

Зависимость от интернета и компьютерных игр у школьников уменьшилась на 1,56 баллов. Зависимость от курения и табачных изделий сократилась на 1,22, а наркотическая зависимость снизилась на 1 балл. Аддикция за здоровый образ жизни уменьшилась на 0,42 балла. Общий показатель снижения аддиктивной склонности показало 0,7 баллов, а общей склонности зависимости уменьшилось на 0,7 баллов.

Заключение. Полученные результаты позволяют нам сделать вывод, о том, что с помощью профилактической работы со старшеклассниками можно снизить уровень их склонности к различным зависимостям.

Список цитируемых источников

1. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В. Д. Менделевич // Вестн. клинич. психологии. — 2003. — № 2. — С. 153—158.
2. Змановская, Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения / Е. В. Змановская. — М. : Академия, 2003. — 288 с.
3. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. — М : Класс, 2000. — 240 с.

УДК: 159.99:159.9.072.43

В. В. Кони́к

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Гродно, Республика Беларусь*

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

В статье представлен анализ понимания переживания одиночества и зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте. Поднят аспект влияния интернета в современное время. Приведены результаты эмпирического исследования переживания одиночества подростками с разным уровнем зависимости

от социальных сетей. Проанализированы половые различия при формировании Интернет-зависимости у подростков.

Ключевые слова: интернет-зависимость; переживание одиночества; подростки; уединение.

Библиогр.: 6 назв.

V. V. Konik

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, the Republic of Belarus

THE EXPERIENCE OF LONELINESS BY TEENAGERS WITH DIFFERENT LEVELS OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS

The article presents an analysis of the understanding of the experience of loneliness and dependence on social networks in adolescence. The aspect of the influence of the Internet in modern times is raised. The results of an empirical study of the experience of loneliness by adolescents with different levels of dependence on social networks are presented. Sex differences in the formation of Internet addiction in adolescents are analyzed.

Key words: Internet addiction; loneliness experience; teenagers; solitude.

Bibliogr.: 6 titles.

Введение. Постиндустриальная эпоха развития общества, начавшаяся в последней четверти XX века в результате научно-технической революции, заложила фундамент для создания высоких технологий, информатизации общества, развития науки и техники, увеличения уровня образования, медицины, качества жизни людей. Наше время на сегодняшний день пронизано избыточностью информации, технологиями и автоматической обработкой данных. И ко всему новому человек, как правило, приспосабливается. Подростки со своей страстной любовью к переменам и испытаниям и есть наш адаптационный ресурс, который может передать грядущим поколениям новые стратегии для адаптивности вида. Поиск новизны, творческое самораскрытие и глубокая вовлеченность в социальные взаимодействия, особенно со сверстниками, бегство в себя, и сопутствующая этому повышенная эмоциональность — все это может подтолкнуть подростка на разного рода зависимости. Дофамин, именно этот «награждающий»

нейромедиатор задействуется при зависимом поведении. А сам всплеск дофамина отвечает за удовольствие, и люди испытывают несколько кратких, но сильных вспышек счастья, и все кажется замечательным. Если дофамин не черпать из общения с другими, приходят самые разные способы его получения.

Обогащать свой социальный опыт, общаться с реальными людьми подросткам необходимо. При этом ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу. «Ловушка» со смартфонами заключается в том, что в удобном гаджете при человеке всегда отнимающие внимание программы, которые запускают в нашем мозге выработку вызывающих привыкание веществ. А подростки находят альтернативу реальному общению и удобство при построении желаемого образа себя. Как отмечает Г. Солдатов, чем моложе человек, тем чаще он воспринимает цифровые объекты как часть себя. Смартфон является одним из первых и наиболее значимых видов собственности у подростка, гаджет всегда рядом: у трети подростков, по данным дневникового исследования, он находится под рукой даже ночью. Также среди опрошенных в возрасте 7—16 лет очень велика эмоциональная привязанность к гаджетам (41 %). Значимость цифрового мира проявляется в возникновении новых страхов. Номофобию (страх остаться без телефона) называет каждый третий подросток, страх репутационных потерь в соцсетях — каждый второй, страх остаться без доступа к социальным сетям — более 70 %. Для подростков характерен высокий уровень технофилии и достаточно высокий уровень доверия к приложениям и программам (каждый четвертый) [1].

Для подростков социальные сети могут стать источником общения, поддержки и досуговой деятельности. Однако, если использование социальных сетей становится преобладающим в их жизни, они могут начать чувствовать одиночество в реальном мире.

Подростки, которые сильно зависимы от социальных сетей, могут начать ощущать, что они не могут общаться и устанавливать контакты в реальной жизни так же легко, как в виртуальном мире. Это может привести к тому, что они начнут чувствовать

себя изолированными и одинокими в реальном мире. Кроме того, подростки могут начать чувствовать себя одинокими из-за постоянной экспозиции к идеализированным жизням других людей на социальных сетях. Они могут чувствовать, что их жизнь не такая интересная или успешная, как у других людей, что может привести к чувству одиночества и недостаточности.

Несмотря на все преимущества, которые предоставляют социальные сети, они могут стать источником одиночества и усугубить существующие проблемы у подростков с разным уровнем зависимости от них. Поэтому актуальной остаётся исследовательская проблема: как социальные сети влияют на переживание одиночества у подростков с разным уровнем зависимости от них и какие меры можно предпринять для предотвращения этого негативного явления.

Основная часть. Изучением феномена одиночества интересовались такие философы как Г. Д. Торо, Э. Гуссерль, Ж.-П. Сартр, А. Камю, Э. Фромм, М. Бубер, Н. А. Бердяев. Согласно их взглядам, одиночество появляется, когда человек не находит эмоционального отклика в общении с Другим [2]. В последующем раскрывали суть понимания одиночества К. Хорни, Г. С. Саливан, К. Роджерс, Б. Г. Ананьев, С. Г. Корчагина и другие.

Одиночество — это часто встречающееся чувство среди подростков, особенно в наше время, когда социальные сети стали неотъемлемой частью их жизни. Однако, не все ученики в одинаковой степени зависят от социальных сетей, и это может влиять на их переживания одиночества. В данной статье будет рассмотрено, как подростки с разным уровнем зависимости от социальных сетей переживают одиночество и как это влияет на их психологическое состояние.

Наиболее детально понятие одиночества описала С. Г. Корчагина, в монографии «Генезис, виды и проявления одиночества», она выделила одиночество как психический феномен, используя категории: чувство, состояние, процесс и отношение. Одиночество как чувство заключается в переживании человека своей непохожести на других, в следствие чего невозможно иметь близкие отношения. Состояние одиночества — это переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром. Прояв-

ляется в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения. Одиночество как процесс заключается в разрушительной способности воспринимать и реализовывать нормы, принципы, ценности и правила, бытующие в обществе. В результате личность утрачивает свой статус как субъекта социальной жизни. Рассматривая одиночество как отношение, можно отметить, что оно характеризуется невозможностью принятия мира как самоцели и самооценности. Индивид не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством [5]. Также С. Г. Корчагина выделяет следующие виды одиночества: отчуждающее одиночество, диффузное одиночество, диссоциированное одиночество, субъективно позитивный вид одиночества [5].

В свою очередь, виртуальную коммуникацию изучали С. А. Беличева, О. Е. Ванина, Д. Е. Чеснокова. Зависимость от социальных сетей и механизмы психологической защиты представлены в работах Г. Э. Брынина, М. Орзак. Основоположниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета могут считаться клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Именно они разработали классификацию и предложили набор диагностических критериев для определения зависимости.

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом». Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности. Наиболее часто встречается в подростковом возрасте. Основные симптомы интернет-зависимости: всепоглощенность человека интернетом, увеличение количества времени в сети, синдром отмены при прерывании сеанса, появление проблем во взаимоотношениях с окружающими, расстройство сна [4].

Важной в данном контексте также является категория аддиктивного поведения — это результат неблагоприятного социального развития, нарушений социализации, возникающих на разных возрастных этапах. Особая точка таких нарушений приходится на пубертатный период [5].

Целью исследования стало изучение связи переживания одиночества и зависимости от социальных сетей у подростков.

Задачи: выявление подростков с разным уровнем переживания одиночества, изучение уровней интернет-зависимости у подростков с переживанием одиночества, выявление связи между переживанием одиночества и уровнем зависимости от социальных сетей у подростков.

Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средней школы №40 г. Гродно». В исследовании приняли участие 76 испытуемых в возрасте 12—15 лет (учащиеся 7—9 классов).

В ходе исследования использовался следующий психодиагностический инструментарий: Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3, А. Д. Леонтьева и Н. Е. Осина; Тест интернет-зависимости Кимберли Янг (перевод и модификация В. А. Буровой).

Дифференциальный опросник переживания одиночества А. Д. Леонтьева и Н. Е. Осина состоит из 40 утверждений, с прямыми и обратными вопросами. Имеется 8 сгруппированных субшкал («Изоляция», «Переживание одиночества», «Отчуждение», «Дисфория одиночества», «Одиночество как проблема», «Потребность в компании», «Радость уединения», «Ресурс уединения») и три шкалы (Общее одиночество, «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество»), которые включают в себя по три субшкалы.

Опросник К. Янг (в модификации В. А. Буровой) состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. На согласие или не согласие с утверждениями предлагаются варианты ответов: никогда, редко, регулярно, часто и постоянно. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Интерпретация данных следующая: 20—49 баллов — обычный пользователь Интернета; от 50 до 79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом; от 80 до 100 баллов — Интернет-зависимость.

В выборке испытуемых составили 44 девушки и 32 юноши. Эмпирическое исследование переживания одиночества позволило идентифицировать и детализировать переживание одиночества при помощи шкал. Таким образом, средние значения по субшкалам

«Изоляция», «Самоощущение», «Отчуждение», «Дисфория одиночества», «Одиночество как проблема», «Потребность в компании», «Радость уединения», «Ресурс уединения» находились в диапазоне от 8 до 15. Где самое маленькое среднее значение было по субшкале «Самоощущение», что может характеризовать образ Я респондентов как одинокого человека. Самое высокое среднее значение, равное 15, наблюдалось по шкале «Ресурс уединения», что может говорить о том, что не всегда учащиеся находят продуктивные аспекты уединения, то есть самопознание себя, глубокая рефлексия, идентификация собственных ощущений и переживаний наедине собой им может быть чужда. Разброс средних значений 10-ти был характерен для субшкал «Изоляция», «Дисфория» и «Потребность в компании». В свою очередь, это говорит, что отсутствие людей, с которыми возможен контакт, негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве, потребность в общении не так ярко выражены в условиях образовательного процесса и постоянного нахождения в социуме. Диапазон средних значений шкал «Общее одиночество», «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество» составил от 29, 32 и 25. Самый высокий балл составил по второй шкале, так как он больше всего ближе к максимуму, это свидетельствует о негативном представлении респондентов об одиночестве и склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Самые минимальные средние баллы по шкале «позитивное одиночество» отражают неспособность респондентов временами находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением [6]. По методике К. Янг у исследуемых были выявлены следующие результаты: самое большое количество 48,68 % (37 человек) составила группа с чрезмерным увлечением Интернетом, то есть учащиеся, которые больше обычного времени проводят в виртуальной среде, но уже на шаг ближе к формирующейся зависимости. Интернет-зависимых составило 34,21 % (26 респондентов), что свидетельствует о том, что они проводят большое количество времени в сети и ставят в приоритет использование смартфонов. В наименьшую группу 17,11 % (13 человек) вошли обычные пользователи Интернета, у них не отмечались

проблемы с частым проведением в сети, они достаточно социально активны и адаптированы под реальные условия.

Таким образом, отмечается тенденция роста и формирования зависимого поведения, что может свидетельствовать о свободном доступе к смартфонам и развлекательным платформам, использовании техники в образовательном процессе и ориентации на других. Например, память и знания можно получить из Wikipedia, Google, облачные хранилища, папки с файлами на компьютере, электронные «связки ключей», фото, контакты); саморегуляцию осуществлять при помощи приложений для контроля времени, напоминаний смартфона, чат-ботов с напоминаниями, приложения по отслеживанию трат); здоровье — приложения, отслеживающие физическую активность, цикл, вес, сон, питание); самопрезентация и коммуникация — профили в соцсетях, посты, сторис, лайки / дизлайки, комментарии, список френдов, переписка в мессенджерах); профессиональная идентичность в помощь выступают программы и приложения для работы, индивидуальные настройки, профили в профессиональных соцсетях [6]. Все это накладывает свой отпечаток на сознание подростка и его поведение. Также, при помощи критерия χ^2 , были получены результаты эмпирического исследования половых различий по показателям компьютерной зависимости. Исходя из которых у 43 % девушек была диагностирована интернет-зависимость, а у юношей всего 22 %. Но для юношей 66 % была характерна формирующаяся зависимость, в отличие от девушек: их процент составил 36 %. Обычными пользователями Интернета среди девушек является 20 %, а среди парней 13 %. Можно предположить, что это обусловлено тем, что девушки активнее ведут свои социальные странички, проводят больше времени на виртуальных площадках, чем юноши.

С целью статистической проверки гипотезы исследования использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Метод ранговой корреляция Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Были обнаружены значимые положительные корреляции уровня компьютерной зависимости и общего переживания одиночества ($r = 0,365362$;

$p \leq 0,05$), позитивного одиночества ($r = 0,394822$; $p \leq 0,05$), самоощущения ($r = 0,568292$; $p \leq 0,05$) и изоляции ($r = 0,251455$; $p \leq 0,05$). Таким образом, высокий уровень проявления нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми, олицетворение человека себя как одинокого, неспособность находить ресурс и позитивные эмоции в уединении способствуют формированию компьютерной зависимости. Так человек удовлетворяет свои потребности в коммуникации, социальном объединении и безопасности, сидя за смартфоном. То есть, можем говорить о наличии связи, между двумя этими признаками.

Учитывая вышеизложенное, встаёт вопрос: как предотвратить одиночество у подростков? Опираясь на результаты исследования отметим некоторые рекомендации для подростков.

1. Ограничить время, проводимое в социальных сетях. Родители могут установить правила для использования социальных сетей, чтобы они не стали единственным источником общения и развлечения для подростков.

2. Поощрять реальное общение. Родители могут поощрять подростков участвовать в реальных мероприятиях и активностях, которые помогут им установить контакты с другими людьми.

3. Обучать навыкам общения. Родители могут помочь подросткам развивать навыки общения, которые помогут им устанавливать контакты и дружить с другими людьми.

4. Поддерживать позитивное самоощущение. Родители могут помочь подросткам развивать позитивное самоощущение, чтобы они не чувствовали себя недостаточными или неудачниками в сравнении с другими людьми на социальных сетях.

Заключение: Таким образом, в результате, можно отметить, что социальная вовлеченность, которая важна и необходима подростку, происходит из эволюционного инстинкта, когда группы воспринимаются как источник безопасности, может оказать и обратный эффект, когда человек может быть не принят в группу/общество, чувствовать пустоту и одиночество и по итогу находить истоки общения в сети. Это чревато уходом в себя, бегством от реальности и формированием зависимости. Также в реалиях избыточной информации очень трудно поддерживать баланс между окружением и реальным общением, и тягой к компактному,

удобным заметкам и авторитетам в сети. Данная проблема набирает свои обороты и актуальна среди молодого поколения.

Социальные сети могут быть полезными для подростков, но они также могут стать источником одиночества и негативных эмоций. Особая роль здесь отводится родителям, они могут помочь своим детям установить баланс между использованием социальных сетей и реальным общением, чтобы они чувствовали себя поддержанными и связанными в обоих мирах.

Список цитируемых источников

1. *Солдатова, Г. В.* Цифровая личность как феномен 21 века: встреча с «новой нормальностью» [Электронный ресурс] / Г. В. Солдатова // Психол. газета. — Режим доступа: <https://psy.su/feed/9511/>. — Дата доступа: 18.04.2023.
2. *Прохорова, М. В.* Концептуальные особенности изучения феномена одиночества / М. В. Прохорова // Вестник ВятГУ. — 2010. — №4. — С. 68—75.
3. *Корчагина, С. Г.* Генезис, виды и проявления одиночества / С. Г. Корчагина. — М. : Москов. психол.-соц. ин-т, 2005. — 195 с.
4. *Пахомова, Т. М.* Некоторые психологические проблемы интернет-зависимости / Т. М. Пахомова // Молодой ученый. — 2014. — № 15. — С. 236—238.
5. *Беличева, С. А.* Зависимость от виртуальной реальности: мифы и реальность / С. А. Беличева // Сб. конф. НИЦ «Социосфера». — 2012. — № 5. — С. 132—140.
6. *Осин, Е. Н.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Журн. ВШЭ. Психология. — 2013. — Т. 10. — № 1. — С. 55—81.

УДК: 378.018.43

Т. И. Краснова

Республиканский институт высшей школы, Минск, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ ЦИФРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В КОНТЕКСТЕ ВИРТУАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основная цель статьи состоит в том, чтобы обосновать необходимость поддержки преподавателей высшей школы в развитии их цифровой компетентности. В статье обозначены основные тренды цифровизации высшего образования.

© Краснова Т. И., 2024