

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №60 г. ПЕНЗЫ
(МБОУ СОШ №60 г. ПЕНЗЫ)

**VII открытый региональный конкурс
исследовательских и проектных работ школьников
«Высший пилотаж - Пенза» 2025
СЕКЦИЯ: Социология**

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

НА ТЕМУ:

**«Влияние социальных медиа на психоэмоциональное состояние
подростков: анализ зависимости и ее последствия»**

Выполнил:

учащаяся 9 «В» класса

Заступова Арина Романовна

Руководитель:

учитель истории и обществознания

Петрова Виктория Вячеславовна

89276484965

viktoriya-petrova-98@inbox.ru

ПЕНЗА, 2025 г.

Содержание

Введение	1
1. Психологические аспекты использования социальных медиа и особенности формирования зависимости	2
2. Практическая часть: Выявление зависимостей между использованием социальных медиа и психоэмоциональным состоянием подростков	3
3. «Создание здорового цифрового пространства. Рекомендации по снижению влияния медиа-контента на психическое здоровье подростков» ...	4
4. Проект внедрения программы медиа-грамотности в образовательные учреждения	5
Заключение	6
Список использованной литературы	6

Введение

В современном мире социальные медиа становятся неотъемлемой частью жизни подростков. Появление и активное использование платформ, таких как Instagram, TikTok, Telegram, Pinterest и других, изменяет способы общения, взаимодействия и восприятия информации.

Согласно статистике, около 90% подростков активно пользуются социальными сетями, что делает этот феномен актуальным для изучения его влияния на психоэмоциональное состояние молодого поколения [1]. В связи с этим, исследование зависимости подростков от социальных медиа и ее последствий для их психического здоровья приобретает особую значимость.

Усугубление психологического состояния подростков, использующих телефон на постоянной основе, стало заметным последствием введения закона о запрете использования телефонов в образовательном процессе. Комплексный анализ данной ситуации показывает, что, с одной стороны, ограничение доступа к мобильным устройствам в школе призвано создать более сосредоточенную учебную среду и уменьшить влияние социальных медиа на психическое здоровье подростков. Однако, с другой стороны, внезапный запрет на использование телефонов лишает учащихся важного инструмента для общения, самовыражения и поиска информации, что может привести к ощущению изоляции и зависимости от виртуальных форм взаимодействия. Подростки, которые до этого активно использовали телефоны для общения с друзьями, доступа к образовательным ресурсам или поддержания своей социальной жизни, могут испытывать стресс, тревожность и недовольство из-за потери такого важного аспекта своей повседневной жизни. Это приводит к ухудшению их общего психоэмоционального состояния, что может проявляться в повышенной чувствительности, агрессии или ухудшении успеваемости.

Актуальность данной работы заключается в необходимости понимания сложных взаимосвязей между использованием социальных медиа и психоэмоциональным состоянием подростков. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый 10-й подросток имеет психические проблемы из-за зависимости от социальных сетей и компьютерных игр, негативное влияние цифровых технологий вызывает серьезную обеспокоенность относительно здоровья молодежи [2].

Цель работы — провести комплексный анализ взаимосвязи между активностью подростков в социальных сетях и их психоэмоциональным состоянием.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1. изучить последние актуальные исследования в области влияния социальных медиа на психоэмоциональное здоровье подростков;
2. определить основные факторы, способствующие формированию зависимости от медиа-контента;
3. проанализировать последствия этой зависимости для психоэмоционального состояния подростков;
4. провести анкетирование подростков «Использование социальных медиа» и интерпретировать результаты;
5. разработать рекомендации по минимизации негативного влияния социальных медиа на психическое здоровье молодежи.

Объектом работы являются социальные медиа как форма социальной коммуникации, а **предметом** — влияние их использования на психоэмоциональное состояние подростков.

В качестве методов исследования используются количественные и качественные подходы, включая опросы, интервью, а также анализ существующих данных и литературы по теме.

Вопросы формирования и развития виртуальных сетевых сообществ поднимались в различных работах А. Армстронга, Б. Бимбера, Б. Веллмана, Р. Дж. Кларка, П. Коллока, Г. Ренгольда, К. Ромма, М.А. Смита, Дж. Хагеля и др. Изучением пользовательской активности в виртуальных сообществах и сети Интернет занимались С.С. Азаров, С.В. Бондаренко, Д.А. Васильева, Э. Венгер. Изучением влияния социальных сетей на подростков занимались В.И. Ковалько, Е.И. Корнева, С.А. Кулаков, М.В. Шматко, они рассматривали вопросы влияния социальных сетей на коммуникативные навыки подростков.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов для разработки методов психологической помощи и профилактики зависимостей, а также создания образовательных программ, направленных на повышение психологической устойчивости подростков в условиях цифровой среды.

Гипотеза работы основана на том, что повышенное использование социальных медиа связано с ухудшением психоэмоционального состояния подростков.

Новизна работы состоит в том, что оно рассматривает влияние социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков в контексте современных изменений в цифровом и образовательном пространстве, определяя ключевые механизмы формирования зависимости и разработку рекомендаций по ее минимизации.

Структура работы состоит из введения, теоретической и практической части, заключения, списка используемой литературы и приложения.

1. Психологические аспекты использования социальных медиа и особенности формирования зависимости

Социальные медиа являются неотъемлемой частью жизни современных подростков, предоставляя им множество возможностей для общения, самовыражения и доступа к информации. Однако с увеличением времени, проводимого в виртуальном пространстве, также возникают важные психологические аспекты, связанные с использованием этих платформ и формированием зависимости.

Несмотря на высокую актуальность поднимаемой проблематики, на сегодняшний день она остается малоизученной ввиду высокой динамики развития информационно-коммуникативных технологий, открывающих новые возможности включения подростка в виртуальную жизнь; увеличения представительства молодежи в социальных сетях, что приводит к обновлению и появлению новых эмпирических данных по исследуемой проблематике.

С одной стороны, социальные медиа могут иметь положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Они предоставляют уникальную возможность для общения и создания отношений, позволяя молодым людям находить единомышленников и создавать сообщества по интересам. Подростки могут делиться своими переживаниями, получать помощь и находить утешение, что способствует укреплению их ментального здоровья и снижению чувства одиночества.

Однако наряду с позитивными аспектами использование социальных медиа также приводит к негативным последствиям, особенно когда речь идет о зависимости. Подростки часто сталкиваются с рисками, такими как социальное сравнение, давление одноклассников и негативные комментарии, что может отрицательно сказаться на их самооценке и эмоциональном состоянии. Это приводит к привыканию, при котором подростки начинают ощущать необходимость постоянно проверять уведомления и сообщения, что может вызывать тревогу и стресс, если они не могут получить доступ к своим аккаунтам.

Формирование зависимости от социальных медиа также связано с особенностями подросткового возраста, когда личность продолжает развиваться, и молодые люди активно ищут идентичности. Социальные медиа могут создать иллюзию принятия и одобрения со стороны сверстников, что приводит к зависимости от «лайков» и комментариев.

Пользователи социальных медиа могут сравнивать себя с другими людьми, которые показывают только лучшую сторону своей жизни в

социальных медиа, что может привести к чувству недостаточности и низкой самооценки. Более того, пользователи социальных медиа могут ощущать давление со стороны общества и желание соответствовать идеалам, которые представлены в социальных медиа, что может привести к сильному стрессу и депрессии. Люди часто публикуют только лучшие моменты своей жизни, отбирая фотографии и контент, который создает иллюзию счастливой, успешной и благополучной жизни. Когда люди сравнивают свою жизнь с такой идеализированной версией жизни других пользователей, они могут почувствовать, что у них меньше достижений и удовлетворенности своей жизнью, что в свою очередь может привести к низкой самооценке и депрессии. Девочки подвержены большему риску, чем мальчики. Особенно, если сталкиваются со страницами, содержащими негативный контент, в том числе – сообщения о вегетарианстве, различных диетах, пластической хирургии, спортивных упражнениях, корректирующих фигуру.

Например, по данным ВЦИОМ, подавляющее большинство опрошенных девушек-подростков 14–17 лет (94%) хотели бы что-то изменить в своей внешности [1]. Это подтверждает, что у девушек искажается реальное видение себя, что может привести к депрессии и расстройствам пищевого поведения. Авторы исследования считают, что такой контент особенно интересен подросткам из-за свойственного этому возрасту стремления к общению и популярности среди сверстников, всеобщему одобрению и славе. Знаменитости являются для подростков эталонами красоты и стиля, а также авторитетами в вопросах образа жизни и поведения.

Другим фактором, который может влиять на депрессию, является ограничение реального социального взаимодействия и изоляция. Пользователи социальных медиа могут чувствовать, что они общаются со своими друзьями и знакомыми, но на самом деле не получают реального общения, которое необходимо для укрепления межличностных связей и уменьшения чувства одиночества. Все это может создать порочный круг, когда подросток начинает существовать в виртуальном мире, пренебрегая реальными отношениями и активностями, что ведет к социальной изоляции и снижению уровня удовлетворенности жизнью.

Среди психологических проблем, особое место занимают расстройства пищевого поведения. Подростки застревают на своем внешнем виде, о чем свидетельствует, в частности, огромное число публикаций селфи. Для подросткового возраста характерна также неудовлетворенность своим телом, в том числе – дисморфофобические переживания, которые часто проявляются в ходе презентации своих фото (намеренное искажение фото, применение

фильтров, редактирование фотографий, фото в маске, злоупотребление тенями).

Для социальных сетей в целом характерна пропаганда здорового образа жизни, в том числе – воздержания от злоупотребления алкоголем и употребления наркотиков. Самоповреждение, не преследующее цели суицида, и, как правило, не причиняющее серьезных увечий, является очень распространенным видом поведения среди молодежи. В социальных сетях распространены группы, пропагандирующие пирсинг, шрамирование и другие формы самоповреждений, а также проводящие неформальные соревнования среди «селфхармеров». Наиболее распространенной формой самоповреждений в силу своей относительной безопасности и высокой толерантности в культуре является нанесение татуировок. Лидером по контенту, содержащему самоповреждения, является Instagram [2].

Многие проблемы психического здоровья, связанные с использованием социальных сетей, ассоциированы с кибербуллингом. Это намеренное использование электронных технологий и средств связи, представляющее собой запугивание, оскорбление, унижение или иное враждебное поведение, направленное против определенной жертвы или группы лиц. Парадоксально, но во многих случаях агрессоры и жертвы могут быть не знакомы в реальной жизни. Кибербуллинг наиболее распространен в Instagram (42% пользователей подвергаются травле) и Facebook (37%). Длительный кибербуллинг коррелирует с уровнем депрессии и суицидальными мыслями, особенно у девушек [4].

Платформы социальных медиа не только отражают, но и формируют ценности и поведение подростков. Возможно, они подвержены влиянию популярных трендов, мемов и контента, который становится вирусным. Неограниченный доступ к огромному количеству информации является проблемой для подростка, истощает его психологические ресурсы, что приводит к рассеянности внимания, снижению показателей кратковременной памяти, искаженному восприятию, неспособности обрабатывать (осмысливать) информацию.

В итоге, влияние социальных медиа на подростков является сложным и многогранным. Применение социальных платформ может принести как преимущества, такие как возможность самовыражения и получения поддержки, так и риски, связанные с формированием зависимости и негативным воздействием на психическое здоровье. Понимание этих аспектов важно для родителей, педагогов и специалистов по психологии, чтобы обеспечивать необходимую поддержку и развивать у подростков навыки ответственного использования социальных медиа.

2. Практическая часть: Выявление зависимостей между использованием социальных медиа и психоэмоциональным состоянием подростков

Целью данной практической части исследования является выявление зависимостей между использованием социальных медиа и психоэмоциональным состоянием подростков.

Для достижения этой цели были сформулированы следующие задачи:

- изучить уровень использования медиа-контента среди подростков;
- оценить психоэмоциональное состояние подростков с помощью анкетирования;
- проанализировать взаимосвязь между временем, проведенным в социальных медиа, и уровнями стресса, тревожности, депрессии и самооценки.

Объектом исследования являются подростки 12-18 лет, активно использующие социальные медиа.

Предметом исследования являются аспекты их психоэмоционального состояния, включая уровень тревожности, депрессии и самооценки.

Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы:

- опросник использования социальных медиа: анкетирование для определения времени, проведенного в социальных медиа, а также частоты использования различных платформ.

Исследование проводилось в несколько этапов.

1. Было проведено анкетирование среди группы из 78 подростков, учащихся МБОУСОШ№60 г. Пензы в возрасте от 12 до 18 лет (Приложение 1).

2. Участникам было предложено заполнить анкету, которая содержала вопросы о времени, проведенном в социальных медиа, а также о предпочтениях в использовании платформ (Instagram, TikTok, Vkontakte и др.).

3. Полученные данные были проанализированы с использованием статистических методов. На основании проведенного анализа были получены следующие результаты.

Уровень использования социальных медиа: 38,5% участников проводили в социальных медиа более 3 часов в день, 20% - более 4-6 часов. Большинство опрошенных использовали Instagram (41%), TikTok (74%) и Вконтакте (92%), Telegram (93%).

Оценить уровень психоэмоционального состояния на основании результатов анкетирования позволило с помощью методик, предоставленных социальным педагогом. Результаты тестов показали, что подростки, проводящие более 3 часов в социальных медиа, имели значительно более высокий уровень тревожности (средний балл 18 против 12 у тех, кто проводит менее 1 часа) и депрессии (средний балл 15 против 9 у тех, кто проводит менее 1 часа).

Анализ данных показал, что подростки, проводящие более трех часов в день в социальных сетях, имеют повышенные уровни тревожности и депрессии, в сравнении с теми, кто использует социальные медиа умеренно (менее одного часа). Кроме того, с увеличением времени, проведенного в социальных сетях, наблюдается снижение уровня самооценки, что подчеркивает важную взаимосвязь между количеством времени, потраченного на виртуальное общение, и тем, как подростки воспринимают себя и свое место в обществе.

Исследования показывают, что избыток времени, проведенного в социальных медиа, может приводить к негативному социальному сравнению и повышению чувства одиночества, несмотря на видимое расширение социального окружения. Положение усугубляется тем, что подростки часто сталкиваются с идеализированными образами жизни и внешности, что создает у них ощущение недостаточности и недовольства собственными достижениями как в личной, так и в социальной жизни.

Основным занятием респондентов остаются социальные взаимодействия (71%) и потребление медиа-контента (74%-просмотр фильмов, 67,9% просмотр рилсов/тиктоков). Чтение и спорт являются менее популярными среди подростков (25%), что может способствовать необходимости развивать интерес к этим видам деятельности через различные программы и мероприятия. Подростки проводят больше времени в социальных сетях в субботу (82%) и воскресенье (76%) из-за снятия учебной нагрузки, что предоставляет им больше свободного времени для общения и развлечений.

Большинство респондентов (61,5%) не испытывают негативных последствий от использования социальных медиа, что может указывать на позитивный опыт взаимодействия с этими платформами. Однако значительное количество подростков (11,5%) отметили отвлечение от учебы и негативные эмоции как проблемы, что свидетельствует о потенциальных рисках. Это подчеркивает необходимость повышения осведомленности подростков о возможных негативных последствиях и разработку стратегий для их минимизации (Приложение 2).

По данным опроса, 51,3% респондентов установили личные границы в использовании социальных медиа, в то время как 48,7% не придерживаются таких ограничений. Это почти равное распределение показывает, что среди подростков существует осознание необходимости контроля времени, проводимого в социальных сетях, однако значительная доля не имеет четких границ. Это подчеркивает важность обсуждения вопросов цифрового благополучия и формирования здоровых привычек в использовании технологий среди молодежи.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что повышенное использование социальных медиа связано с ухудшением психоэмоционального состояния подростков. Эти данные подчеркивают важность понимания того, как социальные медиа влияют на молодое поколение, и могут быть использованы для разработки как профилактических, так и коррекционных программ, направленных на снижение негативного влияния социальных медиа на психическое здоровье.

Одной из ключевых рекомендаций является ограничение времени, проводимого за экранами. Установление конкретных временных рамок для использования социальных медиа помогает подросткам управлять своим временем и уменьшает риск зависимости от цифрового контента. Это можно достичь, например, с помощью таймеров или приложений, контролирующих время, проведенное в сети.

Не менее важно контролировать тип потребляемого контента. Подросткам стоит быть внимательными к тому, что они смотрят, и выбирать качественный и положительный медиа-контент. Способствовать этому могут специальные рекомендации от родителей и педагогов, которые помогут подросткам осознанно подходить к выбору контента.

Образование и информирование подростков о безопасном использовании социальных медиа также играют важную роль. Проведение образовательных мероприятий, семинаров или лекций о психическом здоровье и влиянии медиа-контента может значительно повысить осведомленность подростков и их родителей о потенциальных рисках. Такие программы должны обучать навыкам критического мышления, позволяя детям осознанно подходить к контенту, с которым они сталкиваются в социальных медиа. Это поможет им осознавать и анализировать влияние идеализированных образов и сообщений, с которыми они могут сталкиваться онлайн.

Подросткам стоит поощрять обсуждение своих переживаний и эмоций, связанных с использованием медиа, с родителями или друзьями. Это поможет

создать атмосферу доверия и поддержки, что в свою очередь способствует эмоциональному благополучию.

Важно обеспечить доступ подростков к психологическим ресурсам и консультациям. Специалисты должны предлагать поддержку тем, кто испытывает трудности с самооценкой и эмоциональным состоянием из-за воздействия социальных медиа. Проведение групповых сессий, направленных на укрепление уверенности в себе и социальной адаптации, может помочь подросткам наладить здоровые социальные связи в реальной жизни.

Кроме того, важно поощрять активный образ жизни и хобби, чтобы уменьшить время, проводимое перед экранами. Спорт, творчество и другие внеэкранные увлечения могут не только отвлекать подростков от медиа, но и способствовать их личному развитию и укреплению психического здоровья.

Родители и педагоги играют незаменимую роль в создании здорового цифрового пространства. Они могут помочь подросткам выработать здоровые привычки и научить их критически относиться к медиа-контенту, а также предлагать поддержку в трудные моменты.

Таким образом, проблема влияния социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков требует комплексного подхода, включающего образовательные интервенции, психологическую поддержку и активное вовлечение родителей. Своевременные меры могут не только минимизировать риски, связанные с чрезмерным использованием социальных медиа, но и помочь подросткам развить здоровые связи и уверенность в себе в условиях современного социального пространства.

3. Проект внедрения программы медиа-грамотности в образовательные учреждения

Название проекта - «Медиа-грамотность: формируем осознанное использование цифровых технологий»

Цели проекта:

- развить навыки медиа-грамотности у подростков, чтобы они могли осознанно и критически оценивать информацию в социальных медиа;
- снизить уровень стресса, тревожности и депрессии среди подростков, связанный с негативным воздействием социальных медиа;
- формировать здоровую самооценку и уверенность в себе у учеников через более глубокое понимание контента, с которым они взаимодействуют.

Задачи проекта:

1. провести обучение для учащихся по основам медиа-грамотности, включая критический анализ контента и фактчекинг;
2. организовать семинары и тренинги для родителей и преподавателей по вопросам влияния социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков;
3. создать ресурсный центр в школе с материалами по медиа-грамотности, доступными для учеников, родителей и учителей;
4. провести регулярные мероприятия (конференции, открытые лекции) с приглашенными экспертами по медиа и психологии.

Целевая аудитория:

- учащиеся 7-11 классов (приблизительно 200-300 человек);
- родители учащихся;
- педагоги и сотрудники школы.

Структура программы.

Программа медиа-грамотности будет состоять из следующих блоков:

1. Введение в медиа-грамотность:
 - Понятие медиа-грамотности.
 - Значение медиа-грамотности в современном обществе.
2. Критический анализ контента:
 - Как распознавать фейковые новости и дезинформацию.
 - Умение проводить фактчекинг.
 - Исследование различных источников информации и их надежность.
3. Социальные медиа и их влияние:
 - Психологическое воздействие социальных медиа на психоэмоциональное состояние.
 - Как избежать зависимости от социальных медиа.

- Создание здорового контента и влияние положительных образов.
- 4. Безопасность в интернете:
 - Основы кибербезопасности и защита личных данных.
 - Принципы безопасного общения в online-пространстве.
- 5. Развитие личной ответственности:
 - Этическая сторона использования социальных медиа.
 - Формирование уважительного общения и отношения к чужим мнениям.

Методы реализации.

- Аудиторные уроки: 1-2 урока в неделю на протяжении учебного года.
- Вебинары и семинары, через организацию регулярных онлайн и офлайн встреч с экспертами.
- Практические занятия, проведение тренингов по анализу информации и взаимодействию с медиа.
- Публикации в школьных СМИ о навыках медиа-грамотности.

Оценка результатов.

- Проведение пред- и пост-тестирования для оценки уровня медиа-грамотности учащихся до начала программы и после ее завершения.
- Опросы среди учеников, родителей и учителей для оценки восприятия программы и ее эффективности.
- Мониторинг изменения уровня стресса, тревожности и проблем с самооценкой у подростков, входящих в программу.

Бюджет проекта.

Для реализации программы потребуется финансирование, которое будет включать:

- Оплату труда экспертов для проведения семинаров.
- Печатные материалы (буклеты, учебные пособия).
- Расходы на организацию мероприятий (конференции, тренинги).
- Создание и поддержание ресурсного центра.

Сроки реализации. Проект запланирован на один учебный год с возможностью продления и расширения в будущем в зависимости от его успеха и отзывов участников.

Так как на базе МБОУСОШ №60 г. Пензы функционирует «Центр детских инициатив» (ЦДИ) — это многофункциональное пространство, являющееся местом притяжения школьников, центром формирования их креативного мышления, самореализации, профориентации, социализации, то он может стать эффективным инструментом для решения проблемы, связанной с влиянием социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков и развитием их медиа-грамотности.

Центр поможет разработать и внедрить специализированные образовательные программы, направленные на развитие медиа-грамотности и психологической устойчивости подростков. Помочь создать площадки, где подростки смогут делиться своими идеями и проектами, связанными с медиа-грамотностью. Это могут быть как общие собрания, на которых подростки могут представить свои исследования, статьи или видеопроекты о воздействии медиа на общество, так и конкурсы на лучший проект по повышению осведомленности среди сверстников о безопасных практиках в использовании социальных медиа.

Центр может привлечь специалистов в области психологи, медиаведения и IT-технологий для проведения лекций и семинаров. Наставники могут поделиться своими знаниями и опытом в сфере.

Используя ресурсы и платформу Центра, можно организовать исследования и опросы среди подростков о их опыте взаимодействия с социальными медиа и оценкой своего психоэмоционального состояния. Собранные данные будут полезны для выявления основных проблем и потребностей подростков, также для разработки более целенаправленных программ и проектов для решения выявленных трудностей.

Центр может организовать специальные мероприятия и информационные сессии для родителей, фокусируясь на том, как они могут поддерживать своих детей в вопросах безопасного использования социальных медиа.

Центр будет местом функции для формирования сетевого сообщества, где подростки могут обмениваться своими идеями, опытом и проектами в области медиа.

Проект внедрения программы медиа-грамотности в образовательное учреждение направлен на подготовку подростков к жизни в цифровом мире, где информация быстро обновляется, но не всегда является достоверной. Обучение навыкам медиа-грамотности поможет ученикам не только справляться с вызовами, связанными с использованием социальных медиа, но и формировать более здоровое отношение к своему психоэмоциональному состоянию и социальным взаимодействиям.

Заключение

В результате проведенного исследования по теме «Влияние социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков: анализ зависимости и ее последствия» было установлено, что использование социальных медиа оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на психику молодежи. С одной стороны, социальные медиа предоставляют подросткам уникальные возможности для общения, самовыражения и доступа к информации. С другой стороны, растущее время, проводимое в соцсетях, приближает к серьезным рискам, таким как зависимость, тревожность, депрессия и снижение общей самооценки.

Проанализировав данные, мы выяснили, что зависимость от социальных медиа становится все более распространенной среди подростков, что негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Частое сравнение себя с другими, давление со стороны сверстников, а также постоянное стремление к популярности могут привести к чувству неполноценности и изоляции. Важно отметить, что не все подростки подвержены одинаковому воздействию социальных медиа, и развивающиеся механизмы саморегуляции являются важными факторами в этом процессе.

Основываясь на полученных результатах, можно выделить рекомендации по смягчению негативных последствий, связанных с использованием социальных медиа. Включение в образовательные программы обсуждений о критическом восприятии контента, развитие навыков управления временем и повышение осведомленности о психоэмоциональном здоровье, могут сыграть ключевую роль в создании более здорового цифрового окружения.

Таким образом, данное исследование подчеркивает необходимость обращения внимания как со стороны родителей, так и со стороны образовательных учреждений на влияние социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков. Поддержка и активное вовлечение всех участников образовательного процесса смогут способствовать формированию более безопасного и конструктивного отношения к современным технологиям, что в свою очередь будет способствовать общему благополучию подростков в условиях цифровой эпохи.

Список использованной литературы

1. ВЦИОМ: соцсетями ежедневно пользуются 89% подростков // РИА НОВОСТИ URL: <https://ria.ru/20190306/1551577366.html> (дата обращения: 08.12.2024).
2. ВОЗ: каждый 10-й подросток страдает из-за зависимости от соцсетей и компьютерных игр // ТАСС URL: <https://tass.ru/obschestvo/21948057> (дата обращения: 08.12.2024).
3. Рогач Ольга Владимировна, Фролова Елена Викторовна АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ: КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ДЕСТРУКТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-sotsialnyh-setey-na-sovremennyh-podrostkov-klyuchevye-problemy-i-destruktivnye-posledstviya> (дата обращения: 08.12.2024).
4. Шейнов Виктор Павлович ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-ot-sotsialnyh-setey-i-harakteristiki-lichnosti-obzor-issledovaniy> (дата обращения: 08.12.2024).
5. Пережогин Л.О., Бадмаева В.Д., Макушкин Е.В., Нуцкова Е.В. Международная практика использования профилактических программ, направленных на снижение кибернасилия в школьной среде, 2020. - №4. - С. 63–70.

Приложение 1. Анкетирование подростков «Использование социальных медиа».

(Google-Форма:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd7PWiJi5e1gWhx7GlidkVyRGefA3QAceFcmNxOPC_qdYWq-w/viewform?usp=header

Здравствуйте! Будем рады если вы поможете нам в исследовании «Влияние медиа-контента на психоэмоциональное состояние подростков»

Ваши данные (анонимно):

1. Возраст: _____
2. Пол:
 - М
 - Ж

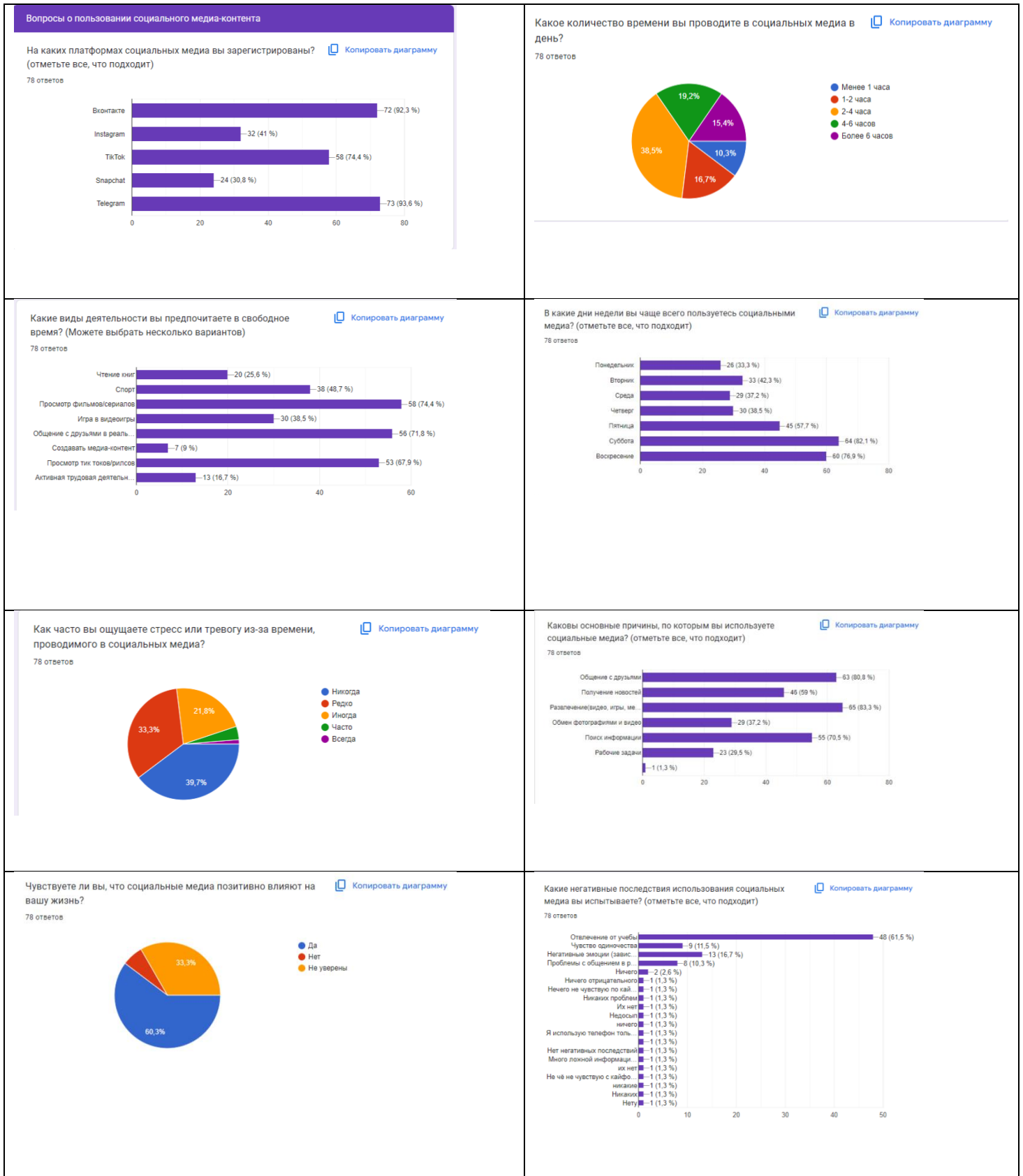
Вопросы о социальных медиа:

- 1. На каких платформах социальных медиа вы зарегистрированы? (отметьте все, что подходит)**
 2. ВКонтакте
 3. Instagram
 4. TikTok
 5. Snapchat
 6. Telegram
- 1. Какое количество времени вы проводите в социальных медиа в день?**
 1. Менее 1 часа
 2. 1-2 часа
 3. 2-4 часа
 4. 4-6 часов
 5. Более 6 часов
- 2. Какие виды деятельности вы предпочитаете в свободное время? (Можете выбрать несколько вариантов)**
 1. Чтение книг
 2. Спорт (физические упражнения, командные игры)
 3. Просмотр фильмов/серий
 4. Игра в видеоигры
 5. Общение с друзьями в реальной жизни
 6. Использование социальных медиаДругие (укажите)
- 3. Как часто вы встречаетесь с друзьями в реальной жизни?**
 1. Каждый день
 2. Несколько раз в неделю
 3. Раз в неделю
 4. Реже, чем раз в неделю
- 4. В какие дни недели вы чаще всего пользуетесь социальными медиа? (отметьте все, что подходит)**
 1. Понедельник
 2. Вторник
 3. Среда
 4. Четверг
 5. Пятница

6. Суббота
7. Воскресенье
- 5. Как часто вы ощущаете стресс или тревогу из-за времени, проводимого в социальных медиа?**
 1. Никогда
 2. Редко
 3. Иногда
 4. Часто
 5. Всегда
- 6. В какое время суток вы чаще всего используете социальные медиа? (отметьте все, что подходит)**
 1. Утром (6:00 - 12:00)
 2. После обеда (12:00 - 18:00)
 3. Вечером (18:00 - 22:00)
 4. Ночью (22:00 - 6:00)
- 7. Каковы основные причины, по которым вы используете социальные медиа? (отметьте все, что подходит)**
 1. Общение с друзьями
 2. Получение новостей
 3. Развлечение (видео, игры, мемы и т.д.)
 4. Обмен фотографиями и видео
 5. Поиск информации
 6. Работа над учебными проектами
 7. Другое (укажите): _____
- 8. Оцените, как часто вы используете следующие платформы (1 - никогда, 5 - очень часто):**
 1. ВКонтакте: 1 2 3 4 5
 2. Instagram: 1 2 3 4 5
 3. TikTok: 1 2 3 4 5
 4. Facebook: 1 2 3 4 5
 5. Snapchat: 1 2 3 4 5
 6. Telegram: 1 2 3 4 5
- 9. Чувствуете ли вы, что социальные медиа позитивно влияют на вашу жизнь?**
 1. Да
 2. Нет
 3. Не уверены
- 10. Какие негативные последствия использования социальных медиа вы испытываете? (отметьте все, что подходит)**
 1. Отвлечение от учебы
 2. Чувство одиночества
 3. Негативные эмоции (зависть, грусть и т.д.)
 4. Проблемы с общением в реальной жизни
 5. Другое (укажите): _____
- 11. Есть ли у вас личные границы в использовании социальных медиа? (например, время, проводимое в сети)**
 1. Да
 2. Нет
- 12. Если да, то каковы ваши границы? _____**

Благодарим вас за участие в опросе!

Приложение 2. Результаты опроса



**Рецензия на научно-исследовательскую работу
ученицы 9 «В» класса МБОУСОШ №60 г.Пензы**

Заступовой Арины Романовны

Тема работы: «Влияние социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков: анализ зависимости и ее последствия».

Научно-исследовательская работа ученицы 9в класса Заступовой Арины Романовны, посвященная теме «Влияние социальных медиа на психоэмоциональное состояние подростков: анализ зависимости и ее последствия», демонстрирует серьезный подход к актуальной и значимой проблеме.

Работа имеет четкую структуру, включая вводную часть, обзор литературы, методологию исследования, анализ полученных данных и заключение. Вводная часть формирует актуальность темы, что помогает понять важность исследования. В исследовании Арина использует разнообразные методы, включая опросы и анкетирования, что позволяет получить данные о реальном состоянии дел среди подростков.

Анализ полученных результатов показывает наличие зависимостей и выявляет последствия, такие как чувство одиночества и негативные эмоции, подчеркивая серьезность проблемы. Тщательно выполненный анализ данных сопровождается диаграммами, что делает результаты наглядными и легкими для восприятия.

В выводах работы сформулированы основные последствия использования социальных медиа, что способствует осмыслению полученных результатов и их значимости для подростков. Работа Заступовой Арины Романовны является примером качественного и актуального исследования, которое поднимает важные вопросы о воздействии современных технологий на молодое поколение.

Исследование не только обогащает научную базу знаний о социальных медиа, но и служит полезным инструментом для родителей и педагогов в понимании поведения подростков в цифровом пространстве.

Рекомендуется продолжить работу над данной темой, углубляя исследование в области профилактики негативных последствий и формирования здоровых привычек в использовании социальных медиа. В целом, работа заслуживает высокой оценки и показывает высокий уровень заинтересованности темы.

Рецензент: Руководитель наставник, учитель истории и обществознания
высшей категории

Директор МБОУСОШ №60 г.Пензы

/Ж.М. Андреева

/О.Г. Чипчиу

