

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ЛИЧНОСТИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА  
С КОЛИЧЕСТВОМ ВРЕМЕНИ, ПРОВОДИМЫМ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ТИКТОК**

Е. Г. ВЫШИНСКАЯ, Е. С. ЗОРИН

(Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой)

Представлены результаты исследования взаимосвязи компонентов психоэмоциональных состояний личности юношеского возраста с количеством времени, проводимым в социальной сети TikTok. Цель исследования – изучить взаимосвязь психоэмоционального состояния личности юношеского возраста с временем, проводимым в социальной сети TikTok. В процессе исследования использовались «Шкала позитивного и негативного аффекта» Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Марианн (в адаптации Е. Н. Осина), «Пенсильванский опросник беспокойства» Т. Мейер (в адаптации П. Ярышевой), опросник «Шкала воспринимаемого стресса, PSS 14» Ш. Коэн (в адаптации А. А. Золоторевой). Для обработки данных применялся метод корреляционного анализа Спирмена.

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. Установлена умерено положительная взаимосвязь между количеством времени, проводимым в приложении TikTok, и уровнем беспокойства. Также обнаружена положительная умеренная значимая корреляция между временем использования приложения TikTok и уровнем негативного аффекта.

**Ключевые слова:** воспринимаемый стресс, беспокойство, позитивный аффект, негативный аффект, социальные сети, юношеский возраст.

**Введение.** В последние годы заметно увеличилось количество новых стрессогенных факторов за счет развития цифровой среды, которая создает как возможности для личностного роста, так и дополнительные риски. Эта проблема особенно актуальна для лиц юношеского возраста, которые значительную часть своего времени проводят в Интернете.

В современном обществе социальные сети – неотъемлемая часть повседневной жизни миллионов людей. Социальные сети не только изменили способы коммуникации, но и оказали существенное влияние на формирование личностных, поведенческих и социальных установок, особенно в юношеском возрасте. Одной из таких социальных сетей является платформа TikTok, ставшая популярной в настоящее время и представляющая собой сервис для создания и просмотра коротких видео. На платформе размещается бесконечный поток видеороликов, каждый из которых можно посмотреть менее чем за 15 секунд. Молодежь активно использует указанный ресурс в качестве средства социального сравнения, самоидентификации и эмоционального взаимодействия.

Анализируя происходящее, мы видим, что, с одной стороны, социальные сети могут способствовать развитию творческих способностей, определенных навыков общения, расширению вариантов самовыражения. Платформы типа TikTok дают возможность юношам и девушкам представлять свою жизнь в ярком и креативном формате, что может помочь поиску себя и формированию самоидентичности.

Однако социальные сети представляют собой зону повышенной чувствительности, давления и тревожности. Постоянное присутствие молодых людей в информационном пространстве, стремление к таждству определенным нормам и идеалам, формируемым онлайн-средой, могут оказывать значительное влияние на их психоэмоциональное состояние, вызывать стресс и снижать самооценку [1]. Активная вовлеченность личности в создание контента стимулирует необходимость соответствовать определенным ожиданиям своих подписчиков и, как следствие, транслировать идеализированные образы, часто не соответствующие действительности. Лица юношеского возраста, особенно те, кто активно ведет блог на платформе TikTok, могут испытывать давление по поводу внешности, популярности, а также социальной значимости контента, который они публикуют. Это способствует развитию различных эмоциональных нарушений, повышению уровня тревожности и усилию чувства неуверенности [2].

Одной из основных проблем, связанных с использованием приложения TikTok, является риск развития зависимости [3]. Контент на платформе визуально насыщен и эмоционально привлекателен. Человек, который постоянно просматривает такие видео, получает порцию гормона радости. Платформа TikTok, как и прочие подобные, разработаны так, чтобы поддерживать высокий уровень дофаминовой стимуляции. Лайки, комментарии, новые подписчики – нескончаемый поток небольших наград, которые стимулируют наш мозг возвращаться за еще одной порцией удовольствия. Алгоритмы фиксируют интересы пользователя и планируют контент, даже если человек просто задержался на ролике. Более того, система так выстраивает ленту, чтобы не каждый ролик был интересным: зритель должен пролистать несколько, прежде чем снова получить дофаминовый заряд. Такой принцип удерживает внимание на довольно продолжительное время [4].

Постоянное потребление контента на TikTok может вести к чрезмерной вовлеченности в виртуальный мир, снижению показателей познавательных процессов [5] и активности в реальной жизни, изоляции от семьи и друзей, ухудшению академических и социальных навыков [3].

Лавина информации, необходимость быть в курсе событий, а также активное использование социальных сетей могут как снижать, так и усиливать воспринимаемый стресс. Воспринимаемый стресс – это субъективное восприятие стресса, которое зависит от когнитивной оценки ситуации и доступных ресурсов для совладания с ней.

Актуальность исследования заключается в том, что современное молодое поколение проводит значительное количество времени в социальных сетях, и мы видим в этом потенциальную проблему для психоэмоционального состояния пользователей. Несмотря на проводимые в этой области исследования, вопрос о связи уровня воспринимаемого стресса, аффективных состояний личности юношеского возраста с количеством времени, проводимым в TikTok, остается недостаточно изученным.

**Основная часть.** Цель исследования – установить взаимосвязь компонентов психоэмоционального состояния личности юношеского возраста с количеством времени, проводимым в социальной сети TikTok. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь между уровнями беспокойства, позитивного и негативного аффекта, а также компонентами воспринимаемого стресса у лиц юношеского возраста с количеством времени, проведенным в приложении TikTok.

Методы исследования: организационный (сравнительный), эмпирический (опрос), обработка эмпирических данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), интерпретационный (структурный).

Для достижения цели исследования применялись следующие методики: «Шкала позитивного и негативного аффекта», разработанная Д. Уотсон, Л. Кларк, А. Мариани, в адаптации Е. Н. Осины, «Пенсильванский опросник беспокойства», разработанный Т. Мейер, в адаптации П. Ярышевой, а также опросник «Шкала воспринимаемого стресса, PSS 14», разработанный Ш. Коэном, в адаптации А. А. Золоторевой.

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

На первом этапе исследования для получения точных показателей количества времени, проведенного на платформе TikTok в месяц, испытуемым было предложено зафиксировать количество часов пребывания в социальной сети с помощью приложения «My Apps Time». Полученные данные варьируются в значениях от 10 до 110 ч в месяц.

На втором этапе исследования была проведена психологическая диагностика для изучения степени выраженности показателей «Уровень воспринимаемого стресса», «Фактор дистресса», «Фактор совладания», «Уровень беспокойства», «Позитивный аффект» и «Негативный аффект» среди лиц юношеского возраста. Результаты представлены на рисунках 1–6.

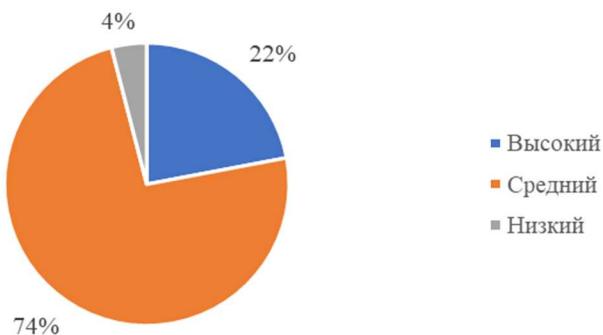


Рисунок 1. – Выраженность различных уровней воспринимаемого стресса среди лиц юношеского возраста

Для большей части выборки характерен средний уровень воспринимаемого стресса (74%), высокий уровень выражен у 22% респондентов, низкий уровень характерен для 4% исследуемых (см. рисунок 1).

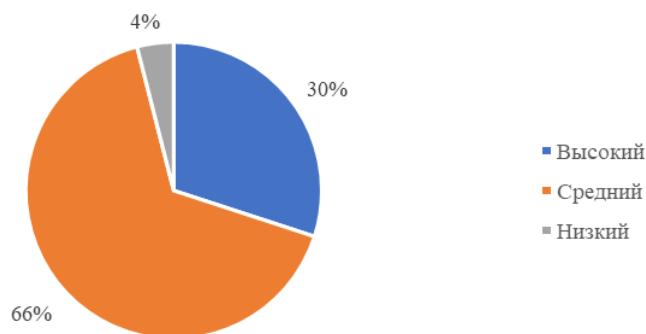
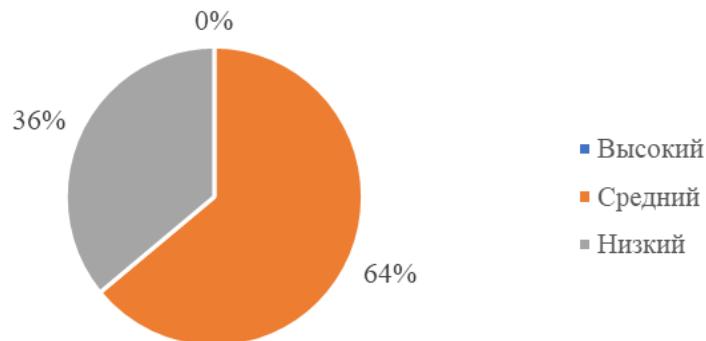


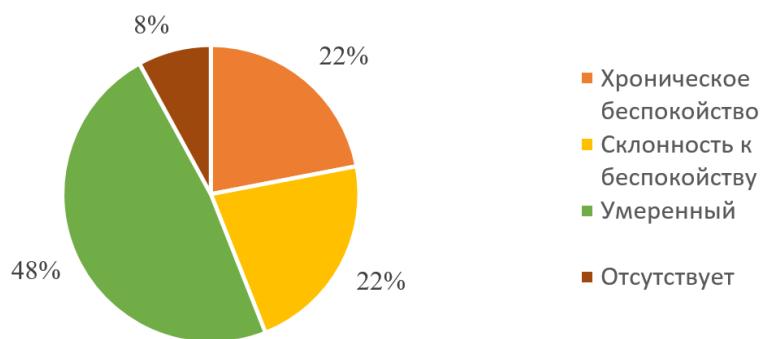
Рисунок 2. – Выраженность различных уровней фактора дистресса среди лиц юношеского возраста

Согласно рисунку 2, для большей части выборки характерен средний уровень фактора дистресса (66%), высокий уровень выражен у 30% респондентов, низкий уровень характерен для 4% исследуемых.



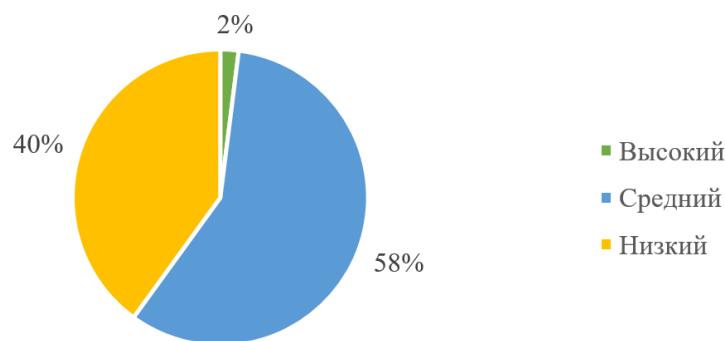
**Рисунок 3. – Выраженность различных уровней фактора совладания среди лиц юношеского возраста**

Для большей части выборки характерен средний уровень фактора совладания (64%), для 36% исследуемых характерен низкий уровень фактора совладания, высокий уровень не выражен ни у кого (0%) (см. рисунок 3).



**Рисунок 4. – Выраженность различных уровней беспокойства среди лиц юношеского возраста**

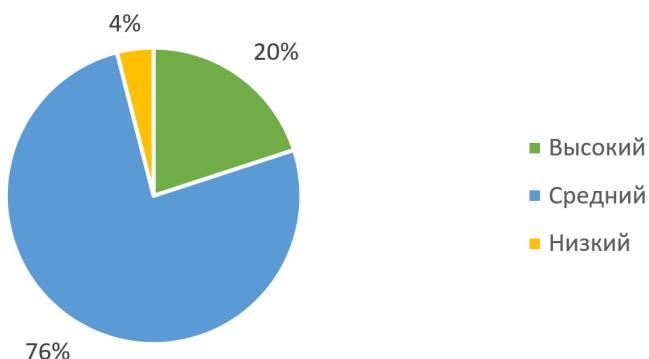
На рисунке 4 видно, что для большей части выборки характерен умеренный уровень беспокойства (48%), склонность к беспокойству и хроническое беспокойство выражена у 22% исследуемых, а у 8% респондентов отсутствует.



**Рисунок 5. – Выраженность различных уровней позитивного аффекта среди лиц юношеского возраста**

По данным рисунка 5, на котором представлено процентное соотношение уровней позитивного аффекта среди лиц юношеского возраста, 58% исследуемых имеют средний уровень, низкий уровень выражен у 40% респондентов, высокий уровень характерен для 2% респондентов.

Согласно рисунку 6, для 76% исследуемых характерен средний уровень негативного аффекта, 20% имеют высокий уровень негативного аффекта, низкий уровень выражен лишь у 4% респондентов.



**Рисунок 6. – Выраженность различных уровней позитивного аффекта среди лиц юношеского возраста**

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о преобладании у испытуемых умеренной выраженности исследуемых психоэмоциональных состояний. Большинство участников демонстрируют средний уровень воспринимаемого стресса, дистресса, что может указывать на наличие адаптивных ресурсов, позволяющих справляться с повседневными трудностями. У значительной части респондентов также отмечаются высокие показатели стресса и дистресса, а низкий уровень фактора совладания у 36% испытуемых может говорить о недостаточной сформированности эффективных стратегий преодоления.

Кроме того, почти половина выборки проявляют склонность к умеренному беспокойству, что характерно для юношеского возраста как этапа повышенной эмоциональной чувствительности. Показатели позитивного и негативного аффектов также преимущественно находятся на среднем уровне. Однако настораживает высокая доля респондентов с низким уровнем позитивного аффекта и значительным уровнем негативного, что может свидетельствовать о наличии эмоционального неблагополучия и требует дальнейшего анализа причин и факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние лиц юношеского возраста.

На третьем этапе исследования при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена нами были изучены взаимосвязи между количеством проведенного времени в приложении TikTok и показателями воспринимаемого стресса у лиц юношеского возраста. К показателям воспринимаемого стресса относятся переменные «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, что были выявлены значимые корреляции между переменной «Количество проведенного времени» и показателями воспринимаемого стресса «Шкала воспринимаемого стресса» и «Фактор дистресса» ( $p < 0,05$ ). Взаимосвязь между переменной «Количество проведенного времени» и переменной «Фактор совладания» не является статистически значимой ( $p > 0,05$ ).

Данную корреляцию можно объяснить тем, что высокий уровень воспринимаемого стресса подталкивает юношескую к поиску способов временного облегчения состояния, и одной из таких стратегий может быть частое обращение к приложению TikTok. Использование платформы позволяет на короткое время отвлечься от стрессовых переживаний за счет легкого развлекательного контента и быстрого дофаминового отклика, однако в долгосрочной перспективе это не снижает уровень стресса, а может усиливать его из-за нарушения режима сна, информационной перегрузки и зависимости. Схожие выводы представлены в исследовании P. Sha, X. Dong. По их мнению, расстройство использования TikTok связано с повышением уровня депрессии, тревожности и стресса среди подростков, а также с ухудшением памяти [6].

В т.ч. была выявлена положительная умеренная значимая корреляция между переменными «Количество проведенного времени» и «Фактор дистресса». Данную корреляцию можно объяснить тем, что частое использование приложения TikTok в условиях повышенного психоэмоционального напряжения связано с ростом негативных эмоциональных реакций, таких как тревожность, раздражительность и ощущение перегрузки. «Фактор дистресса» отражает интенсивность переживания негативных эмоций и ощущение неспособности справиться с требованиями среды, а продолжительное пребывание в цифровом пространстве, особенно без осознанного контроля,

может усиливать эти реакции за счет постоянного сравнения себя с другими, страха упустить важную информацию и высокой когнитивной нагрузки [2].

На четвертом этапе исследования при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена была изучена взаимосвязь между количеством проведенного времени в приложении TikTok и уровнем беспокойства у лиц юношеского возраста. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Взаимосвязь между переменными «Количество проведенного времени» и «Уровень беспокойства» у лиц юношеского возраста

| Переменные   | $r_s$ | $p$  |
|--|-------|------|
| «Количество проведенного времени» / «Уровень беспокойства» | 0,34  | 0,01 |

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

Согласно таблице 2, существует значимая корреляция между переменными «Количество проведенного времени» и «Уровень беспокойства» ( $p < 0,05$ ). Величина и знак коэффициента корреляции говорят об умеренной положительной связи.

Это указывает на то, что чем больше времени испытуемые проводят в приложении TikTok, тем выше у них выраженная тревожность состояния. Данная связь может быть обусловлена тем, что частое использование платформы связано с постоянным потреблением динамичного и эмоционально насыщенного контента, что может провоцировать усиление внутреннего напряжения, особенно при склонности к тревожности. Кроме того, регулярное пребывание в среде, где важны социальные сравнения и обратная связь, может усиливать чувство неуверенности, повышать чувствительность к оценке и способствовать развитию устойчивого беспокойства.

Схожие выводы представлены в исследовании А. Билаи, А. Кацирумпа, И. Кутелекос, Х. Дафогианни, П. Галос, И. Мойсоглу, П. Галанис: использование TikTok связано с повышением уровней тревожности, депрессии и сонливости среди подростков, особенно при высокой вовлеченности и длительном ежедневном использовании платформы [7].

На пятом этапе проводилось исследование взаимосвязи количества проведенного времени в приложении TikTok и уровня позитивного и негативного аффектов. При помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена нами была изучена взаимосвязь между количеством проведенного времени в приложении TikTok и уровнем позитивного и негативного аффекта у лиц юношеского возраста. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Взаимосвязи между переменной «Количество проведенного времени» и переменными «Позитивный аффект» и «Негативный аффект» у лиц юношеского возраста

| Переменные  | $r_s$ | $p$  |
|---|-------|------|
| «Количество проведенного времени» / «Позитивный аффект» | -0,07 | 0,64 |
| «Количество проведенного времени» / «Негативный аффект» | 0,38  | 0,01 |

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

Исходя из результатов, представленных в таблице 3, можно сделать вывод, что была выявлена значимая корреляция между переменными «Количество проведенного времени» и «Негативный аффект» ( $p < 0,05$ ). Величина и знак коэффициента корреляции говорят об умеренной положительной связи между переменными «Количество проведенного времени» и «Негативный аффект». Взаимосвязь между переменной «Количество проведенного времени» и переменной «Позитивный аффект» не является статистически значимой ( $p > 0,05$ ).

Данную корреляцию можно объяснить тем, что избыточное пребывание в цифровой среде, в т.ч. в приложении TikTok, способствует усилию негативных эмоциональных переживаний. Быстрая смена визуальных стимулов, контрастные образы, чрезмерное количество информации и постоянное сравнение себя с другими пользователями могут провоцировать раздражительность, тревожность, ощущение несоответствия и даже эмоциональное истощение. Негативный аффект включает такие состояния, как враждебность, страх, вина, подавленность и др., и именно они могут активизироваться при длительном взаимодействии с платформой, не предполагающей глубокой эмоциональной вовлеченности или реального эмоционального отклика.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование показало, что у юношеской аудитории существует значимая взаимосвязь между количеством времени, проведенным в приложении TikTok, и выраженностю различных психоэмоциональных состояний. Чем больше времени испытуемые проводят в приложении, тем выше выраженная воспринимаемого стресса, дистресса, тревожности и негативного аффекта. Эти результаты позволяют предположить, что частое использование приложения TikTok может служить кратковременной стратегией снижения эмоционального напряжения, однако в долгосрочной перспективе способствует усилению негативных эмоциональных реакций.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Караваева Т. В. Влияние стресса на психоэмоциональное состояние молодежи // Вестн. психологии и педагогики. – 2021. – № 4(28). – С. 74–82.

2. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood / J. Fardouly, P. C. Diedrichs, L. R. Vartanian et al. // Body Image. – 2015. – Vol. 13. – P. 38–45.
3. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2017. – Vol. 14, Is. 3. – P. 311.
4. Брюер Ж. Зависимый мозг. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 301 с.
5. Мохова И. А., Штатская Е. В. Влияние платформы TikTok на концентрацию и устойчивость произвольного внимания у молодежи [Электронный ресурс] // Ломоносов–2021: XXVIII Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / г. Москва (12–23 апр. 2021 г.). – М.: Макс Пресс, 2021. – URL: [https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2021/data/22336/129963\\_uid239027\\_report.pdf](https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2021/data/22336/129963_uid239027_report.pdf)
6. 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. – Vol. 18, No. 16. – P. 8820.
7. Влияние использования TikTok на тревожность, депрессию и сонливость среди подростков: поперечное исследование в Греции / А. Билаи, А. Кацирумпа, И. Кутелекос и др. // Pediatric Reports. – 2025. – № 2, Т. 17. – С. 34.

*Поступила 29.09.2025*

**THE RELATIONSHIP OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE  
OF THE ADOLESCENT PERSONALITY  
WITH THE AMOUNT OF TIME SPENT ON THE TIKTOK SOCIAL NETWORK**

**E. VYSHINSKAYA, E. ZORIN**  
(*Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk*)

*The article presents the results of a study of the relationship between the components of the psychoemotional states of the adolescent personality and the amount of time spent on the TikTok social network. The purpose of the study is to study the relationship between the psychoemotional state of a youth's personality and the time spent on the TikTok social network. The study used the "Scale of positive and negative affect" by D.Watson, L.Clark, A.Marianne (adapted by E.N. Osin), the "Pennsylvania Anxiety Questionnaire" by T.Meyer (adapted by P. Yarysheva), questionnaire "Scale of perceived stress, PSS 14" Sh.Cohen (adapted by A.A. Zolotoreva). Spearman's correlation analysis method was used to process the data.*

*Significant moderately positive correlations were found between the amount of time spent in the TikTok application and such indicators of perceived stress as the overall scale of perceived stress and the distress factor. A moderately positive relationship has been established between the amount of time spent in the TikTok app and the level of anxiety. A positive moderate significant correlation was also found between the time of using the TikTok application and the level of negative affect.*

**Keywords:** *perceived stress, worry, positive affect, negative affect, social networks, adolescence.*