

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Изучение связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей

Обучающийся И.А. Протасова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный канд. психол. наук., И.В. Седова

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Содержание

Введение.....	3
1 Теоретические основы связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей.....	7
1.1 Сущность понятия «психологическое здоровье человека»...	7
1.2 Социальные сети: понятие, история, виды.....	12
1.3 Положительное и отрицательное воздействие социальных сетей на психологическое здоровье человека.....	21
2 Практические аспекты связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей.....	29
2.1 Организация и методы исследования.....	29
2.2 Результаты исследования.....	33
2.3 Подведение итогов исследования.....	44
2.4 Рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей на психологическое здоровье человека.....	47
Заключение.....	68
Список используемой литературы.....	72

Введение

Актуальность исследования. Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни миллионов людей, предоставляя собой платформу для общения, обмена информацией и самовыражения. Однако, с увеличением времени, проводимого в виртуальном пространстве, возрастает и количество исследований, посвященных негативным и позитивным аспектам такого взаимодействия. В условиях пандемии COVID-19, во время которой социальные сети стали основным средством коммуникации, их влияние на психологическое состояние пользователей стало особенно заметным.

С помощью социальных сетей люди могут поддерживать связь с друзьями и семьей, находить единомышленников и участвовать в обсуждениях различных тем. Это создает ощущение общности и поддержки, положительно влияет на психологическое здоровье, особенно у молодежи, которая активно использует эти платформы для формирования своей идентичности. Социальные сети становятся средством для получения знаний, расширения кругозора и личностного роста.

Однако, несмотря на множество положительных аспектов, действие социальных сетей на психологическое здоровье имеет и отрицательную сторону. Постоянная доступность информации и взаимодействия приводит к перегрузке, стрессу и чувству тревожности. Исследования показывают, что активное использование социальных сетей связано с повышением уровня депрессии, особенно среди молодежи, которая часто сравнивает свою жизнь с идеализированными образами, представленными в интернете. Это приводит к формированию низкой самооценки и негативным эмоциям.

Кроме того, анонимность и отсутствие лицом к лицу общения способствуют распространению кибербуллинга и негативного контента. Люди становятся жертвами травли, а это негативно сказывается на их психологическом состоянии. Поэтому необходимо исследовать механизмы

воздействия социальных сетей на развитие эмоциональных и социальных навыков, а также на формирование устойчивости к стрессу.

Вопросы формирования и развития социальных сетей поднимались в различных работах Р. Конрада, Дж.А. Барнеса, Л.А. Браславец, И.А. Васильева, Т. Дженнингса и другие. Изучением понятия и структуры психологического здоровья человека занимались Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, А.В. Шувалов, Г.А. Цукерман, В.А. Ананьев, И.В. Дубровина и другие. Изучением влияния социальных сетей на человека занимались В.И. Ковалько, Е.И. Корнева, С.А. Кулаков, М.В. Шматко.

Исходя из вышеописанного, актуальность исследования воздействия социальных сетей на психологическое здоровье человека становится очевидной. Необходимы комплексные исследования, которые помогут выявить как положительные, так и отрицательные последствия использования социальных сетей. Это позволит разработать рекомендации для пользователей по безопасному и конструктивному использованию социальных сетей.

Проблема исследования заключается изучении связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей.

Цель исследования: изучить особенности связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей.

Объект исследования: психологическое здоровье.

Предмет исследования: связь психологического здоровья и зависимости от социальных сетей.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что существует связь между шкалами психологического здоровья и уровнем зависимости от социальных сетей.

Задачи исследования:

- выяснить сущность понятия «психологическое здоровье человека»;
- охарактеризовать теоретические основы социальных сетей: историю, виды и особенности работы;

- описать положительное и отрицательное воздействие социальных сетей на здоровье человека;
- провести эмпирическое исследование особенностей воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека;
- разработать рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека.

Методы исследования: теоретический анализ научной, психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, эмпирическое исследование, математический и статистический анализ данных.

Методики исследования:

- диагностическая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.);
- диагностическая методика «Индивидуальная модель психологического здоровья», А.В. Козлов;
- анкета по использованию социальных сетей.

Теоретико-методологическая основа исследования составляют:

- концепции понятия и структуры психологического здоровья человека:- Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, А.В. Шувалов, Г.А. Цукерман, В.А. Ананьев, И.В. Дубровина и другие;
- труды о формировании и развитии социальных сетей - Р. Конрад, Дж.А. Барнес, Л.А. Браславец, И.А. Васильев, Т. Дженнингс и другие;
- исследования о влиянии социальных сетей на человека - В.И. Ковалько, Е.И. Корнева, С.А. Кулаков, М.В. Шматко.

Экспериментальная база исследования: ООО «СнабСбыт», г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие 30 мужчин и женщин в возрасте 25-32 года.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- изучена связь психологического здоровья и зависимостью от социальных сетей;
- выявлены механизмы, через которые социальные сети воздействуют на пользователей.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась:

- использованием разнообразных методов сбора данных, что позволило получить более полное представление о воздействии социальных сетей на психологическое здоровье;
- применением современных статистических методов для анализа полученных данных.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в разработке методологии, выборе методов сбора и анализа данных, а также в непосредственном взаимодействии с участниками исследования.

На защиту выносятся:

- результаты изучения связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей;
- рекомендации по безопасному использованию социальных сетей, которые могут быть полезны как для пользователей, так и для специалистов в области психологического здоровья.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, 2 разделов, заключения, содержит 10 рисунков, 5 таблиц, список использованной литературы (41 источник). Основной текст работы изложен на 76 страницах.

1 Теоретические основы связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей

1.1 Сущность понятия «психологическое здоровье человека»

Феномен «здоровье» является предметом научного исследования различных дисциплин. Это и анатомия, и медицина, и психология, и социология, и философия. Такой широкий спектр научных исследований объясняется тем, что жизнедеятельность человека, обусловленная состоянием его здоровья, проявляется на биологическом, психологическом, социальном уровнях. В связи с этим сущность феномена «здоровье» раскрывается посредством различных критериев.

Здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития» [16]; «оптимальное функционирование организма» [27]; «полнокровное существование человека» [27].

В научной литературе выделяют два подхода к исследованию проблемы психологического здоровья: гуманистический и антропологический. С позиций гуманистического подхода психологическое здоровье изучали такие зарубежные ученые, как Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс.

Основы антропологического подхода разрабатывались отечественными учеными В.И. Слободчиковым, Е.И. Исаевым, А.В. Шуваловым, Г.А. Цукерман. «Человек как высшая форма реализации феномена жизни обладает главным отличием живых систем от неживых, суть которого состоит в способности первых к самоорганизации (саморегулированию, самообновлению, самовосстановлению)» [3]. «В этом заключается биологическая сущность здоровья, которая описывается различными процессами самоорганизации биосистемы – реакциями гомеостаза, адаптации, реактивности, резистентности, репарации, регенерации и так далее» [3].

Наряду с биологическими процессами самоорганизации человека как системы по мнению Г.Л. Апанасенко «человек обладает способностью изучать и преломлять сквозь свой внутренний мир картину мира внешнего, способность самовыражаться посредством социальной активности, определяя свое место среди других людей. Данные способности являются высшими проявлениями целостности личности человека и определяют психический и духовный аспекты здоровья. Психика и духовность, в свою очередь, могут либо стимулировать, либо тормозить биологический субстрат человека» [3].

«В концептуальной системе специфических проявлений человеческой природы и общечеловеческих ценностей психологическое здоровье определяет качество индивидуальной жизни человека. Многоплановый анализ феномена «здоровье» объективно требует, чтобы одним из ведущих принципов моделирования структуры понятия «психологическое здоровье человека» стал системный подход. Методология системного анализа позволяет рассмотреть феномен «психологическое здоровье» со стороны его структурных компонентов, а также со стороны функциональных связей и отношений» [41].

И.В. Дубровиной был введен термин «психологическое здоровье», которое, по мнению автора, «относится к личности в целом и находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа» [18]. С.Я. Долецкий для обозначения психологического здоровья использует синонимичные понятия «сила Я» и «духовное здоровье», которые, по сути, характеризуют «умение человека, сохраняя внутреннее психоэмоциональное спокойствие, приспосабливаться к различным ситуациям окружающей его природной и социальной среды с целью осуществления своего жизненного плана» [17].

Наиболее четко, определили функцию психологического здоровья человека И.В. Боев, О.А. Ахвердова и Н.Н. Ерошенко: «позволяет человеку адекватно своему возрасту, полу, социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои

биологические и социальные функции в соответствии с возникающими личными и общественными интересами, потребностями, общепринятой моралью» [7].

Итак, анализируя в научной литературе специфику проявления феномена «психологическое здоровье», выяснили, что большинство описаний указывают на такое свойство человека, как «стрессоустойчивость, то есть способность преодолевать различные стрессогенные жизненные ситуации без ущерба для своего здоровья» [9]. Иными словами, «психологически здорового человека трудная жизненная ситуация не приводит к душевному смятению или апатии, провоцирующей бездействие, наоборот, заставляет его активно самоотверженно функционировать в направлении исключения возможного повторения осознанных трудностей» [9].

Исходя из того, что психологическое здоровье обеспечивается подвижным равновесием в системе «индивид – среда», основным его критерием справедливо считать социально-психологическую адаптированность личности. Опираясь на это положение, В.А. Ананьев выделяет следующие уровни психологического здоровья:

- креативный уровень (высокий) характеризуется высокой эмоциональной устойчивостью и способностью к инновациям. Человек на этом уровне свободно выражает свои мысли и идеи, активно вовлечен в творчество и самовыражение. Он легко находит решения в сложных ситуациях, принимает вызовы и черпает вдохновение из окружающего мира;
- адаптивный уровень (средний) подразумевает умеренную психологическую гибкость и способность справляться с обычными стрессами. Человек может эффективно взаимодействовать с окружающими, но порой испытывает трудности в изменениях. Он способен находить компромиссы и адаптироваться к новым условиям, однако иногда чувствует себя неуверенно или переживает из-за нестабильности;

– дезадаптивный уровень (низкий) отличается низкой устойчивостью к стрессу и трудностями в социальной адаптации. Человек на этом уровне может испытывать постоянное чувство тревоги, одиночества и неуверенности. Его способности к решению проблем и креативному мышлению ограничены, что ведет к негативным эмоциям и замкнутости [2].

«Описывая психологическое здоровье человека как систему, В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов в своей статье «Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей» выделяют в этой системе три структурных компонента: аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный, которые взаимообуславливают и дополняют друг друга» [33]. Анализируя содержание структурных компонентов психологического здоровья, можно выделить соответствующие каждому из них критерии оценки и основные диагностируемые признаки.

«Аксиологический компонент содержательно представлен экзистенциальными ценностями собственного «Я» человека и «Я» других людей. Данный компонент предполагает абсолютное принятие человеком себя и других людей вне зависимости от их пола, возраста, культурных особенностей и тому подобное [13]. Безусловной предпосылкой достижения личностной целостности является умение принять самые разные стороны своей личности, вступая в диалог с ними. Глубокое знание себя обуславливает развитие умения видеть многогранность личности каждого другого человека, позволяя ему быть самим собой в совокупности свойств его личностной целостности [40]. Основные критерии оценки данного компонента: позитивное отношение к себе, позитивное отношение к окружающим людям, оптимистическое отношение к миру и диагностируемые признаки данного компонента психологического здоровья: самоуважение, социальная толерантность, чувство личностной безопасности» [33].

Содержание инструментального компонента составляют рефлексивные умения как средства (инструменты) самопознания и самосовершенствования.

«Данный компонент предполагает способность концентрировать сознание на своем внутреннем мире и месте в системе взаимоотношений с другими людьми. Рефлексия причин и последствий своего поведения дает понимание мотивов поступков окружающих людей, обуславливает свободное и открытое проявление своих чувств и действий по удовлетворению своих потребностей без причинения вреда другим, без ущемления чужих интересов. Основные критерии оценки инструментального компонента: внутренний самоконтроль в деятельности и общении, социально-коммуникативная компетентность, личностная самоэффективность) и диагностируемые признаки: стрессоустойчивость, социальная адаптированность, психологическая адаптивность» [33].

«Содержание потребностно-мотивационного компонента составляет потребность человека в саморазвитии» [1]. Данный компонент предполагает «формирование позиции личности как субъекта своей жизнедеятельности, обуславливающей активность в написании собственной судьбы и принятие всей ответственности за результаты своих действий в направлении саморазвития. Основные критерии оценки: самодостаточность личности, стремление к саморазвитию, активная позиция личности и диагностируемые признаки данного компонента психологического здоровья: признание ценностей самоактуализирующейся личности, потребность в самореализации, активные социальные контакты» [33].

«Таким образом, в концептуальной системе специфических проявлений человеческой природы и общечеловеческих ценностей психологическое здоровье определяет качество индивидуальной жизни человека. Структура феномена психологического здоровья представлена такими компонентами, как позитивное самоотношение и отношение к другим людям, позитивная личностная рефлексия, потребность в саморазвитии. Эти компоненты находятся в динамическом взаимодействии» [19].

1.2 Социальные сети: понятие, история, виды

Рассмотрим сущность понятия «социальные сети».

«Строго говоря, понятие «социальная сеть» (social network) появилось много раньше, чем то, что сейчас понимается под социальной сетью в русскоязычном сегменте Интернета» [39].

Понятие «социальная сеть» определяется «наличием связей, взаимоотношений и взаимозависимостей множества взаимодействующих между собой элементов. Математической моделью, точно описывающей социальные сети, является теория графов, активно используемая в анализе социальных сетей, применяемом в социологии» [7]. Концепция социальных сетей распространяется на множества не только людей, но и любых других существ, способных взаимодействовать между собой, как реальных, так и виртуальных.

«Термин «социальная сеть» был впервые предложен Дж.А. Барнесом в 1954 году» [37]. В настоящее время все чаще «словосочетанием «социальная сеть» называется интернет-сервис (англ. social network(ing) service), помогающий людям со сходными интересами находить друг друга и объединяться в виртуальные сообщества» [14].

Для интернет-сервиса социальных сетей Л.А. Браславец выработала следующее определение: социальной сетью можно назвать такой «интернет-сервис, который предоставляет пользователю возможность создать стандартизованную личную веб-страницу, разместить в пользовательском разделе личные данные, а также установить и формализовать связи с прочими пользователями сервиса» [8].

Феномен социальных сетей является предметом изучения не только психологии, социологии и филологии. Так, Е.А. Лавренчук рассматривает его с позиций философии. Он обращает особое внимание на такое свойство социальных сетей, как «аутопойезис (от греч. αὐτός – сам, ποιῶς – создаю,

произвожу, творю), что буквально означает само-строительство, само-производство или воссоздание себя через себя самого» [25].

Применительно к сетям интернет-пространства запуск аутопойезиса означает «безостановочное переструктурирование собственных уровней сложности [38]. Обращаясь к аутопойезису социальных сетей, он усматривает в их стремительном разворачивании свойства, схожие с самоорганизующимися и эволюционными процессами в живой природе» [25].

«Рассматривая социальные сети со стороны их пользователя, отметим, что их влияние на смысловые установки и интересы субъекта показывает не что иное, как включение значимой части интернет-пространства социальных сетей в жизненное пространство пользователя, по К. Левину. Жизненное пространство рассматривается как «субъективное восприятие фрагментов физической реальности и социальной среды, формирующее поведение человека» [15]. В условиях современности, отмеченной ростом индивидуализации, социальные сети становятся важным инструментом формирования новых типов отношений. Утрата традиционных связей и увеличение формальных контактов приводят к снижению качества общения. Это делает интернет-коммуникацию более привлекательной для установления значимых и доверительных отношений, чем непосредственные взаимодействия» [25].

М.С. Безбогова дает следующее определение социальной сети: «это виртуализированная социальная среда, в которой личность устанавливает, расширяет и углубляет социальные связи, формируя специфическую структуру отношений, социализируется, самореализуется, генерирует и потребляет любую, интересующую ее информацию через различные коммуникационные каналы в определенных формах. Свойствами социальных сетей являются виртуальность, медийность и интерактивность» [6].

И.А. Васильев отмечает, что «социальные интернет-медиа позволяют предложить молодым людям качественно новый уровень представления информации, когда на одной странице сводятся данные разного типа и из

разных источников с возможностью для пользователя выбора формы их представления (текстовая, табличная, графическая)» [9].

Медийному пользователю оперативно предлагается простой в восприятии, но обогащенный интерактивными картами и видеоматериалами репортаж с возможностью осуществления поиска и получения дополнительных справочных данных, фильтрации контента и выражения собственного мнения [36].

Развитие социальных сетей «началось с середины прошлого века, когда люди начали активно общаться в офлайн-пространстве с помощью телефонной связи, ознаменовав «Эру телефонных взломщиков»» [35]. «Основным отличием этого этапа является то, «телефонные хакеры» преследовали не меркантильные цели от своих атак, а стремились построить бесплатную сеть для общения и обмена мнениями. С помощью самодельных электронных устройств они получали доступ к базам данных телефонной системы, а также к тестовым линиям, которые использовались для проведения телефонных семинаров и конференций. Тогда же появились и первые «аудиоблоги», которые блоггеры записывали для своих слушателей, а в следующих выпусках отвечали на их вопросы» [12].

«Распространение персональных компьютеров и модемов ознаменовало переход оффлайновых сетей в онлайн-режим. Этот этап связан с периодом широкого распространения электронных досок объявлений – сайтов, где можно было вывесить свое объявление или прочитать объявления других пользователей. На них существовали секции сообщений для дискуссий, предоставлялись возможности для пересылки и скачивания файлов – это были первые моделируемые площадки для общения» [19].

«Первый такой сайт появился в открытом доступе в 1979 году. В этот же период появилась международная любительская компьютерная сеть «Фидонет»» [34]. «Она была создана американским программистом Т. Дженнингсом в 1984 году и служила для передачи сообщений с электронных досок объявлений друг другу. Однако ее функционал оставался

достаточно ограниченным и позволял обмениваться почтой с другим узлом только в специально отведенный для этого час ночи» [12].

«После появления всемирной паутины в 1991 году и протокола для общения в режиме реального времени IRC конкуренцию электронным доскам составили первые онлайн-форумы. По своему функционалу они были наиболее близки к социальным сетям современного формата» [12].

«Большинство специалистов сходятся во мнении, что первой социальной сетью стал сайт «Одноклассники», созданный Р. Конрадом в 1995 году. Сайт помогал зарегистрированным пользователям находить и поддерживать связь с друзьями и знакомыми. Однако он имел и недостатки: первые версии сервиса не имели функций по созданию личных профилей, добавление друзей, ограничивалось возможностью соединения человека с его учебным заведением и поиском по списку» [22].

«Большинство ресурсов 90-х годов реализовывали отдельные функции в своем интерфейсе, но первым кто объединил и воплотил все привычные современным пользователям сервисы стал сайт знакомств SixDegrees.com. Он не только поддерживал создание личных страниц, но позволял неограниченно добавлять друзей, а также осуществлять поиск по чужим страницам» [32].

«Первой социальной сетью рунета стал запущенный в 1999 году проект «Живой Журнал». Его главной особенностью были регулярно обновляемые профили, что стало возможно благодаря вводу в классические составляющие динамической единицы» [23].

Авторы выделяют различные виды социальных сетей, среди которых: закладки, библиотеки, профессиональные сети, видео и фото сети, сети знакомств и прочее. Рассмотрим виды социальных сетей.

Социальные сети для общения предназначены для поддержания связи между пользователями. «Они позволяют обмениваться сообщениями, делиться новостями и обновлениями, а также взаимодействовать в реальном времени. Пользователи могут создавать группы, участвовать в обсуждениях и делиться своими мыслями» [30].

«Одноклассники». Пользователи могут создавать группы по интересам, обсуждать различные темы, участвовать в играх и опросах. Интерфейс сети прост и интуитивно понятен, это делает ее доступной для пользователей всех возрастов. «Одноклассники» также предлагают возможность обмениваться сообщениями и проводить видеозвонки [24].

«ВКонтакте» (VK) является одной из самых популярных платформ для общения в России и странах СНГ. Она предоставляет пользователям широкий спектр возможностей: отправку сообщений, создание публичных страниц и групп, а также возможность делиться музыкой, видео и фотографиями. ВКонтакте активно используется для обсуждения актуальных тем, организации мероприятий и нахождения единомышленников. Платформа также предлагает функции для создания и участия в опросах, а также возможность слушать музыку и смотреть видео онлайн [29].

Социальные сети для просмотра контента сосредоточены на предоставлении визуального и текстового материала, который пользователи могут просматривать, оценивать и комментировать. Платформы предлагают пользователям возможность делиться изображениями, видео и идеями.

«TikTok». фокусируется на создании и просмотре коротких видеороликов. Пользователи могут загружать видео продолжительностью до 60 секунд, добавляя музыку, фильтры и специальные эффекты. Платформа предлагает алгоритмы, которые персонализируют контент в зависимости от интересов пользователей. TikTok позволяет не только смотреть контент, но и активно участвовать в его создании [26].

«Яндекс.Дзен» представляет собой платформу для просмотра и создания контента в виде статей, видео и блогов. Она использует алгоритмы для подбора материалов, которые могут быть интересны пользователю, основываясь на его предпочтениях и поведении. Удобный интерфейс позволяет легко находить новые темы и авторов, а также оставлять комментарии и делиться материалами [28].

«ЯПИ» – это социальная сеть, которая объединяет пользователей вокруг интересного контента: статьи, видео и другие материалы. Платформа предлагает удобный интерфейс для поиска и просмотра публикаций на разнообразные темы, что делает ее подходящей для людей, стремящихся к самообразованию и расширению кругозора. Пользователи могут подписываться на интересные им каналы, оставлять комментарии и делиться контентом.

«RuTube» – это российская платформа для просмотра видео, которая позволяет пользователям загружать, делиться и комментировать видеоматериалы. Она предлагает широкий выбор контента: фильмы, сериалы, блоги и музыкальные клипы. RuTube ориентирован на российскую аудиторию и поддерживает локальных авторов. Платформа также предоставляет возможность подписываться на любимых авторов и получать рекомендации.

Профессиональные социальные сети ориентированы на карьерный рост и профессиональное развитие. Они позволяют пользователям создавать резюме, устанавливать деловые контакты и искать вакансии. Эти платформы также предлагают возможность участвовать в обсуждениях на темы, связанные с отраслью, и обмениваться опытом с коллегами.

Хабр (Habr) – это платформа, ориентированная на IT-специалистов и технические профессии. Она предлагает возможность делиться статьями, обсуждать новинки в сфере технологий и находить единомышленников

Avito Работа – это площадка, на которой работодатели могут размещать вакансии, а соискатели – резюме. Несмотря на то, что Avito является сервисом объявлений, раздел «Работа» предоставляет удобный инструмент для поиска профессиональных возможностей.

HeadHunter (hh.ru) – одна из самых популярных платформ для поиска работы в России. Она позволяет работодателям размещать вакансии, а соискателям – находить и откликаться на них. HeadHunter также предлагает услуги по карьерному консультированию и развитию профессиональных навыков.

Profi.ru – это платформа, которая связывает фрилансеров и клиентов. Она предоставляет возможность найти специалистов в различных областях, включая образование, IT, дизайн и другие. Платформа помогает пользователям находить работу и заказы в соответствии со своими навыками и интересами.

Социальные сети для обучения предоставляют платформы для обмена знаниями и образовательными ресурсами. Пользователи могут проходить курсы, участвовать в вебинарах и обсуждениях.

Coursera предлагает онлайн-курсы от ведущих университетов и компаний, охватывающие различные темы: науку, технологии, бизнес и искусство. Пользователи могут получать сертификаты, проходя курсы в удобном для себя темпе.

Stepik – это платформа для онлайн-обучения, где пользователи могут создавать и проходить курсы по любым специальностям. Stepik позволяет развивать навыки и знания, а также делиться собственными курсами с другими пользователями.

GeekBrains – это образовательная платформа, предлагающая курсы по IT, дизайну и маркетингу. GeekBrains предоставляет возможность обучения у профессионалов отрасли, а также стажировки и трудоустройства для студентов.

Социальные сети по интересам объединяют людей с общими увлечениями и хобби. Платформы позволяют пользователям обсуждать свои интересы, делиться работами и находить единомышленников. Эти сообщества создают атмосферу поддержки и взаимодействия.

«Pinterest» – социальная сеть, в которой пользователи находят, сохраняют и делятся идеями в виде изображений и видео. Она позволяет создавать виртуальные доски, на которых можно организовывать контент по разным категориям. Пользователи могут «приколоть» понравившиеся изображения на свои доски, а также следить за другими пользователями и их досками для вдохновения.

Отзывы и рецензии. Позволяют пользователям делиться своим мнением о товарах и услугах. Платформы предоставляют пользователям возможность оставлять отзывы, оценивать опыт и получать рекомендации.

Отзовик – это платформа, созданная для обмена отзывами о товарах, услугах и компаниях. Пользователи могут оставлять свои мнения, делиться впечатлениями и оценивать качество различных продуктов. Отзовик охватывает широкий спектр категорий.

Tripadvisor – международная платформа, ориентированная на путешественников. Она позволяет пользователям оставлять отзывы о ресторанах, отелях, достопримечательностях и других туристических местах. Каждый отзыв сопровождается оценкой. Tripadvisor также предлагает фотографии, советы и рейтинги.

Рейтинг.ру – это российская платформа для оценки и рецензирования компаний и услуг. Пользователи могут оставлять отзывы, делиться своим опытом и выставлять оценки различным организациям. Рейтинг.ру охватывает широкий спектр категорий: от ресторанов до медицинских учреждений. Платформа предоставляет возможность пользователям видеть рейтинг компаний.

Мессенджеры предоставляют пользователям возможность общения в режиме реального времени. Эти приложения позволяют обмениваться текстовыми сообщениями, голосовыми и видеозвонками, а также делиться файлами и медиа. Мессенджеры обеспечивают быструю и удобную связь между пользователями.

WhatsApp – это популярное приложение для обмена сообщениями, которое позволяет пользователям отправлять текстовые сообщения, фотографии, видео и голосовые сообщения. Оно поддерживает групповые чаты. WhatsApp использует шифрование для обеспечения безопасности своих пользователей.

Telegram – это мессенджер, который акцентирует внимание на безопасности и скорости передачи сообщений. Пользователи могут

обмениваться текстовыми сообщениями, медиафайлами и создавать каналы для массовой рассылки информации. Телеграмм предлагает также такие функции, как чат-боты, которые автоматизируют различные задачи, и возможность создания супергрупп с большим числом участников.

Ведение авторских записей. Позволяют пользователям делиться своими мыслями, идеями и творчеством. Платформы предоставляют возможность создавать блоги и публиковать статьи.

Medium – это платформа для публикации и обмена текстовыми записями, которая ориентирована на авторов и читателей. Она позволяет пользователям делиться своими статьями, эссе и мнениями на различные темы, от технологий до личного опыта. Medium предлагает удобный редактор для написания, а также возможность взаимодействовать с другими авторами через комментарии и «лайки».

Tumblr – это социальная сеть, которая сочетает в себе элементы блога и микроблогинга. Пользователи могут создавать свои страницы и публиковать разнообразный контент, который включает в себя текстовые записи, изображения, GIF-файлы и видео. Платформа позволяет легко следить за другими пользователями и взаимодействовать с их контентом через репосты и комментарии.

LiveJournal – это одна из первых платформ для ведения блогов и личных дневников, которая предоставляет пользователям возможность делиться своими мыслями и переживаниями. LiveJournal позволяет вести записи в виде текстовых постов, а также добавлять фотографии и видео. Платформа имеет элементы социальной сети: возможность комментирования и добавления друзей.

Таким образом, социальные сети представляют собой онлайн-платформы, которые позволяют пользователям взаимодействовать, обмениваться информацией и строить социальные связи. История социальных сетей началась с простых форумов и чат-комнат, постепенно развиваясь в сложные и многофункциональные платформы. Существует множество видов

социальных сетей, например, мессенджеры, платформы для обмена контентом, профессиональные сети и тому подобное, каждая из которых имеет свои уникальные особенности и целевую аудиторию.

1.3 Положительное и отрицательное воздействие социальных сетей на психологическое здоровье человека

Рассмотрим более подробно положительное влияние социальных сетей на личность.

«Прежде всего подчеркнем, что основной функцией социальных сетей является обеспечение поддержания взаимных связей между людьми, даже на расстоянии. С помощью социальных сетей каждый человек может легко общаться не только с друзьями, коллегами, родными, но и заводить новые знакомства, и более того, найти людей, с которыми человек по различным причинам потерял связь. Также на сегодняшний день ведется статистика о том, сколько семей было создано благодаря знакомству именно в социальных сетях. Сегодня социальные сети – это самый распространенный вид знакомства и общения» [13].

«Основными мотивами для использования социальных сетей в качестве средства коммуникации являются поиск друзей, однокурсников, одноклассников и общение с ними. Следует заметить, что социальные сети заняли большую часть свободного времени практически каждого человека» [38].

Развитие сети Интернет привело к «созданию виртуального пространства, обозначившего зарождение новых культурных идентичностей. Для молодежи оно стало территорией, где апробируются новые культурные практики, новые типы общения, новые типы сообществ» [4].

Также одним из положительных влияний социальных сетей является возможность личности самореализоваться в глазах друзей и знакомых. Человек может без труда и в кратчайшие сроки найти своих

единомышленников из различных частей света. И.Ю. Васильев утверждает, что «во Всемирной паутине можно найти большое количество различных групп, в которых люди могут обмениваться накопленным опытом или просто своими взглядами на жизнь. Кроме того, социальные сети являются огромным хранилищем различной информации, для поиска которой не нужно прилагать огромных усилий (видео, музыкальные файлы, фото), среди которых можно найти редкие или нужные экземпляры» [9].

Также «погружение в мир социальных контактов во многом способно положительно повлиять на нервную систему человека. Таким образом, человек получает позитивные эмоции от общения, положительного результата поиска давно забытого человека и так далее» [24].

Сегодня большинство молодых людей предпочитает вести блог, чтобы получить мнения других людей по различному поводу. «Сеть дает возможность неуверенному в себе человеку почувствовать себя востребованным. Он заводит новые знакомства, не опасаясь того, что возможно в дальнейшем с этим человеком не о чем будет поговорить. Вступая в группы по интересам, не боится того, что может быть отвергнутым» [5].

«Люди выкладывают фото и видео, не боясь осуждений со стороны и не обращая внимания на постороннюю критику. В сети они не боятся быть непонятыми, недооцененными. Все, что может быть отвергнуто обществом, принимает социальная сеть» [1]. «Когда человек заполняет свою личную страницу, он создает свой виртуальный образ. Вскоре эта личность развивается и живет в сети своей жизнью так, как хотелось бы прожить в реальности. Информационно-коммуникативные компетенции личности, позволяющие ориентироваться в информационных потоках, являются важным фактором формирования активности граждан, в особенности молодежи» [4].

Следующим положительным моментом влияния социальных сетей является возможность обучаться чему-то новому без отрыва от работы и семейной жизни. Виртуальные платформы предлагают разнообразные курсы и мастер-классы, доступные в любое время. Это позволяет людям совмещать

обучение с другими обязанностями. Например, можно изучать иностранный язык, находясь дома, или осваивать новые навыки, включая программирование и кулинарию, просто подключившись к интернету. Социальные сети также способствуют обмену опытом и знаниями между пользователями. Участники групп могут задавать вопросы, делиться успехами и получать советы, что создает атмосферу поддержки и мотивации. Кроме того, многие образовательные ресурсы предлагают интерактивные форматы: вебинары и видеоуроки, что делает процесс обучения более увлекательным и доступным.

Возможность обучения в социальной сети создает чувство достижения и удовлетворения. Успехи в обучении способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Доступ к образовательным материалам позволяет людям находить интересные хобби и увлечения, что способствует эмоциональному благополучию. Обмен опытом и поддержка со стороны других участников создают позитивную атмосферу, способствующую личностному росту и развитию.

Наибольший эффект применения социальных сетей в обучении прослеживается, например, в студенческой среде. В образовательных целях могут быть использованы сетевые формы общения с преподавателем: наблюдение за работой преподавателя в ходе освоения дисциплины и изучение его методических рекомендаций; внеучебные формы обмена мнениями. Учебный процесс может включать также сетевые контакты студентов с однокурсниками: аудиторная работа в группе над учебным проектом, создание групп интересов и обмен информацией [20].

Как пишут Е.Г. Ефимов и Г.А. Ляукина сегодня целенаправленное использование вузами социальных сетей в образовательных целях находится на начальном этапе, отмечается доминирование неформальных контактов студентов для решения учебных задач (создаются группы в сетях, в которых студенты обмениваются информацией, разбирают задания, делятся адресами полезных сайтов, аудио и видеоматериалами). Кроме того, авторы отмечают,

что социальные сети привлекают студенческую молодежь перспективой проведения видеоконференций, возможностью прикрепления к сообщениям файлов для обмена [20].

Также можно отметить в качестве положительного воздействия использование социальных сетей как средство для самореализации. В современных условиях они предоставляют платформу для выражения творческих идей, обмена опытом и построения личного бренда. Люди могут делиться своими увлечениями, достигнутыми целями и профессиональными успехами. Кроме того, социальные сети помогают находить поддержку и вдохновение от других пользователей, что может значительно повысить мотивацию. Например, художники и музыканты могут презентовать свои работы широкой аудитории, а блогеры получают возможность взаимодействовать с подписчиками, получая обратную связь.

Использование социальных сетей как средство для самореализации способствует повышению самооценки и уверенности человека в себе. Пользователи могут делиться своими достижениями, получать поддержку и признание от окружающих, что создает у них ощущение принадлежности и социальной значимости. Также социальные сети способствуют обмену опытом и знаниями, что расширяет кругозор и развивает личные качества. Возможность находить единомышленников и участвовать в сообществах помогает людям чувствовать себя менее одинокими, что снижает уровень стресса и тревожности. Взаимодействие с разнообразным контентом способствует также развитию критического мышления и креативности.

Молодые люди, воспитанные в социальных сетях, не разбираются в людях, они не способны грамотно разговаривать и строить диалог, не утруждают себя такими чувствами, как сопереживание. «У молодых людей стираются гораздо более важные границы: они не чувствуют ответственности. Так, например, молодые люди сами выбирают, с кем дружить. Но если чем-то друг не устроил, его легко можно «поставить в игнор», при этом не надо ничего никому объяснять. Также легко можно оскорбить человека, унижить.

Все это сойдет с рук, да и слез, и переживаний своего врага ребенок не увидит, ему не станет стыдно» [3].

«Интернет большинством пользователей в настоящее время применяются преимущественно в развлекательных целях, что потенциально может способствовать размыванию индивидуальной и коллективной идентичности. Социальные сети, как наиболее популярные и привлекательные для молодой аудитории Интернет-сервисы, являются удобным и достаточно эффективным каналом трансляции своих идей» [28].

«Именно в социальных сетях молодые люди узнают о предстоящих событиях, интересных встречах, вступают в группы «по интересам», организуют целые движения, обмениваются музыкой и видеофайлами» [28].

«Что касается отрицательного влияния социальных сетей на психологическое здоровье и развитие личности, то можно отметить» [23] «наиболее распространенную проблему – зависимость от виртуального мира, что в дальнейшем может спровоцировать неврозы и депрессию. Важно понимать, что виртуальный мир не способен заменить непосредственное общение между людьми. Недостаток общения, по мнению ученых, может отрицательно повлиять на функционирование иммунной системы организма человека, гормональный баланс, процессы мышления и работу артерий» [16].

«Анализ литературных источников (С.А. Беличев, А.Е. Войскунский, М. Орзак и прочие) позволил выявить две группы психологических причин формирования зависимости от социальных сетей:

- мотивационные факторы предусматривают удовлетворение желаний и потребностей личности» [16]. Социальные сети предоставляют возможность мгновенно получать информацию, общаться с друзьями и знакомыми, а также находить поддержку и одобрение. Люди стремятся к признанию, и лайки, комментарии и подписчики становятся показателями социальной значимости;
- поисковые факторы заключаются в стремлении испытать новый опыт. У людей есть естественное желание исследовать мир, и социальные

платформы становятся для них средством для этого. Пользователи могут знакомиться с новыми культурами, идеями и трендами. Это стремление к новому опирается на любопытство и желание учиться, что зачастую приводит к постоянному возвращению к социальным сетям [11].

Следующим фактом негативного воздействия на здоровье человека является возможность манипулирования сознанием. Алгоритмы, используемые платформами, часто формируют информационные пузырьки, где пользователи получают только ту информацию, которая подтверждает их взгляды. Это приводит к искажению восприятия реальности и снижению критического мышления. Кроме того, постоянное воздействие рекламы и контента, направленного на эмоциональную реакцию, может вызывать тревогу и депрессию. Люди становятся зависимыми от лайков и комментариев, что формирует низкую самооценку и повышает уровень стресса при отсутствии одобрения.

При создании информационной базы ставится цель возбуждения у пользователей сомнений в сложившейся политической практике, подбирается материал, акцентирующий негативный опыт управленческой деятельности, критикуются официальные источники информирования, закладывается база для формулирования лозунгов и создания ярлыков, относящихся к критике политической практики. Далее подыскивается повод и создается провокация, организуется ее общественное «одобрение».

Не менее важным фактом отрицательного воздействия социальных сетей на человека является общедоступность персональных данных.

«Общедоступность информации, которую с легкостью предоставляют о себе люди (номер своего телефона, дату рождения, свои родственные связи и прочее), может быть использована» [16] «против них» [23]. Люди начинают чувствовать себя уязвимыми, что приводит к повышенному уровню тревожности и стрессов. Доступ к личной информации может стать причиной кибербуллинга и преследования, что усугубляет эмоциональные проблемы и

может привести к депрессии. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами других пользователей, основанными на отфильтрованных и обработанных данных, формирует низкую самооценку и недовольство собой. «Поэтому психологи рекомендуют во избежание ненужных проблем достаточно дозированно в социальных сетях размещать персональные данные, избегая лишней информации и себе.

Помимо всего вышесказанного, необходимо также отметить» [23] некоторые факты отрицательного воздействия социальных сетей. «Среди психологов бытует мнение, что» [26] «социальные сети помогают современному молодому поколению не чувствовать себя одиноким, борются с депрессией. Однако наблюдение за жизненным пространством молодых людей убеждает в обратном: ребенок настолько привыкает к тому, что его постоянно оценивают и замечают, что в реальной среде ему трудно. Результатом происходящего становится либо депрессия, либо состояние человека, когда он целиком уходит в виртуальные сети, отгораживаясь от мира» [3].

«Стоит также отметить, что люди, ведущие активную социальную жизнь в социальных сетях, чаще других склонны к занижению ценностей реальной жизни и жизненных принципов» [29]. «Излишнее увлечение веб-сайтами влечет за собой повышение риска совершения неадекватных (неконтролируемых) поступков, в том числе и самоубийств, прежде всего в молодежной среде. Ну и в завершение анализа отрицательного влияния социальных сетей стоит отметить дополнительные ненужные финансовые траты, так как некоторые социальные сети предлагают пользователям отправить платные СМС для получения дополнительных бонусов, подарков и прочие» [29].

Таким образом, социальные сети оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на психологическое здоровье человека. «С одной стороны, они способствуют самореализации, обеспечивают поддержку и возможность обмена опытом, что положительно сказывается на самооценке и

социальной интеграции. С другой стороны, манипуляции с сознанием пользователей, доступность персональных данных и кибербуллинг могут вызывать тревогу, депрессию и снижать уровень личного развития» [2].

Выводы по первой главе

«Теоретический анализ исследований позволил выяснить, что в концептуальной системе специфических проявлений человеческой природы и общечеловеческих ценностей психологическое здоровье определяет качество индивидуальной жизни человека. Структура феномена психологического здоровья представлена такими компонентами, как позитивное самоотношение и отношение к другим людям, позитивная личностная рефлексия, потребность в саморазвитии. Эти компоненты находятся в динамическом взаимодействии» [2].

Социальные сети представляют собой онлайн-платформы, которые позволяют пользователям взаимодействовать, обмениваться информацией и строить социальные связи. История социальных сетей началась с простых форумов и чат-комнат, постепенно развиваясь в сложные и многофункциональные платформы. Существует множество видов социальных сетей, например, мессенджеры, платформы для обмена контентом, профессиональные сети и тому подобное, каждая из которых имеет свои уникальные особенности и целевую аудиторию.

Социальные сети оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на «психологическое здоровье человека. С одной стороны, они способствуют самореализации, обеспечивают поддержку и возможность обмена опытом, что положительно сказывается на самооценке и социальной интеграции. С другой стороны, манипуляции с сознанием пользователей, доступность персональных данных и кибербуллинг могут вызывать тревогу, депрессию и снижать уровень личного развития» [1].

2 Практические аспекты особенностей связи психологического здоровья и зависимости от социальных сетей

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование связи психологического здоровья и интернет-зависимости на примере социальных сетей проводилось в ООО «СнабСбыт», г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие 30 человек в возрасте 25-32 года, мужчины и женщины. Характер деятельности сознательный, продуктивный, общественный, орудийный и преобразующий. Выборка исследуемой группы обусловлена несколькими факторами: строительная отрасль характеризуется высокой физической активностью, и понимание влияния социальных сетей на работников в этой сфере может помочь выявить потенциальные проблемы с производительностью и сосредоточенностью, исследование может выявить, как использование социальных сетей влияет на психологическое здоровье, что особенно важно в производительности и рабочей активности. Квалификационная деятельность группы – менеджеры, снабженческий отдел и технические исполнители.

Также был сформулирован запрос от руководства фирмы для психолога. Директор фирмы заметил, что в последнее время наблюдается снижение работоспособности, рассеянность и отвлеченность среди работников, что может быть связано с активным использованием социальных сетей. В рамках диагностического исследования он хотел бы понять, как использование социальных сетей влияет на эмоциональное состояние сотрудников, их уровень стресса, а также на общую продуктивность и взаимодействие в коллективе.

Цель исследования – выявление особенностей связи психологического здоровья и интернет-зависимости на примере социальных сетей.

Задачи исследования:

- подобрать диагностический инструментарий;

- провести диагностику;
- проанализировать результаты.

Диагностический инструментарий.

Диагностическая методика «Индивидуальная модель психологического здоровья», А.В. Козлов

Цель методики: выявление уровня психологического здоровья.

Материалы методики: опросник «Индивидуальная модель психологического здоровья», состоящий из 86 утверждений, бланки для ответов.

Описание методики: участникам объясняется цель исследования и процедура тестирования. Респондентам предлагается оценить каждое из 86 утверждений ответом «да/нет». Тестирование проходит индивидуально и занимает около 20-30 минут.

«Шкалы:

- стратегический вектор;
- просоциальный вектор;
- Я-вектор;
- творческий вектор;
- духовный вектор;
- интеллектуальный вектор;
- семейный вектор;
- гуманистический вектор» [48].

Диагностическая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.).

Цель: Оценка уровня интернет-зависимости у респондентов.

Материалы методики: опросник, содержащий 20 вопросов (приложение А), бланки для ответов, таймер (по желанию для отслеживания времени тестирования).

Описание методики: респондентам разъясняется цель теста и инструкция по его прохождению. Участникам предлагается выбрать один из

пяти вариантов ответа для каждого из 20 вопросов, отражающих их отношение к интернету. Тестирование занимает 10-15 минут. После завершения теста респонденты передают свои бланки ответов для последующей обработки.

Оценка результатов: каждый ответ имеет определенное количество баллов: «редко» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3 балла, «очень часто» – 4 балла, «всегда» – 5 баллов.

Общая сумма баллов позволяет определить уровень интернет-зависимости:

- 20-49 баллов: отсутствие увлеченности интернетом;
- 50-79 баллов: умеренное увлечение интернетом;
- 80-100 баллов: высокая степень зависимости;
- 101 балл и выше: серьезная зависимость от интернета.

Анкета зависимости от социальных сетей.

1. Какие социальные сети вы используете?

- ВКонтакте
- Facebook (запрещенная соц. сеть в РФ)
- Instagram (запрещенная соц. сеть в РФ)
- TikTok
- Другие (укажите)

2. Как часто вы заходите в социальные сети?

- Несколько раз в день
- Один раз в день
- Несколько раз в неделю
- Реже одного раза в неделю

3. В какое время суток вы чаще всего используете социальные сети?

- Утром
- В течение рабочего дня
- Вечером
- Ночью

4. Для каких целей вы используете социальные сети?

- «Общение с друзьями и родственниками
- Поиск информации и новостей
- Развлечения (видео, игры и так далее)
- Обсуждение профессиональных вопросов
- Другие (укажите)

5. Ощущаете ли вы, что социальные сети отвлекают вас» [29] от работы?

- Да, часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

6. Готовы ли вы ограничить время, проведенное в социальных сетях, если это поможет повысить вашу эффективность на работе?

- Да
- Возможно
- Нет

Таким образом, в практической части работы будет проведено эмпирическое исследование особенностей воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека проводилось в ООО «СнабСбыт», г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие 30 человек в возрасте 25-32 года. Выборка исследуемой группы обусловлена несколькими факторами: строительная отрасль характеризуется высокой физической активностью, и понимание влияния социальных сетей на работников в этой сфере может помочь выявить потенциальные проблемы с производительностью и сосредоточенностью, исследование может выявить, как использование социальных сетей влияет на психологическое здоровье. А также для проведения исследования был получен запрос от руководителя фирмы.

2.2 Результаты исследования

Проанализируем полученные результаты.

Результаты средних баллов по шкалам психологического здоровья у респондентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Шкала	Средний балл
стратегический вектор (СтВ)	4,0
просоциальный вектор (ПВ)	5,3
Я-вектор (ЯВ)	5,1
творческий вектор (ТВ)	5,4
духовный вектор (ДВ)	5,6
интеллектуальный вектор (ИВ)	3,4
семейный вектор (СВ)	4,1
гуманистический вектор (ГВ)	4,4

Наглядно результаты представлены на рис. 1.

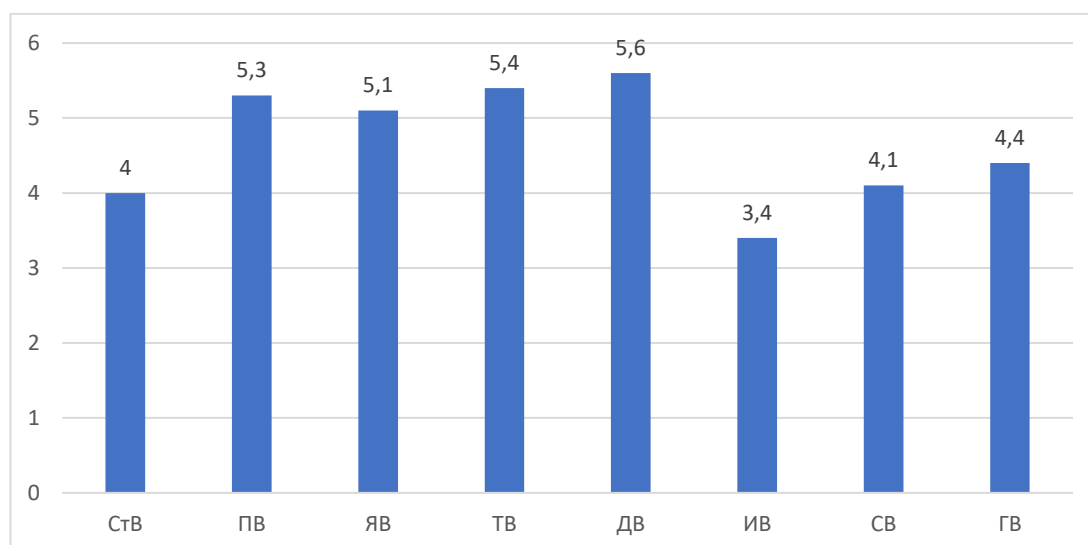


Рисунок 1 - Средние значения по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Анализ полученных результатов по диагностике показывает, что все сферы психологического здоровья респондентов находятся на среднем уровне, что свидетельствует о достаточно хорошем развитии этих сфер в выборке испытуемых.

Наиболее высокие значения были зафиксированы в шкалах «Духовный вектор» (ДВ) с показателем 5,6, «Творческий вектор» (ТВ) – 5,4 и «Просоциальный вектор» (ПВ) – 5,3, «Я-вектор» (ЯВ) – 5,1. Это указывает на то, что респонденты обладают высоким уровнем духовности. Высокие показатели в творческом и просоциальном векторах свидетельствуют о наличии желания самовыражаться и активно участвовать в жизни общества, а также о готовности помогать другим и поддерживать социальные связи. Умеренное значение «Я-вектора» говорит о том, что респонденты имеют достаточно положительное восприятие себя и уверенность в своих способностях.

Однако, результаты по шкалам «Стратегический вектор» (СтВ) – 4,0, «Семейный вектор» (СВ) – 4,1 и «Гуманистический вектор» (ГВ) – 4,4 показывают, что у респондентов наблюдаются недостатки в области планирования и реализации долгосрочных целей, а также в семейных отношениях и ориентации на гуманистические ценности. Низкие показатели в стратегическом и семейном векторах указывают на неопределенность в жизненных целях и недостаточную поддержку в кругу семьи.

Кроме того, низкое среднее арифметическое значение «Интеллектуального вектора» (ИВ) – 3,4 также вызывает беспокойство. Это говорит о недостаточной мотивации к интеллектуальному развитию и обучению, что приводит к ограниченному уровню критического мышления и самосознания. Низкий уровень интеллектуального вектора связан с отсутствием интереса к новым знаниям и навыкам, что в свою очередь затрудняет личностный рост и развитие.

Общий результат уровня психологического здоровья у респондентов представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты общего уровня психологического здоровья

Уровень	Кол-во человек	%
Высокий	9	30%
Средний	8	27%
Низкий	13	43%

Наглядно результаты представлены на рис. 2.

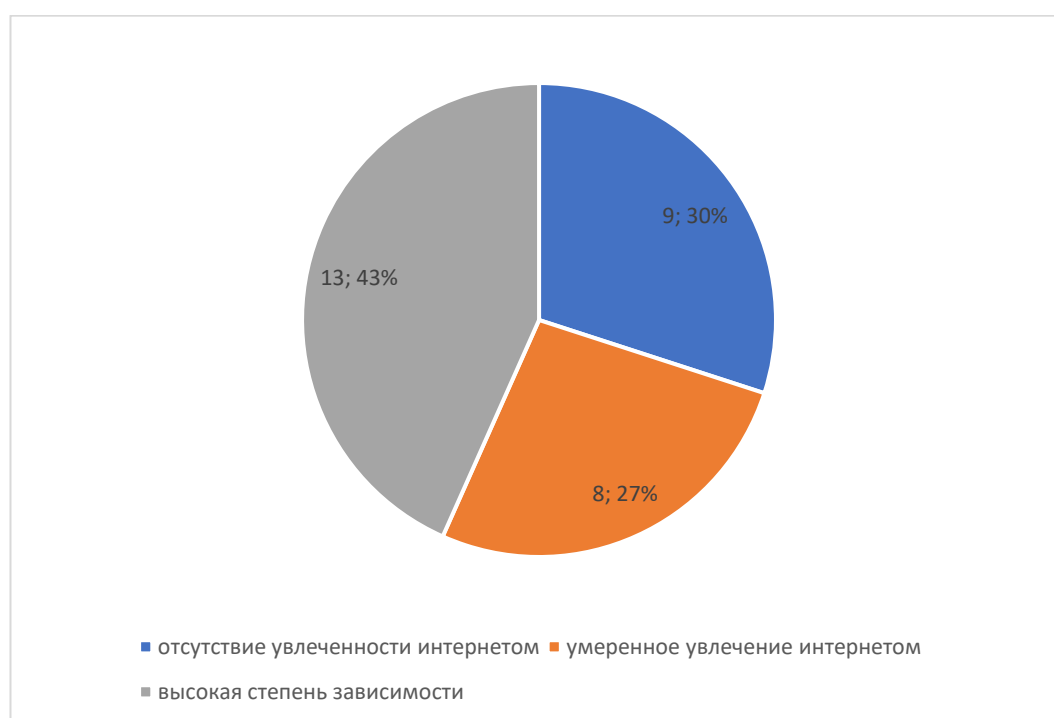


Рисунок 2 - Результаты общего уровня психологического здоровья

Анализ общего уровня психологического здоровья у респондентов показал, что 9 человек (30%) имеют высокий уровень психологического здоровья. Респонденты демонстрируют высокий уровень самосознания и самопринятия. У них хорошо развиты навыки общения, они активно взаимодействуют с окружающими. Имеют высокую степень удовлетворенности жизнью, наличие устойчивых социальных связей и поддерживающих отношений, способности к творческому самовыражению и стремление к личностному росту.

Средний уровень выявлен у 8 человек (27%). Эти респонденты имеют осознание своих сильных и слабых сторон, но испытывают трудности в некоторых сферах. Умеренная удовлетворенность жизнью, наличие социальных связей, но есть проблемы в общении или взаимодействии. Имеют стремление к саморазвитию, однако возникают периодические стрессы или трудности в принятии решений. Отношения с близкими стабильны, но не всегда поддерживающие.

Низкий уровень у 13 человек (43%). Респонденты испытывают трудности с самопринятием и самооценкой. У них низкая степень удовлетворенности жизнью, наличие проблем в социальных взаимодействиях и отношениях. Они испытывают чувство изоляции, отсутствие поддержки со стороны окружающих, проблемы с эмоциональной регуляцией, частые стрессы и негативные эмоции.

Таким образом, результаты «методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» показали, что» [45] «большинство респондентов средний и низкий уровни психологического здоровья, а также имеют высокую или критическую степень зависимости от интернета. Несмотря на средний уровень психологического здоровья, выявленные недостатки в областях интеллектуального развития, умения планировать, проявления гуманизма и семейных отношений требуют внимания и дальнейшей работы» [1].

Результаты оценки уровня интернет-зависимости в выявленных группах по уровням психологического здоровья представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты оценки уровня интернет-зависимости

Степень зависимости	Кол-во человек	%
отсутствие увлеченности интернетом	8	27%
умеренное увлечение интернетом	4	13%
высокая степень зависимости	10	33%
серьезная зависимость от интернета	8	27%

Наглядно результаты представлены на рис. 3.



Рисунок 3 - Результаты оценки уровня интернет-зависимости

Анализ результатов оценки уровня интернет-зависимости у респондентов показал, что 8 человек (27%) наблюдается отсутствие увлеченности интернетом. Данные респонденты не испытывают потребности в частом использовании интернета. Интернет используется данными людьми только по работе или учебе.

Умеренное увлечение интернетом выявлено у 4 человек (13%). Эти люди используют интернет для общения, досуга и получения информации, но в разумных пределах. У них есть осознание необходимости ограничения времени в сети.

Высокая степень зависимости от интернета присутствует у 10 человек (33%). Респонденты проводят значительное количество времени в интернете. Наблюдаются проблемы с самоорганизацией и выполнением социальных и профессиональных обязанностей.

Остальные 8 человек (27%) имеют серьезную зависимость от интернета. Респонденты испытывают сильную потребность в постоянном использовании

интернета. Имеются негативные последствия для и социальных отношений становятся заметными.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство респондентов имеют высокую степень интернет-зависимости.

Результаты анкетирования показали следующее.

На первом месте по популярности среди респондентов оказалась социальная сеть ВКонтакте, которую используют 40% опрошенных. На втором месте расположился Facebook (запрещенная соц. сеть в РФ), который использует 33% участников анкетирования. Instagram (запрещенная соц. сеть в РФ) занял третью позицию с 17% респондентов, что свидетельствует о его значимости как платформы для обмена визуальным контентом и ведения личного бренда. Замыкает список TikTok с 10% опрошенных (рис. 4).

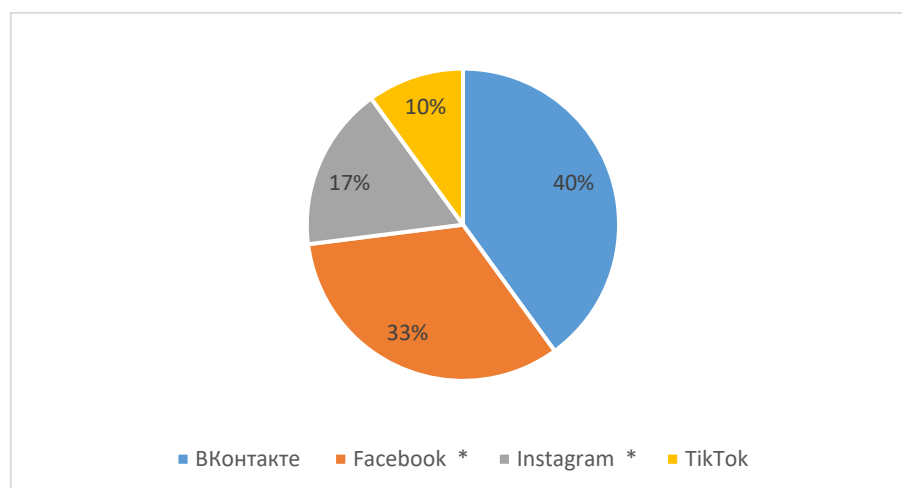


Рисунок 4 – Результаты ответов на вопрос «Какие социальные сети вы используете?»

На вопрос «Как часто вы заходите в социальные сети?» наиболее распространенным ответом стало посещение социальных сетей несколько раз в день - 50% респондентов. Это свидетельствует о высокой вовлеченности пользователей и постоянной необходимости быть на связи с друзьями, получать обновления и участвовать в обсуждениях. На втором месте ответ «Один раз в день», которую выбрали 27% участников опроса. Эти

респонденты используют социальные сети для получения новостей и общения, но не так активно, как те, кто заходит несколько раз в день. Кроме того, 7% опрошенных сообщили, что «заходят в социальные сети несколько раз в неделю. Наконец, 6% респондентов указали, что заходят в социальные сети реже одного раза в неделю. Эти пользователи менее заинтересованы в социальных сетях или предпочитают» [36] другие формы взаимодействия и получения информации (рис. 5).

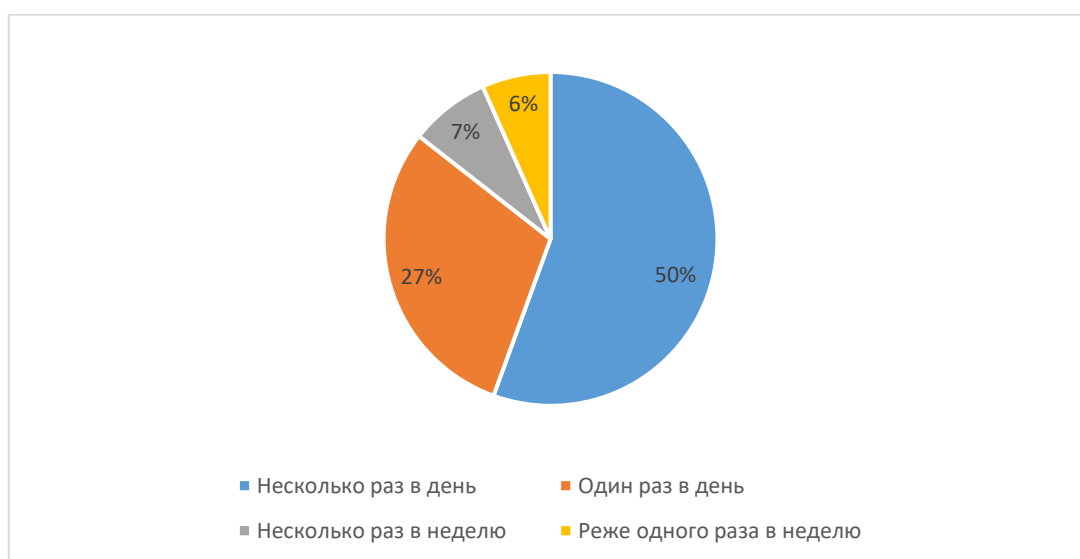


Рисунок 5 – Результаты ответов на вопрос «Как часто вы заходите в социальные сети?»

Наиболее популярным временем для посещения социальных сетей является вечер, что указали 40% опрошенных. Следующим по популярности оказался ответ «В течение рабочего дня», которую выбрали 33% участников. Это говорит о том, что многие респонденты используют социальные сети на рабочем месте или поддерживают связь с коллегами и друзьями в течение дня. Утром социальные сети используют 17% респондентов, что может указывать на привычку проверять обновления перед началом дня. Остальные 10% опрошенных заходят в социальные сети ночью (рис. 6).

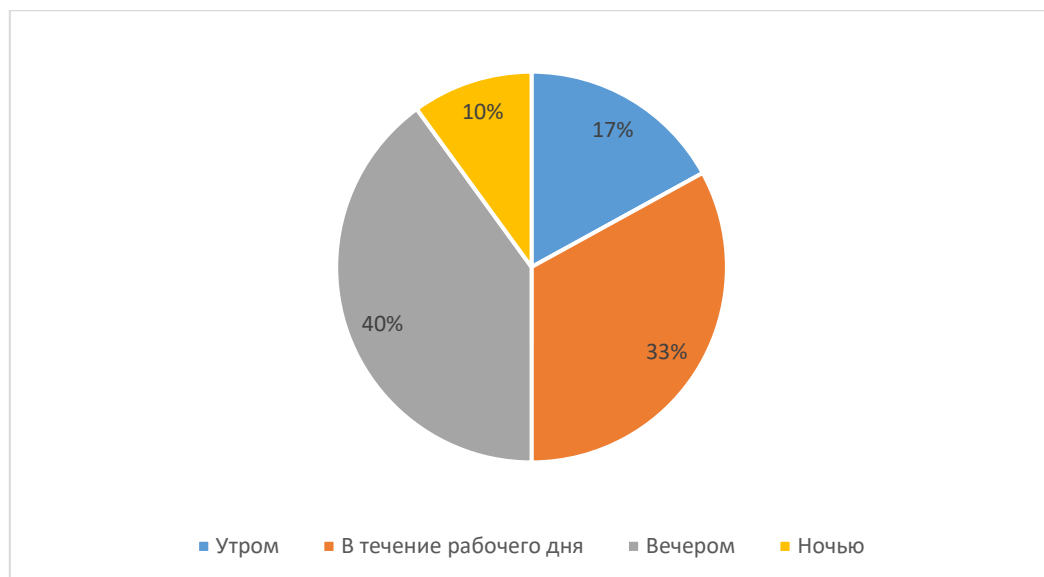


Рисунок 6 – Результаты ответов на вопрос «В какое время суток вы чаще всего используете социальные сети?»

Наиболее распространенной целью, указанной 60% респондентов, является общение с друзьями и родственниками. Пользователи активно используют эти сети для общения. Следующей по популярности целью является поиск информации и новостей, на которую указали 23% опрошенных. Пользователи ценят возможность быть в курсе происходящего и получать свежие данные в режиме реального времени. Также 13% респондентов используют социальные сети для развлечений. Наименьшую долю составила категория «Обсуждение профессиональных вопросов», которую выбрали лишь 4% участников (рис. 7).

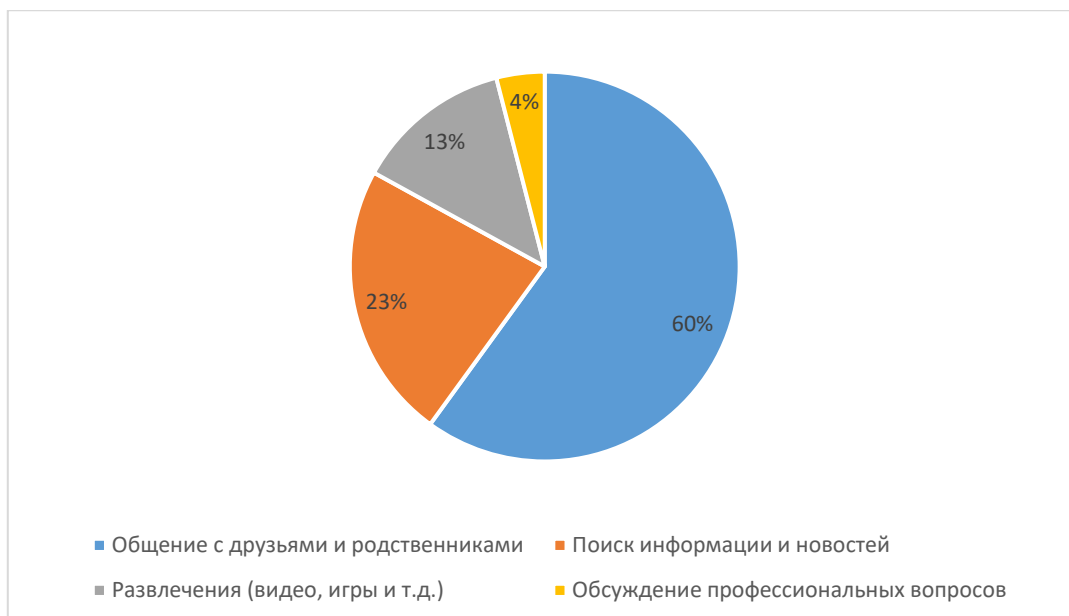


Рисунок 7 – Результаты ответов на вопрос «Для каких целей вы используете социальные сети?»

Наиболее значительная группа - 40% опрошенных, отметила, что иногда ощущает отвлечение от работы из-за социальных сетей. Это свидетельствует о том, что для многих пользователей социальные сети становятся источником прерывания рабочего процесса, даже если это происходит не постоянно. Следующим по численности является ответ «Да, часто», которую выбрали 33% участников опроса. Это говорит о том, что почти треть респондентов регулярно сталкивается с проблемой отвлечения, что может негативно сказываться на их производительности и концентрации. 20% респондентов заявили, что редко чувствуют отвлечение от работы из-за социальных сетей. Всего 7% участников опроса указали, что никогда не ощущают, что социальные сети отвлекают их от работы (рис. 8).

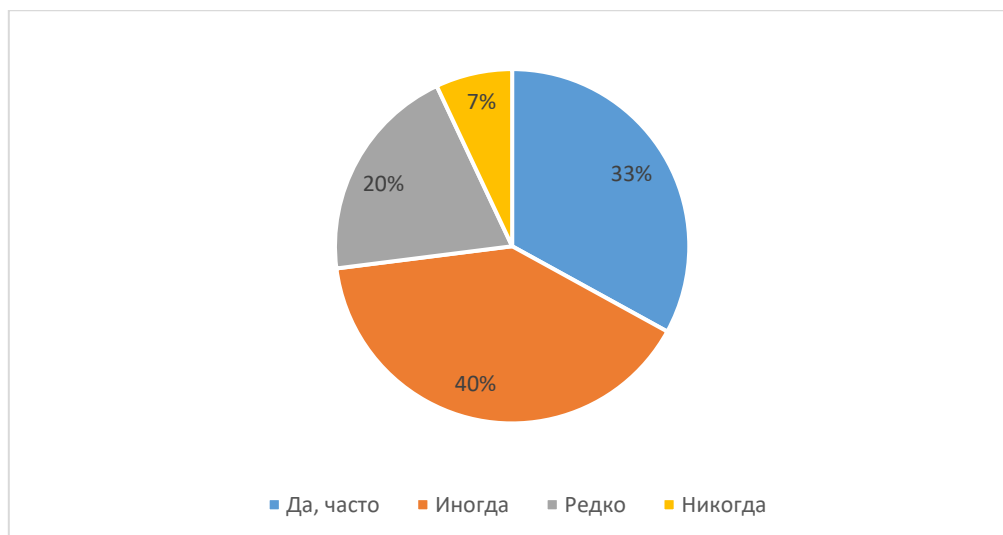


Рисунок 8 – Результаты ответов на вопрос «Ощущаете ли вы, что социальные сети отвлекают вас от работы?»

«Результаты анкетирования по вопросу о готовности респондентов ограничить время, проведенное в социальных сетях» [34], если это поможет повысить их эффективность на работе, продемонстрировали высокую степень осознания проблемы. 67% участников опроса выразили четкую готовность ограничить время, проведенное в социальных сетях. Это указывает на то, что большинство респондентов осознают потенциальное влияние социальных платформ на свою продуктивность и готовы принимать меры для его улучшения. Следующей группой являются 23% респондентов, которые отметили, что могут рассмотреть возможность ограничения. Эта категория пользователей, вероятно, находится в процессе осознания своей привычки и может быть открыта к изменениям, но требует дополнительных размышлений или мотивации для принятия решения. 10% участников опроса заявили, что не готовы ограничивать время, проведенное в социальных сетях. Это может указывать на то, что для них использование социальных платформ является важной частью жизни, и они не видят необходимости в изменениях (рис. 9).

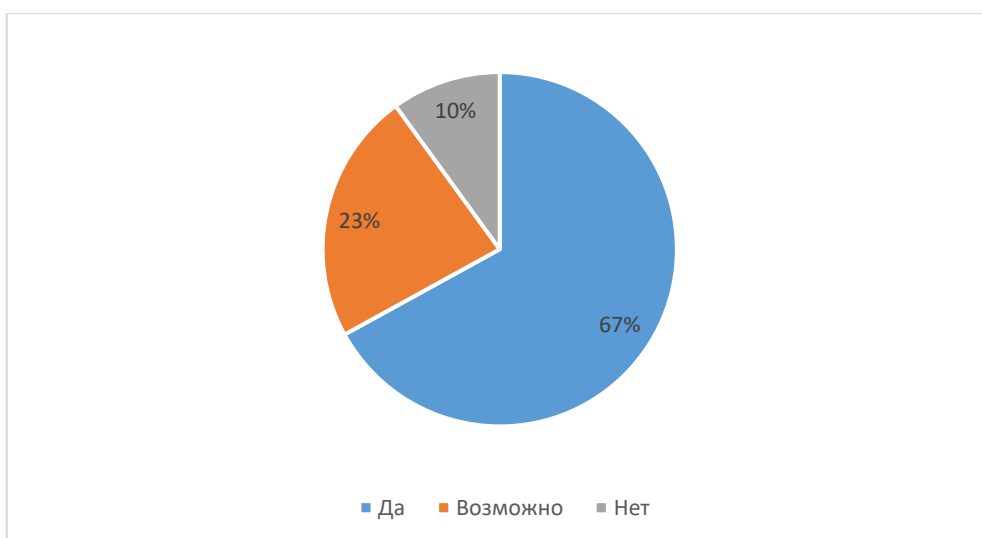


Рисунок 9 – Результаты ответов на вопрос «Готовы ли вы ограничить время, проведенное в социальных сетях, если это поможет повысить вашу эффективность на работе?»

Результаты анкетирования показали, что большинство сотрудников активно используют социальные сети, причем наиболее популярной является ВКонтакте. Порядка половины опрошенных заходят в социальные сети несколько раз в день. Основная цель использования - общение с друзьями и родственниками, однако значительное количество сотрудников выражает мнение о том, что социальные сети отвлекают их от работы.

Таким «образом, результаты эмпирического исследования показали, что большинство респондентов средний и низкий уровни психологического здоровья, а также имеют высокую или критическую степень зависимости от интернета. Несмотря на средний уровень психологического здоровья, выявленные недостатки в областях интеллектуального развития, умения планировать, проявления гуманизма и семейных отношений требуют внимания и дальнейшей работы» [1].

«Результаты оценки уровня интернет-зависимости что большинство респондентов имеют высокую степень интернет-зависимости» [1]. А также большинство сотрудников активно используют социальные сети, причем наиболее популярной является ВКонтакте. Порядка половины опрошенных заходят в социальные сети несколько раз в день. Основная цель использования

- общение с друзьями и родственниками, однако значительное количество сотрудников выражает мнение о том, что социальные сети отвлекают их от работы. Также результаты анкетирования показывают, что большинство респондентов осознают необходимость управления временем, проведенным в социальных сетях, и готовы предпринять шаги для повышения своей эффективности на работе.

2.3 Подведение итогов исследования

«Для изучения взаимосвязи степени зависимости от социальных сетей и психологического здоровья составили таблицу индивидуальных результатов каждого испытуемого» [1].

«Проведем корреляционный анализ сопоставления методик зависимости от социальных сетей с уровнем психологического здоровья респондентов. Корреляционный анализ был проведен с помощью рангового критерия Спирмена» [1]. Взаимосвязь между показателями признавалась статистически значимой при выявлении показателей $r_s=0.36$ при $p=0.05$ и $r_s=0.47$ при $p=0.01$.

Результаты ранговых сопоставлений представлены в Таблице 4.

Таблица 4 - Результаты ранговых сопоставлений диагностики зависимости от интернета и шкалами психологического здоровья

Шкала	отсутствие увлеченности интернетом	умеренное увлечение интернетом	высокая степень зависимости	серьезная зависимость от интернета
стратегический вектор (СтВ)	0.829	0.613	-0.875	-0.875
просоциальный вектор (ПВ)	-0.222	-0.522	0.656	-0.825
Я-вектор (ЯВ)	0.779	0.141	-0.029	-0.612
творческий вектор (ТВ)	0.613	0.118	-0.212	-0.875
духовный вектор (ДВ)	0.736	-0.134	-0.321	-0.134
интеллектуальный вектор (ИВ)	-0.678	0.418	-0.678	-0.816
семейный вектор (СВ)	0.178	0.212	-0.087	-0.678
гуманистический вектор (ГВ)	0.147	-0.522	-0.412	0.547

Результат подсчета критерия Спирмена позволил выяснить, что существует прямая взаимосвязь между шкалами психологического здоровья и уровнем зависимости от социальных сетей. А именно наблюдается прямая взаимосвязь между стратегическим вектором ($r_s=0.829$), Я-вектором ($r_s=0.779$), творческим вектором ($r_s=0.613$), духовным вектором ($r_s=0.736$) и отсутствием увлеченности интернетом. Эти результаты указывают на то, что более высокий уровень психологического здоровья и личностного развития соответствует меньшей зависимости от интернет-платформ. А также обратная взаимосвязь между данным показателем и шкалой интеллектуального вектора ($r_s=-0.678$). Это говорит о том, что интенсивное использование социальных сетей негативно сказывается на интеллектуальных способностях респондентов.

Выявлена прямая взаимосвязь между стратегическим вектором ($r_s=0.613$), интеллектуальным вектором ($r_s=0.418$) и умеренным увлеченности интернетом. Это может указывать на то, что умеренное использование социальных сетей не всегда приводит к отрицательным последствиям и может даже сопутствовать поддержанию определенного уровня креативности и интеллектуальной активности. А также обратная взаимосвязь между данным показателем и шкалой просоциального вектора ($r_s=-0.522$) и гуманистического вектора ($r_s=-0.522$). Эти результаты подчеркивают, что с увеличением увлечения интернетом снижается уровень просоциального поведения и гуманистических ценностей, что может негативно сказываться на межличностных отношениях и эмоциональном состоянии.

Выявлена обратная взаимосвязь между стратегическим вектором ($r_s=-0.875$), интеллектуальным вектором ($r_s=-0.678$), гуманистическим вектором ($r_s=-0.412$) и высокой степенью увлеченности интернетом. Это свидетельствует о том, что с увеличением зависимости от социальных сетей снижается уровень стратегического мышления, интеллектуального развития и гуманистических ценностей у респондентов. Уровень стратегического вектора, имея наибольшее отрицательное значение, может указывать на то, что

высокая зависимость от интернета приводит к уменьшению способности к долгосрочному планированию и принятию взвешенных решений.

Также определена прямая взаимосвязь между гуманистическим вектором ($r_s = 0.547$) и серьезной степенью увлеченности интернетом. Это может означать, что некоторые респонденты, несмотря на высокую увлеченность интернетом, сохраняют интерес к гуманистическим ценностям и взаимодействию с окружающими. А также обратная взаимосвязь между данным показателем и шкалой стратегического вектора ($r_s = -0.875$), просоциального вектора ($r_s = -0.825$), Я-вектора ($r_s = -0.612$), творческого вектора ($r_s = -0.875$), семейного вектора ($r_s = -0.678$) и интеллектуального вектора ($r_s = -0.816$). Эти результаты подчеркивают, что высокая зависимость от интернет-платформ приводит к снижению показателей в различных сферах жизни, включая социальную активность, креативность и взаимодействие в семье.

Таким образом, «на основании подтверждения гипотезы, можно сделать вывод о взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и уровня психологического здоровья» [2]. Результаты корреляционного анализа подчеркивают сложную и многогранную природу взаимосвязей между зависимостью от интернета и психологическим здоровьем. Обнаруженные взаимосвязи указывают на необходимость более «глубокого изучения влияния социальных сетей на личностное развитие и социальное взаимодействие, а также на важность разработки стратегий для управления временем, проведенным в интернете, с целью поддержания психологического благополучия» [1].

2.4 Рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей на психологическое здоровье человека

На основании результатов проведенной диагностики были разработаны рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека.

Цель: профилактика негативного воздействия социальных сетей на психологическое здоровье человека.

Задачи:

- укрепление интеллектуального развития и планирования;
- повышение уровня гуманистических ценностей и улучшение семейных отношений;
- формирование осознанного подхода к использованию социальных сетей.

«Принципы:

- индивидуальный подход к каждому человеку с учетом его потребностей и особенностей.
- прозрачность и доступность информации о рисках и преимуществах использования социальных сетей» [41];
- поддержка активного взаимодействия в реальной жизни.

Планируемые результаты:

- улучшение показателей интеллектуального развития и планирования;
- повышение уровня гуманизма и семейных отношений.
- снижение негативного влияния социальных сетей на психологическое здоровье.

Методы профилактики:

- проведение семинаров и тренингов;
- организация волонтерских мероприятий и проектов;
- проведение встреч и обсуждений на тему ценностей и этики.

- проведение семейных встреч;
- проведение регулярных самоанализов;
- обучение методикам для управления стрессом и эмоциональной регуляции.

Программа мероприятий по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Комплекс мероприятий по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека

Название мероприятия	Цель	Содержание
Интеллектуальный тренинг	Укрепление интеллектуального развития и навыков планирования	Проведение семинара с использованием методов мозгового штурма и ролевых игр. Упражнения на развитие критического мышления и решение логических задач
Жизненные ценности	Повышение уровня гуманистических ценностей	Организация обсуждения на тему ценностей и этики. Использование методов групповой работы и обмена мнениями, а также упражнений на эмпатию и понимание
Семейный уикенд	Улучшение семейных отношений	Проведение совместных мероприятий, таких как выезд на природу или спортивные игры. Использование методов командообразования и совместного планирования времени
Воркшоп по управлению стрессом	Обучение методикам для управления стрессом и эмоциональной регуляции	Проведение тренинга с практическими упражнениями на релаксацию, дыхательные техники и медитацию. Использование методов визуализации и аутогенной тренировки

Продолжение таблицы 5

Название мероприятия	Цель	Содержание
Проект «Волонтерство»	Повышение уровня гуманистических ценностей через помощь другим	Организация волонтерских мероприятий, таких как помощь в приютах или участие в экологических акциях. Использование методов командной работы и социальной ответственности.
Семинар по осознанному использованию социальных сетей	Формирование осознанного подхода к использованию социальных сетей	Проведение семинара с обсуждением рисков и преимуществ социальных сетей. Использование методов анализа кейсов и обсуждения личного опыта
Мои успехи	Формирование уровня Я-концепции	«Организация встреч для обсуждения личных успехов и трудностей, связанных с использованием социальных сетей» [24]. Использование методов рефлексии и обратной связи
Где вы таланты?	Укрепление интеллектуального и творческого развития	Проведение мастер-классов по различным видам творчества (живопись, музыка, рукоделие). Использование методов группового творчества и самовыражения

Упражнение 1. Рисуем на листе бумаги 2 человечка. Человечки должны быть достаточно большими, так как писать будем внутри них (рис. 10).

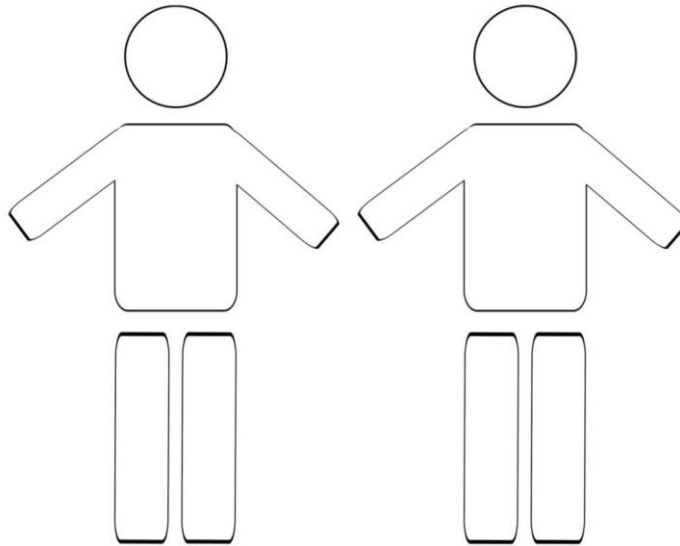


Рисунок 10 – Стимульный материал к упражнению

Фигура слева - это «я, когда я сижу в соц сетях/телефоне». Внутри человечка начинаем записывать свои ощущения - например, когда вы сидите в телефоне, чувствуете безопасность, интерес, страх (что, что-то можете пропустить), удовлетворение (например, оттого, что параллельно еще двумя делами занимаетесь - ах, какая я продуктивная).

Далее вокруг фигуры пишем, что происходит в вашей жизни. Например, жизнь становится как бы на паузу. Или вокруг много дел, решений, выборов, которые ждут вашего внимания. Важно сосредоточиться и выписать, то, что действительно происходит.

Вторая (правая) фигура - это «я без зависимости от телефона». Что тогда произойдет? Вы можете обнаружить, что стали более легкой, активной, открытой. Разумеется, вам должно нравиться то, что вы пишете:) иначе зависимость так и останется более привлекательной. Также заполняем пространство внутри фигурки.

И вокруг силуэта также расписываем, что будет вокруг вас. Какой будет ваша жизнь - интересные события, новые эмоции? Время на себя и общение с близкими?

Упражнение 2. Аудит приложений

Аудит приложений - это структурированный анализ всех установленных на устройствах приложений с целью выявления их реальной ценности и влияния на повседневную жизнь. Участники учатся осознанно относиться к цифровому пространству своих устройств.

В ходе упражнения происходит глубокий анализ каждого приложения по нескольким параметрам: частота использования, реальная польза, эмоциональный отклик при использовании, время, затрачиваемое на приложение.

Особое внимание уделяется выявлению приложений, которые вызывают навязчивое желание проверять уведомления или бесцельно проводить в них время. Это помогает осознать свои цифровые привычки и паттерны использования гаджетов.

Цель упражнения

Упражнение развивает навыки:

- Критического анализа собственных цифровых привычек
- Осознанного использования технологий
- Принятия решений о цифровом благополучии
- Определения истинной ценности приложений

Реквизит

- Бланк аудита приложений
- Смартфон/планшет участника
- Ручка для заполнения бланка

Размер группы: от 1 до 15 человек

Этапы выполнения

Подготовительный этап

Участники получают бланки аудита и инструкции по их заполнению. Важно объяснить, что анализ должен быть максимально честным и объективным.

Инвентаризация приложений

Участники просматривают все установленные приложения на своих устройствах и записывают их в бланк. На этом этапе важно не пропустить ни одного приложения, включая предустановленные.

Анализ использования

Для каждого приложения заполняются все колонки бланка. Рекомендуется использовать встроенные инструменты статистики устройства для получения точных данных о частоте и времени использования.

Категоризация

Приложения распределяются по категориям: необходимые, полезные, развлекательные, отвлекающие, проблемные.

Принятие решений

На основе проведенного анализа участники составляют план действий по оптимизации использования приложений.

Время на этапы

Подготовительный этап: 10 минут

Инвентаризация приложений: 15 минут

Анализ использования: 30 минут

Категоризация: 15 минут

Принятие решений: 20 минут

Ключевые моменты для участников

- Быть максимально честными при оценке использования приложений
- Обращать внимание на эмоциональную составляющую использования каждого приложения
- Анализировать не только время использования, но и качество проведенного в приложении времени
- Учитывать влияние приложений на продуктивность и эмоциональное состояние
- Обсуждение, актуальные вопросы
- Какие открытия вы сделали в процессе аудита?

- Какие приложения оказались наиболее времязатратными?
- Соответствует ли польза от приложений затраченному на них времени?
- Какие эмоциональные триггеры вы обнаружили?
- Как можно оптимизировать использование проблемных приложений?

Примеры выполнения

Участник А обнаружил, что проводит 3 часа в день в социальных сетях, при этом оценивая их реальную пользу на 3 из 10. После аудита решил установить ограничение по времени и отключить push-уведомления.

Участник Б выявил, что часто использует развлекательные приложения в рабочее время как способ прокрастинации. Решил удалить наиболее отвлекающие приложения и установить определенные часы для использования развлекательного контента.

Упражнение «Временные границы»

Описание упражнения

Упражнение «Временные границы» направлено на формирование здоровых привычек использования цифровых устройств через установление четких временных рамок. Участники учатся структурировать свой день, выделяя специальное время для использования гаджетов и создавая свободные от цифровых устройств периоды.

В основе упражнения лежит принцип осознанного планирования времени, где каждый временной слот имеет свое назначение. Особое внимание уделяется созданию буферных зон между использованием гаджетов и важными жизненными активностями, такими как сон, приемы пищи, общение с близкими.

Важным компонентом является работа с внутренним сопротивлением и тревогой, возникающими при ограничении доступа к устройствам. Участники учатся распознавать свои триггеры и развивают навыки самоконтроля.

Цель упражнения

- Формирование здоровых привычек использования цифровых устройств
- Развитие навыков тайм-менеджмента
- Снижение цифровой зависимости
- Улучшение качества сна и отдыха
- Повышение продуктивности и концентрации внимания

Реквизит: бланк планирования временных границ, дневник отслеживания соблюдения границ, таймер или будильник, цветные маркеры для визуализации временных зон

Размер группы: от 1 до 20 человек

Этапы выполнения

- Анализ текущего использования времени. Участники в течение трех дней фиксируют реальное использование гаджетов, отмечая время, длительность и контекст каждого обращения к устройствам.
- Определение критических зон. Выявление периодов дня, когда использование гаджетов особенно проблематично или мешает другим важным активностям.
- Создание временного плана. Разработка персонализированного расписания с четким обозначением разрешенных и запрещенных для использования гаджетов периодов.
- Установка технических ограничений. Настройка режимов «Не беспокоить», таймеров использования приложений и других технических средств поддержки временных границ.
- Практическая реализация. Поэтапное внедрение временных границ, начиная с наиболее простых для соблюдения периодов.
- Мониторинг и корректировка. Ведение дневника соблюдения границ и внесение необходимых корректировок в план.

Примеры выполнения

Участница В. установила правило не использовать телефон во время приема пищи. В первую неделю испытывала сильный дискомфорт и желание проверить уведомления, но к концу второй недели заметила улучшение качества общения с семьей и более осознанное отношение к еде.

Участник С. создал правило не брать телефон в спальню. Сначала использовал обычный будильник, через месяц отметил значительное улучшение качества сна и утреннего настроения.

Когда применять

- При нарушениях сна из-за использования гаджетов
- При снижении продуктивности работы
- Для улучшения качества личного общения
- При развитии цифровой зависимости
- Для профилактики эмоционального выгорания

Противопоказания

- Профессиональная необходимость быть на связи
- Острые тревожные состояния
- Период адаптации к новому месту работы/учебы

Упражнение «График использования»

Описание упражнения

Упражнение «График использования» представляет собой глубокий аналитический инструмент для визуализации и понимания паттернов использования цифровых устройств. Участники создают детальные графики, отражающие не только время использования гаджетов, но и свое эмоциональное состояние, уровень продуктивности и качество выполняемых задач.

Особенность данного упражнения заключается в его комплексном подходе: анализируются не только количественные показатели (время использования), но и качественные характеристики (цель использования,

получаемая ценность, влияние на другие аспекты жизни). Это позволяет выявить скрытые триггеры и автоматические паттерны поведения.

Упражнение включает создание визуальных графиков и диаграмм, что помогает наглядно увидеть проблемные зоны и пики использования устройств. Такой подход способствует лучшему осознанию своих привычек и принятию более эффективных решений по изменению поведения.

Цель упражнения

- Выявление неосознаваемых паттернов использования гаджетов
- Определение пиковых часов и проблемных периодов
- Анализ связи между эмоциональным состоянием и использованием устройств
- Оптимизация времени работы с цифровыми устройствами
- Развитие навыков самонаблюдения и самоанализа

Реквизит

- Дневник наблюдений
- Графические шаблоны для заполнения
- Цветные маркеры или карандаши
- Приложение для отслеживания времени использования устройств

Размер группы: от 1 до 25 человек.

Этапы выполнения

Подготовительный этап.

- Участники знакомятся с форматом ведения записей и настраивают приложения для отслеживания активности на своих устройствах.
- Сбор данных. В течение недели участники фиксируют каждый эпизод использования цифровых устройств, включая время, продолжительность и контекст.
- Создание временной карты. Полученные данные визуализируются в виде графиков, отражающих распределение использования устройств в течение дня.

- Анализ паттернов. Участники изучают полученные графики, выявляя закономерности и связи между различными факторами.
- Выявление триггеров. Определение ситуаций, эмоций и обстоятельств, провоцирующих избыточное использование устройств.
- Разработка стратегий. На основе полученных данных создается план оптимизации использования устройств.

Ключевые моменты для участников

- Вести записи максимально подробно и честно
- Обращать внимание на эмоциональный контекст использования устройств
- Фиксировать не только время, но и качество использования
- Отмечать ситуации, когда использование было действительно необходимым
- Анализировать связь использования гаджетов с режимом дня и распорядком

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие закономерности в использовании устройств вы обнаружили?
- Есть ли связь между вашим эмоциональным состоянием и интенсивностью использования гаджетов?
- Какие периоды дня наиболее проблематичны?
- Какой процент времени тратится на действительно важные задачи?
- Как можно оптимизировать график использования устройств?

Примеры выполнения

Участник D. обнаружил, что наиболее интенсивно использует смартфон в периоды эмоционального напряжения на работе. После анализа графика решил заменить привычку проверять социальные сети на короткие дыхательные упражнения.

Участница Е. выявила, что тратит около двух часов в день на бесцельный скроллинг в обеденное время. Разработала новый график перерывов с включением активного отдыха и общения с коллегами.

Когда применять:

- При необходимости оптимизации использования цифровых устройств
- В начале программы цифрового детокса
- При подозрении на формирование зависимости
- Для повышения продуктивности работы
- В рамках работы над тайм-менеджментом

Противопоказания:

- Повышенная тревожность при самонаблюдении
- Склонность к навязчивому контролю
- Острые стрессовые состояния

Упражнение «Живое общение»

Описание упражнения. Упражнение «Живое общение» направлено на восстановление и развитие навыков непосредственного межличностного взаимодействия как альтернативы цифровой коммуникации. В современном мире, где значительная часть общения происходит через мессенджеры и социальные сети, многие люди испытывают трудности при непосредственном контакте с другими людьми.

Основной фокус упражнения направлен на развитие эмпатии, навыков активного слушания и невербальной коммуникации. Участники учатся замечать и интерпретировать тонкие нюансы живого общения: мимику, жесты, интонации, что часто теряется при цифровой коммуникации.

В рамках упражнения создаются специальные ситуации для практики живого общения, где участники могут в безопасной обстановке тренировать свои коммуникативные навыки и преодолевать социальную тревожность, связанную с непосредственным взаимодействием.

Цель упражнения

- Восстановление навыков непосредственного межличностного общения
- Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта
- Преодоление зависимости от цифровых способов коммуникации
- Улучшение качества межличностных отношений
- Снижение социальной тревожности

Реквизит: карточки с темами для обсуждения, таймер, дневник наблюдений, коробка для сбора телефонов, материалы для совместной деятельности

Размер группы: от 4 до 12 человек

Этапы выполнения

- Диагностический этап. Оценка текущего уровня коммуникативных навыков и определение основных трудностей в живом общении.
- Подготовительные упражнения. Освоение базовых техник активного слушания и невербальной коммуникации в парах.
- Практика коротких диалогов. Участники тренируются вести короткие беседы на заданные темы без использования гаджетов.
- Групповые дискуссии. Участие в модерлируемых групповых обсуждениях с фокусом на качестве взаимодействия.
- Совместная деятельность. Выполнение групповых заданий, требующих координации и живого общения.
- Рефлексия и обратная связь. Обсуждение опыта, анализ успехов и трудностей, планирование дальнейшего развития.

Ключевые моменты для участников

- Фокусироваться на качестве присутствия в разговоре
- Практиковать осознанное слушание без подготовки ответа
- Обращать внимание на невербальные сигналы собеседника
- Развивать эмпатию и эмоциональный отклик
- Быть терпеливыми к возникающему дискомфорту

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие различия вы заметили между живым и цифровым общением?
- Какие аспекты живого общения вызывают наибольший дискомфорт?
- Как изменилось качество ваших отношений?
- Какие навыки требуют дополнительной практики?
- Как поддерживать баланс между живым и цифровым общением?

Примеры выполнения

Участница Н. начала с простых диалогов с коллегами во время обеденного перерыва вместо привычного просмотра соцсетей. Через месяц отметила улучшение рабочих отношений и более эффективное решение рабочих вопросов при личном общении.

Участник I. организовал еженедельные встречи с друзьями без телефонов. Первые встречи были напряженными, но постепенно общение стало более глубоким и эмоционально насыщенным.

Когда применять

- При чувстве изоляции и одиночества
- Для развития социальных навыков
- При проблемах в отношениях
- Для профилактики цифровой зависимости
- В процессе командообразования

Противопоказания

- Острые социальные фобии
- Тяжелые формы тревожного расстройства
- Периоды обострения депрессии
- Состояния сильного эмоционального истощения

Упражнение «Замена активностей»

Описание упражнения. Упражнение «Замена активностей» представляет собой структурированный подход к замещению времени, проводимого с гаджетами, на альтернативные виды деятельности. Это не просто список

занятий, а целостная система поиска и внедрения новых активностей, которые могут приносить сопоставимое или большее удовлетворение, чем использование цифровых устройств.

Особенность упражнения заключается в том, что оно учитывает психологические потребности, которые человек пытается удовлетворить с помощью гаджетов (общение, развлечение, получение информации, эмоциональная разрядка), и помогает найти альтернативные способы их удовлетворения в реальном мире.

В процессе выполнения упражнения участники не только находят новые занятия, но и учатся анализировать свои истинные потребности, развивают способность получать удовольствие от неэлектронных активностей и формируют новые здоровые привычки.

Цель упражнения

- Формирование альтернативных способов проведения времени
- Развитие навыков самопознания и анализа своих потребностей
- Расширение спектра интересов и увлечений
- Создание здорового баланса между цифровой и реальной жизнью
- Профилактика рецидивов гаджет-зависимости

Реквизит: дневник активностей, карточки для записи альтернативных занятий, материалы для новых хобби, календарь планирования, список местных досуговых возможностей.

Размер группы: от 1 до 15 человек.

Этапы выполнения:

- Анализ текущих активностей. Участники проводят детальный анализ своего времяпрепровождения с гаджетами, выявляя основные типы деятельности и их длительность.
- Определение потребностей. Исследование психологических и социальных потребностей, которые удовлетворяются через использование цифровых устройств.

- Поиск альтернатив. Составление списка возможных альтернативных активностей для каждой выявленной потребности.
- Тестирование активностей. Практическая проба различных видов деятельности с оценкой их эффективности и удовлетворительности.
- Внедрение в распорядок. Постепенная интеграция выбранных альтернативных активностей в повседневную жизнь.
- Оценка результатов. Анализ успешности замещения и корректировка плана при необходимости.

Ключевые моменты для участников

- Быть честным в анализе своих потребностей
- Пробовать разные виды деятельности
- Не ожидать мгновенного удовольствия от новых занятий
- Учитывать свои интересы и возможности
- Сохранять регулярность в практике новых активностей

Обсуждение, актуальные вопросы

- Какие активности оказались наиболее привлекательными?
- Что помогает преодолевать сопротивление новым занятиям?
- Как изменилось качество жизни после внедрения альтернатив?
- Какие трудности возникли при замене привычных активностей?
- Как поддерживать мотивацию к новым занятиям?

Примеры выполнения

Участник И. заменил двухчасовой вечерний скроллинг социальных сетей на занятия в гончарной мастерской. Через месяц отметил повышение творческой энергии и улучшение качества сна. Создал несколько керамических изделий, что повысило самооценку.

Участница К. вместо утреннего просмотра новостей в телефоне начала практиковать йогу. После шести недель регулярных занятий отметила улучшение физического самочувствия и более позитивный настрой в начале дня.

Когда применять

- При осознании необходимости снижения времени с гаджетами
- В процессе работы над цифровой зависимостью
- Для профилактики рецидивов
- При поиске новых интересов и хобби
- В период восстановления после эмоционального выгорания

Противопоказания

- Состояния острой депрессии
- Период активной адаптации к важным жизненным изменениям
- Ситуации, требующие постоянного доступа к цифровым устройствам
- Серьезные финансовые ограничения для новых активностей

Упражнение «Режим офлайн»

Описание упражнения. Упражнение «Режим офлайн» представляет собой структурированную практику периодического полного отключения от интернета и цифровых коммуникаций. Это не просто технический перерыв в использовании сети, а целостный подход к переосмыслению своей зависимости от постоянного онлайн-присутствия и формированию более здоровых цифровых привычек.

В основе упражнения лежит постепенное увеличение периодов офлайн-режима с параллельным развитием навыков автономной работы и отдыха. Участники учатся заранее планировать свою деятельность, загружать необходимые материалы и эффективно использовать время без доступа к сети.

Особое внимание уделяется психологической адаптации к состоянию «неподключенности» и преодолению тревоги, связанной с временным отсутствием доступа к онлайн-ресурсам и коммуникациям. Участники исследуют свои истинные потребности в интернет-соединении и учатся различать реальную необходимость от привычки.

Цель упражнения

- Снижение психологической зависимости от интернета

- Развитие навыков автономной работы
- Повышение концентрации и продуктивности
- Улучшение качества отдыха и сна
- Формирование более осознанного подхода к использованию интернета

Реквизит: дневник офлайн-периодов, календарь планирования, список офлайн-активностей, таймер, материалы для офлайн-работы.

Размер группы: от 1 до 15 человек.

Этапы выполнения

Подготовительный этап

Анализ текущих потребностей в интернете и планирование офлайн-периодов с учетом рабочих и личных обязательств.

- Техническая подготовка. Настройка устройств для работы офлайн, загрузка необходимых материалов, организация рабочего пространства.
- Пробные периоды. Начало с коротких интервалов офлайн-режима (1-2 часа) и постепенное увеличение их продолжительности.
- Расширение практики. Увеличение длительности офлайн-периодов и их регулярности, интеграция в повседневную жизнь.
- Анализ опыта. Регулярная рефлексия и оценка влияния офлайн-периодов на продуктивность и самочувствие.
- Формирование привычки. Закрепление регулярных офлайн-периодов как части нормального режима дня.

Ключевые моменты для участников

- Тщательно планировать офлайн-периоды
- Подготавливать необходимые материалы заранее
- Информировать окружающих о времени недоступности
- Отслеживать свои эмоциональные реакции
- Находить альтернативные способы занять время

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как изменилось качество работы в офлайн-режиме?
- Какие открытия о себе сделали во время офлайн-периодов?
- Как справлялись с желанием подключиться к сети?
- Какие новые способы проведения времени обнаружили?
- Как изменились отношения с окружающими?

Примеры выполнения

Участник Р. начал с двухчасовых офлайн-периодов по утрам. За это время он успевал сделать важную работу без отвлечений. Через месяц практики его продуктивность в утренние часы выросла вдвое, а качество работы значительно улучшилось.

Участница К. установила правило проводить выходные в офлайн-режиме. Первые выходные были сложными, но постепенно она обнаружила, что стала больше времени проводить с семьей, занялась рисованием и стала лучше отдыхать.

Когда применять

- При чрезмерной зависимости от интернета
- Для повышения продуктивности
- В периоды творческой работы
- Для улучшения качества отдыха
- При подготовке к важным проектам

Противопоказания

- Работа, требующая постоянного онлайн-присутствия
- Критические периоды в проектах
- Ситуации, требующие постоянной связи
- Острые тревожные состояния

В ходе реализации были составлены рекомендации по снижению зависимости людей от социальных сетей.

- Установите временные ограничения на использование социальных сетей, чтобы избежать чрезмерного времени в интернете.
- Создавайте осознанный контент, который вы потребляете, выбирая положительные и вдохновляющие страницы.
- Периодически очищайте свои ленты от токсичных аккаунтов и негативных новостей.
- Практикуйте цифровую детоксикацию, проводя выходные или дни без социальных сетей.
- Развивайте навыки общения в реальной жизни, участвуя в мероприятиях и встречах с друзьями.
- Обратите внимание на свои эмоции после использования социальных сетей; если вы чувствуете беспокойство или стресс, пересмотрите свои привычки.
- Убедитесь, что ваши социальные сети не становятся основным источником информации; читайте книги и статьи для расширения кругозора.
- Занимайтесь физической активностью и хобби, чтобы отвлечься от экранов и улучшить общее состояние здоровья.
- Если вы испытываете серьезные проблемы с психологическим здоровьем, обратитесь за помощью к специалисту.

Таким образом, «на основании результатов проведенной диагностики были разработаны рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека. Цель: профилактика негативного воздействия социальных сетей на психологическое здоровье человека» [1].

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование особенностей воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека проводилось в ООО «СнабСбыт», г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие 30

человек в возрасте 19-52 лет. Результаты эмпирического исследования показали, что большинство респондентов имеют высокую или критическую степень зависимости от интернета, а также средний и низкий уровни психологического здоровья. Несмотря на средний уровень психологического здоровья, выявленные недостатки в областях интеллектуального развития, умения планировать, проявления гуманизма и семейных отношений требуют внимания и дальнейшей работы.

Для изучения взаимосвязи степени зависимости от социальных сетей и психологического здоровья провели корреляционный анализ сопоставления методик зависимости от социальных сетей с уровнем психологического здоровья респондентов. На основании подтверждения гипотезы, можно сделать вывод о взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и уровнем психологического здоровья. Результаты исследования свидетельствуют о том, что степень зависимости от социальных сетей оказывает значительное влияние на их психологическое здоровье. Была установлена статистически значимая корреляция между зависимостью от социальных сетей и уровнем психологического здоровья.

«На основании результатов проведенной диагностики были разработаны рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека» [1]. Цель: профилактика негативного воздействия социальных сетей на психологическое здоровье человека.

Заключение

На современном этапе развития информационных технологий, социальные сети прочно вошли в нашу повседневную жизнь, став неотъемлемой частью общения, развлечения и получения информации. Однако, параллельно с преимуществами, связанными с возможностью поддерживать связь с друзьями и семьей, расширять кругозор и получать доступ к разнообразному контенту, возникла серьезная проблема – зависимость от социальных сетей, оказывающая существенное влияние на психологическое здоровье человека.

Взаимосвязь между психологическим здоровьем и зависимостью от социальных сетей является сложной и многогранной, имеющей как прямые, так и косвенные последствия. Чрезмерное увлечение социальными сетями может приводить к негативным последствиям в различных сферах жизни, включая эмоциональное состояние, самооценку, социальные взаимодействия и когнитивные функции.

Одной из ключевых проблем является негативное влияние на эмоциональное состояние. Постоянное сравнение себя с другими, наблюдаемое в социальных сетях, может приводить к чувству зависти, неудовлетворенности собственной жизнью и низкой самооценке. Идеализированные образы, транслируемые в сети, часто не соответствуют реальности, вызывая у пользователей чувство неполноценности и несоответствия. Более того, стремление к получению одобрения в виде лайков и комментариев может приводить к тревоге и зависимости от мнения окружающих, что особенно уязвимо для подростков и молодых людей.

Нарушение социальных взаимодействий – еще один важный аспект. Зависимость от социальных сетей может приводить к сокращению реального общения и замене его виртуальным. Отсутствие личного контакта, невербальной коммуникации и эмпатии, характерных для реальных взаимодействий, негативно влияет на развитие социальных навыков и

формирование здоровых межличностных отношений. Зависимые от социальных сетей люди часто испытывают трудности в установлении и поддержании близких отношений, ощущают одиночество и социальную изоляцию.

Влияние на когнитивные функции также заслуживает внимания. Постоянный поток информации и уведомлений, характерный для социальных сетей, может приводить к рассеянности, снижению концентрации внимания и ухудшению памяти. Многозадачность, связанная с одновременным использованием нескольких платформ, негативно влияет на когнитивные ресурсы и способность к глубокому анализу информации. Более того, бесконечный скроллинг ленты новостей может приводить к информационной перегрузке и чувству усталости.

Стресс и тревога – частые спутники зависимости от социальных сетей. Страх пропустить важную информацию (FOMO – fear of missing out) заставляет пользователей постоянно проверять свои аккаунты, что приводит к повышенному уровню тревожности и беспокойству. Кибербуллинг и негативные комментарии могут оказывать травмирующее воздействие на психику, приводя к депрессии и суицидальным мыслям.

Зависимость от социальных сетей часто связана с малоподвижным образом жизни, нарушением режима сна и неправильным питанием, что негативно сказывается на общем состоянии организма.

Таким образом, взаимосвязь между психологическим здоровьем и зависимостью от социальных сетей является очевидной и многогранной. Чрезмерное увлечение социальными сетями может приводить к негативным последствиям в различных сферах жизни, включая эмоциональное состояние, социальные взаимодействия, когнитивные функции и физическое здоровье. Для сохранения психологического благополучия необходимо осознанно подходить к использованию социальных сетей, устанавливать границы, уделять время реальному общению и занятиям, приносящим радость и удовлетворение, а также обращаться за помощью к специалистам при

возникновении признаков зависимости и психологических проблем. Важно помнить, что социальные сети – это лишь инструмент, который должен служить нашим интересам, а не наоборот.

В ходе работы над исследованием получены следующие результаты.

Теоретический анализ исследований позволил выяснить, что в концептуальной системе специфических проявлений человеческой природы и общечеловеческих ценностей психологическое здоровье определяет качество индивидуальной жизни человека. Структура феномена психологического здоровья представлена такими компонентами, как позитивное самоотношение и отношение к другим людям, позитивная личностная рефлексия, потребность в саморазвитии. Эти компоненты находятся в динамическом взаимодействии.

Социальные сети представляют собой онлайн-платформы, которые позволяют пользователям взаимодействовать, обмениваться информацией и строить социальные связи. История социальных сетей началась с простых форумов и чат-комнат, постепенно развиваясь в сложные и многофункциональные платформы. Существует множество видов социальных сетей, например, мессенджеры, платформы для обмена контентом, профессиональные сети и тому подобное, каждая из которых имеет свои уникальные особенности и целевую аудиторию.

Эмпирическое исследование особенностей воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека проводилось в ООО «СнабСбыт», г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие 30 человек в возрасте 25-32 лет.

«Результаты эмпирического исследования показали, что большинство респондентов средний и низкий уровни психологического здоровья, а также имеют высокую или критическую степень зависимости от интернета. Несмотря на средний уровень психологического здоровья, выявленные недостатки в областях интеллектуального развития, умения планировать, проявления гуманизма и семейных отношений требуют внимания и дальнейшей работы» [1].

Результаты оценки уровня интернет-зависимости что большинство респондентов имеют высокую степень интернет-зависимости. А также большинство сотрудников активно используют социальные сети, причем наиболее популярной является ВКонтакте. Порядка половины опрошенных заходят в социальные сети несколько раз в день. Основная цель использования - общение с друзьями и родственниками, однако значительное количество сотрудников выражает мнение о том, что социальные сети отвлекают их от работы. Также результаты анкетирования показывают, что большинство респондентов осознают необходимость управления временем, проведенным в социальных сетях, и готовы предпринять шаги для повышения своей эффективности на работе.

Для изучения взаимосвязи степени зависимости от социальных сетей и психологического здоровья провели корреляционный анализ сопоставления методик зависимости от социальных сетей с уровнем психологического здоровья респондентов. Корреляционный анализ был проведен с помощью рангового критерия Спирмена. На основании подтверждения гипотезы, можно сделать вывод о взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и уровнем психологического здоровья. Результаты исследования свидетельствуют о том, что степень зависимости от социальных сетей оказывает значительное влияние на их психологическое здоровье. Была установлена статистически значимая корреляция между зависимостью от социальных сетей и уровнем психологического здоровья.

На основании результатов проведенной диагностики были разработаны рекомендации по профилактике воздействия социальных сетей в современном мире на психологическое здоровье человека.

Список используемой литературы

1. Алексеева Е. Н. Социальная сеть как явление современного общества: история развития и общая характеристика // Актуальные проблемы социального, экономического и информационного развития современного общества: Всероссийская научно-практическая конференция, посвящённая 100-летию со дня рождения первого ректора Башкирского государственного университета Чанбарисова Шайхуллы Хабибулловича, Уфа, 20 мая 2016 года / Башкирский государственный университет. Том Часть 2. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2016. С. 14-17.
2. Ананьев В А. Психология здоровья. Санкт-Петербург: Речь, 2006.
3. Апанасенко Г Л. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Феникс ; Киев: Здоровье, 2000. 243, [2] с.
4. Базылева Е. И. Влияние социальных сетей на молодежь как социально-педагогическая проблема // VIII Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 16–17 октября 2014 года. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2014. С. 252-253.
5. Бауман З. Индивидуализированное общество. М.: Логос, 2002. 325 с.
6. Безбогова М С. Социальные сети как фактор формирования социальных установок современной молодежи: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Безбогова Марина Сергеевна; [Место защиты: Гос. ун-т упр.]. Москва, 2017. 25 с.
7. Боев И В. Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений: монография / И. В. Боев, Я. Л. Обухов ; М-во здравоохранения и социального развития, Ставропольская гос. мед. акад. (СтГМА), Гос. учреждение Клиника пограничных состояний СтГМА. Ставрополь: Сервисшкола, 2009. 167 с.

8. Браславец Л А. Интернет-сервисы социальных сетей в современной системе средств массовой информации: автореферат дис. ... кандидата филологических наук: 10.01.10 / Браславец Лада Александровна; [Место защиты: Воронеж. гос. ун-т]. Воронеж, 2010. 22 с.
9. Васильев И. Ю. Социальные сети как исторический источник. URL: <https://vladimirkrym.livejournal.com/13103418.html>.
10. Вдовина М. В. Человек в цифровом обществе: учебное пособие / М. В. Вдовина. Тверь: Тверской государственный университет, 2024. 105 с.
11. Войскунский А.Е. Социальная перцепция в социальных сетях // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. №2 с.90-104.
12. Воронкин А С. Социальные сети: эволюция, структура, анализ // ОТО. 2014. №1.
13. Галяутдинова С. И. Психическое и психологическое здоровье в контексте научной психологии // Методология современной психологии. 2024. № 21. С. 46-56.
14. Гостев А. А. Психологические идеи С. Л. Франка: вклад в изучение духовно-нравственной сферы человеческого бытия. Учёные записки Института психологии РАН. 2, 1(3) (мар. 2022), 54–67.
15. Грицай М. В. Влияние виртуальных социальных сетей на ценностный мир молодежи: проблемы и пути решения // Традиции и новации в системе современного российского права: Сборник тезисов XVI Международной научно-практической конференции молодых ученых, Москва, 07–08 апреля 2017 года. Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2017. С. 6-7.
16. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: избр. ст. Москва: Олма-Пресс: Крас. пролетарий, 2004. 700 с.
17. Долецкий С. Я. Критические ситуации в здоровье и воспитании детей: Лекция. Москва: ЦОЛИУВ, 1986. 29 с.
18. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников: учебное пособие для вузов . Москва: Издательство Юрайт, 2023. 140 с.

19. Ерохина А. И. Социальные сети как основа современной социальной структуры // Юный ученый. 2021. № 2 (43). С. 26.

20. Ефимов Е. Г. Социальные интернет-сети (методология и практика исследования). URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/iefimov-ie-g-sotsialnyie-intierniet-sieti-mietodo.html>.

21. Жукова Н. В. Сетевое интернет-общение как новая форма организации коммуникативного процесса в современном обществе // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 56-65.

22. Заглиев М. Б. Современные виды социальных сетей / М. Б. Заглиев // Научный аспект. 2024. Т. 21, № 3. С. 2553-2557.

23. Звягова А. В. Межличностное влияние в социальных сетях / А. В. Звягова // Теоретические и прикладные проблемы современной психологии: Материалы 15-й Международной студенческой научно-практической конференции. Научное электронное издание локального распространения, Минск, 14 апреля 2015 года / Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка». Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», 2015.

24. Козуб М. В. Современный анализ социальных сетей и их влияния на личность подростка // Парадоксы образования XXI века: гуманизация - цифровизация, индивидуализация - индивидуализм?: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, Липецк, 27 октября 2021 года. Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. С. 178-181.

25. Лавренчук Е. А. Аутопойезис социальных сетей в интернет-пространстве: автореферат дис. ... кандидата философских наук: 09.00.11 / Лавренчук Егор Александрович; [Место защиты: Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ)]. Москва, 2011. 20 с.

26. Масленникова Д. Н. Влияние социальных медиа и социальных сетей на психическое здоровье современного общества // Социально-

гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023): Сборник материалов Международной научной конференции молодых исследователей, Москва, 11–15 декабря 2023 года. Москва: Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2023. С. 165-168.

27. Огнева А. С. Социальные сети: понятие, виды, технологические возможности продвижения // Молодой ученый. 2021. № 9(351). С. 75-79.

28. Наполов И. А. Влияние контента социальных сетей на формирование мировоззрения молодежи / И. А. Наполов // Вектор лидерства: стратегии регионального развития: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. В 2-х частях, Саратов, 05–07 апреля 2017 года. Том Часть 2. Саратов: Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина - филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», 2017. С. 35-36.

29. Обидейко В. О. Влияние социальных сетей на психологическое здоровье современного подростка / В. О. Обидейко // Дни науки - 2017: сборник тезисов лучших докладов студентов и магистрантов 72-ой научно-технической конференции, Самара, 03–07 апреля 2017 года. Самара: Самарский государственный технический университет, 2017. С. 254-255.

30. Польская Н. А. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 3(105). С. 156-174.

31. Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход: материалы VI Всероссийской конференции с международным участием / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования, «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Кафедра психологии здоровья и коррекционной психологии. Курск: ФГБОУ ВО КГМУ, 2016.

32. Сердюкова Е. Ф. Исследование условий возникновения интернет-зависимости у подростков // Актуальные проблемы чеченской и общей филологии («Дешериевские чтения – 2020»): Международная научная конференция, Грозный, 28 ноября 2020 года. Грозный: Чеченский государственный университет, 2020. С. 264-272.
33. Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей. Вопросы психологии, № 4, 2001, с. 91-105.
34. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва: Изд-во АРКТИ, 2005 (Домодедово: ДПК Роспатента). 318 с.
35. Тузовский Б. А. Характеристика социальных медиа в России: понятие, виды, отличительные черты и нормативно-правовая база // Синергия Наук. 2019. № 32. С. 1414-1422.
36. Сидоров А. И. Социальные сети и их влияние на молодежь // Современные наукоемкие технологии. 2013. № 7-2. С. 219а.
37. Barnes J. A. Class and Committees in a Norwegian Island Parish // Human Relations. 1954. Vol. 7, no. 1. P. 39–58.
38. Exposure of fake news to the Indian social media users / B. Pandey, G. Kumar, L. O. Algavi [et al.] // RUDN Journal of Studies in Literature and Journalism. 2023. Vol. 28, No. 2. P. 381-396.
39. Sabit A. O. The impact of social networking sites on English language learning / A. O. Sabit, 28 мая 2024 года, 2024. P. 97-103.
40. Wasserman S. Social network analysis: methods and applications / Stanley Wasserman, Katherine Faust. Cambridge University Press, 1994.
41. Yang J. Social media's impact on the process of globalization / J. Yang // Globalistics-2023: Collection of articles The International Scientific Congress, Moscow, 17–27 апреля 2023 года. Moscow: Межрегиональная общественная организация содействия изучению, пропаганде научного наследия Н. Д. Кондратьева, 2023. P. 164-167.