

стов социальной сферы, созданию ситуации эмоционального комфорта в процессе социального взаимодействия.

Развитию эмпатии содействует переживание студентами эмпатогенных ситуаций, возникающих в ходе образовательного процесса, прохождения учебной, производственной и волонтерской практик, и способствующих появлению сопереживания, сочувствия и в конечном счете приводящих к цели деятельности специалистов помогающих профессий – оказанию помощи человеку в трудной жизненной ситуации.

#### Список использованных источников

1. Гаврилова, Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т.П. Гаврилова // *Вопр. психологии.* – 1975. – № 2. – С. 147–158.
2. Кузьмина, В.П. Теоретический аспект исследования эмпатии как актуальная проблема современной психологии / В.П. Кузьмина // *Вестник Вятского государственного университета [Электронный ресурс]* – 2007. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-aspekt-issledovaniya-empatii-kak-aktualnaya-problema-sovremennoy-psihologii/viewer>.
3. Кухтова, Н.В. Преобладающий тип просоциального поведения в помогающей профессиональной деятельности специалистов / Кухтова Н.В. // *Право. Экономика. Психология.* – 2018. – № 4. – С. 92-97. – URI: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/17557>.
4. Никишов, С.Н. Психологические особенности эмпатии у студентов / С.Н. Никишов, И.С. Осипова // *Казанский педагогический журнал.* – 2015. – № 6. – С. 410–413.
5. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. – Ростов н/Д.: изд-во «Феникс», 1998. – 544 с.
6. Савицкая, Т.В. Диагностика уровня эмпатии у студентов - будущих специалистов по социальной работе / Т.В. Савицкая, Н.Э. Шабанова // *Наука - образованию, производству, экономике : материалы 74-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 18 февраля 2022 г.* – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 282-284. – Библиогр.: с. 284. – URI: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31564>.
7. Сорокоумова, С.Н. Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий / С.Н. Сорокоумова, В.П. Исаев // *Педагогическое образование в России.* – 2013. – № 4. – С. 186–190.

**УДК 37.02**

## **УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

**К.С. Скуратович, Н.Ю. Андрущенко**  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
(e-mail: andru-natalya@yandex.by)

Энергетические напитки, несмотря на недавнее появление в торговой сети начинают набирать популярность, особенно среди молодежи. Производители энергетиков, называют свою продукцию «напитками XXI века». По вкусу и составу энергетические напитки отличаются довольно сильно, но объединяет их одно – это воздействие на нервную систему человека, а также активизация умственной деятельности человека, отказ от сна [1].

Последствиями чрезмерного употребления энергетических напитков являются: повышение артериального давления, общего уровня сахара в крови; появление сильных головных болей; усталость, раздражительность, бессонница, депрессия, после окончания действия энергетиков; дрожь в руках и ногах; учащенный сердечный ритм; накопление лишнего веса; риск развития диабета; аллергическая реакция.

Кроме того, вред энергетических напитков заключается в том, что они никакой энергии не дают, а способствуют проявлению активности нервной системы с момента употребления [2].

Цель исследования – выявить отношение подростков к энергетическим напиткам.

**Материал и методы:** анализ, обобщение, сравнение, систематизация, обобщение; анкетный опрос; методы математической статистики. В анкетном опросе приняли участие 30 обучающихся одной из школ Витебска.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов исследования показал, что 69% обучающихся любят, часто употребляют энергетические напитки, 31% – не употребляют.

90% респондентов осведомлены с какого возраста в Республики Беларусь продают энергетические напитки.

На вопрос, имеют ли возможность несовершеннолетние сами покупать энергетические напитки, 56% опрошенных ответили, что имеют. 44% опрошенных просят купить энергетики друзей и знакомых.

10% учащихся школы при выборе энергетического напитка обращают внимание на состав и производителя, 60% – только на цену. 30% респондентов не смотрят на состав, упаковку, цену и производителя.

91% несовершеннолетних считают, что употребление энергетических напитков является вредным для здоровья.

Большинство подростков начинают употреблять энергетические напитки по причине того, что им это придает бодрость и энергии (27%), на втором месте – помогать справиться с физическими нагрузками (10%), на третьем – снимает усталость (25%) (рис. 1).

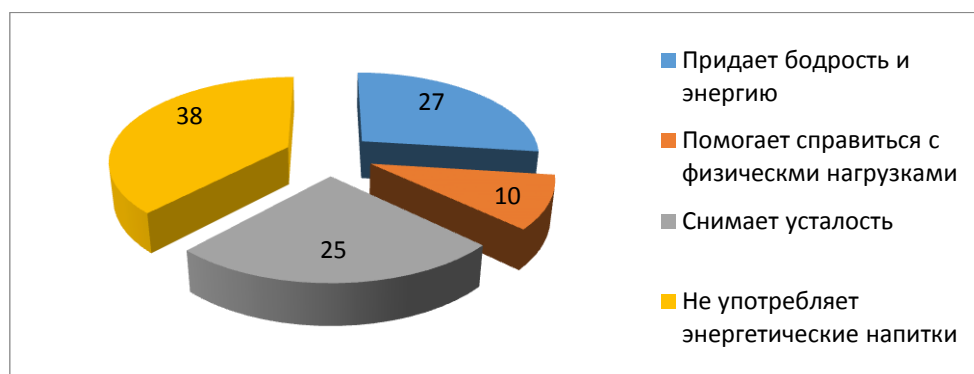
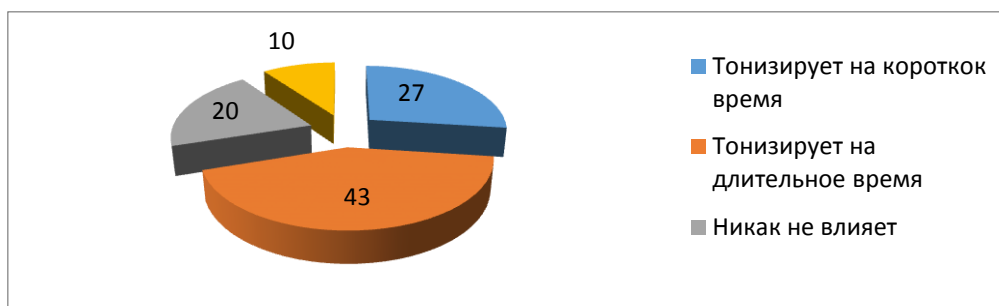


Рисунок 1 – Причины употребления энергетических напитков

Самыми популярными энергетическими напитками для несовершеннолетних являются: Dinamit и Gorilla.

Употребление энергетиков по мнению опрошенных тонизирует на короткое время (27%), никак не влияет (20%), тонизирует на длительное время (43%), вызывает зависимость (10 %) (рис. 2).



**Рисунок 2 – Влияние энергетических напитков на организм человека**

По результатам исследования нами была разработана программа профилактики употребления энергетических напитков.

Задачи программы являются:

1. Сформировать у обучающихся отрицательного отношения к употреблению энергетических напитков.
2. Сформировать у подростков установку на ведение здорового образа жизни.
3. Организация разъяснительной работы среди подростков и родителей по вопросам профилактики употребления энергетических напитков.

Предлагаем план мероприятий программы.

Задача 1: формирование у обучающихся отрицательного отношения к употреблению энергетических напитков.

Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1. Организация и проведение круглого стола «Пить энергетик – здоровью вредить»	Сентябрь	Классный руководитель
2. Кинотренинг «О вреде употребления энергетических напитков»	1 раз в 2 четверти	Педагог социальный
3. Конкурс эссе «Здоровая семья – крепкая семья»	Раз в четверти	Классный руководитель
4. Конкурс рекламных роликов «Здоровье в твоих руках»	Ноябрь	Классный руководитель, педагог социальный

Задача 2: формирование у подростков установок на ведение здорового образа жизни.

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1. Проведение профилактической недели «Вред энергетических напитков для подростков»	Одна неделя в 2 четверти	Классный руководитель и учителя, педагог социальный

Задача 3: Организация разъяснительной работы среди подростков и родителей по вопросам профилактики употребления энергетических напитков.

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1. Проведение тематических классных часов и профилактических бесед с учащимися: «Мы выбираем ЗОЖ». «Как выглядит зло». «В здоровом теле – здоровый дух». «Административная ответственность и уголовное наказание несовершеннолетних».	В течении года	Классный руководитель, педагог социальный
2. Проведение профилактических бесед с родителями: «Здоровый ребенок – здоровое будущее». «Возрастные особенности ребенка». «Как помочь ребенку в период подростковых изменений». «Ответственность родителей за воспитание детей в современных условиях». «Причины совершения несовершеннолетними противоправных действий и административная ответственность». «Виды ответственности несовершеннолетних».	В течении года	Классный руководитель, педагог социальный
3. Индивидуальное и групповое консультирование обучающихся, родителей, педагогов по профилактике употребления энергетических напитков.	В течении года	Классный руководитель, педагог социальный
4. Участие в организации досуговой деятельности обучающихся, употребляющих алкоголь и табак.	В течении года	Классный руководитель, педагог социальный

**Заключение.** Проблема употребления молодежью энергетических напитков актуальна. Подростки не в полной мере осознают последствия употребления энергетиков. Поэтому нами была разработана программа профилактики употребления энергетических напитков.

**Список использованных источников:**

1. Головкина, Е.В., Состав энергетических напитков и степень безопасности их отдельных компонентов / Е.В. Головкина // Материалы 5 международной студенческой научной конференции «студенческий научный форум». – 2019 г. – № 7. – С.18–23.
2. Чернобровкина, Т.В. О последствиях систематического употребления энергетических напитков у детей и подростков / Т.В. Чернобровкина // Психическое здоровье. – 2019. – № 10. – С. 5–10.

**УДК 316.614-053.6:004.738.5**

**ИНТЕРНЕТ-СРЕДА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ  
СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ**

**Е.В. Силаева**

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
(e-mail: elena.silaeva016@gmail.com)

В настоящий период насыщенного использования цифровых технологий и цифровых гаджетов важнейшая роль в формировании ценностных и социальных норм, моделей поведения подрастающего поколения отводится Интернет-среде. В таких стремительно развивающихся условиях информационного общества происходит социализация подростков. В XXI веке Интернет стал новой социальной средой, определяя стиль и образ его жизни, оказывает двойственное влияние на социализацию подростка. С одной стороны, она обладает мощным образовательным потенциалом, инструментом для решения прикладных задач с другой – оказывает негативное психологическое воздействие на формирующуюся личность.

Являясь важным фактором социализации, Интернет-среда влияет на расширения кругозора, изменение увлечений и интересов, досуговой деятельности подростков, на каналы получения информации, характер общения и социальное взаимодействие внутри Интернет-пространства.

Многие исследователи поднимают в своих работах проблему влияния на человека цифровых технологий и Интернета. Эта проблема исследуется в работах Н.А. Башкировой, Г. Ф. Бедулиной, Э.А. Игнатъевой, И.С. Шевченко, А.Е. Жичкиной, А.Н. Сапроновым, Н. В. Уголькова.

Безусловно, в современных условиях невозможно изолировать подрастающее поколение от использования Интернета. Однако, необходимо продумать пути нейтрализации негативного информационного влияния Интернет-среды. Особую роль в этом процессе должна играть семья и