокие показатели депрессии и психологического неблагополучия в целом» [1].

В связи с актуальностью обозначенной проблемы было проведено эмпирическое исследование с целью изучения изменений психоэмоционального состояния чрезмерно увлечённых социальными сетями подростков. В исследовании приняли участие 32 учащиеся 10-х классов, из которых 20 человек составили основную выборку с повышенной вовлечённостью в использование социальных сетей. Базой исследования стало ГОУ ТО «Яснополянский образовательный комплекс им. Л.Н. Толстого».

Мы предположили, что чрезмерная увлеченность подростков социальными сетями является фактором риска их психоэмоционального состояния и обуславливает повышение уровня тревожности; снижение самочувствия, активности и настроения; формирование чувства одиночества.

В диагностической программе были использованы следующие методики: анкета на определение чрезмерной увлечённости социальными сетями (на основе опросника К. Янг), опросник САН (самочувствие, активность, настроение), личностная шкала тревожности Дж. Тейлора, опросник «Одиночество» С. Г. Корчагиной [3].

Анализ результатов анкетирования, направленного на выявление степени увлечённости подростков социальными сетями, показал, что у 37% испытуемых наблюдается нормативное использование цифровых платформ, не сопровождающееся выраженными негативными последствиями. Вместе с тем 60% - повышенный уровень чрезмерной увлечённости. Для данной группы подростков характерно стремление к постоянному онлайн-присутствию, выраженная ориентация на виртуальное общение и эмоциональная значимость цифровой среды.

Результаты, полученные с помощью методики САН, позволили оценить общее психоэмоциональное состояние участников исследования. Так, у 45% подростков выявлено

неблагополучное состояние, проявляющееся в снижении самочувствия, быстрой утомляемости и недостатке жизненной энергии. У 15% испытуемых зафиксировано пограничное состояние, характеризующееся нестабильностью настроения и колебаниями активности. Только у 25% участников показатели соответствуют нормативному уровню, а высокий функциональный тонус наблюдается лишь у 15% подростков. Таким образом, у большинства испытуемых отмечается пониженный уровень эмоционального и физического ресурса, что может свидетельствовать о переутомлении и эмоциональном истощении, связанных с длительным пребыванием в онлайн-пространстве.

Анализ результатов по личностной шкале тревожности Дж. Тейлора показал, что у 50% подростков выявлен высокий уровень тревожности, а у 15% - очень высокий. Эти испытуемые характеризуются повышенной чувствительностью к стрессовым ситуациям, склонностью к переживаниям, внутреннему напряжению и неуверенности в себе.

Средний уровень тревожности был зафиксирован у 30% участников, тогда как низкий уровень выявлен лишь у 5% подростков. Полученные результаты указывают на то, что для большинства респондентов характерна выраженная эмоциональная нестабильность, которая может усиливаться под воздействием постоянного информационного потока и социального сравнения в социальных сетях.

По результатам опросника «Одиночество» С. Г. Корчагиной у 55% испытуемых выявлено глубокое актуальное чувство одиночества, сопровождающееся ощущением социальной изоляции, недостатком эмоциональной поддержки и трудностями в установлении доверительных отношений. У 35% подростков зафиксировано неглубокое возможное чувство одиночества, проявляющееся в эпизодическом переживании неудовлетворённости межличностным общением.

Лишь у 10% участников не выявлено выраженных признаков одиночества, что свидетельствует о наличии устойчивых социальных связей и эмоциональной поддержки в реальной среде. Таким образом, для большинства подростков с высокой интернет-активностью характерно смещение акцента с живого общения на виртуальное взаимодействие.

Сопоставительный анализ результатов всех методик позволил установить взаимосвязь между уровнем вовлечённости в социальные сети и показателями психоэмоционального состояния. Подростки с высоким уровнем чрезмерной увлечённости чаще демонстрируют неблагоприятные показатели по шкале САН, повышенный уровень тревожности и выраженное чувство одиночества.

Это свидетельствует о том, что чрезмерное использование социальных сетей не только влияет на режим дня и поведенческие привычки подростков, но и оказывает комплексное воздействие на их эмоциональную сферу, снижая устойчивость к стрессу и затрудняя формирование гармоничных межличностных отношений.

Таким образом, результаты исследования подтверждают наше предположение о том, что чрезмерная увлечённость подростков социальными сетями является фактором риска их психоэмоционального состояния. Повышенная вовлечённость сопровождается ростом тревожности, снижением настроения и активности, формированием чувства одиночества и эмоциональной зависимости от виртуального одобрения.

Полученные данные могут быть использованы в деятельности социального педагога и педагога-психолога при разработке профилактических и коррекционных программ, направленных на формирование навыков саморегуляции, развитие критического отношения к цифровому контенту и укрепление эмоционального благополучия подростков [4].

Источники и литература

- 1) Бочавер, А.А., Докука, С.В., Сивак, Е.В., Смирнов, И.Б. (2019). Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков. Клиническая

и специальная психология, 8(3), 1-18.

- 2) Зотова Д.В., Розанов В.А. (2020). Патологическое использование и зависимость от социальных сетей – анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения. Вестник СПбГУ. 10(2), 158-183.
- 3) Литвинов Н.А. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков. Южно-сахалинск.: ИРОСО, 2020, 52 с.
- 4) Милова Е.А. (2012). Влияние социальных сетей на психологию личности// Интер-экспо Гео-Сибирь, 2012. 9(3), С. 50–53.