

Таблица 4 – Установка на здоровый образ жизни. Источники получения информации в области здоровья

Источники получения информации в области здоровья (% ответивших утвердительно)							
УВО	врачи, специалисты СППС	СМИ (радио, ТВ)	интернет	научно-популярные книги	газеты и журналы	другие	другое (указать, что именно)
2019 / 2020 уч.год	61	44	35	23	21	21	–
2020 / 2021 уч.год	62	43	40	12	20	25	–

Опыт реализации социального партнерства с учреждениями здравоохранения и анализ изученных исследований позволяет сделать следующие выводы:

- формирование мотивационных установок на приоритетное значение здоровья и здорового образа жизни отражается в шкале личностных ценностей;
- активизация молодежи в решении вопросов по пропаганде здорового образа жизни должна быть выстроена в контексте социального партнерства;
- обучение студенческой молодежи по принципу «равный обучает равного» с целью распространения профилактической информации среди сверстников наиболее эффективно.

Список использованных источников

- 1 Борисов, В. А. Социальное партнерство в России: специфика или подмена понятий? / В. А. Борисов. – М. : Социологические исследования. – 2001. – № 5. – С. 56–67.
- 2 Козел, В. И. «Студенческая мастерская инноваций», или Как организовать социально значимую деятельность: популяризация проектной деятельности среди будущих педагогов / В. И. Козел // Народная асвета. – 2018. – № 6. – С. 87–91.
- 3 Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021–2025 годы / Мин.образования. – Минск: [Электронный ресурс] 2021. – 39 с. Режим доступа: https://www.bstu.by/uploads/attachments/uvtm/7-Концепцыя_razvitiya_ped_obrazov_v_RB_2021-2025.pdf Дата доступа: 10.05.2022.
- 4 Левко, А. И. Социальная педагогика: учебное пособие для педагогических специальностей вузов / А. И. Левко. – Минск: ИВЦ Минфина, 2003.– 339 с.

В. В. Выдровская

Научный руководитель: О. А. Короткевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ СЧАСТЬЯ ПОДРОСТКАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

В статье рассматривается проблема жизненной удовлетворенности и переживания счастья подростками в современных условиях цифровизации общества и основных сфер общения. Автор приводит результаты эмпирического исследования психологических особен-

ностей жизненной удовлетворенности и переживания счастья подростками с разным уровнем Интернет-зависимости.

Ключевые слова: подросток, подростковый возраст, жизненная удовлетворенность, счастье, переживание счастья, Интернет-зависимость.

Дефиниция счастья является самой неоднозначной в современной психологии. В идеальном понимании достижение состояния счастья является главной целью человека. С точки зрения общественной значимости счастье представляет собой ценный социальный ресурс, так как способствует вовлечению человека в систему коллективных взаимодействий. М. Аргайл включает в структуру счастья три составляющие: удовлетворенностью жизнью, позитивные и негативные эмоции. Удовлетворенность жизнью – это познавательный аспект чувствования счастья. Удовлетворенность жизнью зависит от состояния здоровья, успешности в рабочей сфере, присутствия системы доверительных отношений, личностных свойств (осмысленность жизни, самоотношение), наличие и качество досуга. Материальный уровень достатка, религиозные воззрения, пол, возраст не имеют значимого влияния на уровень счастья.

Современные подростки значительную часть времени проводят в Интернете, удовлетворяя большинство значимых социальных потребностей в общении и поддержке с помощью мессенджеров и социальных сетей. Национальный статистический комитет Беларуси подсчитал, что в 2020 году сетью Интернет пользовались 92,7 % детей в возрасте 6–17 лет, из них 83,4 % – ежедневно. Чаще всего подростки посещают сайты категории «Аудио и видео» (43,6 %): просматривают материалы блогеров на YouTube, слушают музыку на стриминговых платформах и увлекаются сериалами Netflix [1].

«Интернет-зависимость» возникает в случае чрезмерного использования Интернет-ресурсов, злоупотребления ими в ущерб другим социальным связям и ответственности. Главными критериями Интернет-зависимости называют отсутствие способности контролировать использование Интернета и «уход» из реальной жизни в виртуальную [2]. Негативными последствиями Интернет-зависимости могут стать: семейные сложности, проблемы с учебой, конфликты с родителями и сверстниками, кибербуллинг, стрессовые ситуации, склонность к суициду.

Нами проведено эмпирическое исследование на базе ГУО «Красненская средняя школа». Характеристика выборки исследования: учащиеся подросткового возраста из старших классов. Общее количество респондентов составило 130 человек, из них 65 девушек и 65 юношей. Средний возраст испытуемых 15 лет. Методики:

- тест К. Янг на интернет-зависимость;
- методика Оксфордский опросник счастья;
- опросник «Удовлетворенность жизнью».

Представим результаты исследования по тесту К. Янг на интернет-зависимость в виде диаграммы, в которой отобразим результаты психодиагностики в процентном соотношении от общего количества респондентов, принявших участие в исследовании на рисунке 1.

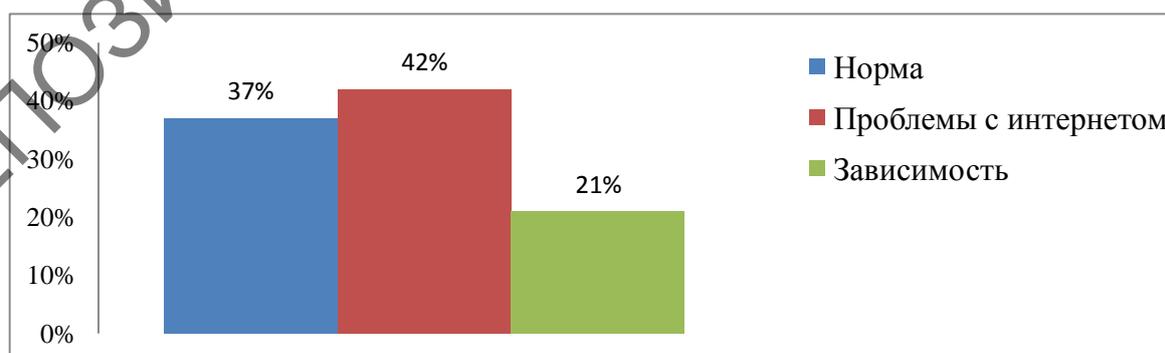


Рисунок 1 – Результаты исследования по тесту Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Можно утверждать, что для 37 % опрошенных характерно отсутствие всякого рода интернет и компьютерной зависимости, что в свою очередь говорит о том, что пользование интернетом и социальными сетями не оказывает негативного влияния на жизнь этих подростков.

Для 42 % опрошенных характерно наличие минимальных проблем с интернет-зависимостью, что свидетельствует о том, что интернет оказывает негативное влияние на некоторые сферы личной жизни исследуемых подростков. У 21 % опрошенных выявлена зависимость от интернета, что свидетельствует о том, что компьютер и, в частности, интернет оказывают пагубное воздействие на жизнь и психоэмоциональное состояние подростка.

Далее было проведено исследование выборки испытуемых по методике «Оксфордский опросник счастья», результаты, полученные в ходе исследования отобразим в виде рисунка 2.

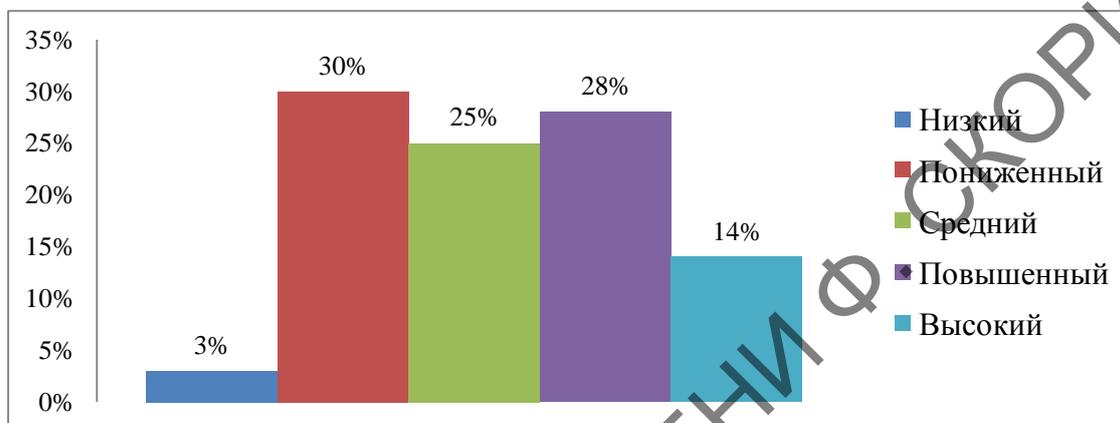


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике Оксфордский опросник счастья

Согласно данным рисунка 2, можно говорить о том, что для 3 % испытуемых подростков характерен низкий уровень счастья. Низкий уровень счастья характеризуется отсутствием удовлетворенности жизнью, таких людей ничего не радует и не приносит удовольствия. Они характеризуются полным отсутствием жизненной энергии и удовольствия.

Для 30 % опрошенных респондентов характерен пониженный уровень счастья. Данное состояние человека, соответствует минимальной внутренней удовлетворенностью условиями своего бытия, частичной осмысленности жизни, редкому осуществлению своего призвания, минимальной самореализации.

У 25 % опрошенных подростков выявлен средний уровень счастья. Данный уровень характеризуется в целом удовлетворенностью своего бытия, осмысленностью своей жизни, достаточным уровнем получаемого удовольствия от происходящих событий в жизни, испытуемые характеризуются наличием жизненных сил и энергии.

Для 28 % опрошенных респондентов характерен повышенный уровень счастья. Данные испытуемые в целом удовлетворены своей жизнью, у них присутствуют приятные моменты, имеются определенные удовольствия и радость на жизненном пути, однако у них наблюдается полной удовлетворенности своей жизнью. Существуют проблемы, которые не позволяют им, чувствовать себя полностью счастливыми.

Для 14 % опрошенных подростков характерен высокий уровень счастья, согласно Оксфордскому опроснику счастья. Для подростков, у которых выявлен высокий уровень счастья характерна гармония психических процессов, способствующих развитию личности. Счастливый индивид имеет активную жизненную позицию; ориентирован на саморазвитие и самосовершенствование; стремится к созданию семьи, гармоничных отношений; способен признавать ошибки, учиться на них; имеет личное мнение, не боится его выражать; стойко переносит жизненные трудности; принимает взвешенные решения.

Ощущение счастья зависит от характера, самоощущения, мировоззрения. Личности, привыкшие видеть во всем негатив, считают счастье врожденным талантом, результатом везения. Привычка чувствовать себя несчастным мешает, замечать приятные моменты жизни. Они зацикливаются на невезении, упиваются несчастьем. Успех вызывает злость, раздражение, зависть.

Когда взгляды индивида противоречат идее счастья, он привыкает к позиции неудачника. Чтобы изменить внутренне состояние, необходимо фокусироваться на нем и сознательно управлять им.

Чем выше уровень счастья подростка, тем более он удовлетворен своей жизнью и окружающей его действительностью, тем более он способен самореализоваться и самораскрыться в процессе жизнедеятельности.

Для упрощения анализа данных представим результаты исследования по методике «Оксфордский опросник счастья» сгруппированные по силе интернет зависимости в виде диаграммы, в которой отобразим результаты психодиагностики в процентном соотношении от общего количества респондентов, принявших участие в исследовании (рисунок 3).

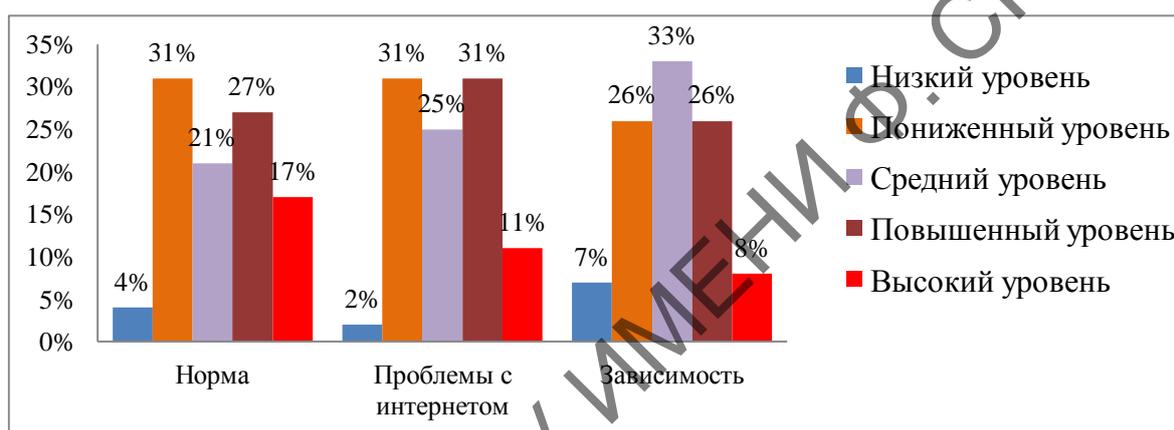


Рисунок 3 – Результаты исследования счастья в зависимости от силы интернет зависимости

Согласно данным, полученным в ходе статистического анализа данных с использованием t-критерия Стьюдента, не было установлено статистически значимых различий в уровне счастья между подгруппами, разделенными по уровню интернет зависимости.

Для исследования уровня удовлетворенности жизнью в зависимости от силы интернет зависимости использованы тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость и методика «удовлетворенность жизнью» (УДЖ). Результаты исследования, представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью в зависимости от силы интернет зависимости

Уровень интернет зависимости	Шкала удовлетворенности жизнью	Уровень удовлетворенности	Количество человек
1	2	3	4
Норма	«Жизненная включенность»	Низкий	9
		Средний	20
		Высокий	19
	«Разочарование в жизни»	Низкий	9
		Средний	21
		Высокий	18

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
	«Усталость от жизни»	Низкий	13
		Средний	13
		Высокий	22
	«Беспокойство о будущем»	Низкий	12
		Средний	16
		Высокий	20
Проблема с интернетом	«Жизненная включенность»	Низкий	14
		Средний	25
		Высокий	16
	«Разочарование в жизни»	Низкий	16
		Средний	17
		Высокий	22
	«Усталость от жизни»	Низкий	17
		Средний	23
		Высокий	15
	«Беспокойство о будущем»	Низкий	10
		Средний	26
		Высокий	19
Зависимость	«Жизненная включенность»	Низкий	6
		Средний	15
		Высокий	6
	«Разочарование в жизни»	Низкий	7
		Средний	6
		Высокий	14
	«Усталость от жизни»	Низкий	6
		Средний	11
		Высокий	10
	«Беспокойство о будущем»	Низкий	8
		Средний	6
		Высокий	13

Были установлены статистически значимые и достоверные различия в уровне всех исследуемых параметров удовлетворенности жизнью у представителей части выборки без интернет зависимости и части с наличием интернет зависимости. Можно заключить, что более высокий уровень жизненной удовлетворенности является особенностью группы подростков без признаков интернет зависимости.

Результаты исследования могут быть использованы в психопросветительской, профилактической и коррекционно-развивающей работе психолога с подростками с целью развития осознанного отношения к своему психическому состоянию.

Список использованных источников

1 Дети в Интернете – 2022 / Kaspersky [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kaspersky.ru/blog/children-report-2022/> – Дата доступа: 10.05.2022.

2 Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / В. А. Лоскутова ; Новосибирская гос. мед. акад. МЗ РФ. – Новосибирск, 2004. – 157 с.