

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Факультет психологии

Кафедра общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

Особенности проявления дезадаптивной мечтательности в связи с  
использованием социальных сетей  
наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента 4 курса 461 группы

направления (специальности) 37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии СГУ

наименование факультета, института, колледжа

Волковой Полины Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры общей

и консультативной психологии

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

А. А. Карелин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Кандидат философских наук,

д. псих. н., психологических наук,

доцент кафедры общей

и консультативной психологии

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С. В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

## **Общая характеристика работы**

**Актуальность** данного исследования состоит в том, что Интернет и его воздействие на людей до сих пор остается неизученным, а также то, как медиа и социальные сети влияют на личность человека, а именно на свойство психики абстрагироваться от внешнего мира и производить навязчивые фантазии. Очевидно, что неотъемлемой составляющей функционирования современного социума и трансформации процессов внутри него являются медиа. Зачастую они проявляют колоссальное воздействие на основные стороны общественной жизни: экономику, духовное обогащение социума, общественно-политическую обстановку, и, конечно, оставляют след на психике людей. Итак, недостаточная проработанность этой проблематики в академической психологии подтверждают актуальность дипломного исследования.

Можно предположить, что с увеличением роста использования социальных сетей и социальных медиа явление дезадаптивной мечтательности набирает обороты.

**Практическая значимость** дипломной работы заключается в возможности использования результатов исследования в научных и образовательных целях, а также для разработки методов и стратегий предотвращения развития дезадаптивной мечтательности и повышения устойчивости от воздействия социальных сетей.

**Объектом** данной работы является дезадаптивная мечтательность.

**Предмет** – связь проявления дезадаптивной мечтательности с использованием социальных сетей.

**Гипотеза:**

- 1) Люди, использующие Интернет на регулярной основе, подвержены синдрому дезадаптивной мечтательности;

- 2) Люди, не использующие Интернет на регулярной основе, не подвержены синдрому дезадаптивной мечтательности.

**Цель исследования:** обнаружение особенностей проявления дезадаптивной мечтательности в связи с использованием социальных сетей.

Цель работы предполагает решение следующих задач исследования.

**Теоретические задачи исследования:**

- Проанализировать литературные источники по проблеме исследования медиапотребления и дезадаптивной мечтательности;
- Проанализировать литературные источники по проблеме дезадаптивной мечтательности;
- Сформулировать гипотезу исследования.

**Эмпирические задачи:**

- Провести опрос респондентов и выявить наличие или отсутствие связи между медиапотреблением и подверженности дезадаптивной мечтательности;
- Провести опрос предпочтений в выборе контента и обнаружить степень его воздействия на склонность к дезадаптивной мечтательности;
- Проанализировать и интерпретировать полученные результаты, сделать вывод.

В соответствии с настоящими задачами работы были предложены следующие методы.

**Методы исследования:**

Для решения поставленных задач были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных.

- Теоретические методы (анализ, систематизация и обобщение);
- Эмпирические методы: опрос и психологическое тестирование.

Психологическое тестирование включало следующие методики: «Шкала навязчивых грёз» (MDS-16), опросник «Индивидуальный стиль

медиапотребления» (ИСМ), а именно шкалы «Эмоционально-познавательная вовлеченность» и «Рефлексивная критичность медиапотребления»;

— Методы математической статистики: корреляционный анализ с применением критерия Спирмена. Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью программного пакета SPSS Statistica.

**Описание выборки:** в выборку вошли 55 человек из разных сфер деятельности; из них женщин – 51 человек (92,7%), мужчин – 4 человека (7,3%). Возраст испытуемых – от 14 до 35 лет. Опрос проводился с помощью рассылки Google forms в сети Интернет.

**Объем и структура работы:** работа состоит из введения, двух глав – теоретической и эмпирической, заключения, списка использованной литературы и приложения. Текст занимает 62 страницы, библиография включает 47 литературных источников.

### **Содержание работы**

**Первая глава** «Теоретико-методологическое обоснование проблемы воздействия социальных сетей и медиа на проявление дезадаптивной мечтательности» включает десять параграфов.

**В первом параграфе** «Определение социальных сетей и медиа» описываются характеристики социальных сетей и медиа как феноменов современного информационного общества. В этом разделе дается теоретическая база для понимания, что такое социальные сети и медиа, что к ним относится, как они функционируют, а также какую роль играют в жизни современного человека.

**Во втором параграфе** «Основные функции и особенности социальных сетей» рассматриваются ключевые функции социальных сетей, такие как коммуникация, обмен информацией, социальная поддержка и самоидентификация, а также особенности их структуры и поведения

пользователей. Анализируются механизмы воздействия социальных сетей на психику и поведение, включая роль алгоритмов и визуального контента.

**В третьем параграфе** «Разновидности контента» дается классификация типов контента, представленного в социальных сетях и медиа: текстовый, визуальный, видео, развлекательный, информационный и др. Рассматривается, как разные виды контента могут по-разному влиять на внимание и эмоциональное состояние пользователей.

**В четвертом параграфе** «Различие между понятиями "мечты" и "дезадаптивная мечтательность"» подробно раскрываются определения и различия между этими близкими понятиями. Объясняется, что мечты - это особый вид воображения, который характеризуется преднамеренностью и осознанностью, направленностью на формирование образа желаемого будущего. Однако также выделяются патологические формы, которые характеризуются навязчивостью и дезадаптивностью, то есть мешают нормальной жизни и функционированию человека.

**В пятом параграфе** «История открытия и изучения навязчивых грёз» приводится обзор исторических этапов изучения навязчивых грёз, упоминаются ключевые исследования и ученые, которые внесли вклад в понимание этого феномена. Отмечается, как менялось восприятие и научное понимание навязчивых мечтаний с течением времени.

**В шестом параграфе** «Функции и признаки дезадаптивных мечтаний» рассматриваются основные психологические функции, которые выполняют дезадаптивные мечты, а также симптомы и признаки, по которым можно их распознать. Объясняется, почему эти мечты становятся проблемными, как они влияют на эмоциональное состояние и поведение.

**В седьмом параграфе** «Причины и условия возникновения дезадаптивной мечтательности» анализируются различные факторы, способствующие развитию дезадаптивных мечтаний: личностные характеристики, стрессовые ситуации, особенности восприятия реальности,

влияние среды, в том числе социальных сетей и медиа.

**В восьмом параграфе** «Основные риски дезадаптивного мечтания» описываются возможные негативные последствия дезадаптивной мечтательности, такие как снижение продуктивности, ухудшение эмоционального состояния, проблемы в общении и адаптации в социуме.

**В девятом параграфе** «Способы работы с дезадаптивной мечтательностью» представлены методы и подходы к коррекции дезадаптивных мечтаний, включая психотерапевтические техники, саморегуляцию, когнитивные методы и рекомендации по ограничению воздействия социальных сетей.

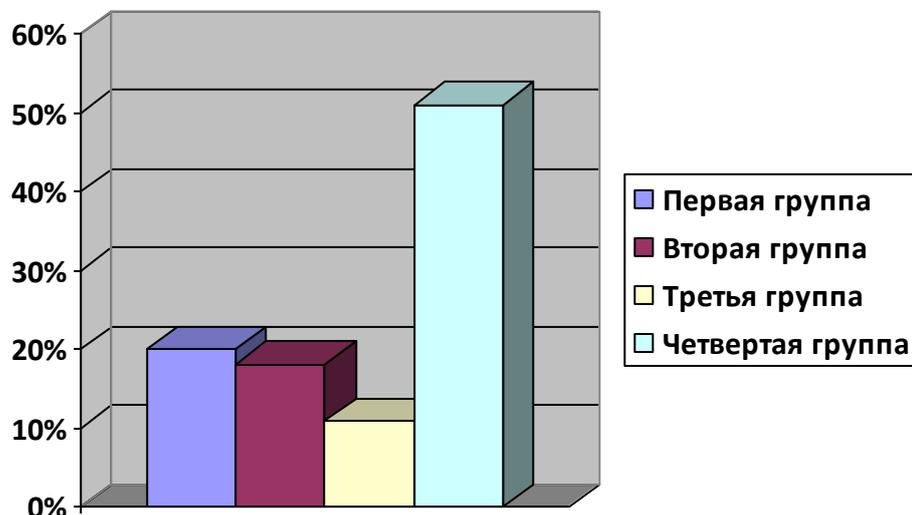
**В десятом параграфе** «Воздействие социальных сетей и социальных медиа на проявление дезадаптивной мечтательности» подробно рассматривается, каким образом социальные сети и медиа влияют на усиление или формирование дезадаптивных мечтаний. Анализируются механизмы, такие как постоянное отвлечение, информационная перегрузка, сравнение себя с другими, а также роль визуального и эмоционального контента.

**Вторая глава** «Эмпирическое исследование проблемы воздействия социальных сетей и медиа на проявление дезадаптивной мечтательности» включает четыре параграфа.

**В первом параграфе** «Организация и методы эмпирического исследования» определяется цель исследования, описывается дизайн исследования и выборка участников, представлены этапы проведения исследования и используемые методики.

**Во втором параграфе** «Анализ результатов исследования воздействия социальных сетей и медиа на проявление дезадаптивной мечтательности» представляются и интерпретируются результаты исследования.

В ходе проделанной работы выделилось 4 группы испытуемых, которые отличаются по влиянию воздействия социальных сетей и медиа на развитие феномена дезадаптивной мечтательности:



Результаты отличаются по особенностям связи между вовлеченностью в социальные сети и склонностью к дезадаптивной мечтательности:

- 1) У респондентов первой группы обнаружена связь между высокими баллами по одной из шкал «Индивидуальный стиль медиапотребления» и высокими баллами методики «Шкала навязчивых грез» – у этих испытуемых прослеживается связь между медиапотреблением и дезадаптивной мечтательностью.
- 2) У респондентов второй группы имеются высокие баллы по методике «Шкала навязчивых грез», а по методике «Индивидуальный стиль медиапотребления» баллы низкие или средние.
- 3) У респондентов третьей группы имеются высокие баллы в одной из шкал «Индивидуальный стиль медиапотребления», но по методике «Шкала навязчивых грез» баллы низкие.

4) Респонденты четвертой группы набрали баллы, характерные для отсутствия исследуемого признака и в методике «Индивидуальный стиль медиапотребления», и в методике «Шкала навязчивых грез».

Таким образом, воздействие социальных сетей и медиа по-разному отразилось на испытуемых и имеет разное отношение к дезадаптивной мечтательности.

Так как нормальность распределения по критериям методики «Индивидуальный стиль медиапотребления», а именно по шкале «Эмоционально-познавательная вовлеченность» ( $0,111 < 0,2$ ) и «Рефлексивная критичность медиапотребления» ( $0,88 < 0,2$ ) нормальная, была использована корреляция по Пирсону. В «Шкале навязчивых грез» распределение так же нормальное ( $0,107 < 0,2$ ), поэтому была использована корреляция по Пирсону.

Табл. 1

#### Полученные корреляции

	«Эмоционально-познавательная вовлеченность»	«Рефлексивная критичность медиапотребления»
«Шкала навязчивых грез»	$r = ,361^{**}, p < 0.01$	$r = ,86$ (не значима)

Результаты корреляции между шкалой «Эмоционально-познавательная вовлеченность» и «Шкалой навязчивых грез» составила  $0,361^{**}$ , что свидетельствует о наличии сильно выраженной связи между этими двумя исследуемыми признаками. Таким образом, зависимость между эмоционально-познавательной вовлеченностью в социальные сети и дезадаптивной мечтательностью подтвердилась – человек, активно

использующий социальные сети, потребляя его контент и эмоционально реагируя на медиа может быть подвержен проявлению дезадаптивной мечтательности.

Результаты корреляции между шкалой «Рефлексивная критичность медиапотребления» и «Шкалой навязчивых грез» составила 0,86, что также свидетельствует о наличии связи между этими двумя исследуемыми признаками, однако связь выражена слабее. Таким образом, можно сделать вывод, что люди, которые проводят рефлексию над потребляемым контентом и критически воспринимают информацию в интернете менее подвержены проявлению дезадаптивной мечтательности.

**В третьем параграфе** «Анализ связи между результатами опроса предпочтений участников в выборе контента и проявлением дезадаптивной мечтательности» исследуется, как выбор конкретных видов контента (например, развлекательного, новостного, образовательного) коррелирует с уровнем дезадаптивной мечтательности у респондентов. Выявлено, что среди всех четырех групп почти одинаково часто встречаются такие виды контента, как короткие смешные видеоролики, записи трансляций с прохождением видеоигр и формат «тру-крайм», а иные форматы контента, упомянутого реже всего, есть в каждой группе. Исходя из этого, можно сделать вывод, что формат контента не имеет значения и не влияет на проявление дезадаптивной мечтательности – наличие этого явления не связано с потребляемым контентом.

**В четвертом параграфе** «Выводы эмпирической части» подводятся итоги эмпирической части, формулируются ключевые выводы, подтверждающие гипотезы исследования.

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

- 1) Люди, активно использующие социальные сети, потребляющие разный контент в Интернете и эмоционально реагирующие на медиа могут быть более подвержены проявлению дезадаптивной мечтательности, чем те, кто проводят рефлексию над потребляемым контентом и критически воспринимают информацию, увиденную на просторах социальных сетей. На это указывает высокая корреляция между критерием «Эмоционально-познавательная вовлеченность» методики «Индивидуальный стиль медиапотребления» и опросником «Шкала навязчивых грез», подтверждающая наличие сильной связи между вовлеченностью в социальные сети и наличием навязчивого фантазирования.
- 2) Люди, не вовлеченные в социальные сети, менее подвержены дезадаптивной мечтательности, так как они воспринимают потребляемый контент через призму критики. Об этом говорит более слабая связь между шкалой «Рефлексивная критичность медиапотребления» методики «Индивидуальный стиль медиапотребления» и опросником «Шкала навязчивых грез».
- 3) Имеются другие факторы, влияющие на связь между вовлеченностью в социальные сети и дезадаптивной мечтательностью.

Изучение этих факторов является предметом дальнейших исследований.

В **заключении** приводятся основные выводы, указываются ограничения, влияющие на достоверность полученных данных, к которым относится существенное преобладание в выборке представительниц женского пола, а также организация исследования с помощью рассылки Google Форм, не позволяющая обеспечить одинаковые условия тестирования для всех респондентов; обозначаются перспективы исследования.

Эти результаты могут быть применены профессиональными психологами в будущем при работе с молодежью, имеющей тенденцию к уходу в

социальные сети и подверженной к избеганию реальности. Это можно использовать как при индивидуальных консультациях по запросу, так и при проведении мероприятий, нацеленных на информирование населения о влиянии социальных сетей и медиа на людей.