

ку, ощущение постоянной нехватки времени, плохой сном, напряжение или дрожание мышц, низкую работоспособность, повышенную утомляемостью.

У девушек стресс проявляется в ощущении беспомощности, невозможности справиться с проблемами, повышенной отвлекаемости, плохой концентрацией внимания, раздражительности, обидчивости, потери уверенности, снижением самооценки, плохом сне.

Качественный анализ ответов школьника, позволяет сделать выводы о способах снятия стресса респондентами. В большинстве случаев (63%) юноши и девушки снимают учебный стресс вкусной едой (63%), сном (81%), общением в социальных сетях (69%), указывая и на другие методы снятия стрессового напряжения.

**Заключение.** Таким образом, подводя итоги психодиагностического обследования, отмечено у старшеклассников преобладает удовлетворительный уровень стрессоустойчивости. Среднее значение показателя учебного стресса равно 3,2 балла, что, согласно ключу теста, говорит нам о том, что учебный стресс у большинства старшеклассников данной выборки находится в норме и не является поводом для беспокойства. Можно подчеркнуть, что юноши и девушки склонны сами снимать стрессовое напряжение и регулировать свое состояние.

#### **Список использованной литературы:**

1. Щербатых, В.Ю. Психология стресса и методы коррекции. / В.Ю. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

2. Милашевич, Е.П. Специфика субъективного отражения стрессового состояния в учебной деятельности у студентов младших курсов / Е.П. Милашевич // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 16–17 апреля 2013 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – С. 184–185.

3. Сыманюк, Э.Э. Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов / Э.Э. Сыманюк, Л.В. Оконечникова, Е.С. Малова // Педагогическое образование в России, 2019. – № 8. – С. 42–47.

4. Милашевич Е.П. Из опыта работы учебно-научного консультационного центра по профилактике экзаменационного стресса у школьников / Е.П. Милашевич, Е.М. Озерова // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса : мат. II Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 21 апреля 2011 г. – Витебск, 2011. – С. 228–230.

**Сотникова Е.А.** (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Компьютер является неотъемлемой частью жизни любого человека в современном мире. Родоначалниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг [1]. Подростки значительную часть своего времени проводят в интернете, социальных сетях, посещая различные сайты и играя в компьютерные игры. В подростковом возрасте происходят резкие изменения во всех сферах жизни, в результате чего подростки всё чаще обращаются к интернету и там они ищут способы избавления от боли, плохого настроения, комплексов, реальных и волнующих их проблем. В результате интернет-

зависимость может довести до такой степени, что они уже не могут нормально существовать в реальной жизни, в результате чего появляются физические и психологические нарушения, проблемы социального взаимодействия [2]. Именно в интернете подростки могут открыто выразить все свои чувства, чаще всего негативные.

Агрессивность у подростков является одной из актуальных тем современного общества. Причинами появления агрессивности являются физиологическое взросление, изменения в психоэмоциональной сфере. В настоящее время увеличилось количество детей, которые имеют склонность к агрессии, что является фактором риска их противоправного поведения в будущем. Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников [3]. Если не проводить работы по коррекции агрессии, то она развивается и приобретает постоянный характер и это способствует сохранению её в течение всей жизни человека.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между интернет-зависимостью и уровнем агрессивности у подростков.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №29 им. В.В. Пименова г. Витебска». Объем обследуемой выборки – 20 человек: 12 девочек и 8 мальчиков, возраст 16-18 лет. Исследование проводилось в 11 «Б» классе. Для исследования уровня интернет-зависимости использовалась методика «Тест интернет-зависимость К. Янг» в адаптации В. А. Буровой. Цель методики: определить отношение к интернету в трёх градациях – от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него. Для выявления уровня агрессивности использовался «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки». Цель методики: выявление уровня агрессивности респондентов, диагностика агрессивных и враждебных реакций. Для математической обработки полученных данных использовалась компьютерная программа SPSS.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе проведения исследования проверялось предположение, что существует взаимосвязь между интернет-зависимостью и уровнем агрессивности. Полученные результаты по методике «интернет-зависимость К. Янг» у учащихся 11 «Б» класса показали, что обычных пользователей интернета оказалось не оказалось, у 25% учащихся есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом и 75% среди испытуемых являются интернет-зависимыми.

На рисунке 1 приведены средние показатели агрессивности, полученные в результате обследования подростков по методике «Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки».

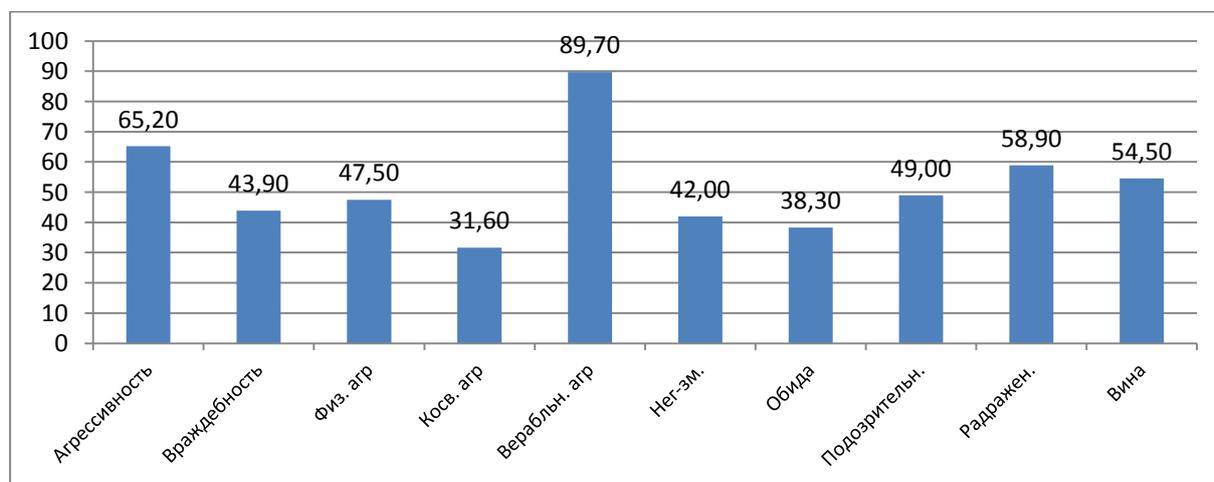


Рисунок 1 – Средние показатели по всем формам проявления агрессии

Анализ данных показывает, что в наибольшей степени в группе подростков выражена вербальная агрессия (89,7), а в наименьшей степени – косвенная агрессия (31,6). Таким образом, подростки в большей степени склонны в ситуации фрустрации выражать негативные чувства через ссоры в виде криков, а также через угрозы и ругань. При этом в наименьшей степени они склонны к действиям, которые направлены на другое лицо. Чаще это могут быть сплетни, злобные шутки, и ненаправленные крики в толпе, топанье и т.д. Также отмечается сбалансированность различных видов проявления агрессии в среднем по группе, что может свидетельствовать о достаточно широком диапазоне агрессивных проявлений у подростков.

Для выявления взаимосвязи между интернет-зависимостью и уровнем агрессивности подростков был применён корреляционный анализ Спирмена. Проведённое исследование показало отсутствие значимой взаимосвязи между интернет-зависимостью и агрессивностью. Но при этом была выявлена тенденция с отрицательным коэффициентом корреляции (-,425) между интернет-зависимостью и косвенной агрессией, что означает не прямую, а обратную зависимость между этими факторами. Корреляционный анализ показал, что чем более высокий уровень интернет-зависимости, тем более низкий уровень косвенной агрессии у подростков, и наоборот, чем более низкий уровень интернет-зависимости, тем более высокий уровень косвенной агрессии. Для дальнейших исследований можно увеличить количество испытуемых из разных учреждений образования, сравнить результаты мальчиков и девочек, провести дополнительное изучение личностных характеристик подростков.

**Заключение.** По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что проявление агрессивности подростков не связано с увлечением интернетом, но, чтобы снизить высокий уровень агрессивности у этих детей, можно использовать методы активного обучения, целью которых является формирование базовых социальных умений, формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, нормализация взаимоотношений в семье. При правильной организации учебной и досуговой сферы детей и подростков вероятность появления интернет-зависимости снижается.

#### **Список использованной литературы:**

1. Дрепа, М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М.И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 2. – С. 189–193.
2. Забелина, Д.Е. Особенности эмоциональных реакций подростков с компьютерной игровой зависимостью / Д.Е. Забелина // Молодой ученый. – 2011. – №8. Т.2. – С. 81–84.
3. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция: учебное пособие / И.А. Фурманов. – М.: Наука, 2016. – С. 18–19.

**Спиркина Т.А.** (Научный руководитель – Милашевич Е.П.,  
старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

На сегодняшний день вопрос о мотивации является актуальным и социально значимым. Для успешного развития современного общества в настоящем и в будущем востребованы образованные, креативные, инициативные молодые люди, мотивированные на эффективность всех видов жизнедеятельности. Мотивация как побудительная