

3. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / Мухина В.С. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
4. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону, 1996. – 509 с.
5. Толочек, В.А. Стили профессиональной деятельности / В.А. Толочек. – М.: Смысл, 2015. – 366 с.
6. Философский словарь / под ред. И.Т. Фролова. 5-е изд. – М., 2001. – 719 с.

УДК 316.612

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА

И.И. Зайцева

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: nina22903@gmail.com)

Интернет является важной частью жизни современного человека. Практически у каждого, вне зависимости от возраста, пола, места работы или учебы, жизненных взглядов и хобби, есть страничка в социальной сети и аккаунт в популярном мессенджере. Влияние интернета настолько велико, что даже взрослые люди легко подвергаются воздействию интернет-ресурсов и становятся зависимыми от гаджетов. Подростки же считаются одной из самых уязвимых групп населения, а потому влияние социальных сетей распространяется на них еще сильнее, чем на любого взрослого человека. Подростки круглосуточно пользуются интернетом для общения, игр, учебы, просмотра фильмов и прослушивания музыки. Тот объем информации, который поглощает молодое поколение ежедневно, может негативно сказаться на их психическом здоровье.

Учеными из Эссекского университета и университетского колледжа Лондона были проведены исследования, в ходе которых выяснилось, что более уязвимыми к комментариям в интернете являются девушки. А дети в возрасте от 10 до 15 лет проводят больше времени в социальных сетях, если замечают активность на своем аккаунте (лайки, положительные комментарии, репосты) [1].

Ученые и медики выделяют ряд негативных последствий, которые влечет за собой зависимость от социальных сетей [2]:

1. Медицинские (утомление глаз, перегрузка суставов, пренебрежение питанием, прием пищи без отрыва от монитора, ночные бдения в сети).
2. Психологические (стресс, депрессия, беспокойство, бессонница, нервные срывы, резкие перепады настроения, общее ухудшение самочувствия).

3. Социальные (сужение социальных контактов, снижение трудоспособности, низкая успеваемость, конфликты в семье, нежелание выходить из дома).

Социальные сети – это онлайн-платформы, которые люди используют для общения, создания социальных отношений с другими людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи. Говоря простым языком, социальные сети – это ресурс, предоставляющий людям возможность общаться и всячески взаимодействовать, вне зависимости от местоположения собеседника.

Социальные сети дают подростку все, в чем он нуждается в этом возрасте: самовыражение, нахождение интересов, социализация, коммуникация, создание своего образа, формирование взглядов, а также самостоятельность. Негативное влияние социальных сетей на подростков проявляется в наличии компьютерной зависимости, раздражительности, отрицательных эмоциях, недовольстве собой. Последствиями негативного влияния социальных сетей на психологическое состояние подростков является развитие на подсознательном уровне страха общения в реальном мире, но это возможно только при злоупотреблении сетью [3].

Считается, что подросток теряет ощущение реальности, его психика вынуждена обрабатывать большой информационный поток. От социальных сетей, интернет-игр он получает максимум удовольствия, искусственно вырабатывается гормон радости, что так или иначе нарушает работу центральной нервной системы. Кроме того, у детей, которые много времени проводят в соцсетях, появляется склонность к депрессии, потому что интернет даёт иллюзию удовлетворения реальных потребностей [4].

Для построения эффективной работы с подростками в сфере образования и воспитания, необходимо определить, как именно социальные сети влияют на их психическое состояние и осознают ли сами несовершеннолетние последствия от чрезмерного использования интернета.

Цель исследования: рассмотреть, каким образом социальные сети влияют на внутренне состояние подростка.

Материал и методы: материалом исследования послужили результаты тестирования по методики К. Янг «Определение интернет-зависимости», а также результаты опросника САН (Самочувствие-активность-настроение), и последующий анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Базой исследования выступила одна из школ г. Витебска. Общее количество испытуемых составило 100 человек (обучающиеся в возрасте от 14 до 18 лет). Среди них 62 девушки и 38 юношей.

Исследование проходило в два этапа:

1. Все респонденты прошли тестирование, разработанное американской исследовательницей Кимберли Янг.

2. Респондентам, у которых была выявлена интернет-зависимость, было предложено пройти опрос Самочувствие-активность-настроение (он же САН).

Первоначально обучающиеся ответили на вопросы теста на интернет-зависимость (К. Янг). Кимберли Янг – это известный профессор психологии, которая посвятила значительную часть своей карьеры изучению интернет-зависимости. В 1994 году она разработала тест, с помощью которого по сей день определяют наличие зависимости и ее стадию.

Исходя из результатов, полученных в результате прохождения респондентами теста Кимберли Янг, состоящего из 20 утверждений, выяснилось, что большая часть респондентов не страдает от интернет-зависимости (72%). Однако 21 респондент находится на границе между отсутствием зависимости и ее появлением. И 7 респондентов являются интернет-зависимыми (рис. 1).

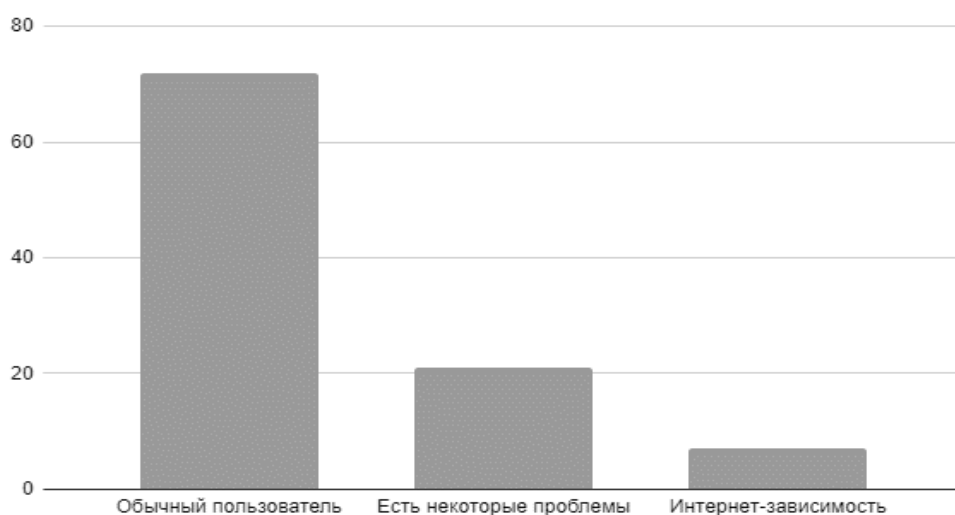


Рисунок 1 – Результаты тестирования на интернет-зависимость.

Респонденты, подверженные сильному влиянию социальных сетей, а именно 21 человек, набравший от 50 до 79 баллов по методике К. Янг, прошли и вторую часть исследования – типовую методику САН. Выяснилось, что среди данной группы обучающихся есть всего 2 человека (9,52%), неудовлетворенных своим настроением. 4 респондента (19,05%) отметили низкий уровень активности. И у 3 респондентов (14,29%) – низкие баллы по двум шкалам: настроение и активность. То есть, мы можем говорить о том, что 42,86% респондентов чувствуют себя тревожно и напряженно.

Далее 7 респондентов, набравшие от 80 до 100 баллов по результатам теста на интернет-зависимость, отметили свое самочувствие по типовой методике Самочувствие-активность-настроение (САН), включающей в себя 30 утверждений.

Согласно полученным данным, 1 испытуемый (14,29%) из 7 чувствует полное удовлетворение по всем трем шкалам (самочувствие, активность, настроение). У 3 респондентов (42,86%) показатели находятся в пределах нормы, это говорит о том, что внутренне они не чувствуют себя достаточно удовлетворенными по одному из изучаемых пунктов. И еще 3 респондента (42,86%) набрали меньше 4 баллов по двум шкалам. Респонденты, набравшие наименьшее количество баллов, находятся в состоянии внутреннего напряжения (рис. 2).

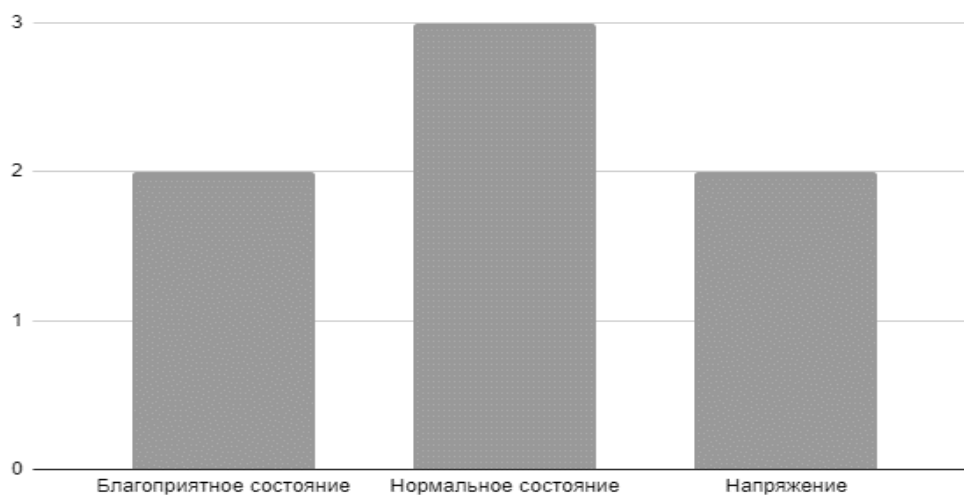


Рисунок 2 – Показатели по шкалам САН

Таким образом, мы можем говорить о том, что обучающиеся с интернет-зависимостью, в целом чувствуют себя эмоционально и морально хуже, чем те, у кого зависимость еще не развилась.

Заключение. Современные подростки много времени проводят в виртуальной реальности, занимаясь всевозможными активностями через сеть. Чрезмерная увлеченность интернет-ресурсами может привести к целому ряду негативных последствий, среди которых вред не только физическому, но и ментальному здоровью.

Подростки более подвержены влиянию социальных сетей, но это не значит, что во всех случаях мы получим деградирующую личность, не имеющую духовного развития. Многие подростки прекрасно понимают, какие последствия есть у чрезмерного использования социальных сетей. Они четко знают, сколько времени они могут находиться в интернете, зачем заходят в сеть. К сожалению, далеко не все могут контролировать себя и сходу разобраться в том, как на них влияют интернет-ресурсы. Помощь и поддержка взрослого необходима в тех ситуациях, где подросток не осознает своей уязвимости перед всемирной паутиной.

Невозможно полностью запретить пользоваться интернетом, нельзя ограничить доступ в социальные сети, потому как для молодого поколения – это одна из важнейших сфер жизни. Влияние социальных сетей на

жизнедеятельность людей вообще и конкретно на социализацию напрямую зависит от целей и частоты его посещения. Но для того, чтобы избежать зависимости от социальных сетей или ухудшения общего состояния ребенка, необходимо спокойно и четко объяснять, как на организм может повлиять информационная перегрузка.

Список использованных источников

1. Макалюк, Б. Проблемы со сном и тревожность – как социальные сети влияют на психическое состояние подростков / Вікна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/kak-soczialnye-seti-okazyvayut-vliyanie-na-psihicheskoe-sostoyanie-podrostka/>. – Дата доступа: 15.03.2023.

2. Негативные последствия интернет-зависимости / b17.ru – сайт психологов №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/244014/>. – Дата доступа: 15.03.2023.

3. Влияние социальных сетей на психологическое состояние подростков – как социальные сети влияют на психическое состояние подростков / Инфоурок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/vliyanie-socialnyh-setej-na-psihologicheskoe-sostoyanie-podrostkov-4967715.html>. – Дата доступа: 17.03.2023.

4. Долгих, А. Как социальные сети влияют на поведение подростков – как социальные сети влияют на психическое состояние подростков / МАОУ Школа-сад №42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gpdou42.tvoyasadik.ru/site/pub?id=553> – Дата доступа: 17.03.2023.

УДК 37.017:502.12-057 87

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.В. Замбжицкая, С.Д. Матюшкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: matyushkovasd@mail.ru)

Новый смысл и цели общественного прогресса, результатом которого выступает экологическая культура с её ценностным отношением к миру живой природы и окружающей среде – это в настоящее время сущность экологии.

Экологическая культура рассматривается как позиция человека по отношению к природе, форма проявления экологического сознания, органично входящая в систему мировоззрения как интеграция знания, самосознания и целеполагания личности. Она формируется в процессе экологического воспитания, которое представляет собой создание условий для освоения личностью данной культуры, выработанной обществом, с её неизбежным изменением в преемственности поколений [1].

Экологическая культура человека – это неотъемлемая часть культуры в целом всего человечества, охватывающая те стороны мышления и деятельности людей, которые соотносятся с природной средой. Ее развитие связано с решением важнейших задач в процессе становления личности через усвоение системы знаний о взаимодействии общества и природы,