# «Цифровое поведение и психологическое благополучие личности»

*Автор: Лащенко Софья Андреевна, студентка 4 курса бакалавриата, филологический факультет, кафедра психологии и педагогики.*
*Почта: sofia.lashchenko@gmail.com*
*Научный руководитель: Ершова Регина Вячеславовна, профессор, д.псх.н. Почта: ershova_rv@pfur.ru*

## АКУТАЛЬНОСТЬ

С углублением проблем социального характера в научном обсуждении становится всё более яркой тема психологической безопасности и устойчивости личности к появляющимся рискам и угрозам. В контексте цифровой трансформации существенно возрастает влияние цифрового поведения на психологическое благополучие индивида

## ЦЕЛЬ

Выявить особенности психологического благополучия у респондентов с разным типом цифрового поведения.

## МЕТОДИКИ

1. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (PWB-M) в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошиной.
2. Опросник «Поведение в интернете» А.Е. Жичкиной.
3. Шкала самооценки депрессии Цунга (ШСНС) в адаптации Т.Н. Балашовой.
4. Шкала тревоги Спилбергера (STAI) в адаптации Ю.Л. Ханина.
5. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина).

## ВЫБОРКА

151 человек в возрасте от 20 до 60 лет (28,6±12,8 лет). Вся выборка была поделена на две группы (периодизация Э. Эриксона):

**1 группа (ранняя взрослость 20-25 лет):** 101 чел., средний возраст 20,95±1,16.

**2 группа (средняя взрослость 26-60 лет):** 50 чел., средний возраст 44,06±11,5

## РЕЗУЛЬТАТЫ

*Таблица 1*

**Результаты анализа корреляций показателей цифрового поведения и психологического благополучия**

| Показатели | Активность в действии (Жичкина) | Активность в восприятии альтернатив (Жичкина) | Интернет-зависимость (Жичкина) |
|---|---|---|---|
| **Группа 1 (20-25 лет)** | | | |
| Удовлетворенность жизнью | -0,022 | 0,000 | -,260** |
| ПБ Жизненные цели | 0,072 | -0,104 | -,214* |
| ПБ Автономность | -0,002 | -0,017 | -,260** |
| ПБ Общий показатель | 0,105 | -0,054 | -,370** |
| ПБ Компетентность | 0,121 | -0,030 | -,413** |
| ПБ Личностный рост | ,198* | 0,079 | -0,171 |
| ПБ Самопринятие | 0,048 | -0,123 | -,303** |
| Ситуативная тревожность | -0,079 | 0,027 | ,217* |
| Личностная тревожность | -0,039 | 0,144 | ,300** |
| Шкала депрессии Цунга | -0,011 | 0,054 | ,399** |
| **Группа 2 (26-60 лет)** | | | |
| Удовлетворенность жизнью | -0,051 | -,390** | -0,244 |
| ПБ Компетентность | -0,039 | -,370** | -0,225 |
| ПБ Личностный рост | ,306* | 0,103 | 0,087 |

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

## ВЫВОДЫ

Обработка результатов была проведена с помощью статистического и корреляционного анализа. В итоге были сделаны следующие выводы:

1. люди в возрасте от 20 до 25 лет глубже погружены в социальные сети, ведут себя более проактивно, тогда как зрелые люди скорее потребляют, чем создают контент;
2. молодые люди достаточно высоко оценивают потенциал новых технологий в образовании и саморазвитии, тогда как более зрелые люди в большей степени используют цифровые технологии для поиска информации, просмотра новостей и профессиональной деятельности;
3. неконтролируемое использование сетей в большей мере характерно для первой возрастной когорты, а представители старшего поколения, скорее всего в большей мере контролируют время, проведенное в сети;
4. статистически значимые различия были выявлены по таким показателям цифрового поведения, как «активность в действии» (Uэмп=1533,000 при p≤0,01), «активность в восприятии альтернатив» (Uэмп=1409,000 при p≤0,01) – данные показатели выше в группе респондентов 20-25 лет. Различия в уровне психологического благополучия в двух группах проявляются в следующем: у респондентов группы 1 (молодые люди 20-25 лет) более высокий уровень позитивных отношений (Uэмп=1812,000 при p≤0,01), возможно, из-за широкого круга общения и активной социализации, а также более высокий уровень самопринятия (Uэмп=1614,000 при p≤0,01), что может свидетельствовать об осознанной адаптивной самоидентификации;
5. у молодых людей уровень психологического благополучия тесно связан с особенностями цифрового поведения, в первую очередь с неконтролируемым использованием интернета (интернет зависимостью); для взрослого поколения психологическое благополучие выступает как относительно самостоятельный, независимый от цифрового поведения феномен (см, Таблицу 1).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелова Г.Г., Иноземцев Д.В. Анализ психологического благополучия на основании параметров поведенческой активности пользователей социальных сетей // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 489-494
2. Ершова Р.В. Информация в интернете как фактор эмоционально-психологического благополучия человека // Перспективы науки и образования. 2023 № 4 (64). С. 442-454.