

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ОЛЬШЕВСКАЯ ВИКТОРИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

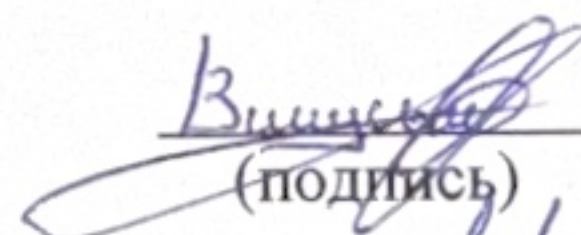
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА «Я» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

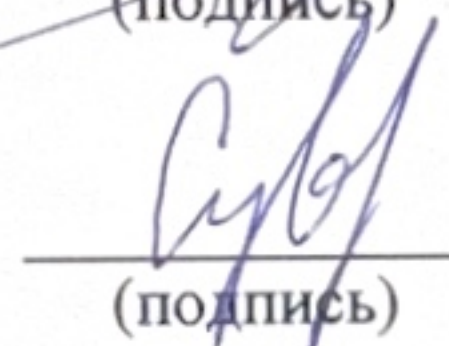
Обучающийся


(подпись)

В.В. Ольшевская
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Н.В. Суворова
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер

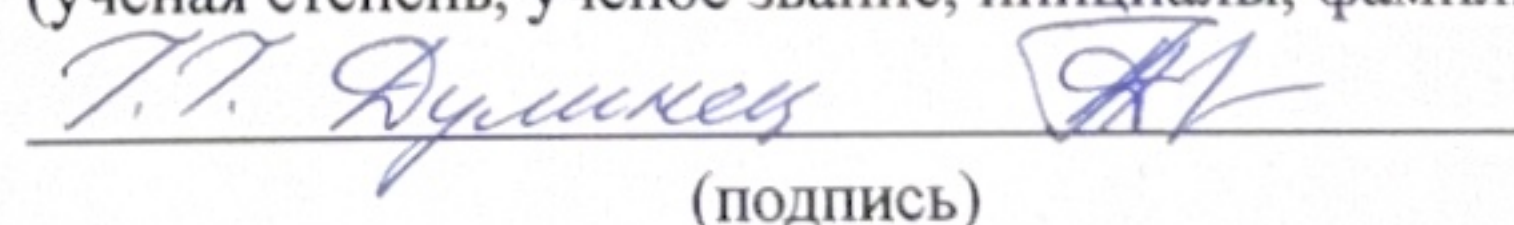

(подпись)

Т.В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И. о. зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)


(подпись)

« 04 » июня 20 25 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Ольшевой Виктории Валерьевне группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Взаимосвязь образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков»
утверждена приказом по институту от «29» 04 2025 г. № 59/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от «24» апреля 2025 г., № 8

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «04» июля 2025г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретическое исследование образа «Я» и социальной тревожности в контексте социальных сетей; 1.1 Теоретические подходы к пониманию образа «Я» в психологии; 1.2 Сущность социальной тревожности: факторы и последствия; 1.3 Влияние социальных сетей на формирование образа «Я» и уровень социальной тревожности у подростков; II Исследование взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

06.02.25-14.02.25 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.25-22.02.25 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.25-07.05.25 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.25-14.05.25 - анализ результатов исследования.

15.05.25-29.05.25 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «4 февраля» 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____



(подпись)

Н.В. Суворова

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА «Я» И СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	10
1.1 Теоретические подходы к пониманию образа «Я» в психологии	10
1.2 Сущность социальной тревожности: факторы и последствия	17
1.3 Влияние социальных сетей на формирование образа «Я» и уровень социальной тревожности у подростков	23
II ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБРАЗА «Я» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ	31
2.1 Организация исследования и описание методик	31
2.2 Анализ результатов исследования	35
2.3 Психологические рекомендации	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	63
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, характеризующемся стремительным развитием информационных технологий, социальные сети стали неотъемлемой частью жизни большинства людей, особенно подростков. Цифровое пространство превратилось в важную платформу для самовыражения, общения и формирования идентичности [42]. Однако, наряду с очевидными преимуществами, активное использование социальных сетей порождает ряд психологических и социальных проблем, требующих пристального внимания и научного осмысления.

Актуальность выбранной темы обусловлена, прежде всего, повсеместным распространением социальных сетей среди подростковой аудитории. Согласно статистическим данным, значительная часть подростков ежедневно проводит в социальных сетях несколько часов, активно взаимодействуя с контентом, создавая и поддерживая онлайн-профили, а также общаясь с другими пользователями. Этот факт свидетельствует о глубоком проникновении социальных сетей в жизнь подростков и их потенциальном влиянии на различные аспекты их развития, включая самооценку, идентичность, социальное взаимодействие и психологическое благополучие [3].

Социальные сети предоставляют подросткам широкие возможности для самопрезентации, позволяя им создавать и поддерживать определенный образ «Я», который может отличаться от их реального «Я». Феномен идеализированного образа «Я» в социальных сетях становится все более распространенным. Подростки стремятся демонстрировать в своих профилях только лучшие стороны своей жизни, используя фильтры и редактирование фотографий, чтобы создать привлекательный и успешный образ [4].

Такое стремление к идеалу, зачастую недостижимому, последствиям для самооценки и психологического благополучия подростков.

Сравнение себя с другими в социальных сетях, как правило, с идеализированными образами других пользователей, может вызывать чувство неполноценности, зависти и неудовлетворенности собственной жизнью. Подростки могут чувствовать себя менее привлекательными, успешными или популярными по сравнению с другими, что негативно сказывается на их самооценке и уверенности в себе. Более того, социальные сети могут способствовать развитию социальной тревожности, особенно у подростков, испытывающих трудности с социальным взаимодействием в реальной жизни [14].

Кибербуллинг, онлайн-харассмент и другие формы негативного социального взаимодействия в социальных сетях также представляют серьезную проблему для подростков. Сталкиваясь с агрессией и травлей в онлайн-среде, подростки могут испытывать сильный стресс, тревожность и депрессию. Эти негативные переживания могут приводить к социальной изоляции, ухудшению успеваемости и даже суицидальным мыслям [36].

Существующие исследования влияния социальных сетей на подростков демонстрируют противоречивые результаты. С одной стороны, некоторые исследования показывают, что социальные сети могут способствовать развитию социальных навыков, расширению круга общения и укреплению социальных связей. С другой стороны, другие исследования указывают на негативное влияние социальных сетей на самооценку, психологическое благополучие и социальную тревожность подростков [44]. Эти противоречия подчеркивают необходимость дальнейших исследований, направленных на более глубокое понимание механизмов влияния социальных сетей на подростков и выявление факторов, определяющих позитивные и негативные последствия использования социальных сетей.

В связи с этим, изучение взаимосвязи между образом «Я» в социальных сетях и уровнем социальной тревожности у подростков представляется важной и актуальной задачей. Понимание того, как подростки представляют себя в социальных сетях и как это связано с их уровнем социальной

тревожности, может помочь в разработке эффективных стратегий профилактики, направленных на снижение социальной тревожности и укрепление психологического благополучия подростков. Необходимость изучения взаимосвязи между онлайн-поведением и психологическим благополучием становится все более очевидной в условиях цифровой трансформации общества.

Объект исследования: образ «Я» в социальных сетях.

Предмет исследования: взаимосвязь образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков.

Цель исследования: проанализировать взаимосвязь между образом «Я», формируемым и представляемым подростками в социальных сетях, и их уровнем социальной тревожности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию образа «Я» и социальной тревожности.
2. Изучить влияние социальных сетей на формирование образа «Я» и уровень социальной тревожности у подростков.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков.
4. Разработать психологические рекомендации по работе с подростками, склонными к использованию стратегии фальшивого «Я» в социальных сетях.

Гипотеза исследования: подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности.

В основу исследования положены следующие теоретические концепции:

1. Гуманистическая концепция Я-концепции (К. Роджерс).

Согласно Карлу Роджерсу, Я-концепция – это сложная структура представлений человека о себе, включающая реальное и идеальное «Я».

Особое внимание уделяется процессу формирования самооценки и влиянию социума на восприятие собственной личности. В контексте социальных сетей эта концепция помогает объяснить, почему подростки стремятся создавать идеализированные или фальшивые образы себя.

2. Теория эриксоновских стадий развития личности (Э. Эриксон).

Эрик Эриксон рассматривал подростковый возраст как критический этап формирования идентичности, когда молодые люди активно ищут и пробуют различные социальные роли. Социальные сети становятся современной ареной для этих поисков, где подростки экспериментируют с образом Я и получают обратную связь от сверстников.

3. Теория социальной идентичности (Г. Тэджфел, Дж. Тернер).

Эта теория подчеркивает, что самоидентификация человека во многом определяется принадлежностью к различным социальным группам. В социальных сетях подростки могут как укреплять свою идентичность, так и испытывать давление со стороны группы, что влияет на уровень тревожности и выбор стратегий самопрезентации.

4. Теория самопрезентации (И. Гоффман).

Ирвинг Гоффман рассматривал взаимодействие людей как процесс «социального представления», где каждый человек управляет впечатлением о себе. В онлайн-среде подростки могут более тщательно контролировать свой образ, что способствует появлению фальшивого «Я» как защитной стратегии.

5. Когнитивные модели социальной тревожности (К. Либовиц, А. Бек).

Эти теоретические подходы позволили комплексно рассмотреть проблему формирования образа «Я» и социальной тревожности у подростков в условиях цифрового общества.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования был использован комплекс методов сбора и обработки данных.

Использованы количественные методы:

1. Методика «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш.
2. Шкала социальной тревожности Либовица – LSAS.

3. Опросник самопрезентации в социальной сети (адаптация методики Self-Presentation on Facebook Questionnaire, SPFBQ).

А также корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) для выявления взаимосвязей между переменными.

Эмпирическое исследование проводилось среди подростков 14–17 лет, что позволило выявить специфику проявления исследуемых феноменов в данной возрастной группе.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования обогатят знания о влиянии социальных сетей на формирование личности подростков, уточнив представления о взаимосвязи между образом «Я» и социальной тревожности. Исследование внесет вклад в развитие теорий социального сравнения, самопрезентации и идентичности в контексте цифровой среды.

Практическая значимость определяется возможностью использования полученных данных для разработки программ психологической профилактики и коррекции, направленных на снижение социальной тревожности и формирование аутентичного образа «Я» у подростков. Материалы исследования могут быть полезны для школьных психологов, педагогов, родителей, а также специалистов, работающих с молодёжью в сфере психического здоровья и образования.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Первая глава посвящена теоретическому обзору литературы по теме исследования, а вторая глава – эмпирическому исследованию взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков.

I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА «Я» И СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

1.1 Теоретические подходы к пониманию образа «Я» в психологии

Образ «Я» является фундаментальным конструктом в психологии, определяющим восприятие человеком самого себя, его чувств, мыслей, способностей и ценностей [8]. Он оказывает глубокое влияние на поведение, эмоциональное состояние и межличностные отношения. Понимание формирования и функционирования образа «Я» имеет решающее значение для объяснения широкого спектра психологических явлений, от мотивации и саморегуляции до социальной адаптации и психического благополучия.

В тексте рассматриваются ключевые теоретические подходы к пониманию образа «Я», проводится анализ их преимуществ и ограничений, а также обсуждается возможность применения этих концепций для изучения особенностей формирования образа «Я» в условиях современных социальных сетей.

На сегодняшний день, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 5% взрослого населения мира страдает от депрессии, состояния, тесно связанного с негативным образом «Я» [20]. Исследования показывают, что люди с низким уровнем самооценки более склонны к тревожности, социальной изоляции и употреблению психоактивных веществ. В то же время, позитивный образ «Я», характеризующийся высокой самооценкой и верой в свои силы, способствует устойчивости к стрессу, успеху в профессиональной деятельности и построению здоровых межличностных отношений.

В контексте глобальной цифровизации и повсеместного распространения социальных сетей, понимание динамики образа «Я»

приобретает особую актуальность. Согласно статистике Statista (2024), количество пользователей социальных сетей в мире превышает 5 миллиардов человек, что составляет более 60% населения планеты. Социальные сети предоставляют платформу для самопрезентации, социального сравнения и получения обратной связи, оказывая значительное влияние на формирование и изменение образа «Я» [10]. Исследования показывают, что чрезмерное использование социальных сетей может приводить к развитию социальной тревожности, депрессии и негативному сравнению себя с другими, особенно среди подростков и молодежи.

Существует множество теоретических подходов, предлагающих различные объяснения формирования и развития образа «Я». Рассмотрим наиболее влиятельные из них: психодинамический, гуманистический, социально-когнитивный, символический интеракционизм и теория социальной идентичности.

Психодинамический подход, основанный на работах Зигмунда Фрейда и Карла Юнга, подчеркивает роль бессознательных процессов в формировании образа «Я». Зигмунд Фрейд полагал, что личность формируется в раннем детстве в результате взаимодействия между инстинктивными влечениями (Ид), рациональным Эго и моральными принципами (Супер-Эго). Образ «Я» формируется под влиянием психосексуальных стадий развития, а также защитных механизмов, таких как вытеснение, проекция и рационализация. Неразрешенные конфликты в раннем детстве могут привести к формированию невротических симптомов и негативного образа «Я» [5].

Карл Юнг, в свою очередь, разработал концепцию «коллективного бессознательного», содержащего архетипы, универсальные символы и паттерны поведения, унаследованные от предков. Одним из важнейших архетипов является «Персона», представляющая собой социальную маску, которую человек демонстрирует окружающим. Юнг считал, что развитие личности предполагает интеграцию различных частей «Я», включая сознательное и бессознательное, мужское и женское (Анима и Анимус), а

также тень (негативные аспекты личности). Процесс индивидуации, направленный на достижение целостности и самореализации, играет ключевую роль в формировании зрелого и гармоничного образа «Я» [1].

Психодинамический подход может быть использован для анализа мотивов, лежащих в основе самопрезентации в социальных сетях.

Например, стремление создать идеализированный образ «Я» может быть связано с желанием компенсировать внутренние конфликты или неуверенность в себе. Кроме того, анализ комментариев и взаимодействий в социальных сетях может выявить проекции и другие защитные механизмы, используемые пользователями для поддержания своего образа «Я» [18].

Гуманистический подход, представленный работами Карла Роджерса и Абрахама Маслоу, акцентирует внимание на позитивных аспектах человеческой природы, таких как стремление к самоактуализации, личностному росту и самореализации. Карл Роджерс считал, что каждый человек обладает врожденным стремлением к самоактуализации, процессу раскрытия своего потенциала и становления тем, кем он способен стать. Ключевым понятием в его теории является «Я-концепция», представляющая собой совокупность представлений человека о себе. Для достижения конгруэнтности, соответствия между «Я-идеальным» (тем, каким человек хотел бы быть) и «Я-реальным» (тем, каким он себя воспринимает), необходимо безусловное принятие и эмпатия со стороны окружающих. Недостаток принятия и поддержки может привести к формированию нереалистичной «Я-концепции» и развитию психологических проблем [6].

Абрахам Маслоу, в свою очередь, разработал иерархию потребностей, согласно которой человек стремится к удовлетворению потребностей более высокого уровня только после того, как удовлетворены потребности более низкого уровня (физиологические потребности, потребность в безопасности, потребность в любви и принадлежности, потребность в уважении) [7]. Самоактуализация, высшая потребность в иерархии Абрахама Маслоу, предполагает раскрытие своего потенциала, творческое самовыражение и

достижение личностного роста.

Гуманистический подход может быть использован для анализа мотивации пользователей социальных сетей, стремящихся к самовыражению, поиску признания и удовлетворению потребности в принадлежности. Социальные сети могут предоставлять платформу для самоактуализации, но также могут приводить к формированию нереалистичных ожиданий и негативному сравнению себя с другими, препятствуя личностному росту и самопринятию [43].

Социально-когнитивный подход, развитый Альбертом Бандурой и Уолтером Мишелем, акцентирует внимание на взаимодействии между когнитивными процессами, поведением и окружающей средой в формировании образа «Я». Ключевым понятием в теории Альберта Бандуры является «самоэффективность», представляющая собой веру человека в свою способность успешно справляться с определенными задачами и достигать поставленных целей [22]. Самоэффективность влияет на выбор деятельности, уровень усилий и устойчивость к трудностям. Бандура А. выделил четыре источника самоэффективности: личный опыт успеха, наблюдение за успехами других (викарное научение), вербальное убеждение и эмоциональное состояние.

Уолтер Мишель, в свою очередь, подчеркивал роль когнитивных переменных, таких как ожидания, ценности и стратегии саморегуляции, в определении поведения. Он разработал концепцию «когнитивно-аффективной системы личности» (CAPS), согласно которой поведение человека является результатом взаимодействия между ситуацией и его когнитивными и эмоциональными характеристиками.

Социально-когнитивный подход может быть использован для анализа влияния социальных сетей на самоэффективность пользователей [16]. Положительные отзывы, лайки и комментарии могут повышать самоэффективность, в то время как негативные отзывы и сравнение себя с другими могут снижать ее. Кроме того, наблюдение за успешными

пользователями в социальных сетях может служить источником викарного научения, влияя на мотивацию и поведение.

Символический интеракционизм, представленный работами Джорджа Герберта Мида и Чарльза Хортон Кули, акцентирует внимание на роли социального взаимодействия и символического мышления в формировании образа «Я». Герберт Мид считал, что «Я» формируется в процессе социального взаимодействия, когда человек принимает на себя роль «Другого» и видит себя глазами окружающих. Он выделил две составляющие «Я»: «I» (спонтанное, творческое «Я») и «Me» (социальное «Я», отражающее ожидания и оценки других) [1].

Чарльз Кули разработал концепцию «зеркального Я», согласно которой человек формирует представление о себе, основываясь на том, как он думает, что его видят другие. «Зеркальное Я» включает в себя три компонента: представление о том, как мы выглядим в глазах других, представление о том, как другие оценивают наше поведение и чувства, и реакция на эти оценки [30].

Символический интеракционизм является особенно релевантным для понимания образа «Я» в социальных сетях, где взаимодействие с другими людьми является центральным элементом. Социальные сети предоставляют платформу для «зеркального Я», где пользователи получают обратную связь от других в виде лайков, комментариев и репостов. Эта обратная связь может оказывать значительное влияние на самооценку и формирование образа «Я». Однако, важно учитывать, что обратная связь в социальных сетях может быть искаженной и не всегда отражает реальное отношение окружающих [4].

Теория социальной идентичности, разработанная Анри Таджфелом и Джоном Тернером, акцентирует внимание на роли групповой принадлежности в формировании образа «Я». Согласно этой теории, люди стремятся к позитивной социальной идентичности, которая определяется принадлежностью к определенной социальной группе. Люди оценивают свою группу (ингруппу) положительно, а другие группы (аутгруппы) – менее

положительно [26]. Для поддержания позитивной социальной идентичности люди могут использовать различные стратегии, такие как социальное сравнение, социальная конкуренция и социальная мобильность.

Социальная идентичность может оказывать значительное влияние на поведение, самооценку и межличностные отношения. Чувство принадлежности к группе может повышать самооценку и уверенность в себе, в то время как дискриминация и исключение из группы могут приводить к негативным последствиям для психического здоровья.

Теория социальной идентичности может быть использована для анализа влияния групповой принадлежности на поведение и самовосприятие в социальных сетях. Социальные сети предоставляют платформу для формирования и поддержания социальных идентичностей, позволяя пользователям объединяться в группы по интересам, политическим взглядам и другим критериям. Принадлежность к определенным онлайн-сообществам может оказывать значительное влияние на самооценку, ценности и поведение пользователей. Кроме того, социальные сети могут способствовать формированию и распространению стереотипов и предрассудков в отношении аутгрупп [15].

Образ «Я» оказывает глубокое влияние на различные аспекты человеческого поведения и эмоционального состояния. Люди с позитивным образом «Я», характеризующимся высокой самооценкой и уверенностью в себе, более склонны к принятию рисков, достижению успеха в профессиональной деятельности и построению здоровых межличностных отношений. Они также более устойчивы к стрессу и негативным жизненным событиям.

В то же время люди с негативным образом «Я», характеризующимся низкой самооценкой, чувством неполноценности и самокритикой, более склонны к тревожности, депрессии, социальной изоляции и употреблению психоактивных веществ [23]. Они также более уязвимы к негативному влиянию социальных сетей, где сравнение себя с другими может приводить к

усилению чувства неполноценности и неудовлетворенности жизнью.

Самозффективность, вера в свою способность успешно справляться с определенными задачами, также оказывает значительное влияние на поведение и эмоциональное состояние [19]. Люди с высокой самозффективностью более склонны к постановке амбициозных целей, приложению усилий для их достижения и преодолению трудностей. Они также более уверены в себе и менее подвержены тревожности и депрессии.

Формирование позитивного или негативного образа «Я» является сложным процессом, на который влияет множество факторов, включая:

- ранний детский опыт: взаимоотношения с родителями и другими значимыми взрослыми в раннем детстве оказывают глубокое влияние на формирование самооценки и чувства собственного достоинства. Безусловное принятие, любовь и поддержка со стороны родителей способствуют формированию позитивного образа «Я», в то время как критика, отвержение и насилие могут приводить к формированию негативного образа «Я» [7];

- социальное взаимодействие: обратная связь от окружающих, особенно от сверстников и значимых других, оказывает значительное влияние на самовосприятие. Положительные отзывы и признание способствуют повышению самооценки, в то время как негативные отзывы и критика могут приводить к ее снижению [3];

- культурные нормы и ценности: культурные нормы и ценности определяют стандарты успеха и красоты, оказывая влияние на самовосприятие. В культурах, где высоко ценится индивидуализм и достижения, люди могут испытывать большее давление, чтобы соответствовать этим стандартам, что может приводить к негативному сравнению себя с другими и снижению самооценки [33];

- социальные сети: социальные сети предоставляют платформу для самопрезентации и социального сравнения, оказывая значительное влияние на формирование образа «Я». Чрезмерное использование социальных сетей может приводить к развитию социальной тревожности, депрессии и

негативному сравнению себя с другими [14]. С другой стороны, социальные сети могут также предоставлять платформу для самовыражения, поиска поддержки и укрепления социальных связей, что может способствовать формированию позитивного образа «Я»;

- личные достижения и неудачи: личный опыт успеха и неудачи оказывает влияние на самооффективность и самооценку. Достижение поставленных целей и преодоление трудностей способствуют повышению самооффективности и уверенности в себе, в то время как неудачи могут приводить к снижению самооценки и чувства безнадежности [22].

Образ «Я» является сложным и многогранным конструктом, формирующимся под влиянием множества факторов, включая бессознательные процессы, стремление к самоактуализации, когнитивные процессы, социальное взаимодействие и групповую принадлежность. Различные теоретические подходы предлагают различные объяснения формирования и функционирования образа «Я», подчеркивая разные аспекты этого сложного феномена [7].

Понимание динамики образа «Я» имеет решающее значение для объяснения широкого спектра психологических явлений, от мотивации и саморегуляции до социальной адаптации и психического благополучия. В контексте повсеместного распространения социальных сетей понимание влияния онлайн-взаимодействий на формирование и изменение образа «Я» приобретает особую актуальность.

1.2 Сущность социальной тревожности: факторы и последствия

Социальная тревожность, или социальная тревожность, представляет собой распространенное явление, характеризующееся выраженным и устойчивым страхом социальных ситуаций, в которых индивид может

оказаться в центре внимания или подвергнуться оценке со стороны окружающих. В отличие от ситуативной застенчивости, свойственной многим людям в определенных обстоятельствах, социальная тревога носит более генерализованный и интенсивный характер, существенно влияя на повседневную жизнь, профессиональную деятельность и социальное функционирование [24].

В современном мире, характеризующемся высокой социальной конкуренцией, потребностью в постоянном взаимодействии и цифровизацией коммуникации, понимание сущности, факторов и последствий социальной тревоги приобретает особую актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, социальная тревожность входит в число наиболее распространенных тревожных расстройств, затрагивая, по разным оценкам, от 7 до 13% населения в течение жизни. Статистика показывает, что социальная тревожность часто начинается в подростковом или раннем взрослом возрасте, периоде активной социальной интеграции и формирования идентичности, и может приводить к серьезным ограничениям в образовании, карьере и личной жизни.

Например, исследования, проведенные в США Национальным институтом психического здоровья (NIMH), выявили, что около 36% взрослых с социальной тревожностью испытывают значительные трудности в поддержании социальных контактов, а 25% сообщают о проблемах с трудоустройством, связанных с их тревожностью [14].

В России, согласно данным эпидемиологических исследований, распространенность социальной тревожности также демонстрирует тенденцию к росту, особенно среди молодежи, что обусловлено, в частности, влиянием социокультурных факторов и изменений в структуре социальных взаимодействий [23]. Понимание механизмов формирования и развития социальной тревожности, а также её влияния на различные аспекты жизни человека, является важной задачей современной психологии и психиатрии.

Социальная тревожность, в своей основе, представляет собой стойкий и

иррациональный страх перед социальными ситуациями, в которых индивид опасается негативной оценки со стороны окружающих. Этот страх может проявляться в различных формах, включая боязнь публичных выступлений, страх перед общением с незнакомыми людьми, опасение быть замеченным при выполнении каких-либо действий в общественных местах (например, прием пищи или написание текста), а также дискомфорт в ситуациях, требующих установления зрительного контакта [23].

Важно подчеркнуть, что социальная тревожность выходит за рамки обычной застенчивости или дискомфорта в социальных ситуациях. Она характеризуется выраженной интенсивностью, устойчивостью и значительным влиянием на повседневную жизнь. Человек, испытывающий социальную тревожность, может избегать социальных ситуаций, испытывать сильный дистресс в случае вынужденного участия в них, а также демонстрировать физиологические симптомы тревожности, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, покраснение лица и тошноту. Диагностика социальной тревожности основывается на оценке интенсивности, частоты и продолжительности симптомов, а также их влияния на социальное, профессиональное и личное функционирование.

Хотя социальная тревожность не рассматривается исключительно как психическое расстройство в данном контексте, важно упомянуть, что в клинической практике используются определенные диагностические критерии для разграничения социальной тревожности как нормальной реакции и как состояния, требующего профессиональной помощи. В частности, используются критерии, разработанные в рамках международных классификаций, где акцент делается на чрезмерности и неадекватности страха по отношению к реальной угрозе, а также на наличии значительного дистресса и функциональных нарушений, связанных с тревожностью [25].

Например, для диагностики учитывается, насколько выражен страх негативной оценки, как часто человек избегает социальных ситуаций и

насколько сильно тревожность влияет на его способность учиться, работать и поддерживать отношения.

Развитие социальной тревожности является сложным и многофакторным процессом, в котором переплетаются когнитивные, поведенческие и биологические факторы [35].

Когнитивные факторы играют ключевую роль в формировании и поддержании социальной тревожности. Люди, склонные к социальной тревожности, часто демонстрируют искажения в мышлении, такие как негативные автоматические мысли, катастрофизация и предвзятая интерпретация социальных сигналов.

Например, они могут автоматически предполагать, что окружающие критически оценивают их внешность, речь или поведение, даже при отсутствии каких-либо объективных доказательств. Они также могут склонны к преувеличению вероятности негативных событий в социальных ситуациях и к недооценке своей способности справляться с ними. Кроме того, у людей с социальной тревожностью часто наблюдается повышенное самосознание и фокусировка внимания на собственных физиологических реакциях (например, учащенное сердцебиение, покраснение лица), что усиливает тревожность и создает порочный круг.

Поведенческие факторы также вносят значительный вклад в развитие социальной тревожности. Одним из ключевых поведенческих механизмов является избегание социальных ситуаций. Избегание может приводить к снижению социальных навыков, ограничению социального опыта и, как следствие, к усилению тревожности в будущих социальных ситуациях [35]. Кроме того, люди с социальной тревожностью могут использовать так называемые «защитные» стратегии поведения, такие как избегание зрительного контакта, тихий голос, отсутствие спонтанности в общении, которые, хотя и снижают тревожность в краткосрочной перспективе, в долгосрочной перспективе могут способствовать поддержанию тревожности и ухудшению социальных отношений.

Биологические факторы, такие как генетическая предрасположенность и особенности функционирования нервной системы, также могут играть роль в развитии социальной тревожности. Исследования показывают, что социальная тревожность может быть частично обусловлена наследственностью, хотя точные гены, ответственные за это, пока не идентифицированы. Кроме того, исследования нейровизуализации выявили различия в активности определенных областей мозга (например, амигдалы, префронтальной коры) у людей с социальной тревожностью по сравнению с контрольной группой [35]. Эти различия могут быть связаны с повышенной чувствительностью к социальным стимулам, трудностями в регуляции эмоций и сниженной способностью к когнитивному контролю тревоги.

Социальные и средовые факторы также оказывают значительное влияние на развитие социальной тревожности. Травматический социальный опыт, такой как буллинг, унижение или отвержение, может повысить риск развития социальной тревожности. Кроме того, влияние семьи, в частности стиль воспитания, также может играть роль.

Например, чрезмерно критичное или контролирующее поведение родителей может способствовать формированию негативной самооценки и страха перед оценкой у ребенка. Наконец, социокультурные факторы, такие как культурные нормы, подчеркивающие важность конформности и избегания ошибок, также могут способствовать развитию социальной тревожности.

Социальная тревожность оказывает негативное влияние на различные аспекты жизни человека, включая академическую успеваемость, социальные отношения и общее качество жизни. В сфере академической успеваемости социальная тревожность может приводить к снижению посещаемости занятий, трудностям в участии в групповых проектах и публичных выступлениях, а также к снижению концентрации внимания и ухудшению памяти [11]. Студенты и школьники, испытывающие социальную тревожность, могут избегать посещения занятий, на которых им приходится

выступать перед аудиторией, задавать вопросы преподавателю или участвовать в дискуссиях. Они также могут испытывать трудности в установлении контактов с одноклассниками и одноклассниками, что может приводить к социальной изоляции и снижению мотивации к учебе.

Кроме того, тревожность, связанная с социальными ситуациями, может отвлекать от учебного процесса и приводить к ухудшению когнитивных функций, таких как внимание и память, что, в свою очередь, негативно сказывается на академической успеваемости [35].

В сфере социальных отношений социальная тревожность может приводить к трудностям в установлении и поддержании дружеских и романтических отношений. Люди, испытывающие социальную тревожность, могут избегать социальных ситуаций, в которых им приходится взаимодействовать с другими людьми, или испытывать сильный дистресс в случае вынужденного участия в них. Они также могут испытывать трудности в выражении своих мыслей и чувств, в установлении зрительного контакта и в поддержании разговора. Это может приводить к социальной изоляции, одиночеству и чувству неполноценности. Кроме того, социальная тревожность может влиять на качество существующих отношений, приводя к конфликтам, недопониманию и чувству отчужденности [24].

В целом, социальная тревожность оказывает негативное влияние на общее качество жизни. Люди, испытывающие социальную тревожность, часто сообщают о снижении удовлетворенности жизнью, чувстве беспомощности и безнадежности. Они также могут испытывать повышенный риск развития других психологических проблем, таких как депрессия, злоупотребление психоактивными веществами и другие тревожные расстройства [36]. Социальная тревожность может ограничивать возможности человека в плане образования, карьеры и личной жизни, препятствуя достижению целей и реализации потенциала. Например, человек с социальной тревожностью может отказаться от перспективной работы, требующей публичных выступлений, или от возможности построить личные

отношения из-за страха перед отвержением [14].

Таким образом, социальная тревожность представляет собой распространенное и значимое явление, оказывающее негативное влияние на различные аспекты жизни человека. Понимание сущности, факторов и последствий социальной тревожности является важным шагом на пути к разработке эффективных стратегий профилактики и помощи людям, испытывающим эту проблему. Дальнейшие исследования в этой области необходимы для углубленного изучения механизмов формирования и развития социальной тревожности, а также для разработки новых методов диагностики и лечения. В частности, перспективными направлениями исследований являются изучение роли генетических и средовых факторов в развитии социальной тревожности, разработка персонализированных подходов к лечению, учитывающих индивидуальные особенности и потребности пациентов, а также разработка профилактических программ, направленных на снижение распространенности социальной тревожности в обществе.

1.3 Влияние социальных сетей на формирование образа «Я» и уровень социальной тревожности у подростков

В эпоху цифровых технологий социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, трансформируя способы их общения, самовыражения и восприятия мира. По данным исследований, проведенных компанией Statista, более 90% подростков в возрасте от 13 до 17 лет активно используют социальные сети, проводя в них в среднем от 2 до 4 часов в день. Такая высокая вовлеченность в онлайн-среду оказывает существенное влияние на формирование идентичности, самооценку и психологическое благополучие подростков, в частности, на уровень их социальной

тревожности [43].

С одной стороны, социальные сети предоставляют подросткам возможности для самовыражения, поиска поддержки, установления социальных связей и получения информации. С другой стороны, они могут создавать условия для социального сравнения, кибербуллинга, зависимости от одобрения и страха пропустить что-то важное (FOMO), что может негативно сказываться на самооценке и усиливать социальную тревожность.

Учитывая растущую распространенность использования социальных сетей и их потенциальное влияние на психологическое здоровье подростков, исследование этого вопроса представляется крайне актуальным [39].

Формирование идентичности и самооценки является ключевой задачей подросткового возраста. В процессе поиска себя подростки активно экспериментируют с различными ролями, ценностями и убеждениями, стремясь определить свое место в мире. Социальные сети играют важную роль в этом процессе, предоставляя подросткам платформу для самовыражения, получения обратной связи и социального сравнения. Однако, в отличие от традиционных форм социального взаимодействия, общение в социальных сетях часто является опосредованным, анонимным и контролируемым, что может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование образа «Я» у подростков [20].

Одним из ключевых механизмов влияния социальных сетей на формирование образа «Я» является социальное сравнение.

Теория социального сравнения, разработанная Леоном Фестингером, предполагает, что люди склонны оценивать себя, сравнивая себя с другими. В социальных сетях подростки постоянно сталкиваются с контентом, который демонстрирует «идеализированные» образы жизни, внешности и достижений других людей. Это может приводить к социальному сравнению, которое часто является неблагоприятным для самооценки, особенно если подросток воспринимает себя хуже, чем другие [42].

Например, исследования, проведенные в университете Мичигана,

показали, что подростки, которые проводят больше времени в социальных сетях, склонны чаще сравнивать себя с другими и испытывать более низкую самооценку и удовлетворенность своим внешним видом.

Другим важным механизмом влияния является стремление к одобрению. В социальных сетях подростки активно стремятся к получению «лайков», комментариев и подписчиков, рассматривая их как индикаторы своей популярности и социальной значимости. Это может приводить к зависимости от одобрения со стороны других людей и к стремлению создавать контент, который, по мнению подростка, будет пользоваться популярностью. В результате подросток может начать формировать идеализированный образ «Я», который не соответствует его реальной личности, но который, по его мнению, будет более привлекательным для других людей [4].

Например, подросток может использовать фильтры и ретушь для улучшения своего внешнего вида на фотографиях, приукрашивать свои достижения и умалчивать о своих проблемах. Такое поведение может приводить к расхождению между реальным и идеальным «Я», что, в свою очередь, может негативно сказываться на самооценке и психологическом благополучии.

Кибербуллинг также является важным фактором, влияющим на формирование образа «Я» у подростков. Кибербуллинг, или онлайн-травля, представляет собой форму агрессивного поведения, осуществляемого с использованием цифровых технологий. Подростки, подвергающиеся кибербуллингу, могут испытывать чувство унижения, стыда, беспомощности и социальной изоляции, что может негативно сказываться на их самооценке и формировании идентичности [2].

Например, исследование, опубликованное в журнале «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», показало, что подростки, подвергавшиеся кибербуллингу, чаще сообщают о депрессии, тревоге и суицидальных мыслях [44].

Социальная тревожность, как было описано ранее, характеризуется

выраженным страхом социальных ситуаций, в которых индивид опасается негативной оценки со стороны окружающих [12]. Социальные сети могут оказывать как усиливающее, так и ослабляющее влияние на социальную тревожность у подростков.

С одной стороны, социальные сети могут усиливать социальную тревожность. Постоянное социальное сравнение, стремление к одобрению и риск кибербуллинга могут создавать атмосферу тревоги и напряжения, особенно для подростков, которые уже испытывают социальную тревожность.

Например, подросток с социальной тревожностью может испытывать сильное беспокойство по поводу того, как его публикации будут восприняты другими людьми, бояться получить негативные комментарии или столкнуться с кибербуллингом. Он также может испытывать страх пропустить что-то важное (FOMO), постоянно проверяя свои социальные сети и испытывая тревожность, если он не в курсе последних новостей и трендов. FOMO может приводить к постоянному чувству неудовлетворенности и тревоги, а также к ощущению социальной изоляции [42; 43].

Кроме того, социальные сети могут способствовать развитию зависимости от онлайн-общения, что может приводить к снижению социальных навыков и усилению тревожности в реальных социальных ситуациях.

С другой стороны, социальные сети могут ослаблять социальную тревожность. Для некоторых подростков социальные сети могут представлять собой безопасную и контролируемую среду для общения и самовыражения. Онлайн-общение может быть менее пугающим, чем общение лицом к лицу, особенно для подростков, испытывающих трудности в социальных ситуациях. Социальные сети также могут предоставлять подросткам возможность находить группы поддержки и общаться с людьми, разделяющими их интересы и проблемы [15]. Это может способствовать

снижению чувства одиночества и социальной изоляции, а также повышению самооценки и уверенности в себе.

Например, подросток с редким заболеванием может найти онлайн-сообщество людей с тем же заболеванием, где он сможет получить поддержку, поделиться своим опытом и почувствовать себя принятым.

В целом, влияние социальных сетей на социальную тревожность у подростков является сложным и многогранным. Оно зависит от множества факторов, включая индивидуальные особенности подростка, характер использования социальных сетей и социальный контекст. Важно отметить, что не все подростки, использующие социальные сети, испытывают негативные последствия. Для некоторых подростков социальные сети могут быть полезным инструментом для самовыражения, общения и получения информации. Однако, для других подростков социальные сети могут усиливать социальную тревожность и негативно сказываться на их психологическом благополучии [29].

Социальные сети создают уникальную среду, в которой формируются специфические психологические феномены, такие как идеализированный образ «Я», стремление к популярности, переживание зависти и страх пропустить что-то важное (FOMO). Эти феномены могут оказывать существенное влияние на самооценку и социальную тревожность у подростков [42; 43].

Формирование идеализированного образа «Я» является распространенным явлением в социальных сетях. Подростки часто стремятся создавать в онлайн-среде образ, который, по их мнению, будет более привлекательным для других людей, чем их реальная личность. Это может выражаться в использовании фильтров и ретуши для улучшения внешнего вида, приукрашивании своих достижений, умалчивании о своих проблемах и демонстрации «идеализированной» жизни. Стремление к созданию идеализированного образа «Я» может быть обусловлено желанием получить одобрение, избежать негативной оценки и повысить свою социальную

привлекательность. Однако, такое поведение может приводить к расхождению между реальным и идеальным «Я», что, в свою очередь, может негативно сказываться на самооценке и психологическом благополучии. Подросток может испытывать чувство неполноценности, тревогу и депрессию, осознавая, что его идеализированный образ «Я» не соответствует его реальной личности [3].

Стремление к популярности также является важным мотивом поведения подростков в социальных сетях. «Лайки», комментарии и подписчики рассматриваются как индикаторы популярности и социальной значимости. Подростки могут тратить много времени и усилий на создание контента, который, по их мнению, будет пользоваться популярностью, и испытывать разочарование и тревогу, если их усилия не приносят желаемого результата. Стремление к популярности может приводить к конкуренции, социальному сравнению и зависимости от одобрения со стороны других людей. Подросток может жертвовать своими интересами и ценностями, чтобы соответствовать ожиданиям других людей и получить больше «лайков» и подписчиков.

Переживание зависти является распространенным явлением в социальных сетях. Постоянное наблюдение за «идеализированными» образами жизни, внешности и достижений других людей может вызывать чувство зависти и неудовлетворенности своей собственной жизнью. Зависть может приводить к негативным эмоциям, таким как гнев, печаль, тревога и чувство неполноценности. Подростки, испытывающие сильную зависть, могут начать сравнивать себя с другими и чувствовать себя хуже, что, в свою очередь, может негативно сказываться на их самооценке и психологическом благополучии [41].

Страх пропустить что-то важное (FOMO) является относительно новым психологическим феноменом, связанным с использованием социальных сетей. FOMO характеризуется постоянным чувством тревожности и беспокойства по поводу того, что другие люди получают более интересный и полезный опыт, чем ты. Подростки, испытывающие FOMO, постоянно

проверяют свои социальные сети, чтобы не пропустить последние новости и тренды, и испытывают тревогу, если они не в курсе последних событий. FOMO может приводить к постоянному чувству неудовлетворенности, тревоги и социальной изоляции. Подросток может чувствовать себя оторванным от жизни и испытывать страх остаться в стороне от важных событий [42].

Социальные сети оказывают сложное и многогранное влияние на формирование образа «Я» и уровень социальной тревожности у подростков. С одной стороны, они предоставляют возможности для самовыражения, общения и получения информации. С другой стороны, они могут создавать условия для социального сравнения, кибербуллинга, зависимости от одобрения и страха пропустить что-то важное (FOMO), что может негативно сказываться на самооценке и усиливать социальную тревожность [38]. Формирование идеализированного образа «Я», стремление к популярности, переживание зависти и FOMO являются специфическими психологическими феноменами, связанными с использованием социальных сетей, которые могут оказывать существенное влияние на психологическое благополучие подростков. [39].

Представленный теоретический анализ выявил сложное взаимодействие между формированием образа «Я», социальной тревожностью и влиянием современных цифровых технологий, особенно социальных сетей.

Образ «Я» формируется под воздействием как внутренних психологических процессов, так и внешних социальных факторов, включая межличностное взаимодействие, культурные нормы и оценки окружающих. Социальная тревожность, характеризующаяся страхом социальных ситуаций и негативной оценки, может существенно ограничивать социальную адаптацию и снижать качество жизни. Современные социальные сети оказывают двойственное влияние на эти процессы. С одной стороны, они предоставляют возможности для самовыражения и общения, с другой – создают условия для социального сравнения, кибербуллинга и зависимости

от одобрения, потенциально усиливая социальную тревожность и способствуя формированию искаженного, идеализированного" образа «Я» [37].

Необходимы дальнейшие исследования для углубленного понимания этих взаимосвязей и разработки эффективных стратегий поддержания психологического благополучия в условиях современной цифровой среды. Данная теоретическая база послужит основой для проведения эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности.

II ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОБРАЗА «Я» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация исследования и описание методик

Эмпирическое исследование взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков, было организовано и проведено в несколько последовательных этапов, каждый из которых был направлен на достижение определенной цели и решение конкретных задач.

Цель исследования: проанализировать взаимосвязь между образом «Я», формируемым и представляемым подростками в социальных сетях, и их уровнем социальной тревожности.

Задачи исследования:

1. Организовать и провести эмпирическое исследование взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков.

2. Разработать психологические рекомендации по работе с подростками, склонными к использованию стратегии фальшивого «Я» в социальных сетях.

Гипотеза исследования: подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности.

Для достижения целей дипломной работы было проведено эмпирическое исследование на базе КГАУ «Краевой Дворец молодежи» отделе по организации работы инфраструктурного проекта территория инициативной молодежи «Юниор» г. Красноярск. Данный выбор обусловлен доступностью целевой аудитории – подростков в возрасте 14–17 лет, активно использующих социальные сети.

В качестве респондентов в исследовании участвовали подростки,

соответствующие следующим критериям включения:

1. Возраст: 14–17 лет. Обоснование возрастного диапазона связано с периодом активного становления личности, поиска идентичности и интенсивного использования социальных сетей для самопрезентации.

2. Активное использование социальных сетей: под активным использованием подразумевается наличие аккаунта хотя бы в одной популярной социальной сети (например, Вконтакте, Telegram, Instagram, TikTok) и регулярное (не реже одного раза в неделю) размещение контента или взаимодействие с контентом других пользователей. Этот критерий позволяет убедиться, что респонденты имеют опыт самопрезентации в социальных сетях.

3. Добровольное согласие на участие в исследовании: все респонденты были проинформированы о целях и задачах исследования, а также о принципах конфиденциальности и анонимности. Участие было исключительно добровольным, и каждый респондент имел право отказаться от участия на любом этапе исследования.

Общий объем выборки составил 42 человека. Распределение респондентов по полу представлено следующим образом: 25 девушек и 17 юношей.

Основную часть выборки составили школьники (90%), остальные 10% респондентов являлись студентами, что позволило расширить понимание особенностей проявления образа «Я» и переживания социальной тревожности в контексте как школьной, так и студенческой жизни.

Для формирования выборки был использован метод случайного отбора.

Выборка, сформированная на базе молодежного центра, представляется репрезентативной для изучения заявленной проблематики по следующим причинам:

1. Доступность целевой аудитории: молодежный центр является местом притяжения для подростков, активно использующих социальные сети и интересующихся вопросами саморазвития и самореализации.

2. Разнообразие: молодежные центры обычно объединяют подростков с разным социальным опытом, интересами и уровнем социальной активности, что обеспечивает гетерогенность выборки.

3. Этические соображения: проведение исследования на базе молодежного центра позволяет обеспечить соблюдение этических норм и принципов, таких как добровольность участия и конфиденциальность данных.

Для сбора эмпирических данных были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш [28].

Цель: оценка степени погруженности личности в интернет-среду.

Методика представляет собой опросник, состоящий из 7 вопросов, направленных на выявление различных аспектов взаимодействия респондента с интернет-средой. Методика имеет три шкалы: цифровое потребление; цифровая компетентность; мотивация и ценностно-эмоциональное отношение к цифровой информационной среде, а также возможность определения суммарного индекса погруженности в интернет-среду.

Большинство вопросов предполагает выбор одного из 5 вариантов ответа. Ответы на вопросы суммируются для получения общего индекса погруженности в интернет-среду. Более высокие баллы свидетельствуют о большей степени погруженности в интернет-среду.

2. Шкала социальной тревожности Либовица (LSAS) (Liebowitz Social Anxiety Scale) [9; 40].

Цель: оценка уровня социальной тревожности.

Шкала социальной тревожности Либовица (LSAS) является широко используемым инструментом для диагностики и оценки степени выраженности социальной тревоги. Методика состоит из 24 пунктов, описывающих различные социальные ситуации. Участникам предлагается оценить, насколько они боятся и избегают каждой из представленных

ситуаций. Респонденты оценивают каждый пункт по 4-балльной шкале, где 0 – отсутствие тревоги/избегания, а 3 – максимальный уровень тревоги/избегания.

Методика включает в себя три шкалы: страх/избегание межличностных контактов; страх/избегание формального общения; страх/избегание действий в общественных местах и общий показатель социальной тревожности. Для каждой ситуации рассчитывается суммарный балл, представляющий собой сумму баллов страха и избегания. Общий балл социальной тревожности рассчитывается как сумма баллов по всем ситуациям. Более высокие баллы свидетельствуют о более высоком уровне социальной тревожности.

В исследовании использовалась русскоязычная адаптация шкалы, разработанная И.В. Григорьевой и С.Н. Ениколоповым (2016).

3. Опросник самопрезентации в социальной сети Д.С. Корниенко (адаптация методики Self-Presentation on Facebook Questionnaire, SPFBQ) [17].

Цель: оценка различных стратегий самопрезентации, используемых подростками в социальных сетях: Реалистичное «Я» и Фальшивое Я».

В основу опросника положена методика Self-Presentation on Facebook Questionnaire (SPFBQ), разработанная М. Михикяном, Дж. Деннис и К. Субраманиамом (2014). Опросник был адаптирован Д.С. Корниенко, Н.А. Рудновой и другими (2021) для использования в контексте российских социальных сетей (ВКонтакте, Instagram, TikTok) и с учетом возрастных особенностей подростковой выборки.

Опросник включает в себя 11 вопросов, объединенных в две шкалы, которые диагностируют противоположные стратегии представления образа «Я» в социальной сети:

- реалистичное демонстративное «Я» описывает представление собственного образа в социальной сети близким к реальной жизни, но с выраженным стремлением показать себя как разностороннего человека, имеющего собственные убеждения и взгляды и стремящегося произвести

впечатление на других;

- фальшивое обманное «Я» описывает стремления к демонстрации нереалистичного образа, отличного от реальности, или представления себя как другого человека.

Ответы на вопросы предоставляются по 5-балльной шкале (от «Совершенно не согласен» до «Полностью согласен»).

По каждой шкале суммируются отчеты на вопросы под определенным номером. Более высокие баллы свидетельствуют о более высоком проявлении «Я» по каждой шкале.

А также корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) для выявления взаимосвязей между переменными.

Данный комплекс методов и методик позволит всесторонне изучить взаимосвязь между образом «Я» в цифровом пространстве и уровнем социальной тревоги у подростков и получить эмпирические данные, необходимые для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы.

2.2 Анализ результатов исследования

Для оценки степени погруженности подростков в интернет-среду использовалась методика Л.А. Регуш, включающая три шкалы: цифровое потребление, цифровая компетентность, мотивация и ценностно-эмоциональное отношение к цифровой информационной среде, а также общий индекс. Данные представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Показатели методики «Индекс погруженности в интернет-среду»

Шкала	Средний балл	Ст. отклонение	Диапазон
Цифровое потребление	11,8	2,4	6-15
Цифровая компетентность	8,1	1,6	4-10
Мотивация и ценностно-эмоциональное отношение	7,4	1,8	3-10
Общий индекс	27,3	4,6	15-35

По шкале цифрового потребления средний суммарный балл составил 11,8 из 15 возможных баллов. Данный показатель отражает высокую интенсивность использования цифровых ресурсов, контента и сервисов среди участников исследования. Это указывает на активное вовлечение подростков в интернет-среду, потребление медиа, использование социальных сетей и онлайн-приложений.

Средний балл цифровой компетентности составил 8,1 из 10 возможных баллов. Данный результат свидетельствует о достаточно сформированном уровне навыков и знаний, необходимых для эффективного и безопасного использования цифровых технологий. Тем не менее, сохраняется потенциал для дальнейшего развития цифровой компетентности, включая углубление понимания принципов работы цифровых инструментов и повышение уровня критического мышления при работе с информацией.

Средний балл мотивации и ценностно-эмоционального отношения составил 7,4 из 10 возможных баллов. Данный показатель отражает общее позитивное отношение к цифровым технологиям, однако, следует отметить, что уровень мотивации и ценностно-эмоциональной связи несколько ниже, чем показатели цифрового потребления и компетентности. Это может указывать на необходимость дальнейшего изучения мотивов использования цифровых технологий и потенциальную подверженность влиянию

негативного контента.

Итоговый индекс погруженности составил 27,3 балла из 35 возможных. Данный показатель является интегральным и отражает общий уровень вовлеченности испытуемых в цифровую среду, учитывая потребление, компетентность, мотивацию и ценностно-эмоциональное отношение. Высокое значение индекса погруженности свидетельствует о значительной роли цифровых технологий в жизни подростков.

На основании полученных баллов, испытуемые были разделены на три группы в соответствии с уровнем погруженности в интернет-среду: низкий уровень погруженности (до 18 баллов) – 6 человек; средний уровень (19–27 баллов) – 19 человек; высокий уровень (27 и более баллов) – 17 человек, что представлено на рисунке 2.1.



Рис. 2.1 Результаты методики «Индекс погруженности в интернет-среду»

Таким образом, результаты методики «Индекс погруженности в интернет-среду» Л.А. Регуш показали, что у большинства подростков отмечается средний уровень погруженности в интернет-среду (45%) и высокий уровень погруженности в интернет-среду (41%), и лишь у 14% - низкий уровень.

Это свидетельствует о том, что большая часть подростков характеризуется средним или высоким уровнем вовлеченности в интернет-среду, что может оказывать влияние на их повседневную активность, социальные контакты и психологическое состояние. Подростки со средним уровнем, вероятно, успешно сочетают интернет-среду с учебой, общением и другими сферами жизни, сохраняя баланс. Однако, высокая погруженность предполагает активное вовлечение подростков в интернет-среду, что может приводить к социальной изоляции, зависимости, уязвимости к кибербуллингу и негативному влиянию на самооценку и эмоциональное состояние. Это указывает на необходимость внимания к формированию здоровых привычек использования интернета и развитию навыков критического мышления и саморегуляции.

Шкала социальной тревожности Либовица – LSAS позволила оценить выраженность социальной тревоги у подростков.

Средний суммарный балл социальной тревожности составил 47,5 (диапазон: 18–82). Данный показатель свидетельствует о наличии социальной тревожности в выборке, при этом индивидуальные значения варьируются в широком диапазоне, что говорит о разной степени выраженности тревожности у разных подростков.

На основании полученных баллов, испытуемые были разделены на три группы в соответствии с уровнем социальной тревожности: низкий уровень социальной тревожности (до 29 баллов) – у 7 человек; средний уровень (30-59 баллов) – у 23 человек; высокий уровень (свыше 60 баллов) – у 12 человек, что представлено на рисунке 2.2.



Рис. 2.2 Результаты методики Шкала социальной тревожности Либовица

Таким образом, результаты исследования по шкале социальной тревожности Либовица показали, что у большинства подростков (55%) наблюдается средний уровень социальной тревожности, у 28% – высокий уровень, и только у 17% – низкий.

Средний уровень тревожности характеризуется дискомфортом в определенных социальных ситуациях, таких как публичные выступления, знакомства, общение с авторитетными лицами. Подростки могут испытывать стеснительность, неуверенность и опасения быть отвергнутыми. Несмотря на это, они, как правило, не избегают социальных контактов полностью, но могут испытывать значительное напряжение в определенных ситуациях.

Высокий уровень тревожности представляет серьезную психологическую проблему, проявляющуюся в интенсивном страхе и избегании социальных ситуаций. Подростки могут испытывать сильный дискомфорт в любых социальных взаимодействиях, опасаться оценки и критики, избегать зрительного контакта. Это может приводить к социальной изоляции, снижению самооценки, развитию депрессивных состояний и

ограничению возможностей для развития и самореализации.

Таким образом, значительная часть подростков сталкивается с выраженными трудностями в социальных ситуациях, а для каждого третьего подростка социальная тревожность может представлять серьёзную психологическую проблему.

Средние баллы (сумма страха и избегания) по шкалам социальной тревожности Либовица составили:

- страх/избегание межличностных контактов: 24,48 из 54 возможных;
- страх/избегание формального общения: 16,33 из 36 возможных;
- страх/избегание действий в общественных местах: 10,79 из 24 возможных.

Данные представлены на рисунке 2.3.

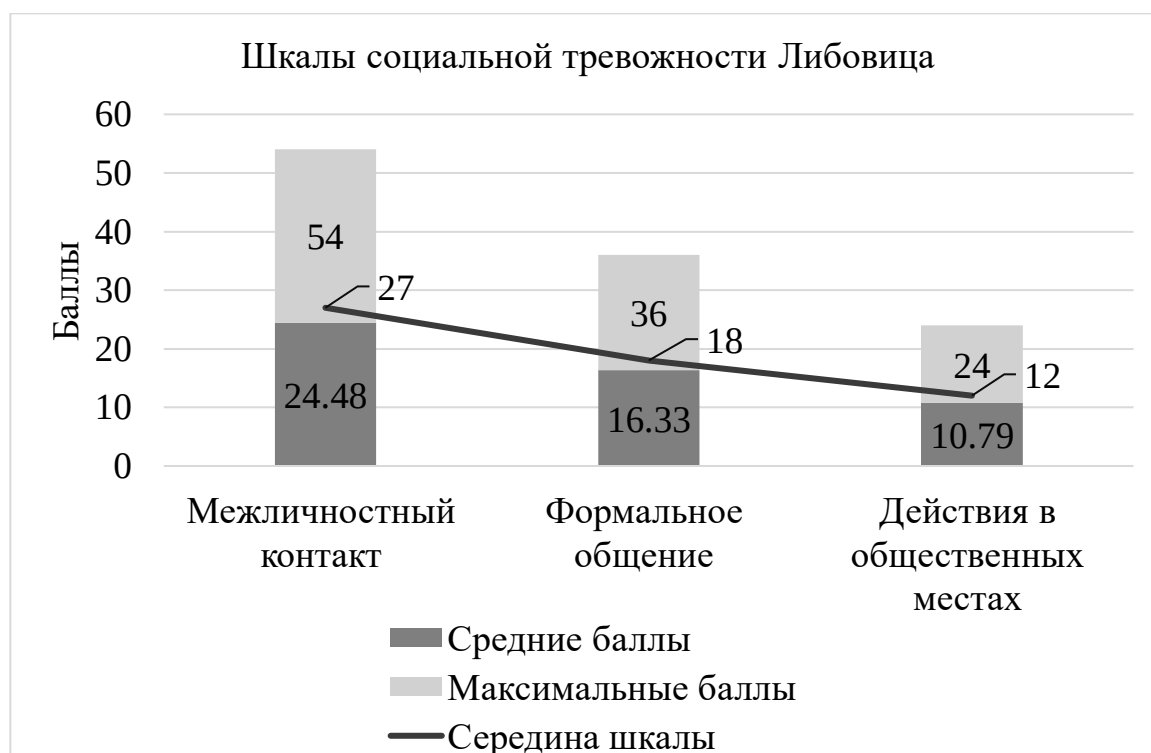


Рис. 2.3 Результаты методики Шкала социальной тревожности Либовица

Межличностный контакт. Эта шкала отражает уровень страха и избегания в ситуациях неформального межличностного общения (разговоры, встречи, знакомства). Средний балл находится примерно на середине шкалы, что говорит о наличии умеренной социальной тревожности в неформальных контактах. У подростков могут возникать затруднения и дискомфорт при общении с малознакомыми людьми, однако выраженного избегания таких ситуаций нет.

Формальное общение. Эта шкала оценивает страх и избегание в формальных ситуациях (выступления, презентации, общение с авторитетными лицами). Средний балл также указывает на умеренный уровень тревожности. Подростки могут испытывать волнение и неуверенность в официальных или публичных ситуациях, но в целом способны справляться с ними.

Действия в общественных местах. Данная шкала отражает страх при совершении личных действий на публике (есть, пить, писать, звонить). Средний балл ближе к нижней половине шкалы, что говорит о сравнительно низкой выраженности тревоги в подобных ситуациях. Большинство респондентов не испытывают значительных затруднений при выполнении повседневных действий в присутствии других людей.

В целом, по всем шкалам преобладает умеренный уровень социальной тревожности. Это значит, что подростки могут испытывать определенный дискомфорт в социальных ситуациях, особенно в неформальном и формальном общении, однако выраженного избегания или серьёзных ограничений в повседневной жизни у большинства из них не наблюдается.

Опросник самопрезентации в социальной сети Д.С. Корниенко позволил выявить две основные стратегии самопрезентации.

Реалистичное демонстративное «Я» преобладает у 26 подростков (средний балл – 22,1 из 29 возможных).

Фальшивое обманное «Я» преобладает у 16 подростков (средний балл – 11,6 из 19 возможных). Данные представлены на рисунке 2.4.



Рис. 2.4 Результаты опросника самопрезентации в социальной сети

Таким образом, по результатам методики «Опросник самопрезентации в социальной сети» Д.С. Корниенко установлено, что у большинства подростков (61,9%) преобладает реалистичное «Я», тогда как у 38,1% – фальшивое «Я».

Преобладание реалистичного «Я» у большинства подростков указывает на здоровую адаптацию и стремление к аутентичности в онлайн-пространстве. Реалистичное «Я» характеризуется искренним самовыражением и уверенностью в себе, предполагая стремление к подлинным отношениям и самопринятию. Это свидетельствует об устойчивой самооценке, позволяющей проявлять себя в сети так же, как и в реальной жизни.

В то же время наличие фальшивого «Я» у значительной части подростков может быть связано с потребностью в одобрении, низкой самооценкой или желанием соответствовать определенным социальным стандартам, что приводит к созданию идеализированного, но не настоящего образа. Это может приводить к потере идентичности, социальному

сравнению и негативным последствиям для психологического благополучия, подчеркивая необходимость работы по укреплению самооценки и осознанному использованию социальных сетей [32].

Для дальнейшего анализа взаимосвязей между исследуемыми параметрами был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена, результаты которого представлены на рисунке 2.5.

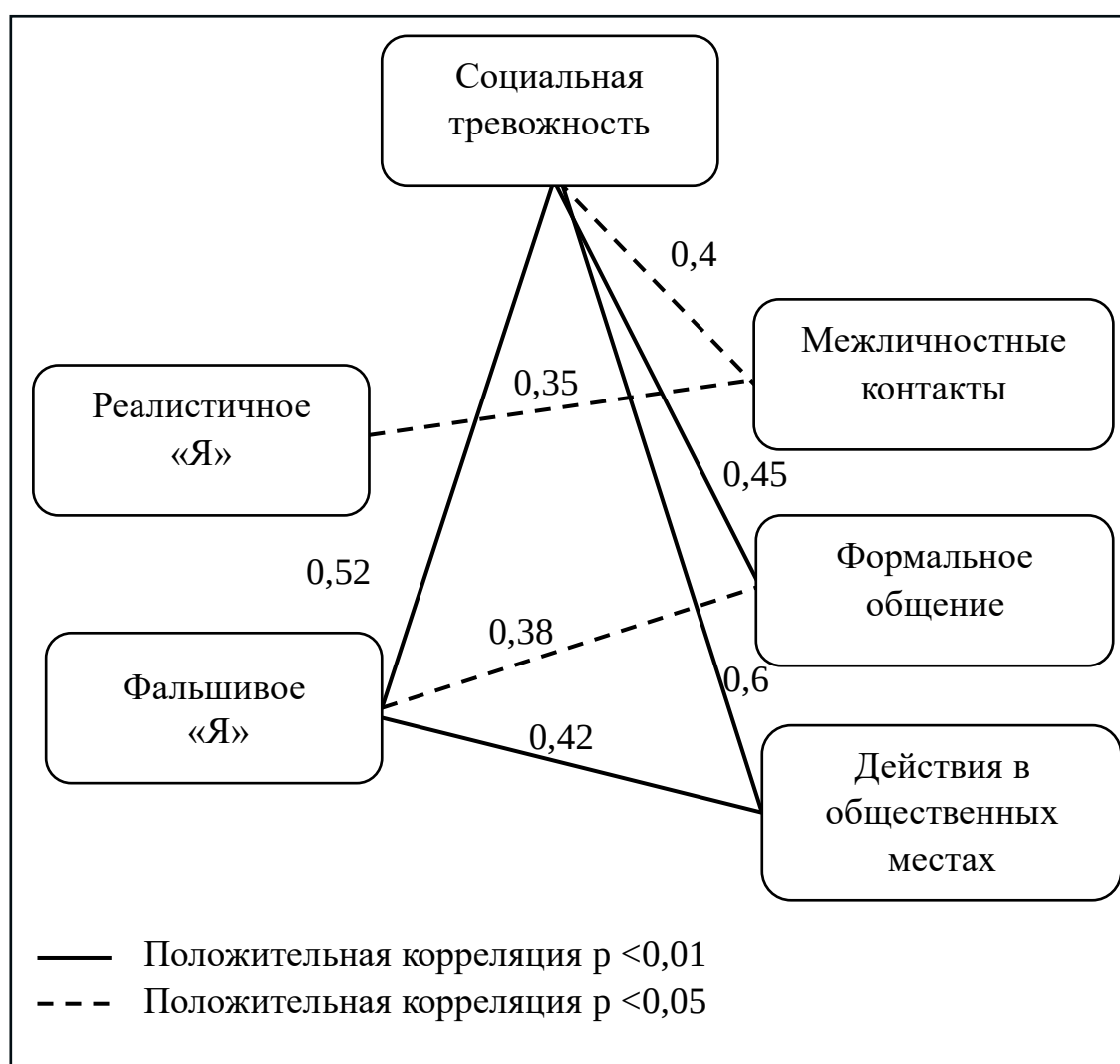


Рис. 2.5 Корреляционная плеяда, отражающая взаимосвязи стратегий самопрезентации в социальных сетях и шкал социальной тревожности

Анализ данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена показал следующие результаты.

Фальшивое «Я».

Обнаружена значимая положительная корреляция между фальшивым «Я» и социальной тревожностью ($r=0,52$; $p < 0,01$). Это означает, что подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности.

Существует слабая положительная корреляция между фальшивым «Я» и страхом/избеганием межличностных контактов ($r=0,20$; $p > 0,05$), которая не является статистически значимой. Это говорит о том, что существует небольшая тенденция к тому, что подростки, использующие фальшивое «Я», могут испытывать больший страх и избегание в ситуациях межличностного взаимодействия, но эта связь выражена слабо и может быть случайной.

Обнаружена слабая положительная корреляция между фальшивым «Я» и страхом/избеганием формального общения ($r=0,38$; $p < 0,05$). Это предполагает, что использование фальшивого «Я» может быть связано со страхом и избеганием ситуаций формального общения, таких как презентации, собеседования или официальные мероприятия. Можно предположить, что подростки, использующие фальшивое «Я», чувствуют себя более уязвимо в формальных ситуациях, где их действия и высказывания оцениваются, и поэтому прибегают к «маске».

Существует умеренная положительная корреляция между фальшивым «Я» и страхом/избеганием действий в общественных местах ($r=0,42$; $p < 0,01$). Это может указывать на то, что использование фальшивого «Я» является стратегией для подростков, испытывающих страх и избегающих действий в общественных местах. Например, они могут надевать «маску», чтобы чувствовать себя более уверенно и контролировать ситуацию в публичных местах, несмотря на внутренний дискомфорт и желание избежать этих ситуаций.

Реалистичное «Я».

Наблюдается слабая отрицательная корреляция между реалистичным «Я» и социальной тревожностью ($r=-0,23$; $p > 0,05$), которая не является статистически значимой. Это говорит о том, что, хотя и существует тенденция к снижению социальной тревожности при увеличении проявления реалистичного «Я», эта связь выражена слабо и может быть случайной.

Обнаружена слабая положительная корреляция между реалистичным «Я» и страхом/избеганием межличностных контактов ($r=0,35$; $p < 0,05$). Это может означать, что подростки, которые в большей степени проявляют реалистичное «Я», испытывают меньший страх и избегание в ситуациях межличностного взаимодействия. Они могут чувствовать себя более уверенно и комфортно, проявляя свою подлинную личность в отношениях с другими.

Существует очень слабая отрицательная корреляция между реалистичным «Я» и страхом/избеганием формального общения ($r=-0,15$; $p > 0,05$), которая практически отсутствует. Это говорит о том, что между реалистичным «Я» и страхом/избеганием формального общения нет заметной взаимосвязи.

Наблюдается слабая положительная корреляция между реалистичным «Я» и страхом/избеганием действий в общественных местах ($r=0,25$; $p > 0,05$), которая не является статистически значимой. Это указывает на небольшую тенденцию, что большее проявление реалистичного «Я» связано с меньшим страхом и избеганием публичных ситуаций, однако эта связь выражена слабо и может быть случайной.

Социальная тревожность (LSAS).

Существует умеренная положительная корреляция между социальной тревожностью и страхом/избеганием межличностных контактов ($r=0,40$; $p < 0,05$). Это означает, что более высокий уровень социальной тревожности связан с более выраженным страхом и избеганием ситуаций, связанных с межличностными контактами. Люди с высоким уровнем тревожности с большей вероятностью испытывают страх перед установлением новых

контактов, поддержанием разговора и участием в неформальных социальных взаимодействиях из-за страха оценки или негативного опыта.

Наблюдается умеренная положительная корреляция между социальной тревожностью и страхом/избеганием формального общения ($r=0,45$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что более высокий уровень социальной тревожности связан с более выраженным страхом и избеганием ситуаций формального общения. Это указывает на то, что люди с высокой социальной тревожностью, вероятно, испытывают сильный дискомфорт и страх перед выступлениями на публике, участием в собраниях, собеседованиях и другими формальными социальными мероприятиями.

Существует значимая положительная корреляция между социальной тревожностью и страхом/избеганием действий в общественных местах ($r=0,60$; $p < 0,01$). Это подтверждает, что более высокий уровень социальной тревожности связан с более выраженным страхом и избеганием действий в общественных местах. Это говорит о том, что люди с высокой социальной тревожностью с большей вероятностью испытывают страх перед посещением общественных мест, таких как магазины, рестораны, транспорт, и, как следствие, избегают этих ситуаций.

Межличностные контакты.

Существует очень слабая отрицательная корреляция между страхом/избеганием межличностных контактов и страхом/избеганием формального общения ($r=-0,10$; $p > 0,05$), которая практически отсутствует.

Наблюдается умеренная положительная корреляция между страхом/избеганием межличностных контактов и страхом/избеганием действий в общественных местах ($r=0,50$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше страх и избегание в межличностных контактах, тем больше страх и избегание действий в общественных местах.

Формальное общение.

Наблюдается слабая положительная корреляция между страхом/избеганием формального общения и страхом/избеганием действий в

общественных местах ($r=0,35$; $p < 0,05$). Это означает, что чем больше страх и избегание формального общения, тем больше страх и избегание действий в общественных местах.

Полученные данные подтверждают гипотезу о существовании взаимосвязи между образом «Я» в социальных сетях и уровнем социальной тревожности у подростков. Подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности. Что может указывать на то, что подростки, которые создают фальшивый образ себя в социальных сетях, более подвержены социальной тревожности. Это может быть способом справиться с тревогой, но, вероятно, только усугубляет ее в долгосрочной перспективе, что подчеркивает важность здорового подхода к самовыражению.

При этом слабая положительная корреляция между фальшивым «Я» и страхом/избеганием межличностных контактов, а также умеренная положительная корреляция между фальшивым «Я» и страхом/избеганием действий в общественных местах, позволяют предположить, что использование фальшивого «Я» не только повышает тревожность, но и может способствовать избегающему поведению в реальной жизни, тем самым усугубляя проблему.

Также был проведен дополнительный корреляционный анализ между индексом погруженности в интернет-среду, социальной тревожностью и стратегией представления в социальных сетях: фальшивое «Я», результаты которого представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Корреляционный анализ между переменными

Переменные	Социальная тревожность	Фальшивое «Я»
Индекс погруженности в интернет-среду	0,41**	0,37*

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Анализ данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена показал наличие умеренной положительной связи между индексом погруженности в интернет-среду и уровнем социальной тревожности ($r = 0,41$, $p < 0,01$). Это указывает на то, что подростки с более высокой вовлеченностью в интернет чаще демонстрируют и более высокий уровень социальной тревоги.

Можно предположить, что подростки с выраженной социальной тревогой склонны уходить в онлайн-среду, где общение и самопрезентация даются им легче, чем в офлайн-реальности.

Выявлена умеренная положительная корреляция между индексом погруженности в интернет-среду и выраженностью фальшивого «Я» ($r = 0,37$, $p < 0,05$), что говорит о том, что подростки, глубже погружённые в интернет-среду, чаще используют фальшивое «Я» в социальных сетях.

Высокий индекс погруженности в интернет-среду коррелирует с фальшивой стратегией самопрезентации. Это может указывать на то, что постоянное пребывание в цифровом пространстве способствует формированию альтернативных идентичностей, а также расширяет возможности для экспериментов с образом «Я». Интернет позволяет подросткам пробовать разные роли, корректировать свой имидж и получать обратную связь в безопасной, контролируемой среде.

Однако чрезмерное увлечение фальшивым образом может приводить к усилению внутреннего конфликта, неудовлетворенности собой и дальнейшему росту социальной тревожности, что подтверждается обнаруженной положительной корреляцией между этими переменными.

Результаты данного исследования могут быть полезны для специалистов, работающих с подростками (психологов, педагогов, социальных работников), а также для родителей. Важно обращать внимание не только на уровень вовлеченности подростка в интернет, но и на характер его самопрезентации, а также на возможные проявления социальной тревожности.

Профилактика чрезмерной интернет-зависимости, развитие навыков аутентичного самовыражения, поддержка подростка в офлайн-коммуникации могут способствовать снижению уровня тревожности и формированию более целостного, устойчивого образа «Я».

Стоит отметить, что исследование проводилось на относительно небольшой выборке (42 человека), что ограничивает возможности обобщения результатов. Кроме того, данные были получены на основании самоотчетов, что может приводить к искажению информации из-за социально желаемых ответов.

В дальнейшем представляется целесообразным расширить выборку, включить подростков из разных регионов и социальных групп, а также использовать дополнительные методы (качественные интервью, наблюдение), чтобы глубже понять механизмы формирования образа «Я» в социальных сетях и его связь с социальной тревожностью.

В целом, проведённый анализ показал, что:

- подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности;
- подростки, использующие стратегию фальшивого «Я» в социальных сетях, демонстрируют значимую положительную связь со страхом и избеганием формального общения и действий в общественных местах;

- подростки с более высокой вовлеченностью в интернет-среду чаще демонстрируют более высокий уровень социальной тревожности и показывают большую склонность к представлению фальшивого «Я» в социальных сетях;

- большинство подростков, несмотря на высокую вовлеченность в интернет, все же предпочитают представление реалистичного «Я» в социальных сетях.

Полученные результаты подтверждают актуальность изучения особенностей представления образа «Я» в цифровом пространстве и его влияния на психологическое благополучие подростков. Это открывает перспективы для разработки программ профилактики интернет-зависимости и коррекции социальной тревожности с опорой на развитие навыков аутентичного самовыражения.

2.3 Психологические рекомендации

Результаты проведенного исследования подтверждают гипотезу о том, что существует взаимосвязь между использованием стратегии фальшивого «Я» в социальных сетях и повышенным уровнем социальной тревожности у подростков. Более того, обнаружена значимая положительная связь между использованием фальшивого «Я» и страхом/избеганием формального общения и действий в общественных местах.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка психологических рекомендаций, направленных на снижение социальной тревожности и формирование более реалистичных и гармоничных стратегий самопрезентации у подростков в условиях активного использования социальных сетей.

Предлагаемые рекомендации носят комплексный характер и адресованы

школьным психологам, они основаны на анализе результатов проведенного исследования, а также на современных подходах к психологической поддержке детей и подростков [21; 27].

Основная цель рекомендаций – помочь снизить уровень социальной тревожности у подростков и сформировать более реалистичный образ «Я» в виртуальном пространстве.

Работа с тревожностью.

1. Психообразование. Первый шаг — рассказать подростку о природе тревоги, механизмах её возникновения и проявления. Важно объяснить, что тревожность — это естественная реакция организма на стрессовые ситуации, и что она поддаётся коррекции.

Практические действия:

- провести индивидуальные или групповые занятия, на которых обсуждаются особенности тревожности;
- предложить подростку вести дневник тревоги, чтобы фиксировать ситуации, вызывающие беспокойство, и отслеживать динамику.

2. Освоение техник релаксации и саморегуляции. Обучение методам расслабления помогает подросткам лучше контролировать свои эмоции и снижать уровень тревожности.

Практические действия:

- осваивать дыхательные упражнения (например, дыхание по квадрату, глубокое диафрагмальное дыхание);
- проводить практики прогрессивной мышечной релаксации;
- использовать простые техники медитации и визуализации (например, представлять себе безопасное место);
- рекомендовать приложения для медитации и релаксации, специально адаптированные для подростков.

3. Когнитивно-поведенческая работа. Очень важно научить подростка замечать и оспаривать иррациональные мысли, связанные с собственной неуверенностью и страхом оценки.

Практические действия:

- вести совместную работу по выявлению негативных автоматических мыслей («Я недостаточно хорош», «Меня никто не примет таким, какой я есть»);
- составлять альтернативные, более реалистичные мысли и убеждения;
- использовать упражнения на переоценку значимости чужого мнения и развитие внутренней опоры.

Формирование аутентичного образа «Я» в социальных сетях.

1. Развитие навыков самопрезентации. Помочь подростку осознать свои сильные стороны и уникальность, научить его говорить о себе честно, не преувеличивая и не преуменьшая свои достоинства.

Практические действия:

- проводить тренинги по самопрезентации (например, задание: «Расскажи о себе, не используя ни одного фильтра, маски или преувеличения»);
- предлагать упражнения на раскрытие индивидуальности (например, составить список своих уникальных черт и увлечений);
- обсуждать примеры известных людей, которые честно говорят о своих трудностях, неидеальности и принимают себя.

2. Работа с контентом в социальных сетях. Анализировать вместе с подростком его страницы в соцсетях, обсуждать, какие публикации отражают его истинное «Я», а какие — маску.

Практические действия:

- предложить подростку провести ревизию своих публикаций: отметить те, которые действительно отражают его интересы и ценности;
- обсудить, почему появляются публикации, не соответствующие реальному «Я», и как можно изменить этот паттерн;
- разработать совместно план публикаций, которые будут более искренними и отражающими настоящие интересы.

3. Обсуждение рисков и последствий создания фальшивого «Я». Важно

помочь подростку осознать, что постоянное поддержание неаутентичного образа истощает эмоциональные ресурсы и может привести к чувству одиночества, изоляции, внутреннему конфликту.

Практические действия:

- провести беседу о долгосрочных последствиях использования масок в сети (например, потеря ощущения собственной уникальности, сложности в реальном общении);

- использовать истории или кейсы (анонимные или вымышленные), чтобы показать, как искренность помогает строить более глубокие отношения.

Развитие навыков коммуникации и уверенности в себе.

1. Тренировка социальных навыков. Сформировать у подростка умение выражать свои мысли и чувства, отстаивать личные границы, не опасаясь быть непонятым или осмеянным.

Практические действия:

- инсценировать типичные ситуации общения в сети (например, диалоги в комментариях, ответы на критику);

- обсуждать способы конструктивного реагирования на негативные комментарии или хейт;

- разучивать формулы асертивного поведения (например, «Я считаю...», «Мне важно...»).

2. Развитие эмпатии и толерантности. Не менее важно учить подростков принимать различия других людей, быть терпимыми к чужим ошибкам и несовершенствам.

Практические действия:

- проводить групповые обсуждения на темы индивидуальности, принятия себя и других;

- использовать упражнения на развитие эмпатии (например, попытаться представить, что чувствует человек по ту сторону экрана).

Вовлечение родителей и педагогов.

1. Психопросвещение взрослых. Родители и педагоги должны понимать, как проявляется социальная тревожность у подростков в сети и какие риски несёт стратегия фальшивого «Я».

Практические действия:

- организовать обучающие семинары для взрослых по теме особенностей подростковой коммуникации в интернете;
- разработать памятки и рекомендации по поддержке подростка в онлайн-среде.

2. Формирование поддерживающей среды. Создать атмосферу доверия, в которой подросток может быть самим собой без страха быть осмеянным или наказанным.

Практические действия:

- поощрять открытый диалог, в том числе о трудностях и ошибках;
- не критиковать внешность, стиль общения или увлечения подростка, даже если они кажутся странными или непривычными;
- совместно обсуждать интернет-контент, не осуждая, а помогая анализировать его.

Примерный план психологической работы с подростком:

1. Психодиагностика – выявление уровня социальной тревожности, особенностей образа «Я», анализ поведения в социальных сетях.

2. Психообразование – информирование о природе тревоги, механизмах формирования образа «Я».

3. Освоение техник саморегуляции – релаксация, дыхательные практики, когнитивные техники.

4. Работа с контентом – анализ публикаций, формирование плана аутентичного присутствия в сети.

5. Развитие социальных навыков – тренинги по коммуникации, ассертивности, принятию себя.

6. Вовлечение родителей – консультации, обучение, поддержка.

7. Оценка динамики – регулярный мониторинг изменений, обратная

связь, коррекция плана работы.

Примеры упражнений для подростков.

Упражнение «Моё настоящее Я и Моё онлайн-Я»:

- нарисовать два автопортрета: каким ты видишь себя в жизни и каким представляешь себя в социальных сетях;
- обсудить различия: почему они появились, что мешает быть более искренним в сети.

Упражнение «Дневник аутентичности»:

- каждый день записывать, какие публикации, комментарии, сообщения были честными и отражали истинные чувства;
- анализировать, что помогло быть искренним, а что мешало.

Упражнение «Письмо себе»:

- написать письмо самому себе от имени фальшивого «Я» и от имени настоящего «Я»;
- проанализировать, какие чувства возникают при чтении каждого письма, что хочется изменить.

Работа с подростками, склонными к использованию стратегии фальшивого «Я» в социальных сетях, требует комплексного подхода, включающего индивидуальную и групповую поддержку, развитие навыков саморегуляции, формирование аутентичного образа «Я», вовлечение родителей и педагогов [34]. Только при системном и последовательном сопровождении возможно не только снизить уровень социальной тревожности, но и помочь подростку обрести уверенность в себе, научиться быть искренним как в виртуальной, так и в реальной жизни.

Важно помнить, что социальные сети – лишь инструмент, и от того, как подросток научится им пользоваться, зависит его личностное и эмоциональное благополучие [31]. Вовремя оказанная поддержка способна стать залогом гармоничного взросления и формирования зрелой, аутентичной личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема формирования образа «Я» у подростков и его взаимосвязи с уровнем социальной тревожности в контексте активного использования социальных сетей становится все более актуальной в современной психологии [42]. Стремительное развитие цифровых технологий, широкое распространение социальных сетей и интеграция виртуального общения в повседневную жизнь оказывают значительное влияние на процессы самоидентификации, межличностного взаимодействия и психологического благополучия подрастающего поколения. В данной работе была поставлена и эмпирически проверена гипотеза о том, что подростки с более высоким уровнем социальной тревоги чаще используют стратегию фальшивого «Я» при самопрезентации в социальных сетях, что способствует дальнейшему развитию психологических трудностей.

В ходе исследования были рассмотрены теоретические основы изучения образа «Я» и социальной тревоги, проанализированы современные подходы к пониманию данных феноменов, а также проведено эмпирическое исследование, позволившее выявить специфику взаимосвязи между особенностями самопрезентации подростков в социальных сетях и уровнем их социальной тревожности.

В ходе анализа психологической литературы было выявлено, что образ «Я» представляет собой сложную и многогранную структуру, включающую в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Классические и современные теории (Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон, Дж. Мид, Г. Салливэн и другие) подчеркивают, что формирование образа «Я» происходит под влиянием как внутренних личностных особенностей, так и внешних социокультурных факторов.

Важной составляющей образа «Я» в подростковом возрасте является процесс самопрезентации – осознанное или неосознанное управление

впечатлением о себе в глазах окружающих. В современных условиях значительная часть этого процесса переносится в виртуальное пространство, где подростки получают возможность экспериментировать с идентичностью, пробовать различные социальные роли и образы.

Исследователи отмечают, что в социальных сетях подростки могут конструировать как реалистичный, так и фальшивый (идеализированный, вымышленный) образ себя, что связано с особенностями онлайн-коммуникации: анонимностью, возможностью редактировать информацию о себе, контролировать степень открытости и выбирать аудиторию.

Социальная тревога – это эмоциональное состояние, характеризующееся страхом негативной оценки со стороны окружающих, неуверенностью в собственных социальных навыках, опасением быть отвергнутым или осмеянным. Согласно современным психологическим теориям (Р. Лазарус, А. Бек, К. Либовиц), социальная тревога формируется под влиянием наследственных, биологических, личностных и социальных факторов.

В подростковом возрасте уровень социальной тревожности может значительно возрасти из-за особенностей развития самосознания, повышенной чувствительности к мнению сверстников, возрастающей значимости социальной идентификации. Социальная тревога негативно влияет на межличностные отношения, способствует формированию замкнутости, снижению самооценки, развитию депрессивных состояний и других психологических проблем.

Влияние социальных сетей на формирование образа «Я» и уровень социальной тревожности у подростков является объектом пристального внимания современных исследователей. С одной стороны, социальные сети открывают широкие возможности для самовыражения, поиска единомышленников, получения поддержки. С другой стороны, они создают условия для постоянного сравнения себя с другими, усиливают давление социальных стандартов, способствуют формированию нереалистичных ожиданий и страхов.

Особую роль в этом процессе играет стратегия самопрезентации: подростки с высоким уровнем тревожности чаще прибегают к созданию фальшивого «Я», стремясь скрыть свои недостатки, соответствовать ожиданиям аудитории, избежать негативной оценки. Однако такая стратегия лишь временно снижает тревожность, а в долгосрочной перспективе приводит к усилению внутреннего дискомфорта, снижению самооценки, чувству отчуждённости и одиночества.

Таким образом, анализ теоретических источников позволил сформулировать представление о взаимосвязи между образом «Я», стратегиями самопрезентации и уровнем социальной тревожности у подростков в условиях активного использования социальных сетей. Было выявлено, что формирование и трансформация образа «Я» происходит под влиянием как личностных, так и средовых факторов, а социальные сети выступают мощным инструментом, способствующим как развитию, так и деформации идентичности. Социальная тревога, в свою очередь, является значимым фактором, влияющим на выбор стратегий самопрезентации и психологическое благополучие подростка.

На втором этапе работы было проведено эмпирическое исследование, цель которого проанализировать взаимосвязь между образом «Я», формируемым и представляемым подростками в социальных сетях, и их уровнем социальной тревожности.

В исследовании приняли участие 42 подростка в возрасте от 14 до 17 лет. Для диагностики уровня социальной тревожности использовалась шкала LSAS (Liebowitz Social Anxiety Scale), для оценки стратегий самопрезентации – опросник, позволяющий выявить выраженность реалистичного и фальшивого «Я» в социальных сетях, а также индекс погружённости в интернет-среду.

Обработка результатов проводилась с использованием корреляционного анализа (коэффициент Спирмена).

Основные результаты:

1. Между стратегией фальшивого «Я» и уровнем социальной тревожности обнаружена значимая положительная корреляция ($r = 0,52$; $p < 0,001$). Это подтверждает гипотезу о том, что подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности.

2. Между стратегией фальшивого «Я» и страхом/избеганием действий в общественных местах обнаружена умеренная положительная связь ($r=0,42$; $p < 0,01$). Это может указывать на то, что использование фальшивого «Я» является стратегией для подростков, испытывающих страх и избегающих действий в общественных местах.

3. Между социальной тревожностью и страхом/избеганием формального общения обнаружена умеренная положительная связь ($r=0,45$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что более высокий уровень социальной тревожности связан с более выраженным страхом и избеганием ситуаций формального общения.

4. Между социальной тревожностью и страхом/избеганием действий в общественных местах обнаружена значимая положительная связь ($r=0,60$; $p < 0,01$). Это подтверждает, что более высокий уровень социальной тревожности связан с более выраженным страхом и избеганием действий в общественных местах.

1. Между индексом погружённости в интернет-среду и уровнем социальной тревожности выявлена положительная значимая корреляция ($r = 0,41$, $p = 0,008$), что свидетельствует о том, что подростки, более активно использующие социальные сети, чаще испытывают социальную тревожность.

5. Между индексом погружённости в интернет-среду и стратегией фальшивого «Я» также обнаружена положительная корреляция ($r = 0,37$, $p < 0,05$), что указывает на связь между глубиной вовлечённости в онлайн-пространство и склонностью к использованию фальшивого образа «Я».

6. Между реалистичным образом «Я» и социальной тревожностью выявлена слабая отрицательная корреляция ($r = -0,23$, $p = 0,15$), не достигшая уровня статистической значимости. Это может свидетельствовать о том, что

подростки с низкой тревожностью чаще склонны к аутентичному самовыражению в интернете.

Полученные данные позволяют утверждать, что активное использование социальных сетей подростками и представление фальшивого (идеализированного или вымышленного) образа «Я», связано с более высоким уровнем социальной тревожности. Подростки, испытывающие страх негативной оценки, стремятся контролировать своё виртуальное представление, скрывать реальные чувства и черты, что, с одной стороны, позволяет временно снизить уровень тревоги, а с другой – усиливает внутреннее напряжение, приводит к снижению самооценки и развитию чувства отчуждённости.

Эти результаты подтверждают выводы зарубежных и отечественных исследователей о том, что виртуальная самопрезентация может выступать как механизмом психологической защиты, так и фактором риска для формирования гармоничной идентичности и психологического благополучия подростков.

В ходе работы была подтверждена выдвинутая гипотеза: подростки, использующие стратегию представления фальшивого «Я» в социальных сетях, имеют более высокий уровень социальной тревожности. Это проявляется в стремлении создавать и поддерживать в онлайн-пространстве образ, который отличается от реального, зачастую скрывая личные переживания, страхи и опасения быть отвергнутым или непонятым. Такой подход к самопрезентации временно снижает тревожность, но в долгосрочной перспективе способствует закреплению неуверенности в себе, снижению самооценки и усилению чувства отчуждённости.

Результаты проведённого исследования позволяют выработать ряд практических рекомендаций для школьных:

1. Психосообразование: необходимо проводить просветительские занятия, посвящённые особенностям формирования образа «Я», влиянию социальных сетей на самооценку и развитию навыков критического мышления.

2. Развитие самопринятия и уверенности в себе: важно обучать подростков навыкам самоподдержки, формировать позитивную самооценку, развивать умение принимать свои сильные и слабые стороны.

3. Коррекция стратегий самопрезентации: подростков следует обучать аутентичным моделям поведения в социальных сетях, способам конструктивного взаимодействия и защите от негативного воздействия онлайн-среды.

4. Групповая и индивидуальная поддержка: организация групп поддержки, проведение тренингов по развитию коммуникативных навыков, а также индивидуальная работа с подростками, испытывающими выраженную тревожность.

5. Вовлечение взрослых: информирование родителей и педагогов о рисках, связанных с использованием социальных сетей, формирование доверительных отношений, создание благоприятной среды для обсуждения сложных тем.

Проведённая работа внесла вклад в развитие научных представлений о роли социальных сетей в формировании образа «Я» и развитии социальной тревожности у подростков. Полученные результаты имеют практическую значимость для специалистов, работающих в сфере образования, психологии и социальной работы.

В современных условиях тема взаимосвязи образа «Я» и социальной тревожности у подростков в контексте социальных сетей остаётся крайне актуальной и требует дальнейшего комплексного изучения.

Перспективными направлениями могут стать:

1. Исследование динамики изменений образа «Я» и уровня тревожности в процессе взросления и перехода к взрослой жизни.

2. Анализ влияния различных типов социальных сетей (визуальные, текстовые, игровые платформы) на особенности самопрезентации.

3. Выявление факторов, способствующих формированию устойчивой и аутентичной идентичности в цифровой среде.

4. Разработка и апробация программ психологической поддержки, направленных на снижение социальной тревожности и формирование здорового образа «Я» у подростков.

5. Изучение роли семейных, культурных и образовательных факторов в процессе адаптации подростков к онлайн-коммуникации.

В заключение можно отметить, что исследование взаимосвязи образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков выявило ряд важных закономерностей, подтверждающих значимость рассмотренной проблемы для современной психологии и практики работы с подростками.

В условиях стремительного развития цифровых технологий важно не только осознавать риски, связанные с виртуальной самопрезентацией, но и использовать потенциал социальных сетей для развития личности, укрепления психологического благополучия и формирования позитивного образа «Я» у подрастающего поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – Москва : Смысл, 2022. – 432 с.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность личности в образовании / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 368 с.
3. Базарова, Н. Н. Особенности формирования образа Я в социальных сетях у подростков / Н. Н. Базарова // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 6. – С. 48–50.
4. Базарова, Н. Н. Формирование образа Я в социальных сетях у подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. Н. Базарова. – Санкт-Петербург, 2023. – 24 с.
5. Братусь, Б. С. Анормальные и нормальные личности / Б. С. Братусь. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – 352 с.
6. Бурмистрова, С. В. Психология подросткового возраста / С. В. Бурмистрова. – Москва : Юрайт, 2020. – 210 с.
7. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2021. – 352 с.
8. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2021. – 496 с.
9. Григорьева, И. В. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» / И. В. Григорьева, С. Н. Ениколопов // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1. – С. 31–35.
10. Ермолаева, М. В. Интернет и психология : учеб. пособие / М. В. Ермолаева. – Москва : Юрайт, 2019. – 200 с.
11. Зимняя, И. А. Психология обучения подростков / И. А. Зимняя. – Москва : Юрайт, 2020. – 256 с.

12. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2021. – 672 с.
13. Иванников, В. А. Психология субъективной трудности / В. А. Иванников. – Москва : Юрайт, 2020. – 340 с.
14. Киселёва, М. А. Интернет-зависимость и социальная тревожность у подростков / М. А. Киселёва, Е. Ю. Сидорова // Вестник Томского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – № 52. – С. 78–87.
15. Киселёва, Т. А. Цифровая идентичность подростков: риски и ресурсы / Т. А. Киселёва, Е. В. Григорьева // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 5. – С. 98–107.
16. Корниенко, Д. С. Особенности самопрезентации подростков в социальных сетях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Д. С. Корниенко. – Москва, 2021. – 185 с.
17. Корниенко, Д. С. Психометрические характеристики шкалы самопрезентации в социальной сети / Д. С. Корниенко, Н. А. Руднова, Е. А. Горбушина, Ф. В. Дериш // Психологические исследования. – 2021. – № 75. – С. 45 – 53.
18. Корниенко, Д. С. Самопрезентация подростков в социальных сетях: феноменология и специфика / Д. С. Корниенко, С. Р. Михайлова // Вопросы психологии. – 2021. – № 3. – С. 92–105.
19. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 896 с.
20. Кузнецова, Л. П. Самопрезентация в социальных сетях: гендерные и возрастные различия / Л. П. Кузнецова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 6. – С. 39–48.
21. Лапшина, Н. И. Интернет-активность и психологическое благополучие подростков / Н. И. Лапшина // Психологическая наука и образование. – 2022. – № 4. – С. 59–67.
22. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность /

А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2020. – 352 с.

23. Мельникова, М. А. Социальная тревожность у подростков в условиях цифровой среды / М. А. Мельникова // Современные исследования социальных проблем. – 2022. – № 1. – С. 34–41.

24. Мельникова, М. А. Социальная тревожность у подростков в цифровой среде : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. А. Мельникова. – Екатеринбург, 2022. – 22 с.

25. Немов, Р. С. Психология. Кн. 3: Психодиагностика, психокоррекция и психотерапия / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 2020. – 640 с.

26. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : Тривола, 2022. – 384 с.

27. Поддьяков, Н. Н. Психология развития личности / Н. Н. Поддьяков. – Москва : Юрайт, 2020. – 368 с.

28. Регуш, Л. А. Индекс погруженности в интернет-среду: стандартизация методики / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – № 3.

29. Рогов, Е. И. Личность и самосознание : учеб. пособие для вузов / Е. И. Рогов. – Москва : Владос, 2020. – 304 с.

30. Сергиенко, Е. А. Особенности формирования идентичности в интернет-пространстве у подростков / Е. А. Сергиенко, Н. О. Бедрицкая // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 27–36.

31. Сергиенко, Е. А. Психологические особенности цифровой идентичности подростков : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Е. А. Сергиенко. – Москва, 2020. – 310 с.

32. Сергиенко, Е. А. Цифровое поколение: психология развития в условиях информационного общества / Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – 252 с.

33. Тер-Минасова, С. Г. Язык и межкультурная коммуникация / С. Г. Тер-Минасова. – Москва : Слово, 2021. – 320 с.

34. Федорова, Н. С. Особенности формирования образа Я у подростков в социальных сетях / Н. С. Федорова // Психология и право. – 2021. – Т. 11, № 2. – С. 57–67.
35. Фомина, М. Г. Социальная тревожность и интернет-общение подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01/ М. Г. Фомина. – Москва, 2022. – 210 с.
36. Фомина, М. Г. Социальная тревожность и особенности интернет-общения подростков / М. Г. Фомина, А. А. Михайлова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 4. – С. 58–67.
37. Чумаков, А. Н. Философия интернета : монография / А. Н. Чумаков. – Москва : КАНОН+, 2021. – 224 с.
38. Шаповалова, Л. А. Влияние социальных сетей на самооценку подростков / Л. А. Шаповалова, Е. А. Кузьмина // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 135–144.
39. Kuss, D. J. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned / D. J. Kuss, M. D. Griffiths // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2017. – Vol. 14, № 3. – P. 311–320.
40. Liebowitz, M. R. Social Phobia / M. R. Liebowitz // Anxiety. Mod Trends Pharmacopsychiatry. – Basel : Karger, 1987. – Vol. 22.
41. Twenge, J. M. Trends in U.S. Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print / J. M. Twenge, G. N. Martin, B. H. Spitzberg // Psychology of Popular Media Culture. – 2019. – Vol. 8, № 4. – P. 329–345.
42. Valkenburg, P. M. Adolescents and social media: Effects on self-concept and social anxiety / P. M. Valkenburg, J. T. Piotrowski // Child Development Perspectives. – 2023. – Vol. 17, № 1. – P. 15–22.
43. Vogel, E. A. Social comparison, social media, and self-esteem in adolescence / E. A. Vogel, J. P. Rose // Current Opinion in Psychology. – 2016. – Vol. 9. – P. 22–27.

44. Yang, C. Online self-presentation strategies and social anxiety among adolescents / C. Yang, B. B. Brown // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2016. – Vol. 19, № 3. – P. 152–157.

Приложение 1

Табл. 1, п.1

Первичные данные эмпирического исследования по методикам: Индекс погруженности в интернет-среду; Шкала социальной тревожности Либовица; Опросник самопрезентации в социальной сети

Код респ.	Пол	Шкалы									
		1*	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ж	13	9	8	30	62	30	19	14	25	15
2	Ж	10	8	6	24	39	22	12	8	20	9
3	Ж	12	8	7	27	51	27	17	10	22	11
4	Ж	11	7	5	23	35	18	10	7	18	8
5	Ж	14	10	9	33	75	36	21	14	27	17
6	Ж	9	6	5	20	28	12	7	6	15	7
7	Ж	12	8	8	28	54	24	15	13	24	13
8	Ж	13	9	8	30	60	28	19	11	23	14
9	Ж	11	8	7	26	46	21	15	9	21	12
10	Ж	10	7	6	23	33	16	10	7	17	9
11	Ж	15	10	10	35	82	38	29	17	29	19
12	Ж	8	7	4	19	26	10	9	4	14	6
13	Ж	13	9	8	30	67	32	18	13	26	15
14	Ж	11	8	6	25	41	20	14	9	20	10
15	Ж	12	9	7	28	58	27	18	11	22	14
16	Ж	9	8	5	22	29	12	8	7	16	7
17	Ж	13	9	9	31	71	34	20	15	24	16
18	Ж	12	8	7	27	49	22	14	11	19	12
19	Ж	14	10	8	32	77	39	26	15	27	17
20	Ж	10	7	6	23	35	16	12	8	16	8
21	Ж	12	9	8	29	53	24	16	10	23	13
22	Ж	11	8	6	25	48	20	16	11	19	11
23	Ж	11	8	7	26	45	21	16	10	21	12
24	Ж	13	9	8	30	61	28	20	14	23	14
25	Ж	14	10	9	33	80	38	28	14	28	18

Окончание приложения 1

Окончание табл. 1, п. 1

Код респ.	Пол	Шкалы									
		1*	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	М	9	6	5	20	27	14	9	5	15	7
27	М	12	8	8	28	59	28	16	12	24	13
28	М	13	9	8	30	62	30	22	13	23	15
29	М	11	8	7	26	47	21	14	11	22	12
30	М	10	7	6	23	34	17	10	8	17	9
31	М	15	10	10	35	84	40	28	17	29	19
32	М	8	7	4	19	25	11	7	4	14	6
33	М	13	9	8	30	68	33	22	14	26	15
34	М	11	8	6	25	42	19	11	8	20	10
35	М	12	9	7	28	60	28	18	12	22	14
36	М	9	8	5	22	30	15	12	6	16	7
37	М	13	9	9	31	74	36	23	14	25	16
38	М	12	8	7	27	50	24	16	13	19	12
39	М	14	10	8	32	78	37	25	16	27	17
40	М	10	7	6	23	36	15	13	8	16	8
41	М	12	9	8	29	52	26	15	12	23	13
42	М	11	8	6	25	47	19	16	12	19	11

Примечание: 1 – Цифровое потребление, 2 – Цифровая компетентность, 3 – Мотивация и ценностно-эмоциональное отношение, 4 – Общий индекс активности, 5 – LSAS, 6 – Страх/избегание межличностных контактов; 7 – Страх/избегание формального общения; 8 – Страх/избегание действий в общественных местах; 9 – Реалистичное «Я», 10 – Фальшивое «Я».

Корреляции между переменными

Переменные	1	2	3	4	5	6
Фальшивое «Я» (1)	1	-	0,52**	0,20	0,38*	0,42**
Реалистичное «Я» (2)	-	1	-0,23	0,35*	-0,15	0,25
Социальная Тревожность (3)	0,52**	-0,23	1	0,40*	0,45**	0,60**
Межличностный контакт (4)	0,20	0,35*	0,40*	1	-0,10	0,50**
Формальное общение (5)	0,38*	-0,15	0,45**	-0,10	1	0,35*
Действия в общественных местах (6)	0,42**	0,25	0,60**	0,50**	0,35*	1

Примечание: *p < 0,05; **p < 0,01.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Ольшевой Виктории Валерьевны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Взаимосвязь образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков» .

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 67 страницах, приложения на 7 стр.

1. Актуальность выбранной темы обусловлена, прежде всего, повсеместным распространением социальных сетей среди подростковой аудитории. Существующие исследования влияния социальных сетей на подростков демонстрируют противоречивые результаты. С одной стороны, некоторые исследования показывают, что социальные сети могут способствовать развитию социальных навыков, расширению круга общения и укреплению социальных связей. С другой стороны, другие исследования указывают на негативное влияние социальных сетей на самооценку, психологическое благополучие и социальную тревожность подростков. Эти противоречия подчеркивают необходимость дальнейших исследований, направленных на более глубокое понимание механизмов влияния социальных сетей на подростков и выявление факторов, определяющих позитивные и негативные последствия использования социальных сетей.
2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствие с этапами исследования, структура четкая.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.
4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.
6. Положительные стороны работы: Выявлена положительные взаимосвязи

между образом «Я» в социальных сетях и уровне социальной тревожности у подростков. Определены стратегии представления фальшивого «Я» в социальных сетях, и их возможность формировать высокий уровень социальной тревожности.

Эти результаты необходимо учитывать при разработке психологических рекомендаций, направленных на снижение социальной тревожности и формирование более реалистичных и гармоничных стратегий самопрезентации у подростков в условиях активного использования социальных сетей.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: нет .

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 ,отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на высоком уровне

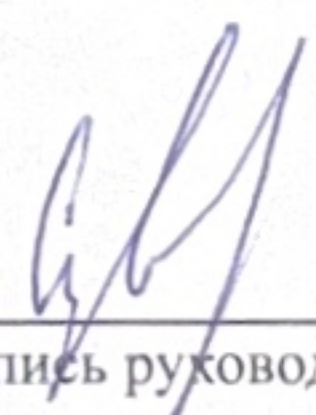
10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

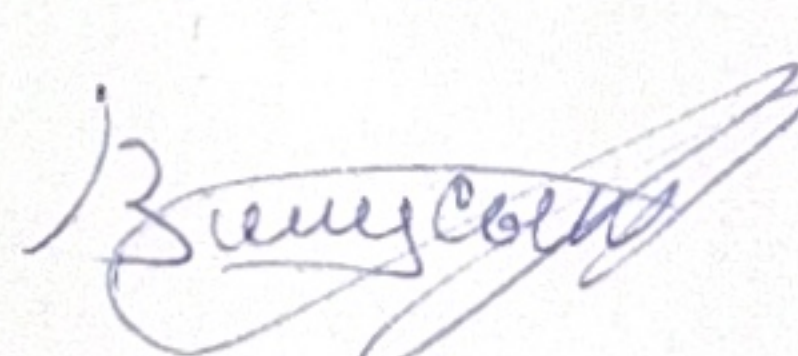
(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталия Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«3» июня 2025г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена
Альшеева В.В. 
04.07.2025.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Ольшевской Виктории Валерьевны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Взаимосвязь образа «Я» в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 67 страницах, содержит приложения на 3 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: работа актуальна в связи с массовым распространением социальных сетей среди подростков и возрастающим влиянием виртуального пространства на их самооценку и психологическое состояние. Новизна исследования заключается в выявлении взаимосвязи между стратегиями самопрезентации («реалистичное» и «фальшивое» Я) и уровнем социальной тревожности у подростков. Практическая значимость проявляется в разработке рекомендаций для школьных психологов по профилактике интернет-зависимости и снижению социальной тревожности, что важно для сохранения психического здоровья молодежи.
2. Логическая последовательность: выпускная квалификационная работа построена логично и последовательно.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы и предложения автора обоснованы, конкретны и подтверждаются результатами корреляционного анализа. Особое внимание уделено практическим аспектам – разработке рекомендаций и упражнений для подростков и специалистов, что повышает ценность работы для внедрения в образовательную и психолого-педагогическую практику.
4. Полнота проработки литературных источников: литературные источники охватывают как классические, так и современные исследования по теме, что свидетельствует о глубокой теоретической проработке вопроса.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа выполнена в соответствии с требованиями к ВКР.

6. Положительные стороны работы: работа Виктории Валерьевны посвящена актуальной и социально значимой теме, поскольку она затрагивает одну из наиболее острых проблем современного общества – психологическое благополучие подростков в условиях цифровизации. Автором проведён комплексный анализ, основанный на использовании валидных психодиагностических методик и современных статистических методов обработки данных, что обеспечивает достоверность и научную обоснованность полученных результатов. Важным достоинством исследования является разработка практических рекомендаций для школьных психологов, что делает работу ценной не только в теоретическом, но и в прикладном аспекте. Кроме того, результаты исследования представлены наглядно, с использованием качественной визуализации и подробного анализа, что способствует лучшему восприятию и пониманию материала.

7. Недостатки работы: в работе встречаются отдельные стилистические неточности, а также ограничен объем выборки, что автор честно отмечает в разделе обсуждения. Однако эти моменты не снижают общей научной и практической ценности исследования.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: Ольшевская В.В. продемонстрировала высокий уровень сформированности профессиональных и общекультурных компетенций.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: организовать для педагогов и школьных психологов регулярные тренинги, посвящённые вопросам формирования аутентичной цифровой идентичности у подростков, профилактике интернет-зависимости и коррекции социальной тревожности.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)
квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Скакун Людмила Владимировна, директор МБУ ЦППМиСП 5 «Сознание»

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«02» июня 2025 г.

С рецензией ознакомлена

Ольшевская В.В. 

04.07.2025.



znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: Ольшевская В.В. Взаимосвязь образа Я в социальных сетях и уровня социальной тревожности у подростков.docx.

Год публикации: 2025.

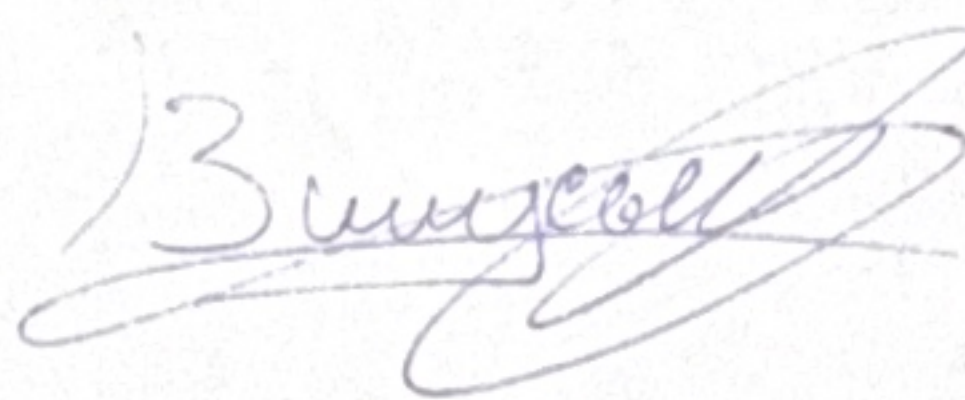
Оценка оригинальности документа - 98.91%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 57 секунд

Ольшевская В.В.

04.07.2025



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Ольговична Виктория Валерьевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 151-ПК факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

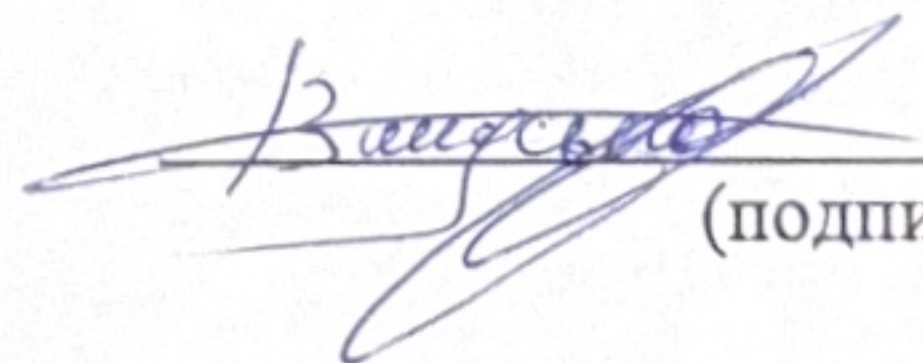
Взаимосвязь образа Я в социальных сетях и уровня
социальной тревожности у подростков.

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

« 4 » июня 2025 г.


(подпись)