

5. Шафранов-Куцев, Г. Ф. Социологический портрет старшеклассника университетской (элитной) гимназии в региональном интерьере / Г. Ф. Шафранов-Куцев, Г. З. Ефимова // Образование и наука. – 2014. – № 10. – С. 76–92.

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА МЫШЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ**

**А. А. Анфимова**

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

Научный руководитель канд. экон. наук, доц. Л. Л. Соловьёва

Наши телефоны способны на удивительные вещи: они объединили нас, весь мир теперь у нас на кончиках пальцев, мы полностью поглощены ими и социальными сетями. Сегодня существует большое количество онлайн-платформ, которые пользуются повышенным спросом среди молодежи и не только. Соцсети стали для нас неотъемлемой частью жизни, соцсети – это сила. Главное в этом всем – не стать их заложником, а научиться правильно использовать данный ресурс, максимизируя полезность от него.

Операторы социальных сетей с самого начала намеренно использовали технологии, вызывающие зависимость. Их цель – подсадить вас и продавать ваше время, они намеренно формируют у нас эти привычки. Они же говорят, что их главное функция – служить на благо людям, делать мир лучше для них. Но действительно ли это так? Чтобы выйти на новый уровень инвестиций и поднять цену акций, нужно увеличить время, которое люди проводят в вашем приложении. И раз столь многое зависит от данного показателя, компаниям необходимо изобретать новые способы, чтобы привлечь людей. Только подумайте об этом. Больше времени в соцсетях – больше рекламы вы видите, чем больше рекламы вы видите – тем больше они получают от этого денег. Понятное дело, что в их интересах удерживать вас на своей платформе как можно дольше, чтобы заработать больше. Так работают все соцсети.

Создатели вкладывают все силы, чтобы их платформа как можно больше вызывала привыкание, чтобы вы не только оставались на портале, но и постоянно возвращались к нему. Фейсбук даже использует форму трэкинга, называемую «ремаркетинг». Смысл заключается в том, что программа «следует» за вами по другим веб-сайтам, находит то, чем вы сейчас интересуетесь и уже в новостях в Фейсбуке предлагает рекламу об этой конкретной вещи.

Интернет – это целые просторы с бесплатными знаниями, которые вселяют слишком много уверенности. Сотрудники Чикагского университета Майкл Кардас и Эд О’Брайен провели эксперимент, разделив 1003 участника на три группы. В первой группе люди 20 раз смотрели 5-секундный ролик как стащить со стола скатерть, оставив предметы на месте. Вторая группа читала подробную инструкцию. А третья пыталась сама разработать план. Похожие эксперименты проводили на обучение игры в дартс, жонглирование и прохождение игры. Результат – первая группа не сомневалась в себе во всех четырех случаях. Вторая и третья – колебались. Когда мы наблюдаем за чужими действиями, наш мозг уверяет нас, что все просто и мы без проблем это повторим. Но жизнь обычно куда суровей.

Техностресс – это чувство тревоги, вызванное технологиями [2]. Ученые из Великобритании и Германии исследовали привычки 444 пользователей Фейсбука. Оказалось, что, хотя соцсети и вызывали у них техностресс, но участники в них же и ис-

кали утешение. Вместо общения с друзьями они листали ленту, потом публиковали новые записи, затем следили за чужими профилями. Стресс заставляет чаще использовать соцсети, а это развивает зависимость. Вот и получается замкнутый круг. Каждый раз, когда мы не знаем, чем заняться – мы смотрим в телефоны.

В среднем почти 7 часов человек тратит на Интернет в день. И каждый раз, когда вы бродите по интернету, разрываясь между электронной почтой, вконтакте и ютубом – ваше мышление меняется. Например, чтение книг требует от нас вдумчивости, но не статьи в Интернете. Читая литературу, нужно идти за текстом. В Интернете же внимание рассеивается. Глаза «читают» по диагонали. Отвлекают гиперссылки, ролики, изображения, реклама. И тут в ход идет нейропластичность. Это способность мозга меняться, когда мы осваиваем новый навык или меняем образ мышления. Изменения, связанные с обучением, происходят на уровне связей между нейронами, а наш мозг любит отвлекаться и создавать связи между ними. Но чем больше мозг создает связей между разными по смыслу информацией, тем сложнее нам на чем-то сосредоточиться.

Чем же мы кормим наш мозг? Как мы за ним ухаживаем? Около 70 лет цивилизация текста начала трансформацию в цивилизацию видео. Андрей Курпатов (врач-психотерапевт) подобрал очень точное описание: «Эпоха Гуттенберга сменяется эпохой Цукерберга». Поэтому особенно сейчас очень важно понимать, как устроен наш мозг.

Все наши состояния регулируют три сети головного мозга. Первая – центральная исполнительная сеть. Она возбуждается, когда мы получаем информацию. Области мозга этой сети активны, когда мы сосредотачиваемся на определенные задачи: написать текст, собрать деталь, подготовить отчет, посмотреть видео. Следующая сеть – дефолтная сеть. Она активна, когда мы думаем ни о чем, когда нас не увлекают внешние раздражители, в этот момент все события, произошедшие с нами, укладываются в картину мира. Это не просто архивирование событий и работа с памятью, это определение, что хорошо, а что плохо. Именно эта сеть дарит нам ответы, когда мы не ждали, в этом состоянии мы кричим «Эврика!», в этом состоянии мы креативно мыслим.

Но в здоровом мозге не могут быть активны эти две сети одновременно. Когда активна одна, вторая – замедляет свою работу. Координатором выступает третья сеть – сеть значимости. Именно она определяет насколько важна информация лично для вас. С эволюционной точки зрения – это сеть подсказывала, что поможет нам выжить, а что потенциально опасно для жизни. А сейчас она еще подсказывает, например, какие видео стоит смотреть, а какие – нет.

Примитив и красота – вот что используется в соцсетях, вот в чем нуждается наш мозг. Чтобы ваша сеть значимости постоянно говорила исполнительной сети: «Потребляй, потребляй, потребляй!».

Мы живем в гиперинформационной среде, где каждую свободную минуту листаем ленту новостей, печатаем сообщения или смотрим видео, и, когда активируется исполнительная сеть, подавляется дефолтная. Если человек постоянно потребляет контент, то энергия для мышления просто не поступает, т. е. мозг впадает в спячку. Люди, которые не вытаскивают взгляд из телефона – редко включают голову, мыслят стереотипно, шаблонно и не развиваются. И это при том, что 90 % энергии мозг тратит как раз на дефолтную сеть, как на конструирующий саму личность. Но когда после работы или учебы, где хозяйствует исполнительная сеть, мы как бы отдыхаем в телефоне, в результате мы просто атрофируем свой сервер мышления, который до 25 лет еще находится в стадии формирования и особо пластичен.

Все юзеры сталкиваются с одной общей проблемой – концентрации внимания, ведь мы проверяем свой смартфон каждый 12 минут. Вот тут возникает конфликт с нашей природой. Чтобы полностью погрузиться в задачу после того, как мы отвлеклись, нам требуется 23 мин, чтобы поймать рабочую волну, но в реальности мы продолжим работу сразу же после отвлечения, и вот за такой рваный режим расплачивается наша нервная система. Очень много исследования указывает на то, что чрезмерное использование смартфонов оказывает негативное влияние на пользователей: повышенный уровень стресса, пониженная самооценка – это самые упоминаемые признаки в литературе. Более того, частоту залипания связывают со степенью тяжести депрессии и социальной тревожности, некоторые работы даже указывают точные цифры: если человек проводит больше 2,5 ч в телефоне, то у него резко возрастают депрессивные мысли и суицидальные наклонности.

Ученые из Монреальского университета и медицинского центра Сэнт-Жюстин (Канада) заметили, что социальные сети понижают самооценку и приводит к депрессии у подростков. Исследование, проведенное в 2017 г. среди более чем полумиллиона учащихся 8–12-х классов, показало, что число с высоким уровнем симптомов депрессии увеличилось на 33 % в период с 2010 по 2015 г. За тот же период уровень самоубийств среди девочек в этой возрастной группе увеличился на 65 % [3].

Еще одна теория о нарастании депрессии — это потеря самооценки, особенно у девочек-подростков, когда они негативно сравнивают себя с искусно созданными образами тех, кто кажется красивее, худее, популярнее и богаче. Такая соцсеть, как Instagram, ориентированный на изображения, фигурирует в опросах как платформа, которая чаще всего побуждает молодых людей сообщать о чувстве беспокойства, депрессии и беспокойства по поводу образа тела.

Мы настолько зависимы от наших гаджетов, что простое наличие его рядом снижает когнитивные способности. В одном исследовании 520 студентам выдали одинаковые задания, разница состояла лишь в том, что одни положили телефон на парту перед собой, вторые положили в сумку, а третьи оставили в другой комнате. Оказалось, что наличие телефона рядом сильно уменьшает нашу оперативную память и подвижный интеллект. Люди глупеют, когда телефон находится рядом. Объясняется это следующим образом: представьте, что у нас есть условная максимальная мощность для решения задачи, но если наше внимание постоянно перетягивается на что-то иное, то, естественно, увеличится в процент ошибок, и мы начнем тормозить процесс, если телефон находится в поле зрения. Он постоянно сигнализирует нам: «зайди в соцсеть, расслабься, бросьте это дело», и даже если вы этого не делаете, сигналы поступают, и вы тратите усилия, чтобы не сорваться. Получается, чем сильнее вы в принципе зависите от телефона, тем сильнее он на вас влияет. Именно поэтому мы испытываем фантомные вибрации, когда нам кажется, что кто-то написал. Слишком глубоко телефон слился с нашей жизнью. С таким эффектом сталкивались 89 % людей.

Цифровой аутизм – такой термин предлагает Курпатов. Цифровой аутизм – это неспособность поддерживать длительный психологический контакт с человеком, когда на первый план выходит смартфон. Зависимость от смартфона не воспринимается, как болезнь, ведь мы используем гаджеты каждый день. Телефоны стремительно захватили нашу жизнь, а это значит, нам важно знать об их влиянии на нас, на наш мозг, на нашу психику.

Социальные сети – самое худшее вложение в вашей жизни. Такое достаточно противоречивое высказывание можно применить, если использовать данный инструмент неправильно. Время – это ваша самая ценная валюта. И ценная она только

потому, что она уменьшается. У вас никогда не будет его больше. И когда вы инвестируете время в соцсети, это все равно что инвестировать деньги в акции, которые будут падать до нуля. В этом нет смысла. Вы никогда не вернете назад свои инвестиции. Соцсети по-своему не так плохи, главное использовать их рационально. Но если вы бессмысленно прокручиваете свою новостную ленту, то стоит задаться вопросом, получаю ли я что-то от этого?» и если нет, то «Почему я продолжаю это делать?».

#### Литература

1. Курпатов, А. В. Красная таблетка / А. В. Курпатов. – СПб. : Капитал, 2018. – 352 с.
2. Califf, CB, Sarker, S., & Саркер, С. (2020). Яркие и темные стороны техностресса: исследование с участием смешанных методов с участием информационных технологий в сфере здравоохранения. *MIS Quarterly*. – Vol. 44, № 2. – P. 809–856.
3. Does Social Media Use Cause Depression//Child Mind Institute. – Режим доступа: <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/#:~:text=In%20several%20recent%20studies%2C%20teenage,who%20spent%20the%20least%20time.> – Дата доступа: 04.03.2022.

## **ПАТРИОТИЗМ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ГРАЖДАНИНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**П. С. Иванова**

*Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Российская Федерация*

Научный руководитель канд. филос. наук, доц. И. В. Ершова

В настоящее время для того, чтобы объяснить человеку, кто такой патриот и что из себя представляет патриотизм, можно обратиться к большому количеству источников, определяющих по-своему смысл этих двух важных слов. Любой ресурс представляет нам различные описания любви человека по отношению к месту, где он родился, живет, однако словосочетание «любовь к Родине» мы увидим в каждом из них. Возьмем одно из таких определений из советской исторической энциклопедии, далее отталкиваясь от него на протяжении всей статьи [4].

Патриотизм – чувство любви к родине, идея, сознание гражданской ответственности за судьбу отечества, выражающиеся в стремлении служить ради своего народа, защиты его интересов [4].

А. Д. Антонова, Е. К. Сафронова и М. Д. Лучникова обращают наше внимание на актуальную проблему XXI в., связанную с патриотическим воспитанием [2]. В последнее время стало заметно влияние Западных средств массовой информации на сознание граждан Российской Федерации. Западные источники открыто искажают исторические факты, выпуская киноленты, где умаляются подвиги Героев Советского Союза в ходе Великой Отечественной войны. При этом не учитывается тот факт, что Второй Фронт был открыт 6 июня 1944 г., к тому моменту, когда уже большая часть потерь как в боевой силе, так и в технике пришлась на сторону непосредственно Советского Союза, продолжают и по сей день заниматься фальсификацией исторических сведений. Великой Отечественной войной иностранные специалисты не ограничились: затрагивается политика Ивана Четвертого, Петра Первого, Иосифа Виссарионовича Сталина. Авторы зарубежных государств освещают исключительно отрицательные стороны реформ, указанных выше деятелей государства Российского, которые, на самом деле, привнесли неоценимый вклад в развитие нашего государства на благо, непосредственно, народа, проживающего на территории страны.