

## ПСИХОЛОГИЯ БОЛЬШИХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

---

### СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА

©2024 г. О.О. Андронникова\*, Д.А. Адарина\*\*

\*Кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»; 630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, 28; e-mail: andronnikova\_69@mail.ru

\*\*Студентка образовательной программы бакалавриата «Общая психология и психология личности», там же; e-mail: Adarinadiana@mail.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep\_2024\_35\_3\_05

Поступила в редакцию 25 июня 2024 г.

*Аннотация.* Социальные сети играют важную роль в жизни современного человека, одновременно предоставляя как множество возможностей в организации жизни, так и рисков для психологического благополучия и здоровья. Статья посвящена исследованию особенностей психологического благополучия лиц, активно использующих социальные сети ВКонтакте, Telegram, YouTube и Instagram\*. В статье рассмотрено понятие «психологическое благополучие», дан анализ рисков чрезмерного использования социальных сетей. Представлены результаты исследования психологического благополучия, проведенного на выборке молодежи, не входящей в зону проблемного использования сети (проводили в сети менее 3 часов ежедневно, отсутствует эффект поглощенности сетями) (80 человек), средний возраст которой 23,2 года. Дана характеристика социальных сетей и определены основные типы активности, совершаемой в интернете. Для исследования использованы методики: авторская анкета для выявления предпочтений сети и самооценки влияния времени в сети на психологическое состояние; методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (Шевеленкова, Фесенко, 2005); «Шкала оценки ситуативной тревожности» Спилбергера-Ханина (Ханин, 1976); «Шкала проблемного использования социальных сетей» С. Марино (Сирота и др., 2018); «Шкала боязни упустить интересное» А. Пжыбыльского (FoMOs) (Przybylski et al., 2013); «Шкала думскроллинга» Б. Шармы (Максименко и др., 2022). Результаты исследования показали специфику психологического благополучия пользователей в зависимости от предпочтения сети и типа активности в ней. Наблюдаются более низкие показатели психологического благополучия, более выраженные показатели тревожности, боязни упустить интересное (FoMOs), думскроллинга у пользователей сети Telegram и Instagram\*. Статья представляет интерес для широкого круга читателей, интересующихся вопросами психологии и социологии.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, телеграм, ютуб, инстаграм\*, ВКонтакте, социальные медиа, тревожность, молодежь.

---

\* Данные социальные сети запрещены Роскомнадзором РФ, далее по тексту эти ограничения будут обозначаться значком (\*).

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

В современном мире социальные медиа играют важную роль в жизни людей и предоставляют человеку много возможностей, например, общения с на большом расстоянии, обмена информацией и получения новостей в режиме реального времени. Однако существует и ряд проблем, связанных с использованием социальных медиа, который могут вызывать чувство зависти, тревоги и депрессии, особенно у тех, кто проводит много времени в социальных сетях (Шейнов, Девицын, 2021; Шейнов, Ермак, 2023).

Данная научная проблема была изучена отечественными (Акопов, Глушкова, 2022; Розанов, Рахимкулова, 2016; Сильченко, Шумский, 2021; Шейнов, Ермак, 2023) и зарубежными (Bekalu et al., 2019; Campisi et al., 2015) исследователями, которые получили данные о влиянии социальных сетей на психологическое и физическое состояние пользователей. Авторами выявлено, что чрезмерное использование социальных медиа может привести к снижению уровня самооценки и появлению депрессии (Rosenthal, 2023), негативным последствиям для здоровья и благополучия (Bekalu et al., 2023), снижения удовлетворенности жизнью и росту индекса массы тела (Shakya et al., 2017).

В зарубежной литературе представлены исследования, направленные на определение степени влияния конкретных социальных медиа: Facebook, Instagram и Twitter\*, которыми чаще пользуются зарубежные пользователи сетей. Авторы (Marino et al., 2018; Skues et al., 2012; Rosenthal, 2023) установили наличие взаимосвязи между некоторыми параметрами психологического благополучия и использованием социальными медиа. Появился ряд отечественных исследований закономерностей психологического благополучия пользователей социальных сетей (Шейнов, Девицын, 2021; Шейнов, Ермак, 2023), однако данные исследования выявляют влияние сети в целом, не дифференцируя их специфику. Что определяет необходимость

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

фокусировки поля исследования и изучения психологического благополучия пользователей популярных в России социальных сетей.

В научной литературе существуют различные подходы к пониманию психологического благополучия. Опираясь на подход Р.М. Райана (Ryan et al., 2001), принято выделять гедонистический (как аффективное переживание удовольствия /неудовольствия) и эвдемонистический (как свободу воли делать выбор в пользу личностного роста) подходы. К эвдемонистическому подходу относятся концепции и взгляды К.Д. Рифф (Ryff, 1989). Она определяет психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку человеком своего функционирования с точки зрения вершины его потенциальных возможностей. Автор определяет шестифакторную модель психологического благополучия, которая включает: позитивные отношения с другими (сопереживание, открытость в общении и др.), самопринятие (позитивная оценка себя и своей жизни), автономию (следование собственным убеждениям), компетентность и стабильность (способность эффективно управлять своей жизнью), наличие целей, и личностный рост (как чувство непрекращающегося развития и самореализации).

Н. Брэдберн (Bradburn, 1969) описывал психологическое благополучие как баланс между двумя комплексами эмоций, которые накапливаются в течение жизни. Э. Динер с коллегами (Diener, 1999) выделили три компонента психологического благополучия: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции.

В отечественной литературе понятие «психологическое благополучие» изучено не так глубоко, и отличается от работ зарубежных исследователей. Психологическое благополучие описывалось А.А. Кроником и Р.А. Ахмеровым (Кроник, Ахмеров, 2003) как обретение жизненных стилей, через управление

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

своей мотивацией. А.В. Воронина (Воронина, 2002, 2005) рассматривала содержание этого понятия как отражение внутренней целостности человека и его согласия с собой. С.А. Водяха (Водяха, 2013) говорила о психологическом благополучии как об устойчивом свойстве, где доминируют положительные эмоции, субъективная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни, позитивная самомотивация.

Наше исследование опиралось на подход Рифф (Ryff, 1996), которая дает следующее определение понятию «психологическое благополучие» – это совокупность позитивно функционирующих качеств человека, выделенных в структуре модели, которая включает позитивные отношения с другими, самопринятие, автономию, наличие жизненных целей, личностный рост и управление средой.

Рассматривая специфику и факторы психологического благополучия личности необходимо отметить такие параметры, как позитивные отношения с другими, самопринятие, автономия, компетентность, наличие жизненных целей и личностный рост. Попытка реализации данных параметров пользователями социальных сетей, по мнению Д.В. Сильченко, В.Б. Шумского (Сильченко, Шумский, 2021), может требовать от пользователей достаточно большого количества ресурсов времени и сил. Поддержание имиджа в социальных сетях, вовлеченность в их использование может вызывать как положительные эффекты (уменьшение чувства одиночества, поле для самовыражения, доступ к информации), так и отрицательные (зависимость от сети, сравнение с другими, синдром FOMO (страх упустить что-то важное), потерю реальных контактов, думскроллинг (постоянное прокручивание негативного новостного контента, болезненное погружение в него). Исследование взаимосвязи мотивов использования социальных сетей с психологическим благополучием также

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

выявляет снижение психологического благополучия при интеграции социальных медиа в жизнь (Веракса и др., 2021).

Важным параметром влияния выступает степень вовлеченности в социальную сеть (Сильченко, Шумский, 2021), определяющая проблемное использование сети, чрезмерную заинтересованность сетью (Shakya et al., 2017), привязанность к конкретной сети (Amaro, Duarte, 2015). Высокая степень вовлеченности включает присутствие в сети от трех до восьми часов в день, при наличии выраженной обеспокоенности со стороны других и некоторому личному беспокойству по поводу использования сети.

Необходимо отметить, что негативное влияние вовлеченности в сеть отмечают как отечественные, так и зарубежные авторы. Сильченко и Шумский (Сильченко, Шумский, 2021) отмечают, что субъективное благополучие пользователей с высокой вовлеченностью в социальные сети характеризуется выраженным уровнем отчуждения и низким уровнем переживания счастья. Сходные результаты влияния проблемного использования социальных сетей отмечаются и в других работах (Marino et al., 2018). Отмечается связь проблемного использования социальных сетей с переживанием одиночества (Skues et al., 2012). Была обнаружена динамика в использовании Facebook\* и ухудшении благосостояния (Shakya et al., 2017). Изучена взаимосвязь использования социальных медиа (Twitter, Facebook, Instagram\*) и психологического благополучия. Авторы выявили особенности психологического неблагополучия, параметрами которого выступили: накопление социального капитала, социальная изоляция, зависимость от смартфонов, фаббинг (привычка отвлекаться на гаджет во время разговора с собеседником, пренебрежительное отношение к собеседнику), которые снижаются при чрезмерном использовании социальных медиа (Ostic et al., 2021).

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

Таким образом, практически нет исследований особенностей психологического благополучия лиц, использующих социальные сети ВКонтакте, Telegram, YouTube, разрешенных к использованию на территории Российской Федерации. Данное исследование позволит получить новые данные о последствиях пользования социальными сетями, не доходящих до проблемного по времени проведения в сети и степени вовлеченности, а также факторах, способствующих снижению психологического благополучия пользователей с целью профилактики негативных последствий.

Можно предположить, что существует взаимосвязь психологического благополучия пользователей и предпочтением ими определенной социальной сети, ведущего типа активности пользователей и контента.

*Цель исследования состоит в выявлении специфики психологического благополучия лиц юношеского возраста, не входящих в группу проблемного использования сети, в зависимости от предпочтения социальной сети: ВКонтакте, Telegram, YouTube или Instagram\*.*

## МЕТОДИКА

Исследование проводилось на базе МБУ «Молодежный центр города г. Горно-Алтайска» в течение 2023-2024 гг. Участниками исследования выступили студенты и добровольцы, выборка составила 80 человек (21-25 лет), средний возраст которой составляет  $M=23,2$  года. Все участники не входили в зону проблемного использования сети (проводили в сети менее 3 часов ежедневно). Выборка была сформирована с помощью двухэтапного онлайн-анкетирования в Yandex forms, где участники исследования указали пол, возраст, количество времени, проводимое в сетях, и отметили онлайн платформу из числа предложенных, где они проводят больше времени (респондентов попросили указать среднее время за день, которое можно

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

посмотреть в настройках любой платформы или с помощью настроек в телефоне), а также ответили на вопросы об их психологическом благополучии.

Перед тем как ответить на вопросы анкеты, респонденты были проинструктированы и заверены, что их участие останется добровольным, конфиденциальным и анонимным. В анкетировании на первом этапе им была предоставлена возможность выбрать платформу, которая по данным входит в четверку популярных социальных медиа в России (Mediascope, 2024). Первый этап анкетирования позволил определить количество проводимого времени на популярных платформах социальных медиа, респондент мог выбрать одну из следующих платформ: ВКонтакте, Telegram, YouTube, Instagram\*. По назначению, ВКонтакте, Telegram, Youtube, Instagram\* относятся к коммуникационному типу использования. По наполнению: к видеохостингу – Youtube, массовые: ВКонтакте, Telegram, Instagram\*. Также было выявлено, есть ли другие платформы, которым респонденты уделяют время в меньшей мере и в каком именно объеме. После прохождения первого этапа анкетирования участники знакомились с инструкцией ко второму этапу, и переходили к заполнению другой анкеты.

В результате были сформированы 4 группы, где: 1 группа – пользователи ВКонтакте (N=20, M=23,05); 2 группа – Telegram (N=20, M=23,1); 3 группа – Youtube (N=20, M=23,35); 4 группа – Instagram\*(N=20, M=23.3). Важно отметить, что в исследовании приняли участие пользователи, которые в основном потребляют контент, а не создают его. В результате анкетирования получены данные, представленные в таблице 1.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

**Таблица 1.**

Результаты первого этапа анкетирования о предпочтении социальной сети (средние значения).

Вопрос	Наиболее частые ответы (в среднем)			
	ВКонтакте	Telegram	Youtube	Instagram*
Сколько времени в день Вы проводите в ведущей социальной сети?	55 минут	75 минут	80 минут	75 минут
Укажите другие платформы и время, проводимое в них (минут в день).	YouTube – 10. Instagram* – 15	Instagram* – 20 Youtube – 15	ВКонтакте – 15 Instagram* – 13 Telegram – 7	Youtube – 7 Telegram – 10

**Таблица 2.**

Результаты второго этапа анкетирования – виды активности в социальных сетях.

Вопросы:	Группа 1 ВКонтакте	Группа 2 Telegram	Группа 3 Youtube	Группа 4 Instagram*
Какие активности Вы совершаете в сети?	Читаю новости – 77%; смотрю клипы и видео – 23%	Читаю новости/сообщения – 96%	Смотрю интересующие видео и shorts	Смотрю reels ленту и stories – 97%
Влияют ли Ваши действия на Ваше настроение?	Не влияет – 94%	Снижает – 96%	Повышает – 74%	Снижает – 45% повышает – 45%
Влияют ли Ваши действия на Вашу продуктивность?	Снижается – 87%	Снижается – 69%	Снижается – 86%	Снижается – 88%
Вызывают ли Ваши действия у Вас зависимость?	Незначительно – 93%	Да – 69%	Незначительно – 93%	Да – 78%
Появляется ли у Вас чувство неполноценности при сравнении себя с другими?	Нет – 82%	Нет – 94%	Нет – 93%	Да – 69%
Появляется ли у Вас желание саморазвиваться?	Нет – 71%	Незначительно – 92%	Нет – 77%	Нет – 45%
Есть ли у Вас сложности с общением онлайн?	Нет – 71%	Незначительно – 81%	Нет – 77%	Да – 68%



*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

В дальнейшем были определены основные виды активности, совершаемые в данных социальных сетях, самооценка влияния времени, проведенного в социальной сети, на настроение, продуктивность, желание саморазвития и чувство собственной неполноценности при сравнении себя с другими. Результаты представлены в таблице 2.

Анализ деятельности пользователей и самооценки последствий использования сети позволяет следующим образом охарактеризовать основные виды активности и поведения пользователей:

- пользователи ВКонтакте осознанно выбирают контент (в том числе и платный) и проводят время в социальной сети для отдыха и общения, но отмечают небольшое снижение продуктивности в течении рабочего дня;

- пользователи Telegram осознанно потребляют контент, основная функция общение и обмен информацией (часто новостной контент). Самооценка психологического благополучия пользователей ниже, чем у пользователей ВКонтакте, так как основной контент негативный;

- пользователи YouTube могут создавать и просматривать видеоролики, не испытывают проблем с управлением эмоциями и связями с окружающими, но могут страдать от изоляции и желания проводить время за просмотром видео;

- основной контент пользователей Instagram\* – фотографии, видео в виде публикаций, которые можно также комментировать; часть респондентов при этом сравнивают себя с другими, что может вызывать негативные эмоции и проблемы с самопринятием.

В дальнейшем для выявления специфики психологического благополучия пользователей социальных сетей были использованы методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (Шевелькова, Фесенко, 2005), позволяющая выявить основные

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

аспекты психологического благополучия: позитивные отношения, автономию, управление средой, личностный рост, цель в жизни, самопринятие; «Шкала оценки ситуативной тревожности» – Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, направленная на выявление личностной и ситуативной тревожности (Ханин, 1976); «Шкала проблемного использования социальных сетей» С. Марино, адаптация Н.А. Сироты (Сирота и др., 2018), выявляющая такие переменные, как предпочтение онлайн-общения, регуляцию эмоций, когнитивную поглощенность сетями, компульсивное использование сетей, негативные последствия; «Шкала боязни упустить интересное» (FoMOs) А.К. Пжыбыльского (Przybylski et al., 2013); «Шкала думскроллинга» Б. Шармы (Максименко и др., 2022), диагностирующая заикленность на негативном новостном контенте.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Средние значения результатов тестирования по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф представлены в таблице 3, в виде оценки уровня каждого из показателей.

**Таблица 3.**

Переменные психологического благополучия по группам.

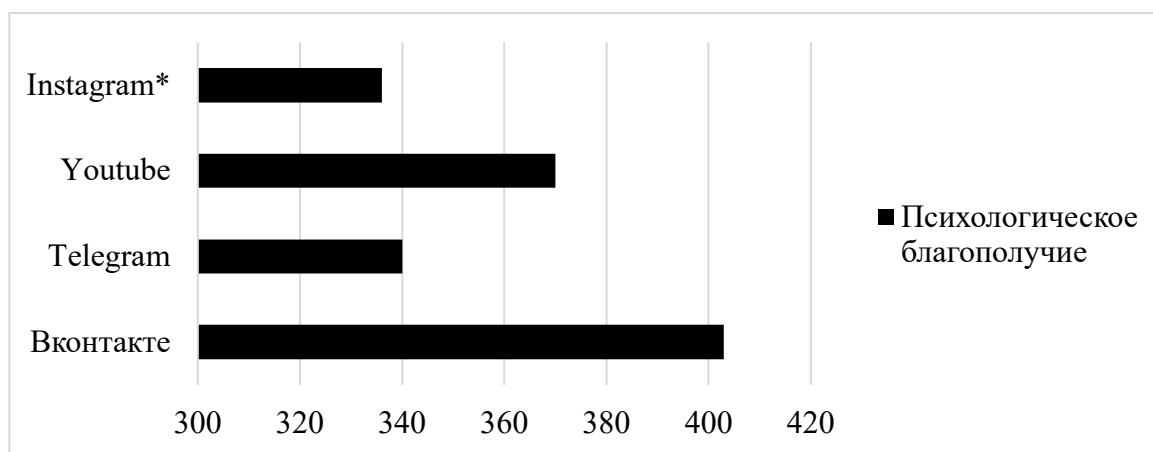
Переменные психологического благополучия	Группа 1 ВКонтакте	Группа 2 Telegram	Группа 3 Youtube	Группа 4 Instagram*
Психологическое благополучие	М=403	М=340	М=370	М=336
Позитивные отношения	М=60	М=57	М=59	М=57
Автономия	М=75	М=55	М=61	М=51
Управление средой	М=65	М=56	М=63	М=51
Личностный рост	М=66	М=59	М=58	М=59
Цель в жизни	М=64	М=65	М=64	М=63
Самопринятие	М=73	М=62	М=65	М=48

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

Несмотря на то, что параметры психологического благополучия в основном находятся в среднем диапазоне, наиболее высокие, положительные результаты по всем показателям наблюдаются у пользователей ВКонтакте. Самые низкие показатели у пользователей Instagram\*.

Совокупные показатели психологического благополучия пользователей социальных медиа, представлены на рисунке 1.



**Рис. 1.** Средние значения уровня общего психологического благополучия, пользователей ВКонтакте, Telegram, Youtube, Instagram\*

Можно видеть, что самый высокий уровень *благополучия* у пользователей ВКонтакте. Исходя из исследования активностей и поведения пользователей, это можно связать с результатами анкетирования, показывающими, что в ВКонтакте чаще всего пользователи листают ленту, знакомятся, смотрят видео. В ленте появляются в основном новости тех сообществ и друзей, на которые подписан пользователь. Также искусственный интеллект очень точно подбирает рекомендуемые видео. Как отмечали испытуемые в анкете, обычно, видео смотрят уже по заранее известной тематике, а не листают всю ленту рекомендаций в поисках интересного.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

На втором месте по уровню *психологического благополучия* испытуемые, пользующиеся видеохостингом Youtube. Пользователи проводят больше времени в сети, просматривая множество роликов разной релевантности. Среди других причин можно отметить то, что испытуемые имеют проблемы выполнением повседневных дел, из-за того, что не могут контролировать процесс просмотра видео, не желая делать перерыв. В анкете пользователи отметили, что не заметили особого положительного влияния на личностный рост. По результатам тестирования параметр *личностный рост* у пользователей Youtube, ниже нормы, в отличии от пользователей других социальных медиа.

Практически одинаково сниженный уровень *психологического благополучия* у пользователей Telegram и Instagram\*. У пользователей Telegram наблюдаются сниженные показатели по шкалам *позитивные отношения* и *личностный рост*. У пользователей Instagram\* наблюдается снижение показателей по шкалам *автономия, управление средой, личностный рост* и низкие показатели по шкале *самопринятие*. В первом случае, можно предположить, что основной причиной является постоянный поток негативных новостей, во втором случае, неконтролируемый просмотр контента, где неосознанно просматриваются ролики, которые могут отрицательно сказаться на мотивации и *самопринятии*.

Тестирование при помощи шкалы оценки ситуативной (реактивной) тревожности показало следующие результаты: у пользователей ВКонтакте – М=25 (низкий уровень), Telegram – М=50 (высокий уровень), Youtube – М=30 (низкий уровень), Instagram\* – М=65 (высокий уровень). Результаты тестирования согласуется с результатами шкалы психологического благополучия К. Рифф и выводами по ним.

Результаты испытуемых, полученные по шкале проблемного использования социальных сетей представлены в табл. 4.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

**Таблица 4.**

Переменные шкалы проблемного использования соцсетей (средние значения по группе).

Переменные шкалы проблемного использования соцсетей	Группа 1 ВКонтакте	Группа 2 Telegram	Группа 3 Youtube	Группа 4 Instagram*
Проблемное использование соцсетей	42	72	52	79
Предпочтение онлайн общения	7	16	18	16
Регуляция эмоций	12	13	13	12
Когнитивная поглощенность	7	16	6	19
Компульсивное использование	8	14	6	16
Негативные последствия	8	13	9	16

По результатам видно, что наибольший уровень *проблемного использования* среди пользователей социальных медиа имеет социальная сеть Instagram\*, чуть меньший показатель у пользователей Telegram\*. Далее расположились пользователи Youtube, и самый хороший показатель у пользователей ВКонтакте. Необходимо также отметить проблемы с *когнитивной поглощенностью* и *компульсивным использованием* сети у респондентов, предпочитающих Instagram и Telegram. Первый показатель отражает неконтролируемое регулярное мыслительное возвращение в онлайн среду, второй параметр говорит о том, что у испытуемых есть проблемы с контролем своего поведения. Компульсивное поведение, в случае с социальными медиа проявляется в постоянном желании посмотреть уведомление, проверить сообщения.

Респонденты, предпочитающие Instagram\* и Telegram, также показали высокий уровень по переменной *негативные последствия*, которые могут сказываться на психофизическом состоянии. Проблемы с *компульсивным поведением* и *когнитивной поглощенностью* у пользователей Telegram и Instagram\* подтверждаются результатами измерения переменной *боязнь упустить интересное* по методикам «Шкала боязни упустить интересное» (FoMOs) и «Шкала думскроллинга» (см. табл. 5).

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

**Таблица 5.**

Переменные *боязнь упустить интересное* и *заикленность на негативном новостном контексте*.

Группы	Боязнь упустить интересное		Думскроллинг	
	Значение	Уровень выраженности	Значение	Уровень выраженности
Группа 1 ВКонтакте	1,3	Средний	1,4	Низкий
Группа 2 Telegram	3,6	Высокий	6,4	Высокий
Группа 3 Youtube	1,8	Средний	1	Низкий
Группа 4 Instagram*	4	Высокий	4,6	Средний

У пользователей Telegram и Instagram\* высокий уровень *боязни упустить интересное*, что приводит к компульсивному поведению, стремлению прокручивать негативный новостной контент, болезненному погружению в новостную ленту и нездоровой зависимости от нее (*думскроллинг*), а также росту тревожности.

Для оценки статистической значимости различий по уровню переменных психологического благополучия среди пользователей социальных медиа, был применен непараметрический статистический критерий Краскела-Уолиса. Были получены значимые различия на уровне  $p \leq 0,01$  для всех четырех групп.

Для попарного сравнения групп был использован критерий U-Манна-Уитни. Результаты сравнения представлены в таблицах 6-11.

Анализ показал, что психологическое благополучие, автономия, управление средой и самопринятие статистически значимо отличаются у всех четырех групп испытуемых, что подтверждает гипотетическое предположение о специфике психологического благополучия пользователей различных социальных сетей.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

**Таблица 6.**

Результаты сравнительного анализа по уровню психологического благополучия и его шкал среди пользователей ВКонтакте и Telegram.

Переменные психологического благополучия	Сумма рангов		U – фактический	U – критический
	Группа 1 ВКонтакте	Группа 2 Telegram		
Психологическое благополучие	608,5	210	1,5	92 для $p \leq 0,001$
Позитивные отношения	550	270	60	
Автономия	610	210	0	
Управление средой	610	210	0	
Управление средой	610	210	0	
Личностный рост	610	210	0	
Цель в жизни	323	497	113*	
Самопринятие	610	210	0	

*Примечание:* \* – показатель превышает критическое значение, равное 92.

**Таблица 7.**

Результаты сравнительного анализа по уровню психологического благополучия и его шкал среди пользователей ВКонтакте и Youtube.

Переменные психологического благополучия	Сумма рангов		U– фактический	U– критический
	Группа 1 ВКонтакте	Группа 3 Youtube		
Психологическое благополучие	610	210	0	92 для $p \leq 0,001$
Позитивные отношения	477,5	342,5	132,5*	
Автономия	610	210	0	
Управление средой	565	255	45	
Личностный рост	610	210	0	
Цель в жизни	394,5	425,5	184,5*	
Самопринятие	610	210	0	

*Примечание:* \* – показатель превышает критическое значение, равное 92.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

**Таблица 8.**

Результаты сравнительного анализа по уровню психологического благополучия и его шкал пользователей ВКонтакте и Instagram\*.

Переменные психологического благополучия	Сумма рангов		U- фактический	U- критический
	Группа 1 ВКонтакте	Группа 4 Instagram*		
Психологическое благополучие	610	210	0	92 для $p \leq 0,001$
Позитивные отношения	532,5	287,5	77,5	
Автономия	610	210	0	
Управление средой	610	210	0	
Личностный рост	610	210	0	
Цель в жизни	479,5	340,5	130,5*	
Самопринятие	610	210	0	

Примечание: \* – показатель превышает критическое значение, равное 92.

**Таблица 9.**

Результаты сравнительного анализа по уровню психологического благополучия и его шкал среди пользователей Telegram и Youtube.

Переменные психологического благополучия	Сумма рангов		U- фактический	U- критический
	Группа 2 Telegram	Группа 3 Youtube		
Психологическое благополучие	190	588	22	92 для $p \leq 0,001$
Позитивные отношения	318	502	108*	
Автономия	605.5	214.5	4.5	
Управление средой	210	610	0	
Личностный рост	477,5	342,5	132,5*	
Цель в жизни	486,5	333,5	123,5*	
Самопринятие	234,5	585,5	24,5	

Примечание: \* – показатель превышает критическое значение, равное 92.



О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

**Таблица 10.**

Результаты сравнительного анализа по уровню психологического благополучия и его шкал среди пользователей Telegram и Instagram\*.

Переменные психологического благополучия	Сумма рангов		U– фактический	U– критический
	Группа 2 Telegram	Группа 4 Instagram*		
Психологическое благополучие	567	253	43	92 для $p \leq 0,001$
Позитивные отношения	419,5	400,5	190,5*	
Автономия	587	233	23	
Управление средой	610	210	0	
Личностный рост	412	408	198*	
Цель в жизни	530	290	80	
Самопринятие	608	212	2	

Примечание: \* – показатель превышает критическое значение, равное 92.

**Таблица 11.**

Результаты сравнительного анализа по уровню психологического благополучия и его шкал среди пользователей Youtube и Instagram\*.

Переменные психологического благополучия	Сумма рангов		U– фактический	U– критический
	Группа 3 Youtube	Группа 4 Instagram*		
Психологическое благополучие	610	210	0	92 для $p \leq 0,001$
Позитивные отношения	595	315	105*	
Автономия	610	210	0	
Управление средой	610	210	0	
Личностный рост	346	474	136*	
Цель в жизни	480,5	339,5	129,5*	
Самопринятие	610	210	0	

Примечание: \* – показатель превышает критическое значение, равное 92.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Дадим общую характеристику особенностей психологического благополучия пользователей изучаемых социальных медиа.

Пользователи ВКонтакте демонстрируют умение устанавливать доверительные отношения с окружающими, проявляют самостоятельность и

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

независимость, способны регулировать собственное поведение, не склонны заикливаться на негативном контенте, позитивно оценивают себя, прислушиваются к своим идеалам, принимают свои качества и стремятся поддерживать образ, который отражает их положительные стороны, им свойственно наличие смысла жизни, однако есть и некоторые трудности с определением ее цели.

Пользователи Telegram имеют удовлетворительное количество доверительных отношений с окружающими, осознанно потребляют контент, но сталкиваются с негативными последствиями из-за подписки на новостные каналы с негативной информацией, у них наблюдаются некоторые проблемы с самопринятием, связями в реальном мире и управлением поведением, они вполне позитивно относятся к себе, но не готовы принять свои плохие качества и испытывают беспокойство по поводу некоторых своих личных качеств.

Пользователи YouTube проводят много времени за просмотром видео и коротких роликов, однако не испытывают раздражения и тревоги по этому поводу, они потребляют контент, преимущественно развлекательного или обучающего характера, не испытывают проблем с управлением эмоциями и связями с окружающими, но могут страдать от изоляции и желания проводить время за просмотром видео.

Пользователи Instagram\* сравнивают себя с другими, что может вызывать негативные эмоции и проблемы с самопринятием, например, чувство неполноценности из-за идеализированных представлений о жизни других пользователей, они могут сталкиваться с проблемами поддержания определенного образа, но некоторые из них используют платформу для вдохновения и мотивации, они проявляют близкие и доверительные отношения с окружающими, способны проявлять заботу и находить компромиссы, обладают независимостью, но озабочены ожиданиями окружающих, стремятся

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

к саморазвитию, но могут переживать стагнацию и отсутствие прогресса, они осознают важность долгосрочных целей, но сталкиваются с трудностями в их реализации, а также обеспокоены своим характером и желанием быть другим.

Таким образом, выявлена разница психологического благополучия пользователей, предпочитающих различные социальные сети, что подтверждает результаты исследования, в которых отмечается разница психологических профилей пользователей, связанная с мотивами использования социальной сети и включенности молодежи в пользование ей (Веракса и др., 2021).

Тест на определение уровня ситуативной тревожности подтвердил, что у пользователей ВКонтакте и Youtube этот показатель находится в пределах нормы. Это соответствует тому, что пользователи отметили отсутствие сравнения себя с другими и редко отвлекаются на уведомления, соответственно, не боятся упустить что-то важное. Более высокий уровень тревоги у пользователей Telegram, что можно связать с просмотром негативного контента (новости или видео без цензуры), а у пользователей Instagram\* с нереализованным потенциалом, который особо чувствуется при сравнении себя с другими пользователями. Это соответствует данным о повышении тревоги и снижении самооценки (Сильченко, Шумский, 2021).

По шкале проблемного использования социальных сетей выявлено, что проблемное использование свойственно пользователям Instagram\* и Telegram, которые предпочитают онлайн общение, поглощены этим, им также свойственна компульсивность. Это подтверждает данные о влиянии типа поведенческой активности в сети на эмоциональное состояние пользователей (Marino et al., 2018).

Тестирование по шкале боязни упустить интересное показало, что в большей степени боятся упустить интересное пользователи Telegram и Instagram\*. Это соотносится с тем, что испытуемые данных социальных медиа

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

часто проверяют уведомления и возвращаются в онлайн для проверки новых сообщений. Кроме того, отсутствие возможности проверить уведомления или боязнь упустить интересное, могут повышать тревожность, что и выявлено по тесту ситуативной тревожности.

По результатам шкалы думскроллинга, болезненное погружение в сеть и зависимость от негативного контента характерна для пользователей Telegram и Instagram\*. Это перекликается с данными, что практически на всех каналах Telegram (в том числе в образовательных) присутствует деструктивный контент, повышающий риски саморазрушающего поведения (Углова, Низомутдинов, 2022).

В зависимости от предпочтения социальной сети наблюдается достоверная разница по шкалам психологического благополучия «позитивные отношения», «личностный рост», «цель в жизни». Это означает, что пользователи Telegram и Instagram\* имеют сниженные способности к выстраиванию доверительных отношений в офлайн формате, сложности с выражением теплоты, испытывают скуку, не имеют интереса к жизни, не имеют выраженного смысла жизни, отсутствует чувство направленности.

## ВЫВОДЫ

Исходя из результатов исследования, гипотеза о том, что пользователи различных социальных медиа имеют специфику психологического благополучия, нашла свое подтверждение.

Было обнаружено, что тип активности и потребляемый контент отличаются на каждой сетевой платформе, что определяет уникальные поведенческие черты пользователей.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что пользователи социальных сетей Telegram и Instagram\* имеют отрицательную специфику

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

психологического благополучия, в то время как пользователи ВКонтакте и Youtube показывают его средний уровень.

Полученные данные могут лечь в основу профилактики снижения психологического благополучия молодежи. Исходя из этого, фокус внимания таких программ должен включать вопросы снижения тревожности, повышения самооценки, самовосприятия, формирования мотивации к сбережению здоровья, поддержанию психологического благополучия и созданию безопасных стратегий поведения в социальных медиа.

Ограничение исследования связано с обширностью темы, отсутствием в России доступа ко всему множеству сетевых платформ и необходимостью, в связи с этим, выбирать только самые популярные социальные медиа.

Также следует отметить, что психологическое благополучие зависит не только от пользования социальных медиа, но и от множества других факторов, что затрудняет точную оценку их влияния.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Акопов Г.В., Глушкова С.А.* Социальные сети и их психологическое воздействие // Вестник науки. 2022. № 6 (51). С. 148-155 / URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/5957> (дата обращения: 18.06.2024).
- Веракса А.Н., Корниенко Д.С., Чурсина А.В.* Мотивы использования соцсетей, факторы онлайн-риска и психологическое благополучие подростков в связи с интеграцией социальных сетей в ежедневную активность // Российский психологический журнал. 2021. № 18(4). С. 30-46. DOI: 10.21702/rpj.2021.4.3.
- Водяха С.А.* Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70-74.
- Воронина А.В.* Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Томск, 2002.
- Воронина А.В.* Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142-147.

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

- Кроник А.А., Ахмеров Р.А.* Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.
- Максименко А.А., Дейнека О.С., Мортикова И.А.* Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 12. С. 129-136. DOI: 10.24158/spp.2022.12.20.
- Mediascope рейтинг интернет-ресурсов в России / URL: <https://mediascope.net/data/> (дата обращения: 13.06.2024).
- Розанов В.А., Рахимкулова А.С.* Психологическое благополучие пользователей социальных сетей – проблема или возможность раннего выявления негативных тенденций? // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2016. № 1(36) / URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2016\\_1\\_36/nomer12.php](http://mprj.ru/archiv_global/2016_1_36/nomer12.php) (дата обращения: 20.06.2024).
- Сильченко Д.В., Шумский В.Б.* Психологическое благополучие пользователей социальных сетей с разным уровнем вовлеченности // Психологические исследования. 2021. 14(79). DOI:10.54359/ps.v14i79.118.
- Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В.* Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 33-55. DOI:10.17759/cpp.2018260303.
- Углова А.Б., Низомутдинов Б.А.* Анализ деструктивного контента телеграмм-каналов как фактора развития саморазрушающего поведения // International Journal of Open Information Technologies. 2022. № 11. С. 81-86. DOI: 10.25559/INJOIT.2307-8162.10.202211.81-86.
- Ханин Ю. Л.* Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976.
- Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
- Шейнов В.П., Девицын А.С.* Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021. Т. 6. № 1(21). С. 171-191. DOI: 10.38098/ipran.sep.2021.21.1.007.
- Шейнов В.П., Ермак В.О.* Взаимосвязи проблемного использования социальных сетей с виктимизацией, кибербуллингом и незащищенностью от манипуляций / В. П. Шейнов, // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2023. Т. 8. № 1(29). С. 172-196. DOI: 10.38098/ipran.sep\_2023\_29\_1\_06.
- Amaro S., Duarte P.* An integrative model of consumers' intentions to purchase travel online // Tourism Management, Elsevier. 2015. V. 46. P. 64-79. DOI: 10.1016/j.tourman.2014.06.006.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

- Bekalu M.A., McCloud R.F., Viswanath K.* Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use // *Health education & Behavior*. 2019. 46 (2 Suppl). P. 69-80. DOI:10.1177/1090198119863768.
- Bekalu M. A., Sato T., Viswanath K.* Conceptualizing and Measuring Social Media Use in Health and Well-being Studies: Systematic Review // *Journal of medical Internet research*. 2023. 25. P. 43191. DOI: 10.2196/43191.
- Bradburn N.* The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
- Campisi J., Folan D., Diehl G., Kable T., Rademeyer C.* Social media users have different experiences, motivations, and quality of life. Rademeyer // *Psychiatry Research*. 2015. V. 228 (3). P. 774-780.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H. L.* Subjective Well-Being: Three Decades of Progress // *Psychological Bulletin*. 1999. V. 125 (2). P. 302.
- Marino C., Gini G., Vieno A., Spada M. M.* The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. 2018. V. 226. P. 274-281.
- Ostic D., Qalati S.A., Barbosa B., Shah S.M.M., Galvan Vela E., Herzallah A.M., Liu F.* Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model // *Frontiers in psychology*. 2021. V. 12. P. 678766. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.678766.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V.* Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out // *Computers in Human Behaviour*. 2013. V. 29. P. 1841-1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Rosenthal S.R., Tobin A.P.* Self-esteem only goes so far: the moderating effect of social media screen time on self-esteem and depressive symptoms // *Behaviour&Information technology*. 2023. V. 42(15). P. 2688-2695. DOI: 10.1080/0144929x.2022.2139759.
- Ryan R.M., Schimmack U., Eid M., Deci E.* Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income // *Journal of Research in Personality*. 2001. № 52. P.141-166.
- Ryff C.D.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*.1989. № 57. P. 1069-1081.
- Ryff C.D.* Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*.1996. V. 2. P. 369.
- Shakya H.B., Christakis N.A.* Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study // *American journal of epidemiology*. 2017. V. 185(3). P. 203-211. DOI: 10.1093/aje/kww189.

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

*Skues J.L., Williams B., Wise L.* The Effects of Personality Traits, Self-Esteem, Loneliness, and Narcissism on Facebook Use among University Students // *Computers in Human Behavior*. 2012 V. 28. P. 2414-2419. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.012.

## BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

Akopov G.V., Glushkova S.A. Social'nye seti i ih psihologicheskoy vozdejstvie // *Vestnik nauki*. 2022. № 6 (51). S. 148-155 / URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/5957> (data obrashcheniya: 18.06.2024).

Veraksa A.N., Kornienko D.S., Chursina A.V. Motivy ispol'zovaniya socsetej, faktory onlajn-riska i psihologicheskoe blagopoluchie podrostkov v svyazi s integraciej social'nyh setej v ezhdnevnyuyu aktivnost' // *Rossijskij psihologicheskij zhurnal*. 2021. № 18(4). S. 30-46. DOI: 10.21702/rpj.2021.4.3.

Vodyaha S.A. Prediktory psihologicheskogo blagopoluchiya studentov // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. 2013. № 1. S. 70-74.

Voronina A.V. Ocenka psihologicheskogo blagopoluchiya shkol'nikov v sisteme profilakticheskoy i korrekcionnoj raboty psihologicheskoy sluzhby: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Tomsk, 2002.

Voronina A.V. Problema psihologicheskogo zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka: obzor koncepcij i opyt strukturno–urovneвого analiza // *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*. 2005. № 21. S. 142-147.

Kronik A.A., Ahmerov R.A. Kauzometriya: Metody samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti. M.: Smysl, 2003.

Maksimenko A.A., Dejneka O.S., Mortikova I.A. Infodemicheskij dumskrolling i psihologicheskoe blagopoluchie rossiyan // *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika*. 2022. № 12. S. 129-136. DOI: 10.24158/spp.2022.12.20.

Mediascope rejting internet-resursov v Rossii / URL: <https://mediascope.net/data/> (data obrashcheniya: 13.06.2024).

Rozanov V.A., Rahimkulova A.S. Psihologicheskoe blagopoluchie pol'zovatelej social'nyh setej – problema ili vozmozhnost' rannego vyyavleniya negativnyh tendencij? // *Medicinskaya psihologiya v Rossii: elektronnoj nauchnyj zhurnal*. 2016. № 1(36) / URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2016\\_1\\_36/nomer12.php](http://mprj.ru/archiv_global/2016_1_36/nomer12.php) (data obrashcheniya: 20.06.2024).

Sil'chenko D.V., SHumskij V.B. Psihologicheskoe blagopoluchie pol'zovatelej social'nyh setej s raznym urovnem вовлеченности // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2021. 14(79). DOI:10.54359/ps.v14i79.118.



*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

- Sirota N.A., Moskovchenko D.V., YAltonskij V.M., YAltonskaya A.V. Razrabotka russkoazychnoj versii oprosnika problemnogo ispol'zovaniya social'nyh setej // Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2018. T. 26. № 3. S. 33-55. DOI:10.17759/cpp.2018260303.
- Uglova A.B., Nizomutdinov B.A. Analiz destruktivnogo kontenta telegramm-kanalov kak faktora razvitiya samorazrushayushchego povedeniya // International Journal of Open Information Technologies. 2022. № 11. S 81-86. DOI: 10.25559/INJOIT.2307-8162.10.202211.81-86.
- Hanin YU. L. Kratkoe rukovodstvo k primeneniyu shkaly reaktivnoj lichnostnoj trevozhnosti CH. D. Spilbergera. L.: LNIFK, 1976.
- SHevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor koncepcij i metodika issledovaniya) // Psihologicheskaya diagnostika. 2005. № 3. S. 95-129.
- SHejnov V.P., Devicyn A.S. Lichnostnye svojstva i sostoyanie zdorov'ya u stradayushchih zavisimost'yu ot smartfona // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2021. T. 6. № 1(21). S. 171-191. DOI: 10.38098/ipran.sep.2021.21.1.007.
- SHejnov V.P., Ermak V.O. Vzaimosvyazi problemnogo ispol'zovaniya social'nyh setej s viktimizaciej, kiberbullingom i nezashchishchennost'yu ot manipulyacij / V. P. SHejnov, // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2023. T. 8. № 1(29). S. 172-196. DOI: 10.38098/ipran.sep\_2023\_29\_1\_06.
- Amaro S., Duarte P. An integrative model of consumers' intentions to purchase travel online // Tourism Management, Elsevier. 2015. V. 46. P. 64-79. DOI: 10.1016/j.tourman.2014.06.006.
- Bekalu M.A., McCloud R.F., Viswanath K. Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use // Health education & Behavior. 2019. 46 (2 Suppl). P. 69-80. DOI: 10.1177/1090198119863768.
- Bekalu M. A., Sato T., Viswanath K. Conceptualizing and Measuring Social Media Use in Health and Well-being Studies: Systematic Review // Journal of medical Internet research. 2023. 25. P. 43191. DOI: 10.2196/43191.
- Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
- Campisi J., Folan D., Diehl G., Kable T., Rademeyer C. Social media users have different experiences, motivations, and quality of life. Rademeyer // Psychiatry Research. 2015. V. 228 (3). P. 774-780.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H. L. Subjective Weil-Being: Three Decades of Progress // Psychological Bulletin. 1999. V. 125 (2). P. 302.

*О.О. Андронникова, Д.А. Адарина*

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

- Marino C., Gini G., Vieno A., Spada M. M. The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. 2018. V. 226. P. 274-281.
- Ostic D., Qalati S.A., Barbosa B., Shah S.M.M., Galvan Vela E., Herzallah A.M., Liu F. Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model // *Frontiers in psychology*. 2021. V. 12. P. 678766. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.678766.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out // *Computers in Human Behaviour*. 2013. V. 29. P. 1841-1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Rosenthal S.R., Tobin A.P. Self-esteem only goes so far: the moderating effect of social media screen time on self-esteem and depressive symptoms // *Behaviour & Information Technology*. 2023. V. 42(15). P. 2688-2695. DOI: 10.1080/0144929x.2022.2139759.
- Ryan R.M., Schimack U., Eid M., Deci E. Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income // *Journal of Research in Personality*. 2001. № 52. P. 141-166.
- Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57. P. 1069-1081.
- Ryff C.D. Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. V. 2. P. 369.
- Shakya H.B., Christakis N.A. Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study // *American journal of epidemiology*. 2017. V. 185(3). P. 203-211. DOI: 10.1093/aje/kww189.
- Skues J.L., Williams B., Wise L. The Effects of Personality Traits, Self-Esteem, Loneliness, and Narcissism on Facebook Use among University Students // *Computers in Human Behavior*. 2012 V. 28. P. 2414-2419. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.012.

О.О. Андронникова, Д.А. Адарина

Специфика психологического благополучия молодежи в зависимости от предпочтения социальных медиа

---

## **SPECIFICITY OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH DEPENDING ON SOCIAL MEDIA PREFERENCE**

**O.O. Andronnikova\*, D.A. Adarina\*\***

\*PH.D. (psychology), associate professor, dean of the faculty of psychology, FSFEE HE «Novosibirsk State Pedagogical University»; 28, Vilyuiskaya str., 28, Novosibirsk, 630126; e-mail: andronnikova\_69@mail.ru

\*\*Student of the undergraduate educational program «General Psychology and Personality Psychology», the same place, e-mail: Adarinadiana@mail.ru

*Summary.* Social networks play an important role in people's lives, simultaneously providing many opportunities for life management and risks for psychological well-being and health. The article is devoted to the study of the characteristics of the psychological well-being of people who actively use the social networks VKontakte, Telegram, YouTube and Instagram\*. The article discusses the concept of «psychological well-being» and provides an analysis of the risks of excessive use of social networks. The results of a study of psychological well-being conducted on a sample of young people not included in the area of problematic Internet use (80 people), whose average age is 23.2 years, are presented. The characteristics of social networks are given and the main activities performed on the Internet are clarified. The following methods were used for the study: the author's questionnaire to identify network preferences and self-assessment of the influence of time on the network on the psychological state; methods «Psychological Well-Being Scale» by K. Ryff (adapted by Shevelenkova, Fesenko); Spielberg-Hanin State Anxiety Rating Scale; «Scale of problematic use of social networks» by S. Marino (adapted by N.A. Sirota); Przybylski's Fear of Missing Out Scale (FoMOs); «Doomscrolling Scale» by B. Sharma. The results of the study revealed the specifics of the psychological well-being of users depending on the preference of the network and the type of activity in it. There are lower indicators of psychological well-being, more pronounced indicators of anxiety, fear of missing out (FoMOs), and doomscrolling among Telegram and Instagram users\*. The article is of interest to a wide range of readers interested in issues of psychology and sociology.

*Keywords:* psychological well-being, telegram, YouTube, Instagram\*, VK, social media, anxiety, youth.