

УДК 159

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО В ПРИЛОЖЕНИИ ТИКТОК, С КОМПОНЕНТАМИ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА У ЛИЧНОСТИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

**Е. С. ЗОРИН**

**(Представлено: Е. Г. ВЫШИНСКАЯ)**

*В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи показателей воспринимаемого стресса личности юношеского возраста с количеством времени, проводимым в социальной сети «TikTok». Актуальность работы обусловлена растущим влиянием короткометражного видеоконтента на психологическое состояние молодежи и недостаточной изученностью данного феномена в отечественной психологии. Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи времени использования приложения «TikTok» и показателей воспринимаемого стресса у лиц юношеского возраста.*

*Выявлены значимые умеренно положительные взаимосвязи между количеством времени, проводимым в приложении «TikTok», и такими показателями воспринимаемого стресса, как общая шкала воспринимаемого стресса и фактор дистресса*

Современная молодежь сталкивается с множеством стрессовых факторов, обусловленных быстрыми социальными и технологическими изменениями, высокой неопределенностью будущего и возросшими требованиями к личным и профессиональным достижениям. Воспринимаемый стресс представляет собой субъективное отражение воздействия стрессоров и включает не только объективные жизненные обстоятельства, но и когнитивную оценку ситуации, эмоциональные реакции и доступные ресурсы совладания.

Феномен воспринимаемого стресса изучался в рамках различных психологических подходов. Так, Р. Лазарус подчеркивал, что стресс возникает не только в результате объективного воздействия стрессоров, но и в зависимости от субъективного восприятия индивидом своих возможностей справиться с ситуацией [1]. Это объясняет, почему люди, находясь в схожих условиях, могут демонстрировать разные уровни стресса: одни воспринимают ситуацию как вызов, способствующий личностному росту, тогда как другие — как угрозу, ведущую к эмоциональному истощению.

В условиях современной цифровой среды стрессовые факторы приобретают новые формы, что особенно актуально для молодежи, значительную часть времени проводящей в интернете. Постоянный поток информации, необходимость быть в курсе событий, а также активное использование социальных сетей могут как снижать, так и усиливать воспринимаемый стресс.

С одной стороны, молодежь может использовать цифровые платформы для получения информации о стрессоустойчивости, общения с единомышленниками и получения социальной поддержки. С другой стороны, постоянное потребление негативного контента, кибербуллинг, а также давление социальных сетей, формирующих нереалистичные стандарты успеха и внешности, способствуют росту тревожности и повышению уровня воспринимаемого стресса [2].

Особое значение в современных условиях приобретает потребление короткометражного видеоконтента, такого как TikTok, который характеризуется высокой динамикой, быстрым темпом смены информации и интенсивным вовлечением пользователя. Высокая информационная загруженность и быстро меняющаяся цифровая реальность создают дополнительные когнитивные нагрузки, вынуждая юношей постоянно адаптироваться к новым требованиям, что порой приводит к состоянию хронического стресса [3]. В этом контексте важна роль навыков цифровой грамотности и критического мышления, позволяющих осознанно регулировать потребление информационного потока и снижать негативное влияние цифровой среды.

В последние годы изучение воспринимаемого стресса у молодежи фокусируется на нескольких ключевых аспектах. Во-первых, исследуется влияние цифровых технологий и социальных сетей на уровень стресса, включая такие феномены, как цифровая зависимость, FOMO (страх упущенной возможности) и информационная перегрузка. Во-вторых, внимание уделяется индивидуальным и когнитивным факторам — эмоциональному интеллекту, осознанности, когнитивным искажениям, влияющим на стрессоустойчивость. В-третьих, современная психология разрабатывает и внедряет программы профилактики и управления стрессом среди молодежи, включая тренинги осознанности, когнитивно-поведенческую терапию и методы саморегуляции [4].

Целью нашего исследования являлось изучение взаимосвязи количества времени, проведенного в приложении «TikTok», с компонентами воспринимаемого стресса у личности юношеского возраста.

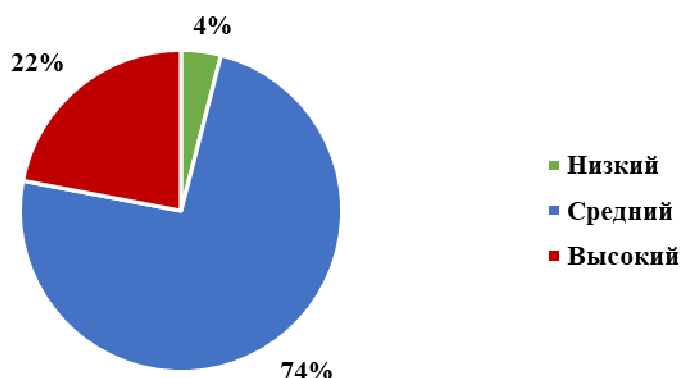
Гипотеза исследования — существует взаимосвязь между количеством времени, проведенным в приложении «TikTok», и компонентами воспринимаемого стресса у лиц юношеского возраста.

Для проведения эмпирического исследования был использован метод опроса. Применялся опросник «Шкала воспринимаемого стресса, PSS 14» разработанная Ш. Козном, в адаптации А.А. Золоторёвой [5]. Обработка статистических данных совершалась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось на базе Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Объём выборки составил 50 человек юношеского возраста от 18 до 23 лет.

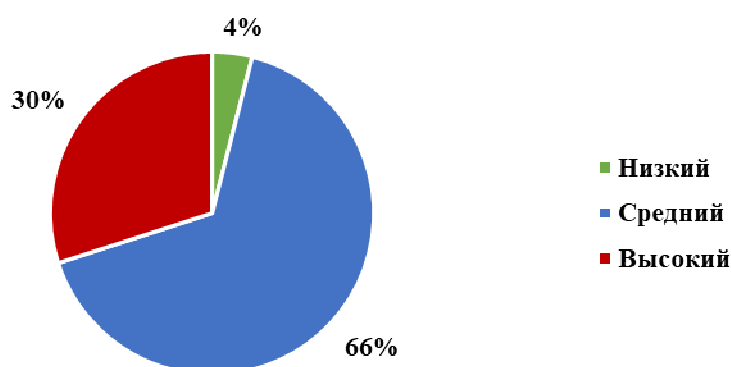
На первом этапе исследования для получения точных показателей времени, проведённого пользователями на платформе TikTok в течение месяца, испытуемым было предложено зафиксировать количество часов пребывания в социальной сети с помощью приложения «My Apps Time». Полученные результаты варьировались от 10 до 110 часов пребывания в месяц в социальной сети TikTok.

На втором этапе исследования была проведена психологическая диагностика степени выраженности у лиц юношеского возраста следующих показателей: «Уровень воспринимаемого стресса», «Фактор дистресса» и «Фактор совладания». Результаты представлены на рисунках 1–3.



**Рисунок 1. – Выраженность различных уровней воспринимаемого стресса среди лиц юношеского возраста**

На рисунке 1 представлено, что для большей части выборки характерен средний уровень воспринимаемого стресса (74%), высокий уровень выражен у 22% исследуемых, низкий уровень характерен лишь для 4% респондентов.



**Рисунок 2. – Выраженность различных уровней фактора дистресса среди лиц юношеского возраста**

Согласно рисунку 2, для 66% исследуемых характерен средний уровень фактора дистресса, 30% имеют высокий уровень, низкий уровень выражен лишь у 4% респондентов.

По данным рисунка 3, на котором представлено процентное соотношение уровней фактора совладания среди лиц юношеского возраста, 64% исследуемых имеют средний уровень, низкий уровень выражен у 36% респондентов, высокий уровень характерен для 0% респондентов.

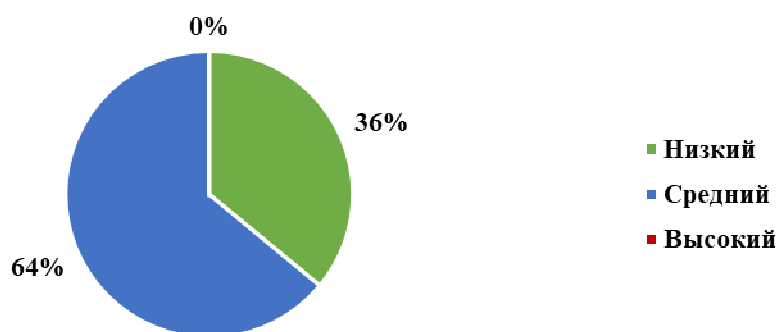


Рисунок 3. – Выраженность различных уровней фактора совладания среди лиц юношеского возраста

Таким образом, полученные результаты демонстрируют, что у представителей юношеского возраста в целом преобладает умеренная выраженность показателей воспринимаемого стресса. Большинство участников демонстрируют средний уровень стресса и дистресса, что может свидетельствовать о наличии адаптивных ресурсов, позволяющих на достаточном уровне справляться с повседневными трудностями. В то же время у значительной части респондентов наблюдаются высокие значения стресса и дистресса, а низкий уровень фактора совладания, выявленный у 36% испытуемых, указывает на недостаточную сформированность эффективных стратегий преодоления.

На третьем этапе исследования при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, нами были изучены взаимосвязи между количеством проведенного времени на платформе «TikTok» и показателями воспринимаемого стресса среди лиц юношеского возраста. К показателям воспринимаемого стресса относятся, такие переменные как «Шкала воспринимаемого стресса», «Фактор дистресса» и «Фактор совладания». Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Взаимосвязи между переменной «Количество проведенного времени» и показателями воспринимаемого стресса среди лиц юношеского возраста

Переменные	$r_s$	$p$
«Количество проведенного времени» / «Шкала воспринимаемого стресса»	0,49	0,02
«Количество проведенного времени» / «Фактор дистресса»	0,32	0,02
«Количество проведенного времени» / «Фактор совладания»	0,53	0,23

Примечания:  $r_s$  – коэффициент ранговой корреляции Спирмена,  $p$  – уровень значимости

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, можно сделать вывод о том, что были выявлены значимые корреляции между переменной «Количество проведенного времени» и показателями воспринимаемого стресса «Шкала воспринимаемого стресса» и «Фактор дистресса» ( $p < 0,05$ ).

Выявленную корреляцию можно интерпретировать следующим образом: высокий уровень воспринимаемого стресса побуждает лиц юношеского возраста искать способы временного облегчения эмоционального состояния, и одним из таких способов становится частое использование приложения «TikTok». Просмотр коротких видеороликов позволяет ненадолго отвлечься от стрессовых переживаний благодаря лёгкому развлекательному контенту и быстрому дофаминовому отклику. Однако в долгосрочной перспективе это не снижает уровень стресса, а напротив, может усилить его вследствие нарушения сна, информационной перегрузки и формирования зависимости. Аналогичные результаты получены в исследовании Sha P. и Dong X., где показано, что расстройство, связанное с использованием TikTok, коррелирует с повышением уровней депрессии, тревожности и стресса у подростков, а также с ухудшением когнитивных функций, включая память [3].

Кроме того, установлена положительная умеренная и статистически значимая корреляция между переменными «Количество проведённого времени» и «Фактор дистресса». Это может свидетельствовать о том, что частое использование платформы «TikTok» в условиях повышенного психоэмоционального напряжения сопровождается усилением негативных эмоциональных реакций — тревожности, раздражительности и чувства перегрузки. «Фактор дистресса» отражает степень интенсивности переживания негативных эмоций и ощущение несоответствия требованиям среды. Продолжительное пребывание в цифровом пространстве, особенно при отсутствии саморегуляции, способно усилить эти проявления за счёт постоянного сравнения себя с другими, страха упустить важную информацию (FOMO) и высокой когнитивной нагрузки [4].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лазарус, Р. Теория когнитивного оценивания и стратегии совладания со стрессом / Р. Лазарус // Психологический журнал. – 1993. – № 4. – С. 12–23.
2. Jain, L. Exploring problematic TikTok use and mental health issues: a systematic review of empirical studies // Journal of Social Media Studies. – 2025. – Т. 1, № 1. – С. 1–15. – DOI: 10.1177/21501319251327303.
3. Sha, P., Dong, X. Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety and stress between TikTok use disorder and memory loss // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Т. 18, № 16. – С. 8820.
4. Groenestein, E., van Koningsbruggen, G. M., Kerkhof, P. The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: a scoping review // PLOS ONE. – 2024. – Т. 19, № 10. – e0308643.
5. Золотарёва, А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) [Электронный ресурс] / А. А. Золотарёва // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 18–42. – Режим доступа: <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102>, свободный. – Дата доступа: 05.02.2025.