

Наседкина Виктория Владимировна

студентка

Брыла Таусия Вадимовна

студентка

Горбунова Алиса Александровна

студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КАК СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И НОВОСТНЫЕ КАНАЛЫ ВЛИЯЮТ НА ПСИХИКУ УЧАЩИХСЯ И ИХ УСПЕВАЕМОСТЬ

***Аннотация:** в статье рассматриваются разные формы влияния со стороны социальных сетей и новостных каналов на психику учащихся и их успеваемость. Представлены результаты социологического опроса, основанного на вопросах о взаимодействии студентов и школьников с киберпространством, их самоощущении после этого контакта. Проведённый анализ результатов исследования говорит о двойственности последствий использования социальных сетей и новостных каналов, сказывающихся на психике и успеваемости учащихся.*

***Ключевые слова:** социальные сети, новостные каналы, информационные технологии, медиапространство, учащиеся.*

В современном обществе информационные технологии играют огромную роль в формировании личности человека. Уже с первых лет жизни ребёнок взаимодействует с различными цифровыми устройствами: с музыкальными колонками, встроенными в колыбельные, игрушками с искусственным интеллектом и

даже смарт бутылками для кормления. И с каждым годом эта интеракция между людьми и электронными гаджетами только увеличивается.

На сегодняшний день использование гаджетов и пребывание в медиaproстранстве во многом обусловлено несколькими причинами. Например, возможностью быстро и на любом расстоянии общаться с нужными людьми, заводить новые знакомства, а также желанием человека отвлечься от своих собственных проблем. Это действительно ненадолго переключает внимание и в какой-то мере перезагружает мозг перед очередным неизбежным возвращением к своей реальности, но какова цена всего этого? Давайте разберёмся более подробно.

Чрезмерное времяпрепровождение за девайсом может вызвать определённый ряд проблем. Первая и самая глобальная проблема – асоциальность, или утрата способности общаться с живыми людьми. Большинство современных подростков намного легче и удобнее общаться в интернете, чем заводить реальные знакомства. Это может приводить к снижению когнитивных способностей из-за постоянного пребывания перед экраном. Возможность хранить всю нужную информацию в интернете принуждает нашу память, мышление и интеллект отдыхать. При этом не следует забывать про физиологическое здоровье. Поступающая информация заставляет человеческий мозг активно работать, что влияет на наш сон. Также возможно возникновение расстройства пищевого поведения. Принимая пищу за просмотром телепередачи или листая новостную ленту, человек обычно не задумывается сколько продуктов питания он потребляет, не ощущает при этом чувство насыщения. Ухудшение зрения, появление лишнего веса из-за сидячего образа жизни, болезни сердечно-сосудистой системы – все эти проблемы может нести за собой, на первый взгляд, совершенно безобидный девайс.

В целом явление социальных сетей имеет двойственные характеристики. С одной стороны, оно служит хорошим средством коммуникации, даёт возможность человеку почувствовать себя частью единого целого, но с другой – вызывает серьёзную зависимость, от которой избавиться так же сложно, как и от других, более порицаемых обществом.

По словам В.П. Шейнова, «Компульсивное использование социальных сетей сказывается на социальной, психологической, профессиональной и личной жизни их активных пользователей. Взаимодействие в Сети с виртуальными друзьями поглощает внимание пользователей и отвлекает их от проведения времени со своими близкими, что приводит к неблагоприятным результатам в отношениях с ними» [1, с. 610]. То есть переизбыток медиaprостранства вокруг способен вносить негативные коррективы в реальную жизнь человека.

По результатам проведённого нами исследованием, в котором приняли участие 50 человек – учащиеся 11-х классов и первокурсники, 38% опрошенных каждый день посещают новостные каналы, 88% подписаны на них. Из этого числа 56% ощущают тревожность после просмотра данного контента. Есть и те, кто постоянно не посещает новостные каналы, они составили 14% от всей выборки.

На вопрос о количестве затраченного экранного времени, 30% респондентов ответили, что проводят перед девайсом от 5 до 9 часов в день, несмотря на то что норма для взрослых в среднем составляет только 3 часа в день.

Гаджеты влияют не только на психическое здоровье, но и на успеваемость учащихся. Так 86% участников опроса отметили, что отвлекаются на социальные сети во время учёбы, тем самым пытаясь отдохнуть. Однако мозг, на самом деле, не расслабляется, а наоборот, нагружается ещё больше. Хуже всего, что 80% опрошенных могут проводить время в социальных сетях, при этом понимая, что им ещё нужно выполнить задания, предусмотренные учебной деятельностью. При этом 58% респондентов отмечают, что жертвует своими биологическими потребностями, такими как сон или принятие пищи ради быстрого дофамина.

Таким образом, рассмотрев подробно воздействие гаджетов на психику учащихся и их успеваемость, их положительные и отрицательные черты влияния, можно сказать, что при бесконтрольном их использовании они способны оказывать негативное воздействие в целом на физическое и эмоциональное состояние человека.

Список литературы

1. Шейнов В.П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований / В.П. Шейнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – М., 2021. – С. 610.

2. Кротов Д.В. Влияние гаджетов на психику человека / Д.В. Кротов // Мой шаг в науку: Всероссийская конференция для школьников и студентов. – 2023. – С. 2.