

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь синдрома упущенной выгоды со степенью удовлетворённости
жизнью у подростков**

**АВТОРЕФЕРАТ
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ
БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ**

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Шитова Александра Викторовича

Научный руководитель

кандидат психол. наук, доцент _____ А.Р. Вагапова
подпись дата

Зав. Кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов
подпись дата

Саратов – 2024

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность исследования. Синдром упущенной выгоды (далее — СУВ) – это тревожное состояние, возникающее из-за беспокойства о потенциально упущенной возможности. Исследование связи СУВ с удовлетворённостью жизнью у подростков является актуальной проблемой для современной психологии из-за повседневного стресса, негативного воздействия массовой информации и общества на подростков, что снижает их удовлетворённость жизнью и может привести к увеличению уровня СУВ. Изучение этой связи имеет практическую значимость для психолого-педагогической работы, помогая разработать стратегии по профилактике высокого уровня СУВ и зависимости от социальных сетей, предотвращая различные девиации и аддикции. Большинство исследований по этой теме фокусируются на иностранных исследователях, но в последнее время отечественные исследователи также уделяют этому вопросу большее внимание. Однако, крупные исследования на русскоязычных выборках подростков пока еще остаются редкостью.

Цель исследования: изучить взаимосвязь синдрома упущенной выгоды со степенью удовлетворённости жизнью у подростков.

Объект исследования: синдром упущенной выгоды (СУВ).

Предмет исследования: взаимосвязь синдрома упущенной выгоды со степенью удовлетворённости жизнью у подростков

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование по проблеме синдрома упущенной выгоды подростков;
2. В процессе эмпирического исследования выявить корреляцию между синдромом упущенной выгоды со степенью удовлетворённости жизнью у подростков
3. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам по работе с подростками с высоким уровнем выраженности синдрома упущенной выгоды и высоким уровнем зависимости от социальных сетей.

Гипотезы исследования:

- 1) основана на предположении о том, что существует взаимосвязь между выраженностью синдрома упущенной выгоды со степенью удовлетворённостью жизнью у подростков;
- 2) основана на предположении о том, что у мальчиков и девочек разная сила отрицательной взаимосвязи синдрома упущенной выгоды и степени удовлетворённости жизнью;
- 3) основана на предположении о том, что по мере повышения степени зависимости от социальных сетей, усиливается отрицательная взаимосвязь синдрома упущенной выгоды и степени удовлетворённости жизнью.

База исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №14 города Пугачёва Саратовской области имени П.А. Столыпина». Всего в исследовании приняло участие 189 подростков – 104 девочки и 85 мальчиков в возрасте от 12 до 16 лет. Вместе эти подростки составляют 7-е, 8-е и 9-е классы данной школы.

Методы исследования: методы теоретического анализа современных публикаций по проблеме исследования (систематизация, анализ, обобщение); методы методического исследования (подбор психодиагностических методик и оценка их на соответствие цели и задачам планируемого эмпирического исследования), методы эмпирического исследования (двухфакторная шкала синдрома упущенной выгоды (FOMOs) Элизы Вегманн и др., шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера (адаптация Осина, Леонтьева, 2008), шкала опросника зависимости от социальных сетей В.П. Шейнова и А.С. Девицына).

Структура работы. Дипломная работа бакалавра состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

Во введении обоснованы актуальность исследования, сформулированы его цель, объект, предмет и задачи, дана характеристика базы и методов исследования. В первом разделе представлены результаты анализа современных подходов к изучению проблемы синдрома упущенной выгоды подростков. Второй раздел посвящён представлению и анализу результатов эмпирического исследования по выявлению взаимосвязи синдрома упущенной выгоды и степени удовлетворённости жизнью подростков с зависимостью от социальных сетей. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам проведённого исследования. Список литературы содержит 67 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ. Так, теоретическая часть работы посвящена исследованию по проблеме синдрома упущенной выгоды подростков.

В параграфе 1.1. представлена история развития феномена СУВ в научной литературе. СУВ — это универсальный феномен, который был исследован и поддержан как действительная психологическая конструкция во многих странах, таких как: Израиль, Турция, Бельгия, Польша, Великобритания, Новая Зеландия, Германия, Италия, Китай, Босния, Индия, Латинская Америка и США. В недавнее время также начато проведение исследований и на территории России. Сам психологический конструкт СУВ существует ещё с первобытных времён и основное его предназначение — это повышение выживаемости человека, а также улучшение качества его жизни и более простой доступ к благам и ресурсам. Однако вследствие информационной революции, появления «нового социального мира» традиционный уклад жизни резко поменялся. Сейчас попросту нет необходимости в опыте и знаниях предков, так как любой опыт и любые знания поможет вам моментально получить социальная сеть. Многие исследователи полагали что вовлечённость людей в социальные сети может заставить их чувствовать себя более позитивно в своей жизни, поскольку они будут сравнивать свою жизнь с жизнью других

людей. Однако на практике это в основном стало источником их фрустрации и зависти по отношению к окружающим.

В параграфе 1.2. представлена краткая психолого-педагогическая характеристика подростков, рассказано о различиях подростков по половому признаку как факторе, влияющем на силу отрицательной взаимосвязи синдрома упущенной выгоды и степени удовлетворённости жизнью, а также о степени зависимости от социальных сетей как факторе взаимосвязи между синдромом упущенной выгоды и степенью удовлетворённости жизнью подростков.

Подростковый возраст — это период завершения детства, переходный этап от детства к взрослости. Это время возникновения специфического новообразования самосознания — чувства взрослости. Помимо чувства взрослости подростковый возраст характеризуется ещё несколькими немаловажными изменениями в развитии детей. В первую очередь, происходит смена ведущей деятельности, с учебной на интимно-личностное общение, в результате чего возрастает значимость группы сверстников. Также немаловажным новообразованием подросткового возраста является развитие автономии и идентичности. Среди центральных новообразований подросткового возраста психологами ещё принято выделять Я-концепцию. Таким образом в совокупности все эти изменения в развитии, новообразования, новые задачи и потребности делают социальные сети, да и в целом Интернет очень привлекательными для подростков, поскольку предлагают им множество возможностей для общения со сверстниками, путей для самораскрытия и работы над своей идентичностью.

Поэтому подростки не только склонны к частому использованию мобильного телефона и социальных сетей, но также могут быть склонны к развитию СУВ, что впоследствии может приводить к снижению степени удовлетворённости жизнью. Это происходит из-за того, что люди, в особенности подростки, ошибочно считают, что у других людей жизнь лучше, чем у них самих, не подозревая что то, что они видят в интернете, — это

отредактированная версия чьей-то жизни, сильно поляризованная и перекошенная в сторону позитива. В результате люди, которые наиболее интенсивно используют свои социальные сети, будут иметь высокий уровень СУВ, а значит часто испытывать чувство тревоги, иметь низкую самооценку и т.д., что приведет к снижению степени удовлетворённости жизнью

Стоит также упомянуть про различие подростков по половому признаку как факторе, влияющем на силу отрицательной взаимосвязи синдрома упущенной выгоды и степени удовлетворённости жизнью. Как таковые исследования, изучающие данную взаимосвязь, отсутствуют, однако, исследования, изучающие интересующий нас феномен СУВ и его взаимосвязь с половыми различиями подростков всё же существуют, хоть и показывают противоречивые результаты. Их результаты показывают, что мальчики и девочки по-разному переживают и регулируют негативные эмоции: девочки испытывают их чаще и интенсивнее, а также могут испытывать большие трудности в их регуляции, нежели мальчики, поэтому негативные чувства, вызванные СУВ, могут оказывать большее влияние на девочек, чем на мальчиков.

В параграфе 1.3. рассказано о степени удовлетворённости жизнью как факторе уровня синдрома упущенной выгоды подростков.

Исследования, изучающие степень удовлетворённости жизнью как фактор уровня синдрома упущенной выгоды подростков довольно малочисленны, но тем не менее они всё же есть. Так часть исследователей изучали влияние СУВ на одиночество и удовлетворённость жизнью, в результате чего они пришли к выводу что хоть СУВ и действует как стрессор для большинства молодых людей, это не отражается на их удовлетворенности жизнью и их чувстве одиночества. Часть исследователей изучали возрастную разницу в проявлении СУВ и некоторые его корреляты, но не обнаружили различий в проявлении СУВ у разных возрастных групп. Другие работы показывают, что позитивная коммуникативная деятельность родителей и создание поддерживающей

атмосферы могут быть связаны с уменьшением опыта СУВ у подростков. Подводя итог, стоит сказать, что степень удовлетворённости жизнью как фактор уровня синдрома упущенной выгоды подростков остаётся довольно неизученной темой, поскольку исследования с этой возрастной группой проводятся довольно редко. Также сам феномен удовлетворённости жизнью остаётся довольно многогранным и сложным как для понимания, так и для исследования, что дополнительно усложняет связанные с ним исследования.

Во второй главе работы представлены результаты эмпирического исследования по выявлению взаимосвязи синдрома упущенной выгоды и степени удовлетворённости жизнью у подростков.

В ходе проведённого исследования на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №14 города Пугачёва Саратовской области имени П.А. Столыпина», в котором приняло участие 189 подростков – 104 девочки и 85 мальчиков в возрасте от 12 до 16 лет, составляющих 7-е, 8-е и 9-е классы данной школы, было установлено, что:

- 1) в выборке с выраженным СУВ корреляция со степенью удовлетворённостью жизнью отрицательная ($r_s = -0,3267$), как и в выборке с отсутствием выраженности СУВ ($r_s = -0,3402$), это означает, что СУВ не является единственной или главной причиной низкой удовлетворенности жизнью в данной выборке, возможны и другие факторы, влияющие на это, не связанные с СУВ, такие как межличностные отношения, здоровье и т.д., играющие более существенную роль в определении уровня удовлетворённости жизнью;
- 2) в выборке мальчиков присутствует отрицательная корреляция между СУВ и степенью удовлетворённости жизнью которая не достигает уровня статистической значимости ($r_s = -0,06$), в выборке же девочек отрицательная корреляция между СУВ и степенью удовлетворённости

жизнью умеренная ($r_s = -0,338$), что говорит о том, как девочки и мальчики по-разному переживают и регулируют негативные эмоции;

- 3) в выборке подростков, зависимых от социальных сетей, присутствует отрицательная корреляция между СУВ и степенью удовлетворённости жизнью ($r_s = -0,2574$), однако у подростков независимых от социальных сетей корреляция между СУВ и степенью удовлетворённости жизнью положительная ($r_s = 0,0882$), из чего можно сделать вывод, что влияние СУВ на уровень удовлетворенности жизнью зависит от того, зависимы ли подростки от социальных сетей.

Проведённое нами исследование выявило, что часть подростков, участвовавших в исследовании подвержена зависимости от социальных сетей, что, в свою очередь, может приводить к повышенной тенденции сочетания высоких значений СУВ с низкими значениями удовлетворенности жизнью. Поэтому в параграфе 2.3. нами был поднят вопрос о работе с подростками, имеющими высокий уровень зависимости от социальных сетей, требует особого внимания и грамотного подхода.

Так, эффективная помощь подросткам в преодолении зависимости от социальных сетей включает регулярное общение и поддержку со стороны педагогов, организацию классных часов и мероприятий для информирования обучающихся о проблеме, формирование здоровых практик онлайн-использования, а также улучшение взаимодействия между родителями и детьми в этом вопросе. Для подростков с уже выраженной зависимостью от социальных сетей необходимы тренинги по личностному росту, развитию коммуникативных навыков и умению решать конфликты. Важно также проводить лекции для родителей о зависимости от социальных сетей.

Затрагивая же тему высокого уровня СУВ, стоит отметить подход отечественного исследователя Романа Еремина. Он утверждает, что осознанность, т.е. умение быть в настоящем моменте, понимать свои чувства и

мысли, может помочь людям справляться с синдромом упущенной выгоды в социальных сетях.

В свою очередь, часть зарубежных исследователей разработала свой собственный, уникальный метод борьбы с СУВ в социальных сетях именуемый FOMO-R (FOMO Reduction). Этот метод объясняет, как связаны ситуации, которые мы переживаем, наши страхи и способы их преодоления. Он также предлагает учебные материалы, которые помогают понять, что такое СУВ и как с ним бороться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Теоретическое исследование на тему «Взаимосвязь синдрома упущенной выгоды со степенью удовлетворённости жизнью у подростков с зависимостью от социальных сетей» позволило сформулировать следующие выводы:

1. СУВ — это универсальный феномен, исследованный и поддержанный как действительная психологическая конструкция во многих странах мира. В недавнее время также начато проведение исследований и на территории России. Сам психологический конструкт СУВ существует ещё с первобытных времён и основное его предназначение — это повышение выживаемости человека, а также улучшение качества его жизни и более простой доступ к благам и ресурсам. Однако вследствие информационной революции, появления «нового социального мира» традиционный уклад жизни резко поменялся. Многие исследователи полагали что вовлечённость людей в социальные сети может заставить их чувствовать себя более позитивно в своей жизни, поскольку они будут сравнивать свою жизнь с жизнью других людей. Однако на практике это в основном стало источником их фрустрации и зависти по отношению к окружающим.

2. Все изменения в развитии, новообразования, новые задачи и потребности делают социальные сети, да и в целом Интернет очень привлекательными для подростков, поскольку предлагают им множество возможностей для общения со сверстниками, путей для самораскрытия и

работы над своей идентичностью. Поэтому подростки не только склонны к частому использованию мобильного телефона, но также могут быть склонны к развитию высокого уровня СУВ.

3. Степень удовлетворённости жизнью как фактор уровня синдрома упущенной выгоды подростков остаётся довольно неизученной темой, поскольку исследования с этой возрастной группой проводятся довольно редко. Также сам феномен удовлетворённости жизнью остаётся довольно многогранным и сложным как для понимания, так и для исследования, что дополнительно усложняет связанные с ним исследования.

4. Результаты исследований говорят о том, что:

- 1) СУВ оказывает отрицательное воздействие на уровень удовлетворенности жизнью, однако, это же влияние сохраняется даже в тех случаях, когда СУВ не так явно выражен;
- 2) девочки чаще и сильнее переживают негативные эмоции и могут сталкиваться с более серьезными трудностями в их контроле по сравнению с мальчиками. Поэтому, можно предположить, что негативные чувства, связанные с СУВ, оказывают более значительное воздействие на девочек, чем на мальчиков;
- 3) влияние СУВ на уровень удовлетворенности жизнью зависит от того, зависимы ли подростки от социальных сетей. Для зависимых подростков СУВ связан с ухудшением удовлетворенности жизнью, в то время как у независимых подростков этой связи не наблюдается.

Таким образом, мы считаем, что, в процессе проведённого исследования, наши гипотезы о том, что существует взаимосвязь между выраженностью синдрома упущенной выгоды со степенью удовлетворённостью жизнью у подростков, что у мальчиков и девочек разная сила отрицательной взаимосвязи СУВ и удовлетворённости жизнью и что по мере повышения степени зависимости от социальных сетей, усиливается отрицательная взаимосвязь СУВ и удовлетворённости жизнью подтвердились.