

Секция «11.15 Первые шаги в науке: от гипотезы к результатам вместе с наставником
(подсекция СНО для школьников)»

**Проблемное использование коротких видео: сравнительный анализ
вовлекающих механизмов коротких видео на примере TikTok и VK Shorts в
структуре досуга, психологии и коммуникации школьников.**

Научный руководитель – Франчук Евгения Александровна

Франчук Алеся Станиславовна

E-mail: evfranchuk@yandex.ru

«Согласно различным исследованиям, от 6% до 15% пользователей интернета могут испытывать симптомы зависимости. Среди подростков этот показатель может быть выше, достигая 20%. Социальные сети, такие как <...> TikTok, являются основными платформами, вызывающими зависимость [2]». «Более трети российских подростков 11-16 лет ежедневно проводят в Сети от 6 до 8 часов, а около 40% младших школьников 7-10 лет используют интернет 3-5 часов [3]».

Согласно опросу, проведенному мной среди 98 школьников с 5 по 9 класс, 80% школьников проводят 5-8 часов ежедневно за просмотром шортсов (в том числе и на уроках). Согласно опросу, среди 5-6 классов (приняло участие 76 человек), 60% школьников проводят 4-5 часов ежедневно, листая ленту шортсов.

Форматы шортсов, основанные на бесконечной ленте и персонализированных рекомендациях, стали не просто способом развлечения, но и важным фактором, который влияет на досуг, коммуникацию и психологическое состояние молодежи.

«Актуальность данного исследования обусловлена противоречием между субъективным восприятием коротких видео как легкого и расслабляющего досуга и объективными данными о росте тревожности, снижении концентрации и феномене «потери времени» среди школьников [4]».

Цель работы — выявить механизмы вовлечения в просмотр шортсов и проанализировать их влияние на коммуникативные практики, психологическое благополучие и структуру досуга подростков.

В основу работы положены три взаимосвязанные гипотезы.

1. Гипотеза «двойной реальности»: онлайн-тренды (мемы, сленг) из TikTok и VK-шортсов активно проникают в офлайн-общение школьников, выполняя функцию маркеров «свой/чужой» и формируют новую реальность, где тренды и мемы диктуют правила физического общения.

2. Гипотеза «ложного расслабления»: вечернее потребление коротких видео воспринимается подростками как способ релаксации, однако фактически приводит к перегрузке и росту тревожности.

3. Гипотеза «воронки времени»: существует критический порог (первые 15–20 минут листания), после которого чувство времени теряется, и остановка становится невозможной из-за эффекта «бесконечной ленты».

Результаты исследования.

1. Трансформация коммуникации: язык как маркер идентичности.

На основе анализа языка общения школьников я сделала вывод, что основным источником новых языковых форм стали фразы из TikTok роликов. Мемы, вирусные фразы и сленг, зарождаясь на этой платформе, закрепляются в повседневной речи.

В ходе опроса школьников 5-9 классов 80% подтвердили, что используют фразы из популярных роликов в разговорах с друзьями.

2. Психологический эффект: тревожность и потеря фокуса.

Вопреки ожиданиям подростков, использующих короткие видео для снятия стресса, исследование Максимовой М. Е. выявило обратную зависимость. «Один из важных механизмов, который удалось выявить — визуальная насыщенность и эмоциональная привлекательность контента [1]». Потребление коротких видео прочно встроилось в структуру вечернего досуга, став своеобразным «цифровым ритуалом» перед сном. На основе опроса школьников 5-9 классов я выявила, что пик просмотра ленты шортсов приходится на период с 22:00 до 00:30. Это формирует синдром «бесконечного скроллинга», когда просмотр видео превращается в деятельность, вытесняющую сон, чтение и живое общение. «В обзоре 2024 года отмечается, что чрезмерная активация дофаминовой системы соцсетями может привести к тому, что обычные естественные удовольствия (вкусная еда, прогулка, общение офлайн) перестают радовать, наступает притупление чувств – классический признак формирования зависимости. Механизм «бесконечной ленты», построенный на дофаминовом подкреплении от смены кадров, приводит к «информационному фастфуду». Алгоритмы старательно готовят для нас идеальную «дофаминовую пиццу» из персонализированного контента, который точно совпадает с нашими интересами, заставляя нас хотеть ещё и ещё. Внимание рассеивается: мозг привыкает к постоянным переключениям и новизне, ему всё труднее удерживать фокус на чём-то одно длительное время [5]».

3. Особый интерес представляет феномен «воронки времени». Гипотеза подтвердилась: 78% опрошенных школьников 5-9 классов заявили, что регулярно теряют счет времени, планируя «посмотреть всего пару видео». При этом критическим порогом являются первые 15–20 минут, после которых активируется эффект автоматического скроллинга. Подростки описывают это состояние как «залипание», когда остановка требует осознанного волевого усилия. Ученики отметили, что у них страдает концентрация внимания в учебной деятельности: 57% школьников признались, что думают на уроке о том, чтобы пролистать ленту.

Проведенное исследование позволяет сделать мне следующие выводы:

1. Короткие видео стали значимым фактором, формирующим язык и коммуникативные коды современного школьника.

2. Гипотеза о «ложном расслаблении» подтвердилась: вечернее потребление контента субъективно воспринимается как отдых, но объективно ведет к перегрузке и росту тревожности.

3. Эффект «воронки времени» является ключевым механизмом проблемного использования. Потеря контроля над временем начинается после 15–20 минут скроллинга.

Таким образом, проблемное использование коротких видео требует дальнейшего изучения и выработки рекомендаций по цифровой гигиене для подростков. Необходимо повышение цифровой грамотности на уроках. Важно также продолжать исследовать влияние социальных сетей и разрабатывать программы по обучению осознанному использованию цифровых технологий.

Источники и литература

- 1) Максимова М. Е. Механизмы и технологии воздействия на политическое сознание молодежи на платформе TikTok // Молодой ученый. 2025. № 2 (553). С. 309-311
- 2) Ниязгылыджова О., Хоммадова М., Хемраев Р. Цифровая зависимость и влияние социальных сетей // Международный научный журнал «Символ науки». Психология 2024. Сер. # 5-2-2 С. 186-189
- 3) ТАСС: <https://tass.ru/obschestvo/24110383>
- 4) b17.ru статьи психологов Герасимова Ю.В.: [https://www.b17.ru/article/pochemu_v_oznikaet_zavisimost_ot_korotkih_video_v_chem_prichina_i_kak_spravitsya_/](https://www.b17.ru/article/pochemu_v_oznikaet_zavisimost_ot_korotkih_video_v_chem_prichina_i_kak_spravitsya/)

5) b17.ru статьи психологов. Доронин П.И.: <https://www.b17.ru/article/678554/>