

время для радости, общения и полноценного участия в жизни общества. Только тогда мы сможем создать общество, в котором каждый человек, независимо от возраста, будет чувствовать себя счастливым, востребованным и уважаемым. Именно в этом заключается подлинный гуманизм и забота о людях старшего поколения

Список использованных источников:

1. Бестужев-Лада, И.В. Нормативное социальное прогнозирование: возможные пути реализации целей общества. / И.В. Бестужев-Лада. – М.: Наука, 2007. – 472 с.
2. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие для вузов / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

УДК 159.955.1-053.66:316.624:316.472.4:004

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ О ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

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

С ростом популярности социальных сетей наблюдается повышение числа случаев интернет-зависимости, что становится угрозой для нормального функционирования подростков в реальной жизни. Появление новых платформ и технологий, доступность контента и круглосуточный доступ к интернету только усугубляют проблему. Для подростков, чья психика ещё находится в стадии формирования, зависимость от социальных сетей может иметь особенные последствия: снижение учебной мотивации, проблемы в межличностных отношениях, и даже развитие депрессии и тревожных расстройств [1].

Как следует из опубликованного отчета, в Республике Беларусь на начало 2024 г. насчитывалось 8,48 млн. пользователей сети Интернет и 5,63 млн. пользователей социальных сетей, что составляет соответственно 89,5 и 59,4% от общей численности населения. По сравнению с прошлым годом количество интернет-пользователей в Беларуси сократилось на 39 тыс. (-0,5%), зато количество пользователей соцсетей прибавило 1,4 млн человек (+31,8%) [2].

На сегодняшний день, согласно различным исследованиям, проведенным в Беларусь за последние несколько лет, в среднем около 30% владельцев компьютеров в возрасте от 15 до 30 лет страдают зависимостью от Интернета. Они более 5 часов в сутки проводят в социальных сетях или за компьютерными играми.

В условиях образовательных учреждений, где дети и подростки проводят значительную часть своего времени, важно разработать и внедрить методы профилактики зависимости от социальных сетей. Социально-педагогическая профилактика направлена на предотвращение формирования негативных привычек и зависимостей, а также на развитие у обучающихся навыков здорового и осознанного взаимодействия с цифровыми технологиями. Важным аспектом является не только работа с самим учеником, но и вовлечение родителей, педагогов и психологов в этот процесс [3].

Цель исследования: изучение проблем зависимости обучающихся от социальных сетей.

Материал и методы. Материалом для изучения являлись результаты анкетирования разработанной на платформе Google Forms учащихся 10 классов обучающихся в учреждениях образования города Витебска в возрасте от 15 до 16 лет в общем количестве 45 человек. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анкетирование, математическая обработка, анализ и интерпретация данных.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим результаты анкетирования более подробно. Ответы относительно времени, проведенного в социальных сетях, распределились следующим образом: 71,1% опрошенных проводят в социальных сетях более 2-х часов в день, 17,8% – используют социальные сети от 1 до 2 часов в день, 11,1% – проводят в социальных сетях от 30 до 60 минут ежедневно (рисунок 1).

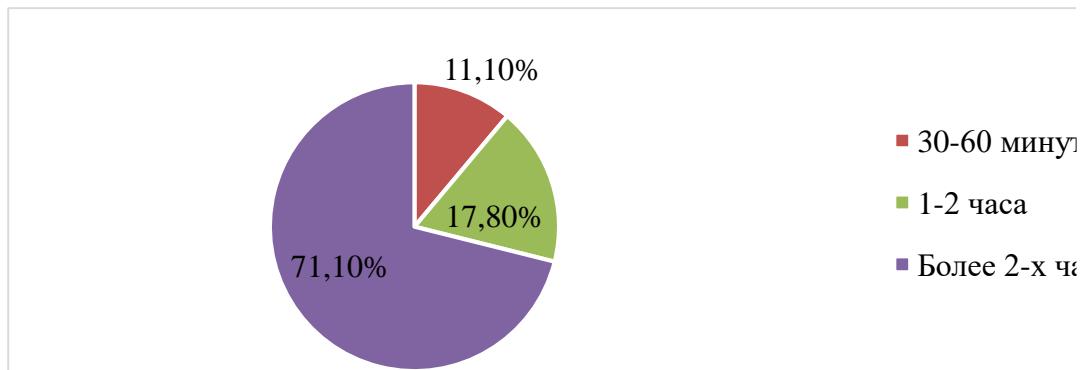


Рисунок 1 – Время респондентов, проведенное в социальных сетях

46,7% респондентов отметили, что иногда, 15,6% – часто и 6,7% почти всегда испытывают беспокойство, если не могут зайти в социальные сети, а вот 31,1% наоборот спокойны из-за невозможности зайти в социальные сети (рисунок 2).

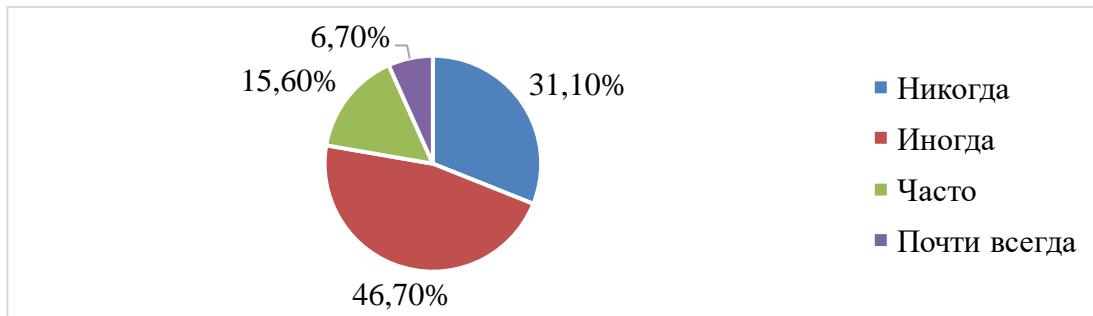


Рисунок 2 – Как часто респонденты чувствуют беспокойство, если не могут зайти в социальные сети

На вопрос о том, как социальные сети влияют на настроение респондентов, ответы распределились следующим образом: 33,3% – заявили, что социальные сети не влияют на их настроение, 33,3% – отметили, что социальные сети могут улучшить настроение, 33,3% – указали, что социальные сети влияют на их настроение, но они не могут точно определить, как именно.

Ответы на вопрос о том, бывает ли у респондентов чувство, что они тратят слишком много времени на социальные сети, распределились следующим образом: 42,2% – ответили, что иногда чувствуют, что тратят слишком много времени на социальные сети, 28,9% – заявили, что не чувствуют, что тратят слишком много времени, и могут контролировать свое время, 17,8% – часто испытывают такое чувство, 11,1% – почти всегда чувствуют, что проводят слишком много времени в социальных сетях (рисунок 3).

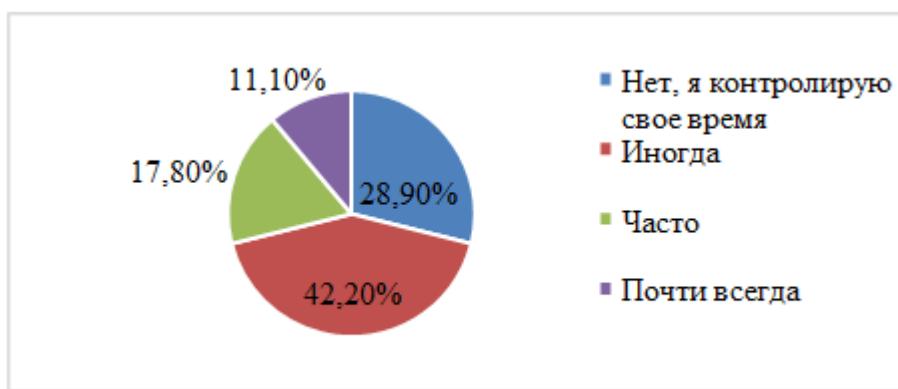


Рисунок 3 – Бывает ли чувство того, что респонденты много времени проводят в социальных сетях

Рассмотрим результаты теста интернет-зависимость (С.А. Кулаков). Анализ результатов позволил нам констатировать, что большинство опрошенных (82%) не имеют проблем с интернет-зависимостью. Оставшиеся 18% респондентов по результатам тестирования отнесены

в категорию тех, для кого стоит учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

Интересно, что по 35,6% подростков, принявших участие в исследовании, иногда и часто обнаруживают, что задержались в сети дольше, чем задумывали, 6,7% респондентов – очень часто и 11,1% – всегда, и только 11,1% – очень редко.

Результаты вопроса «Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?» представлены на рисунке 4. Совокупно 66,8% в той или иной степени забрасывают свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети.

Ответы на вопрос о том, как часто страдает эффективность или продуктивность в работе из-за использования интернета, распределились следующим образом: 42,2% сообщили, что это происходит иногда; 17,8% отметили, что это происходит часто; 13,3% указали, что это происходит очень часто; 4,4% ответили, что это происходит всегда; 22,2% указали, что это происходит очень редко.

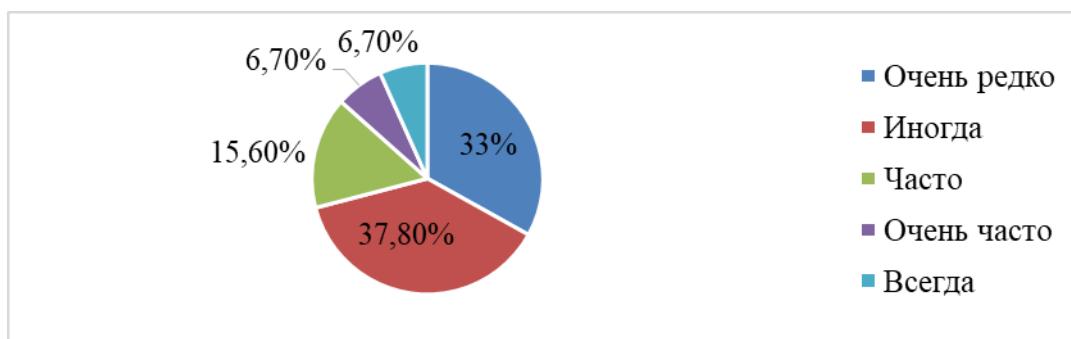


Рисунок 4 – Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

Заключение. Таким образом, исследование показало следующее: несмотря на то, что большинство респондентов (согласно их ответам) не испытывают серьезных проблем с интернет-зависимостью, у значительной части выявлены признаки чрезмерного влияния интернета на их повседневную жизнь, более 30% признают, что иногда или часто задерживаются в сети дольше, чем планировали. Это свидетельствует о том, что интернет занимает значительное место в их жизни, влияя на выполнение повседневных задач или эффективную работу.

Кроме того, так или иначе беспокойство и страх перед жизнью без интернета возникает у большинства респондентов. Это подтверждает высокую степень зависимости от цифровых технологий, особенно среди подрастающего поколения. Поэтому результаты исследования показывают необходимость контроля за временем, проведенным в интернете, и поиска баланса между использованием технологий и выполнением

повседневных обязанностей, чтобы минимизировать возможное негативное влияние на личную продуктивность, здоровье и взаимоотношения с окружающими.

Список использованных источников:

1. Шабашёва, И.В. Профилактика интернет-зависимости среди подростков / И.В. Шабашёва, А.И. Шабашёва // Социально-психологические проблемы современного общества: пути решения (памяти профессора А.П. Орловой) : сб. науч. ст. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 273-278. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/34376> (дата обращения: 19.01.2025).
2. Статистика интернета и соцсетей на 2024 год – цифры и тренды в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://myfin.by>. – Дата доступа: 10.12.2024.
3. Коваленко, Н.С. Интернет-зависимость как проблема психологической безопасности детей подросткового возраста / Н.С. Коваленко // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция нижневартовского государственного университета, Нижневартовск, 5–6 апреля 2022 г. / Нижневартовский государственный университет ; редкол.: Д.А. Погонышева. – Нижневартовск, 2022. – С. 45–50.

УДК 316.614:004-053.66

**ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

А.В. Пименова, С.Д. Матюшкова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: matyushkovasd@mail.ru)

В современном мире цифровые технологии играют ключевую роль в жизни подростков, формируя новые способы общения, обучения и самовыражения. Цифровая социализация – это процесс, в ходе которого молодые люди взаимодействуют друг с другом и с окружающим миром через различные цифровые платформы и инструменты. Этот феномен становится особенно актуальным в условиях глобализации и стремительного развития информационных технологий, которые трансформируют традиционные формы социализации.

Впервые понятие «цифровая социализация» появилось в статье, опубликованной австралийскими исследователями в 2014 году и описывающей изменения ценностей молодых людей в зависимости от использования Интернета между подростковым возрастом и ранней взрослостью. Было представлено исследование, определяющее зависимость выбора карьеры и построения отношений во взрослом жизни от способа использования Интернета для учебы, общения и отдыха в подростковом возрасте. Цифровая социализация определялась как «процесс формирования у молодых