

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Психологическое благополучие подростков в условиях цифровой
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

повседневности

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 513 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Контур Сони Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

доцент, к.биол.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Зинченко Е.М.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.психол.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Фролова С.В.

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. В зарубежной и отечественной психологии растет интерес к изучению многочисленных аспектов положительного функционирования личности, особенно в современных условиях. Большая часть исследований в этой сфере сосредоточена на субъективной оценке жизни человека, индивидуальном содержании переживания счастья, что обусловлено не столько объективными показателями, сколько отношением личности к себе, окружающему миру в целом и отдельным его сторонам. Существует значительная теоретико-методологическая неоднозначность в смысловом смысле этих переживаний: два базовых подхода к трактовке благополучия в западной научной традиции – гедонистический и эвдемонистический, возникших в русле одноименных философских учений, не до конца раскрывают предметное поле и специфику изучаемого феномена. Многокомпонентность феномена обуславливает сложность построения единой систематизированной классификации различных сторон психологического благополучия, каждая теория акцентирует свое внимание на отдельных аспектах жизни человека.

Сегодня специфика становления личности и формирование ее ценностей все больше и больше определяются медиа-информационным пространством виртуального характера. Наиболее распространенным термином, представляющим использование различных цифровых продуктов, их влияние на обыденность в социокультурной среде информационного общества, является цифровая повседневность. Виртуальная жизнедеятельность становится одним из ведущих параметров общения, ее наполненность можно повышать за счет использования потенциала духовной культуры с акцентированием на инструментарии виртуальной коммуникации.

Становление цифрового пространства социализации также связано с расширением рисков развития личности, среди которых наибольшее значение имеют кибербулинг, ухудшение общего физического здоровья, Интернет-зависимость, проблемы восприятия информации и мышления. Следовательно,

важной научно-практической проблемой является обоснование путей формирования безопасного для пользователей цифрового пространства.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что цифровое пространство является источником как широких возможностей, так и серьезных социальных рисков.

Цель исследования: изучение особенностей психологического благополучия подростков в цифровой среде.

Задачи исследования:

1. Проанализировать различные подходы к изучению психологического благополучия;
2. Рассмотреть особенности цифровой повседневности;
3. Изучить особенности цифровой повседневности, психологического благополучия и удовлетворенности на выборке подростков;
4. Выявить особенности взаимосвязи психологического благополучия и цифровой повседневности.

Объект исследования: психологическое благополучие.

Предмет исследования: особенности психологического благополучия в цифровой среде.

Гипотеза: более высокому уровню управления цифровой повседневностью соответствует более высокий уровень психологического благополучия.

Выборка исследования: В исследовании приняли участие 54 подростка в возрасте 13-15 лет.

Методы исследования: теоретический анализ проблемы исследования, методы психодиагностики, методы статистической обработки результатов, интерпретационные методы.

Методики эмпирического исследования:

1. Шкала «Самоуправление цифровой повседневностью» (СУЦП) Г.У.Солдатова [37]
2. Методика "Шкала психологического благополучия" К. Рифф (адаптация Жуковской Л. В., Трошихиной Е. Г) [13]

3. Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS), разработанная Э. Динером, Р.А. Эммонсом, Р.Дж. Ларсеном и С. Гриффином (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина) [31]

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные в ходе исследования результаты и предложенные рекомендации могут быть использованы в консультативной и психопрофилактической работе с подростками, их родителями и учителями.

Содержание работы

В ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ ЧАСТЬ работы входит первая глава: **«Теоритические основы психологического благополучия подростков в условиях цифровой повседневности»** и третья: **«Практические рекомендации по обеспечению психологического благополучия подростков в условиях цифровой повседневности»**.

В первой главе в разделе **«Понятие и сущность психологического благополучия подростков в современном цифровом пространстве»** рассматривается теоретический вопрос об основных понятиях темы главы.

Психологическое благополучие это когнитивная оценка жизни личности, основанная на таких аспектах, как «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие», «благополучие» которые имеют взаимное влияние друг на друга, а также сторонние влияния окружающей среды. Психологическое благополучие ощущается как состояние динамического равновесия, достигаемое разнонаправленными переживаниями удовлетворенности в разных сферах жизнедеятельности. Это эмоционально-оценочное отношение человека к собственной жизни, собственной личности, взаимоотношениям с другими людьми и процессов, имеющих для него значение с точки зрения усвоения нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде.

Во втором разделе **«Особенности цифровой повседневности и её влияние на психологическое состояние подростков»** рассматриваются основные подходы к изучению данной темы.

Современные медийные технологии создают расширенные возможности для творчества и самовыражения, для развития и общения, обмена идеями и самореализации. Цифровое пространство расширяет возможности развития личности, но и создает различные риски – от угрозы уничтожения реальной жизни до замены живых людей виртуальными ботами. Следует выделить характеристики цифровой среды определяющие ее особенности: цифровая среда

является частью социального пространства для взаимодействий; масс – медиа становится институтом социализации и совершает переход в институт приоритетных функций от традиционных институтов (семья, образование и т.д.); повседневность все больше носит характер сетевых взаимодействий; цифровое пространство является составной частью глобального пространства, отличается поликультурностью.

Во третьей главе в разделе **«Стратегии поддержки психологического здоровья подростков в цифровом пространстве»** описаны научные определения видов кибер – буллинга, их характеристики и способы снижения рисков сетевых атак.

К основным стратегическим направлениям защиты подростков от кибер – буллинга являются: осознание явления буллинга всеми субъектами процесса – учителями, родителями, учащимися школ – для создания безопасного использования инновационных технологий; развитие проактивной школьной политики; создание и поддержка ресурсного социального окружения; содействие положительному использованию технологий; организация сотрудничества с внешкольной средой.

Во втором разделе третьей главы **«Профилактические меры и рекомендации по минимизации негативного влияния цифровых технологий на психологическое благополучие подростков»** даны рекомендации по профилактике преодоления кибербуллингов.

В первую очередь стоит упомянуть наличие профилактических программ против негативного интернет – влияния в образовательных учреждениях. Также это могут быть многоуровневые общешкольные программы по улучшению экологии школьной среды, предполагающие участие учащихся, родителей и другого школьного персонала. Необходимым компонентом эффективной профилактической программы является обсуждение представлений о безопасном интернете и навыках, необходимых для этого, осведомленность родителей, школьных психологов, педагогов об онлайн – играх, в которые играют их дети, наличие групп и бесед для внешкольного общения.

В ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ «Эмпирическое исследование психологического благополучия подростков в цифровой среде» содержится два раздела.

В первом разделе **«Методология и организация исследования психологического благополучия подростков»** описаны цель, описания методов и методик исследования.

Для выявления особенностей психологического благополучия подростков в цифровой среде была разработана программа по исследованию цифровой повседневности среди подростков 13 - 15 лет. Всего в исследовании приняли участие 54 человека.

Для проведения исследования были выбраны следующие методики:

1. Шкала «Самоуправление цифровой повседневностью» (СУЦП) Г.У.Солдатова.

2. Методика "Шкала психологического благополучия" К. Рифф (адаптация Жуковской Л. В., Трошихиной Е. Г).

3. Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS), разработанная Э. Динером, Р.А. Эммонсом, Р.Дж. Ларсенем и С. Гриффином (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина).

Также для обработки данных использовались следующие математические методы:

- первичная описательная статистика (среднее арифметическое значение, частота);
- U-критерий Манна-Уитни;
- корреляционный анализ (коэффициент корреляции р-Спирмена).

Для обработки результатов использовались программы Microsoft Excel и SPSS 23.0.

Во втором разделе **«Анализ результатов исследования влияния цифровых технологий на психологическое состояние подростков»** приводятся результаты исследования и выводы.

Рассмотрим особенности распределения выборки по уровням

самоуправления цифровой повседневностью по методике СУЦП.

Распределение выборки по уровням самоуправления цифровой повседневностью, психологического благополучия и удовлетворенности жизнью.



Большинство респондентов относятся к среднему уровню, что говорит о том, что подростки испытывают ситуативные трудности (например, вечерний скроллинг), частичную зависимость от интернета и им требуется психологическая профилактика. С другой стороны низкий уровень СУЦП встречается всего у 2%, а высокий – у 28%, что говорит о том, что подростки в большинстве случаев адаптированы к цифровой среде.

По общему показателю шкалы психологического благополучия К. Рифф большинство подростков (63%) относятся к среднему уровню. Низкий и высокий уровень благополучия примерно одинаковы – 17% и 20%.

По шкале удовлетворенности жизнью Э.Динера большинство подростков отмечают у себя высокий (33%) и средний (28%) уровень удовлетворенности жизнью.

На следующем этапе выборка респондентов была разделена на две группы по уровню самоуправления цифровой повседневностью по методике Г.У.Солдатовой. В первую группы вошли респонденты, у которых СУЦП оказалось ниже среднего значения по группе (64,3 балла), во вторую – те, у кого

выше среднего. В каждой группе оказалось по 27 человек.

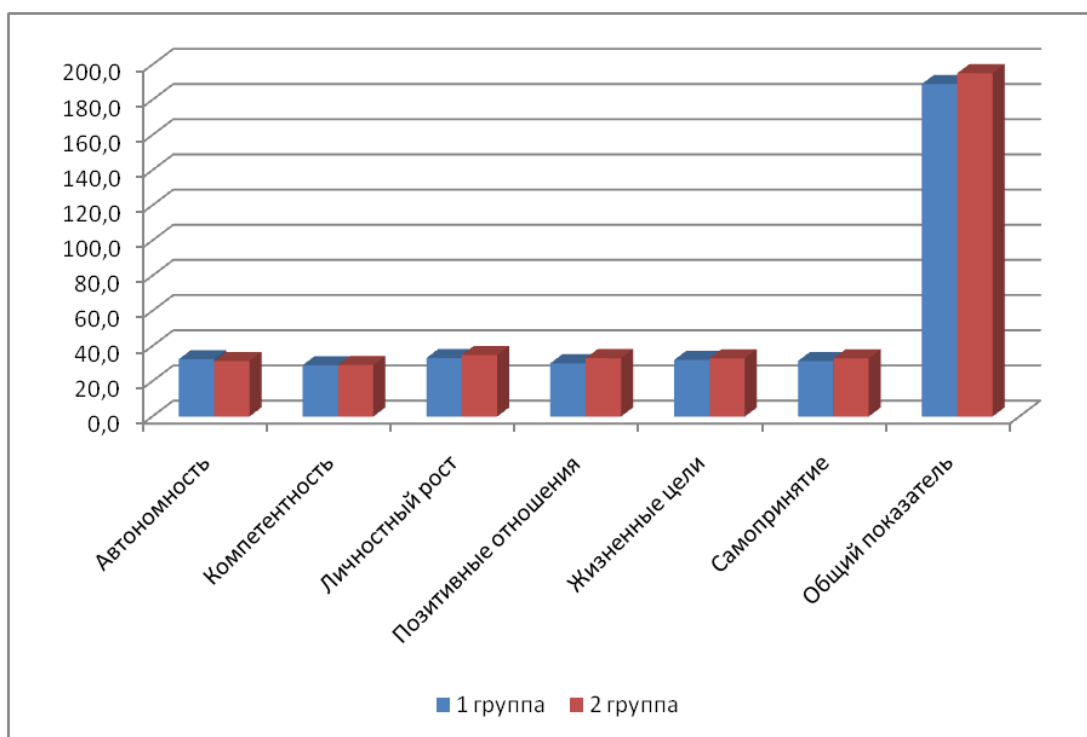
	1 группа	2 группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Автономность	32,56	31,52	318,5	0,425
Компетентность	29,19	29,30	349,0	0,788
Личностный рост	33,30	35,00	288,0	0,184
Позитивные отношения	30,26	33,19	254,5	0,050*
Жизненные цели	32,19	33,15	311,0	0,354
Самопринятие	31,59	33,04	305,0	0,302
Общий показатель	189,07	195,19	301,0	0,272

* - различия значимы на уровне 0,05

** - различия значимы на уровне 0,01

В дальнейшем были посчитаны средние значения в каждой группе по методикам К.Рифф и Э. Динера, и также выборки сравнивались между собой по уровню психологического благополучия по критерию Манна - Уитни.

У респондентов второй группы (СУЦП выше среднего) по сравнению с первой группой (СУЦП ниже среднего) оказались более высокие значения по всем шкалам психологического благополучия, кроме автономности. Значимые различия по критерию Манна - Уитни были установлены в отношении шкалы «позитивные отношения». Таким образом, можно сказать, что более высокому уровню управления цифровой повседневностью соответствует более высокий уровень психологического благополучия, что подтверждает гипотезу исследования.



Здесь представлены средние значения показателей методики "Шкала психологического благополучия" К. Рифф в группах с разным уровнем самоуправления цифровой повседневностью.

Рассмотрим результаты сравнения двух групп по другой методике - шкале удовлетворенности жизнью Э.Динера.

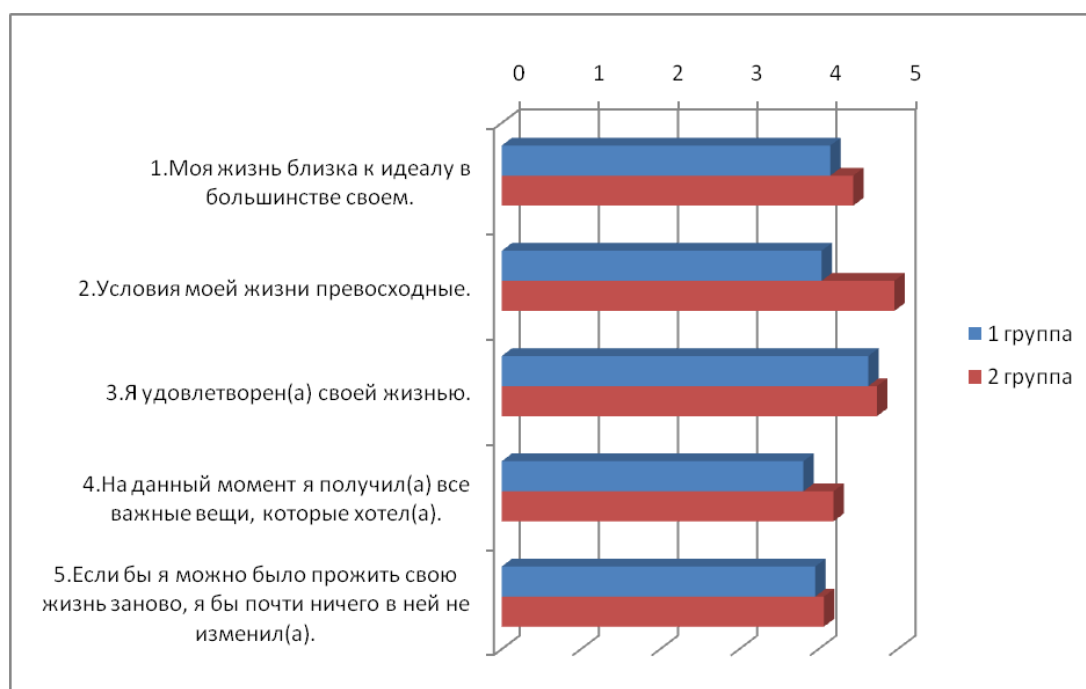
	1 группа	2 группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
1.Моя жизнь близка к идеалу в большинстве своем.	4,15	4,44	339,0	0,645
2.Условия моей жизни превосходные.	4,04	4,96	227,0	0,010**
3.Я удовлетворен(а) своей жизнью.	4,63	4,74	363,5	0,986
4.На данный момент я получил(а) все важные вещи, которые хотел(а).	3,81	4,19	316,5	0,392
5.Если бы я можно было прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего в ней не изменил(а).	3,96	4,07	354,5	0,860

Общий показатель					
удовлетворенности	20,59	22,41	315,0	0,391	

* - различия значимы на уровне 0,05

** - различия значимы на уровне 0,01

По шкале удовлетворенности жизнью было обнаружено, что у респондентов второй группы по всем шкалам выше значения, чем у респондентов первой группы, хотя достоверные различия были установлены. Различия есть только в отношении такого пункта как «условия моей жизни превосходные».



Суммируя полученные результаты, можно сказать, что подростки с высоким уровнем управления цифровой повседневностью показывают более высокие значения психологического благополучия. Они касаются, прежде всего, позитивных отношений с окружающими и положительной оценки условий своей жизни.

На следующем этапе был проведен корреляционный анализ, который предназначен для того, что установить, как связаны между собой отдельные параметры самоуправления цифровой повседневностью и компоненты психологического благополучия и удовлетворенности жизнью.

Здесь представлены коэффициенты корреляции между показателями шкалы «Самоуправление цифровой повседневностью» (СУЦП) Г.У.Солдатовой и

показателями методики «Шкала психологического благополучия» К.Рифф.

	Переживание цифровой повседневности	Управление цифровыми устройствами	Цифровая социальность	Общий балл СУЦП
Автономность	-,205	-,032	-,249	-,204
Компетентность	-,087	,248	,017	,052
Личностный рост	-,024	,282*	,282*	,211
Позитивные отношения	,276*	,300*	,277*	,382**
Жизненные цели	-,056	,242	,238	,160
Самопринятие	-,044	,231	,202	,154
Общий показатель	,007	,276*	,195	,193

* - корреляция значима на уровне 0,05

** - корреляция значима на уровне 0,01

Как следует из представленных результатов, общий показатель психологического благополучия положительно связан с управлением цифровыми устройствами (т.е. чем выше цифровая грамотность, тем выше психологическое благополучие). Из отдельных компонентов психологического благополучия с параметрами СУЦП связаны личностный рост и позитивные отношения. Таким образом, цифровая грамотность влияет не только на позитивные отношения (что было установлено при помощи критерия Манна - Уитни), но и на личностный рост подростка.

Что касается удовлетворенности жизнью, то только один пункт данной шкалы показал значимую корреляцию с параметрами СУЦП – «условия моей жизни превосходные» (т.е. благополучная цифровая повседневность приводит к более позитивной оценке своих жизненных условий).

Здесь представлены коэффициенты корреляции между показателями шкалы

«Самоуправление цифровой повседневностью» (СУЦП) Г.У.Солдатовой и показателями шкалы удовлетворенности Э.Динера.

	Переживание цифровой повседневности	Управление цифровыми устройствами	Цифровая социальность	Общий балл СУЦП
1.Моя жизнь близка к идеалу в большинстве своем.	,151	,209	,148	,217
2.Условия моей жизни превосходные.	,414**	,159	,185	,366**
3.Я удовлетворен(а) своей жизнью.	,107	,229	,138	,169
4.На данный момент я получил(а) все важные вещи, которые хотел(а).	,142	,096	,155	,192
5.Если бы я можно было прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего в ней не изменил(а).	-,089	-,037	,196	,053
Общий показатель удовлетворенности	,153	,120	,188	,213

* - корреляция значима на уровне 0,05

** - корреляция значима на уровне 0,01

Было установлено, что общий уровень психологического благополучия положительно связан с управлением цифровыми устройствами. Из отдельных компонентов психологического благополучия с параметрами цифровой повседневности связаны личностный рост подростка и позитивные отношения с окружающими.

Заключение

В современной науке понятие «психологическое благополучие» характеризуется высоким уровнем интегральности, что выражается в сочетании субъективных и объективных компонентов положительного функционирования личности и высоким уровнем обобщенности, отражающий степень реализуемости этого функционирования на разных уровнях. Психологическое благополучие рассматривается как системное свойство человека, которое приобретает им в процессе жизнедеятельности. Оно проявляется у субъекта в переживании содержательного наполнения жизни и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей, и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей.

Цифровое пространство обеспечивает содержательное и деятельностное сочетание внутреннего мира человека и культурной среды его развития через его погружение в коммуникацию и информационные потоки. От характера последних зависит качество включения личности в освоение культурных практик информационного общества. Качество среды, в которой происходит этот процесс, то есть его экология, определяет и благоприятность условий формирования креативной и социоцентрически ориентированной личности в процессе социализации. Особенно важна направленность цифровой среды на индивидуальные потребности развития субъекта. Возможности личностной переориентации цифрового пространства вырастают из новых коммуникационных технологий сетевого характера, представляющих характерные для современного информационного общества процессы индивидуализации и связанные с ними разнообразие векторов социального развития.

Становление цифрового пространства также связано с расширением рисков развития личности, среди которых наибольшее значение имеют кибербулинг, ухудшение общего физического здоровья, Интернет-зависимость, проблемы восприятия информации и мышления. Следовательно, важной научно-

практической проблемой является обоснование путей формирования безопасного цифрового пространства. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что цифровое пространство является источником как широких возможностей, так и серьезных социальных рисков.

Обобщая результаты проведенного эмпирического исследования можно констатировать, что большинство подростков исследуемой выборки относятся к среднему уровню самоуправления цифровой повседневностью, что может означать определенные трудности. Также большинство подростков обладает средним уровнем психологического благополучия и удовлетворенности жизнью.

Гипотеза относительно взаимосвязи управления цифровой повседневностью и психологического благополучия подтвердилась: более высокому уровню управления цифровой повседневностью соответствует более высокий уровень психологического благополучия.

Было установлено, что общий уровень психологического благополучия положительно связан с управлением цифровыми устройствами. Из отдельных компонентов психологического благополучия с параметрами цифровой повседневности связаны личностный рост подростка и позитивные отношения с окружающими.

Особую значимость имеют риски для духовного развития личности, лежащие в плоскости отчуждения от духовных ценностей и подавления механизмов самостоятельного мышления на основе трансформации процесса коммуникации в процесс манипуляции, а процесса познания – в процесс развлечений. Необходимы целенаправленные социально-институциональные регулирующие воздействия для трансформации медиакультурных феноменов в осваиваемые и осмысленные факторы духовно-ценностного становления личности. Поэтому одной из самых серьезных проблем цифровой повседневности подростков является кибербулинг, вероятность стать объектом травли со стороны сверстников в цифровом пространстве. С целью профилактики данного явления нами были разработаны рекомендации для школьников и учителей.

Перспективами развития данной темы могут стать более глубокие

исследования влияния цифровой повседневности молодежи на её социально-психологические особенности.