

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

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

Связь уровня самооценки и интернет зависимости у подростков.

наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы направления
37.03.01 «Психология»

факультет психологии

Степанова Константина Николаевича

Научный руководитель

Доцент, к. социол.наук

А.А. Понукалин

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д.псих.наук

Л.Н. Аксеновская

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Введение

Актуальность исследования:

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью изучения связи между самооценкой и интернет-зависимостью в подростковом возрасте. Несмотря на наличие работ, посвящённых данной тематике, в современной психологии остаются малоизученными компенсаторные и маскирующие механизмы цифровой аддикции, проявляющиеся под видом продуктивной деятельности. Такие формы поведения усложняют диагностику, так как подросток внешне может демонстрировать социально одобряемую активность при наличии ярко выраженной зависимости.

Данная работа направлена на комплексное изучение особенностей самооценки подростков с различным уровнем интернет-зависимости, выявление корреляционных связей между этими переменными, а также анализ возможных культурно-обусловленных стратегий компенсации.

Цель и задачи исследования:

Целью исследования является комплексный анализ характера и механизмов связи между уровнем самооценки и степенью выраженности интернет-зависимости у подростков.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ психологических особенностей самооценки в подростковом возрасте и факторов, влияющих на её формирование.
2. Описать компенсаторные механизмы интернет-зависимости и их связь с уровнем самооценки у подростков.
3. Изучить современные формы цифровой активности подростков как фактор риска развития зависимости.
4. Эмпирически исследовать связь между уровнем самооценки и выраженностью интернет-зависимого поведения у подростков.
5. Проанализировать полученные данные с использованием современных статистических методов.

6. Выявить культурные искажения и компенсаторные стратегии, влияющие на проявления интернет-зависимости.

7. Разработать рекомендации по профилактике интернет-зависимости с учётом особенностей самооценки.

Цель, объект, предмет исследования

Цель - Целью является комплексный анализ характера и механизмов связи между уровнем самооценки и степенью выраженности интернет-зависимости у подростков.

Объект – Объектом исследования выступают самооценка и интернет-зависимость у подростков как психологические и поведенческие явления, развивающиеся в условиях цифровой среды.

Предмет - Предметом исследования является связь между уровнем самооценки подростков и выраженностью признаков интернет-зависимого поведения.

Гипотезы исследования

1. Существует статистически значимая обратная корреляция между уровнем самооценки и тяжестью проявлений интернет-зависимости: чем ниже интегральный показатель самопринятия, тем выше баллы по шкале IAT.

2. Подростки с неустойчивой самооценкой, демонстрирующие колебания между полярными оценками, характеризуются более выраженными формами интернет-зависимости по сравнению с подростками со стабильной самооценкой.

Научная значимость:

В ходе исследования был разработан диагностический алгоритм, сочетающий количественные методы и наблюдение за цифровым образом подростка.

Также выделена культурно обусловленная маскировка интернет-зависимого подростка.

Теоретическая и практическая значимость.

Результаты проведенного исследования могут стать основой для разработки адресных профилактических программ, учитывающих как

индивидуально-психологические особенности подростков, так и специфику региональной образовательной среды. Перспективным направлением дальнейших исследований видится изучение эффективности когнитивно-поведенческих стратегий коррекции выявленных нарушений в условиях общеобразовательных учреждений.

Выборка исследования

Выборка исследования:

Объем выборки: 45 подростков возрастом от 12 до 17 лет

География: общеобразовательные учреждения г. Саратова

Баланс по полу: 52% девушки, 48% юноши (соответствует демографии региона по данным Росстата)

Дипломная работа состоит из введения, двух глав - теоретической и эмпирической, заключения, списка литературы.

Основное содержание

Ход работы:

Подготовительный этап :

- 1-Поиск выборки среди подростков школ г.Саратов
- 2-Согласование проведения исследования со школьными психологами

Основной этап:

- 1-Онлайн-анкетирование через Google Forms
- 2-Среднее время заполнения: 15-20 минут
- 3-Контроль качества: проверка на однотипные ответы, случайные выборы
- 4-Получение результатов от школьных Психологов

Аналитический этап:

- 1-Группировка:

Деление выборки на группы по принципу уровня самооценки.

Результат:

Группа 1: низкая самооценка (≤ 25 баллов)

Группа 2: высокая самооценка (≥ 30 баллов)

Процедура сбора данных проходила в нескольких этапах:

- 1- Обработка данных в JASP:
- 2- Проверка допущений статистических тестов
- 3- Визуализация результатов

Этические аспекты:

- Анонимность (кодирование данных)
- Добровольность участия

Используемые методики

- 1- Шкала самооценки Розенберга (адаптация Прихожан А.М., 2018)
- 2-Тест на интернет-зависимость (Тест на интернет-зависимость (IAT) Кимберли Янг)

Статистические методы:

- 1-Критерий Шапиро-Уилка.
- 2-t-тест. для сравнения средних значений двух групп данных.

3- Корреляционный анализ Пирсона. Для проверки гипотезы №1 о линейной связи самооценки и интернет зависимости.

обоснование методов

Эмпирическое исследование связи самооценки и интернет-зависимости у подростков проводилось с соблюдением принципов валидности и релевантности.

Основой методологического подхода стали положения:

1-Компенсаторная модель Малыгина В.Л. (2018)

2-Диагностические критерии Щепиловой Е.А. (2021)

3-Культурная специфика российской выборки (Корнилова Т.В., 2022)

Полученные данные и их интерпретация в контексте теоретической модели:

Результаты проверки нормальности распределения данных:

Распределение самооценки значимо отклоняется от нормального ($p=0.005 < 0.05$). Это согласуется с теоретическими положениями Прихожан А.М. (2018) о биполярности самооценочных суждений у подростков: Наблюдаются два выраженных пика: 18-22 балла (низкая самооценка) и 28-32 балла (высокая самооценка). Только 24% выборки попадают в "зону стабильности" (25-27 баллов)

Показатели IAT соответствуют нормальному распределению ($p=0.089 > 0.05$), что позволяет использовать параметрические методы для их анализа. Однако визуальный анализ (см. Приложение 3 рис.2) выявил:

- Сдвиг вправо: 64% респондентов в "зоне риска" (50-79 баллов)
- Отсутствие крайних значений (>90 баллов), что может свидетельствовать о маскировке симптомов

Выявленная ненормальность распределения самооценки подтверждает положения Малыгина В.Л. (2018): Подростки склонны к поляризованным самооценочным суждениям.

"Зона стабильности" практически не представлена, что объясняется кризисом идентичности.

Распределение IAT отражает культурную специфику по Корниловой Т.В. (2022)

Корреляционный анализ

Результаты оказались неоднозначными. Полученное значение корреляции составило $r = 0.121$, что соответствует очень слабой положительной связи.

Важно отметить, что полученное p -значение оказалось выше общепринятого порога значимости ($p = 0.380 > 0.05$), а значит, мы не можем говорить о наличии статистически достоверной корреляции. Данный этап анализа скорее поднимает больше вопросов, чем даёт однозначные ответы. Он заставляет переосмыслить гипотезу и, возможно, обратиться к модераторам и медиаторам взаимосвязи — например, к фактору социальной тревожности, типу темперамента или даже к стилям родительского воспитания.

Анализ различий между группами с высокой и низкой самооценкой:

Полученные результаты показали, что значение t -критерия было таким, что p -значение оказалось равным 0.360. Это превышает общепринятый уровень значимости ($p < 0.05$), что означает отсутствие статистически значимых различий между группами. Иными словами, мы не можем утверждать, что подростки с низкой самооценкой в среднем более склонны к интернет-зависимости, чем их более уверенные в себе сверстники. Результаты не следует интерпретировать как опровержение гипотезы в целом. Скорее, они свидетельствуют о недостаточности информации - выборка оказалась слишком мала, чтобы сделать однозначный вывод. Вероятно, более масштабное и многофакторное исследование позволит выявить те различия, которые в данном случае оказались статистически "смазанными".

К проделанной работе можно сделать выводы - данный этап анализа не подтвердил гипотезу №2 о большей склонности к цифровой зависимости у подростков с низкой самооценкой.

Разработка программы диагностики и профилактики интернет-зависимости:

Этапы программы:

1-Диагностика: Проводится анонимно онлайн с использованием тестов Розенберга и IAT.

2-Стратификация риска: На основе результатов диагностики подростки распределяются по трем категориям.

Модуль вмешательства:

Низкий риск: тренинг саморефлексии и ведение цифрового дневника наблюдений.

Средний риск: когнитивно-поведенческие группы (КПТ), работа над триггерами и формирование здоровых привычек.

Высокий риск: сопровождение школьным психологом, семейные консультации, работа с самооценкой и ролевой идентичностью.

Программа рассчитана на 6 недель, встраивается в школьное расписание и адаптируется под возрастные особенности и цифровую нагрузку.

Чек-лист для родителей:

Ориентировочный чек-лист, разработанный на основе исследований и типичных поведенческих паттернов:

Симптом: Ребенок называет онлайн-друзей «кланом» или по иному, не помнит имен одноклассников.

Ошибка: Запрет интернета или принудительные ограничения.

Решение: Совместный анализ контента, обсуждение мотивов, организация офлайн-активности на схожую тематику.

Симптом: Агрессия при попытке прервать онлайн-сессию.

Ошибка: Конфликт с обвинениями («ты зависим!»).

Решение: Введение переходных ритуалов, обучение цифровому самоконтролю.

Симптом: В соцсетях - только глянецовые посты, в реальности - отчуждение.

Ошибка: Приравнивание лайков к признаку счастья.

Решение: Постепенная работа над интеграцией «цифрового» и «реального» Я, повышение качества офлайн-коммуникации.

Заключение

Основные выводы и проверка гипотез:

Эмпирическая проверка Гипотезы 1 (обратная корреляция самооценки и интернет-зависимости: $r=0.121$, $p=0.380$) и Гипотезы 2 (различия в зависимости у групп с разной самооценкой: $t=-0.925$, $p=0.360$) не выявила статистически значимых прямых связей на данной выборке. Однако это не опровергает важность самооценки как фактора, а указывает на сложную опосредованную природу этой связи, скрытую культурными и поведенческими искажениями.

Качественный анализ и теоретическое исследование убедительно подтвердили роль неустойчивой самооценки с тенденцией к занижению (выявленной у 60% выборки) как ключевого фактора уязвимости.

Выявленные феномены способные объяснить получившиеся

результаты:

Культурная маскировка интернет-зависимости: Исследование выявило и операционализировало феномен – систематическую маскировку зависимого поведения под социально одобряемую, "продуктивную" активность. Маскировка интернет зависимости под социально одобряемые практики (Корнилова Т.В., 2022)

Самооценка как ключевой предиктор интернет зависимости:

В подростковом возрасте самооценка отличается пластичностью и неустойчивостью (Дубровина И.В., 2019), что повышает уязвимость к цифровым рискам. Низкий уровень самопринятия (≤ 25 баллов по Розенбергу) и колебания самооценочных суждений прямо коррелируют с риском формирования зависимого поведения (Колмогорова Л.С., 2021).

Компенсаторные механизмы:

Интернет-среда выступает инструментом психологической компенсации:

- 1-Создание «идеального Я» (анонимные аккаунты, фото с фильтрами) для нивелирования реальных дефицитов (Малыгин В.Л., 2018);
- 2-Геймификация самооценки (виртуальные статусы вместо реальных достижений);
- 3-Циклическая модель: Низкая самооценка → Побег в онлайн → Временная компенсация → Рост толерантности → Усиление зависимости (Егоров А.Ю., 2020).
- 4-Нейрофизиологическая основа: лайки/ачивки → выброс дофамина → фиксация паттерна (ИВНД РАН, 2021).

Общие выводы по результатам:

Цель исследования - Целью исследования, как говорилось выше, является комплексный анализ характера и механизмов связи между уровнем самооценки и степенью выраженности интернет-зависимости у подростков.

Пусть основные гипотезы и не подтвердились, можно уверенно сказать, что в данной работе цель выполнена. С помощью методик были собраны данные по переменным (самооценка и интернет-зависимость) и проанализированы сначала через программу Jasp (Результаты проверки которой и не подтвердили гипотезы), а потом и через поиск схожих исследований и попыток по другому интерпретировать результаты, мы и получили комплексный и разносторонний анализ характера и механизмов связи переменных. Вместо линейных выводов открылась возможность взглянуть на более сложную картину: присутствуют элементы социальной маскировки, культурного давления, цифрового перфекционизма. Мы столкнулись с феноменом "цифрового Я", которое не столько выражает самооценку, сколько формирует её заново — под влиянием лайков, сравнений, ролевых ожиданий.

Также была придумана и разработана программа «Цифровой иммунитет», Которая придала работе практической значимости.

Нельзя сказать, что самооценка и цифровое поведение — это независимые величины. Но их взаимосвязи оказались тоньше, чем предполагалось. Они не

зависят друг от друга напрямую, а развиваются параллельно, в одном психологическом поле, иногда переплетаясь, иногда расходясь. Мы еще не знаем всех законов этой системы. Но это исследование позволило обозначить ориентиры, на которые следует опираться тем, кто работает с подростками — педагогам, психологам, родителям, а также самим участникам цифровой культуры.

Ограничения исследования:

- 1- Размер выборки. В исследовании приняли участие 45 подростков, что само по себе допустимо для пилотного анализа, но весьма чувствительно для выявления небольших эффектов.
- 2- Изначальная ограниченность инструментов.
- 3- Ограниченности концепции «интернет-зависимости»
- 4- Методики оценивающие состояние в режиме «здесь и сейчас»