

Вышинская Е.Г.
старший преподаватель,
e.vyshinskaya@psu.by
Зорин Е.С.
студент,
e.s.zorin@students.psu.by

ПГУ имени Евфросинии Полоцкой, г. Новополоцк, Республика Беларусь

УДК 159.922.8:159.942.5:316.472.4(476)“21”

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРОСМОТРА КОРОТКОМЕТРАЖНЫХ ВИДЕО В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ «ТИКТОК»

Статья посвящена проблеме систематического просмотра юношами и девушками в возрасте 18–23 лет короткометражных видеороликов в социальной сети «TikTok». В работе анализируется взаимосвязь данного вида цифровой активности с психоэмоциональным состоянием личности. По результатам исследования выявлены статистически значимые умеренно положительные взаимосвязи между количеством времени использования «TikTok» и уровнями беспокойства и негативного аффекта.

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

THE INTERRELATION OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATES OF THE ADOLESCENT PERSONALITY WITH THE DURATION OF WATCHING SHORT VIDEOS ON THE TIKTOK SOCIAL NETWORK

The article is devoted to the problem of systematic viewing by boys and girls aged 18–23 of short videos on the TikTok social network. The paper analyzes the relationship of this type of digital activity with the psycho-emotional state of a person. The results of the study revealed statistically significant moderately positive correlations between the amount of time spent using TikTok and levels of anxiety and negative affect.

Keywords: social networks, positive affect, negative affect, anxiety, youth.

Введение. В последнее время развитие цифровой среды значительно изменило образ жизни современной молодёжи. Социальные сети стали не только инструментом общения, но и основным источником информации, развлечений и самовыражения. Особое распространение получили платформы, предлагающие короткометражные видеоролики – TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts и другие. Данный формат характеризуется высокой динамикой, визуальной насыщенностью и непрерывным потоком разнообразного контента.

Однако такая форма взаимодействия с медиасредой активирует особые психофизиологические механизмы. Быстрая смена кадров, звуковые эффекты и визуальные стимулы вызывают активацию системы вознаграждения мозга – прежде всего выброс дофамина, связанного с ощущением удовольствия и мотивации. Такой принцип удерживает внимание на довольно продолжительное время [1]. Постоянное получение микродоз удовольствия формирует у пользователей привычку к быстрому удовлетворению потребностей и снижает способность концентрироваться на длительных или менее стимулирующих задачах. Кроме того, повышенная частота визуальных и аудиостимулов создает устойчивое состояние возбуждения нервной системы, что со временем может вызывать утомление и трудности с эмоциональной саморегуляцией.

Важной характеристикой короткометражных видеороликов является их роль в формировании социальных норм среди молодежи. Социальные сети способствуют созданию новых трендов и стереотипов, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. С одной стороны, короткие видеоролики позволяют молодежи

выражать свои взгляды, идеи и мнения, способствуют креативности и социальной активности. С другой стороны, они создают давление на лиц юношеского возраста, вынуждая их соответствовать определённым стандартам поведения и внешности. Популярные тренды и вирусные челленджи часто манипулятивно побуждают пользователей к участию в активностях, даже если те противоречат их личным установкам, убеждениям или моральным нормам.

Платформы могут усиливать как положительные, так и отрицательные эмоции. В результате создается избыточное воздействие на эмоциональную сферу, которое имеет свои последствия. Видео, вызывающие смех или вдохновение, улучшают настроение. В то время как контент, связанный с тревогой, агрессией или социальным сравнением, повышает уровень стресса [2]. Это связано с персонализированными алгоритмами, формирующими у пользователя «замкнутые круги» контента, которые, в свою очередь, усиливают те эмоциональные состояния, которые чаще проявляются при взаимодействии с платформой.

Социальные сети также оказывают влияние и на когнитивную активность. У постоянных зрителей коротких видеороликов нередко наблюдается повышенная чувствительность к эмоциональным стимулам, импульсивность и трудности с удержанием внимания. Частое переключение между видео формирует «мозаичное» восприятие информации, при котором снижается глубина анализа, ухудшается долговременная память и способность к последовательному мышлению [3].

Таким образом, короткометражный контент социальных сетей не только меняет формы коммуникации и досуга, но и оказывает комплексное воздействие на психоэмоциональное и психофизиологическое состояние молодежи, которое может проявляться на уровне восприятия, эмоциональных реакций и поведения.

Материал и методы. Наше исследование проводилось на базе Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. В состав выборки вошли 50 человек юношеского возраста от 18 до 23 лет. Целью данного исследования стало изучение взаимосвязи некоторых компонентов психоэмоционального состояния, а именно уровень беспокойства, позитивный и негативный аффект, личности юношеского возраста с количеством времени, проводимым в социальной сети «TikTok». Для достижения поставленной цели исследования применялись следующие методики: «Шкала позитивного и негативного аффекта», разработанная Д.Уотсон, Л.Кларк, А.Марианн (адаптирована Е.Н. Осиним), а также «Пенсильванский опросник беспокойства», разработанный Т.Мейер (адаптирована П. Ярышевой). Для статистической обработки данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В качестве основной платформы для исследования стала социальная сеть TikTok, так именно данный сервис предназначен для создания и просмотра коротких видео. На первом этапе исследования для получения точных показателей времени, проведённого пользователями на платформе TikTok в течение месяца, испытуемым было предложено зафиксировать количество часов с помощью приложения «My Apps Time». Полученные результаты варьировались от 10 до 110 часов пребывания в месяц в социальной сети TikTok.

На втором этапе исследования была проведена психологическая диагностика степени выраженности у лиц юношеского возраста следующих показателей: «Уровень беспокойства», «Позитивный аффект» и «Негативный аффект». Результаты представлены на рисунках 1–3.

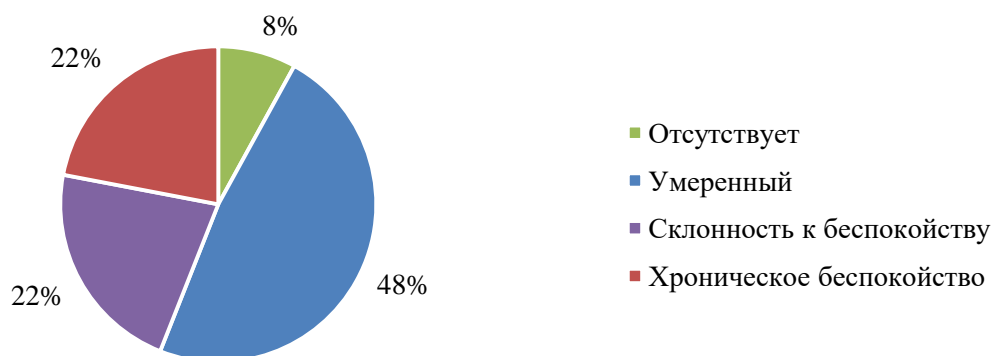


Рисунок 1 – Выраженность различных уровней беспокойства среди лиц юношеского возраста

По данным рисунка 1, для большей части выборки характерен умеренный уровень беспокойства (48%), хроническое беспокойство и склонность к беспокойству выражено у 22% исследуемых, а также отсутствует у 8% респондентов.

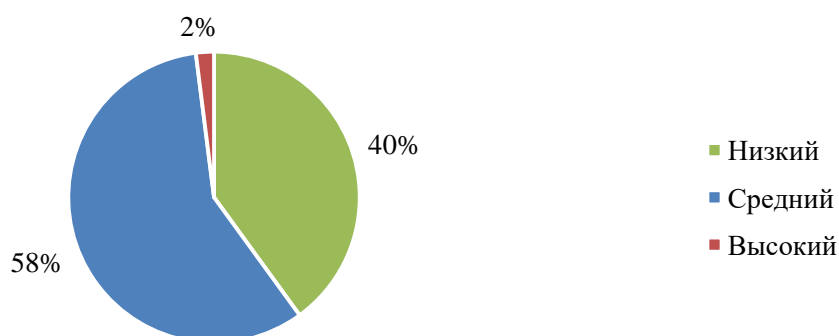


Рисунок 2 – Выраженность различных уровней позитивного аффекта среди лиц юношеского возраста

Согласно рисунку 2, для 58% исследуемых характерен средний уровень позитивного аффекта, 40% имеют низкий уровень, высокий уровень выражен лишь у 2% респондентов.

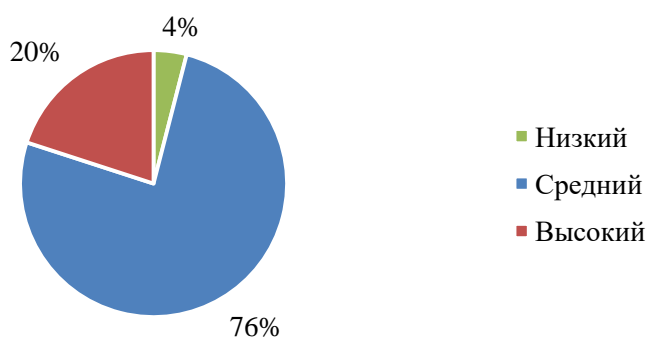


Рисунок 3 – Выраженность различных уровней негативного аффекта среди лиц юношеского возраста

На рисунке 3 представлено, что для большей части выборки характерен средний уровень негативного аффекта (76%), высокий уровень выражен у 20% исследуемых, низкий уровень характерен лишь для 4% респондентов.

Таким образом, почти половина респондентов демонстрирует склонность к умеренному беспокойству, что типично для юношеского возраста. Показатели позитивного

и негативного аффекта в основном находятся на среднем уровне, однако вызывает беспокойство значительная доля респондентов с низким уровнем позитивным аффектом и высоким негативным.

На третьем этапе исследования при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, нами была изучена взаимосвязи между количеством проведенного времени на платформе «TikTok» и уровнем беспокойства у лиц юношеского возраста. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – 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

На основе данных, представленных в таблице 1, можно заключить, что была выявлена значимая корреляция между переменными «Количество проведенного времени» и «Уровень беспокойства» ($p < 0,05$). Величина и знак коэффициента корреляции указывают на умеренно положительную связь.

Это свидетельствует о том, что чем больше времени исследуемые проводят в приложении «TikTok», тем выше уровень их беспокойства. Такая связь может объясняться тем, что частое использование платформы сопровождается постоянным потреблением динамичного и эмоционально насыщенного контента, что способно усиливать внутреннее напряжение, особенно у людей с предрасположенностью к беспокойству. Кроме того, регулярное пребывание в среде, где значимы социальные сравнения и обратная связь, может усиливать неуверенность в себе, повышать чувствительность к оценке со стороны других и способствовать формированию устойчивого уровня беспокойства.

На четвертом этапе исследования при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, нами была изучена взаимосвязь между количеством проведенного времени на платформе «TikTok» и уровнем позитивного и негативного аффекта среди лиц юношеского возраста. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – 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

На основе данных, представленных в таблице 2, можно заключить, что выявлена значимая корреляция между переменными «Количество проведенного времени» и «Негативный аффект» ($p < 0,05$). Величина и знак коэффициента корреляции указывают на умеренно положительную связь между этими переменными. Эта корреляция может объясняться тем, что длительное пребывание в цифровой среде, включая TikTok, усиливает негативные эмоциональные переживания. Быстрая смена стимулов, обилие информации и постоянные социальные сравнения могут вызывать тревожность, раздражительность и эмоциональное истощение. Негативный аффект, включающий враждебность, страх, вину и подавленность, особенно проявляется при поверхностном взаимодействии с платформой, не предполагающем глубокого эмоционального отклика.

Заключение. Таким образом, результаты исследования показывают, что у юношеской аудитории существует значимая связь между временем, проведенным в приложении «TikTok», и выраженностью отрицательных психоэмоциональных состояний. Чем больше

времени участники проводят на платформе, тем выше уровень беспокойства и негативного аффекта. Эти данные позволяют предположить, что частое использование TikTok может временно снижать эмоциональное напряжение, однако при длительном и регулярном взаимодействии способствует усилению негативных эмоциональных реакций.

Список использованной литературы:

1. Брюер, Ж. Зависимый мозг / Ж. Брюер. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 301 с.
2. Montag, C. Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up? / Montag, C., & Hegelich, S. *Frontiers in Psychology*, 2020. – 566.
3. Chiossi, F. Short videos impair prospective memory: the effect of context switching / F. Chiossi, L. Haliburton, Ch. Ou, A. Butz, A. Schmidt // *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. – 2023. – P. 1–13. – URL: <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>.

Герасимова В.В.

доцент, кандидат психологических наук,
leto2301@mail.ru

КГМА – филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России,
УВО «Университет управления «ТИСБИ»», г. Казань, Республика Татарстан

УДК 159.955.4:[159.923.3+159.942]:37.015.32

ИНТЕГРАТОРЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ В ПРОФИЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

В статье раскрываются организационные, методологические и инструментальные интеграторы формирования интеллектуальной и эмоциональной рефлексии у обучающихся профильных классов по психолого-педагогическому направлению подготовки, разработанные и реализуемые в рамках био-психо-социо-духовной научной парадигмы.

Ключевые слова: обучающиеся, классы психолого-педагогического профиля подготовки, интеграторы, интеллектуальная и эмоциональная рефлексия, био-психо-социо-духовная парадигма.

INTEGRATORS OF INTELLECTUAL AND EMOTIONAL REFLECTION IN SPECIALIZED EDUCATIONAL PRACTICE

The article reveals the organizational, methodological, and instrumental integrators of the formation of intellectual and emotional reflection in students of specialized classes in the field of psychology and pedagogy, which were developed and implemented within the framework of the bio-psycho-socio-spiritual scientific paradigm.

Keywords: students, classes with a psychological and pedagogical focus, integrators, intellectual and emotional reflection, and the bio-psycho-socio-spiritual paradigm.

Введение. Современные условия жизни, развитие технологий искусственного интеллекта, специфика межличностных отношений представителей молодого поколения в семье, с сверстниками, с педагогами, обусловленная цифровизацией, наблюдаемые изменения в их поведении, эмоциональном реагировании, речевом функционировании указывают на необходимость поиска и определения доступных и результативных инструментов формирования феномена рефлексии.

Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способности, характера, отношений с другими и к другим, своих задач, назначения, совершенные и будущие действия [1, с.459]. Это умение человека фиксировать и анализировать собственные мысли и эмоции, поведение и самочувствие, характер, склонности и личностные черты, ценности, желания и внутренние побуждения. Умение корректировать свое поведение в конгруэнтно сделанным в ходе самоанализа выводам. Это важный когни-