

ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ, ИНТЕРНЕТ-СЕРВИСАМИ И ВИДЕОПЛАТФОРМАМИ КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ВРЕМЕНИ В ЭПОХУ ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА

Цифровая среда, предназначенная для помощи, стала основным инструментом поглощения времени. В последние годы наблюдается явное увлечение молодежи социальными сетями, интернет-сервисами и видеоплатформами. Это увлечение стало одной из основных причин нерационального использования свободного и рекреационного времени в условиях цифрового общества. В данном докладе рассматриваются последствия такого поведения и его влияние на повседневную жизнь. Рекреационное время, предназначенное для восстановления физических и психических сил, активного отдыха и общения, затрачивается на неконтролируемый просмотр социальных сетей и новостей, что делает отдых некачественным и лишенным пользы. Вместо занятий спортом, чтением книг или живым общением люди выбирают бесконечный поток контента. Этот процесс носит не столько осознанный, сколько автоматический характер. Социальные сети стали не просто развлечением, а основным способом «отдыха» для человека, в результате которого время исчезает бесследно и нерационально.

Особое внимание стоит уделить видеоплатформам с коротким форматом контента, который не требует от зрителя длительной концентрации внимания, хронометраж (от 15 секунд до 1 минуты) создает у мозга ложное ощущение легкого и быстрого потребления информации, за счет чего люди теряют счет времени и не отслеживают длительность своего нахождения в сети. Они попадают в так называемую «дофаминовую петлю», когда каждое следующее короткое видео или пост воспринимается как потенциальный источник удовольствия. Вследствие этого процесс потребления информации становится неконтролируемым. Вместо полноценного и качественного отдыха мозг получает нагрузку, что нарушает механизм восстановления и приводит к еще большему утомлению. Постоянное нахождение в цифровом пространстве ведет к формированию клипового мышления, что значительно снижает способность к анализу и долгосрочному планированию.

Интернет-сервисы оказывают большое влияние на сокращение свободного времени. Отведенное для рекреации время перестало быть

полноценным и качественным, оно разбивается на большое количество мелких эпизодов, отведенных для проверки сообщений и обновлений, чтения комментариев. Уведомления создают ощущение срочности, порождают страх пропустить что-то важное (FOMO) и синдром упущенной выгоды. Это заставляет проверять телефон даже во время отдыха, занятий спортом или прогулок. Вследствие этого психика человека постоянно находится в напряжении из-за состояния ожидания новой информации, что негативным образом влияет на качество рекреации и исключает возможность глубокого погружения в какую-либо деятельность и значительно ухудшает рекреационный эффект.

Необходимо отметить изменение социальных стандартов проведения досуга. Социальные сети навязывают определенные паттерны поведения, где отдых обязательно должен быть зафиксирован и выставлен на всеобщее обозрение. В результате люди тратят время не на проживание момента и получение пользы от отдыха, а на его «упаковку»: выбор ракурса, обработку фото, мониторинг реакции подписчиков. Рекреационное время из пространства внутренней свободы превращается в пространство отчетности и конкуренции за социальное одобрение. Такая деятельность требует значительных эмоциональных затрат, что прямо противоречит целям восстановления сил человека.

Социальные сети также замещают реальные хобби виртуальной активностью. Наблюдение за чужой жизнью создает эффект включенности в процесс, в то время как человек остается изолированным от реальной деятельности. Просмотр видео не требует таких усилий, как занятия физической активностью или творчеством. Если для их реализации необходимо приложить усилия и провести работу, то видеоплатформы дают немедленный результат в виде развлечения. В итоге активный и творческий потенциал личности остается нерезализованным, а свободное время затрачивается на потребление чужого контента вместо реализации собственных возможностей.

Чрезмерное увлечение цифровыми платформами имеет своим физиологические последствия. Частое использование гаджетов в вечернее время нарушает естественные циклы сна из-за воздействия света и информационной перегрузки. Человек заменяет полноценный сон просмотром видеороликов или перепиской из-за чего на следующий день наблюдается снижение работоспособности и общего жизненного тонуса. Нерациональное использование времени в цифровой среде создает замкнутый круг: плохой отдых ведет к усталости, а усталость лишает воли к тому, чтобы заняться чем-то более полезным, чем нахождение в интернет-пространстве.

В завершение следует рассмотреть понятие цифровой гигиены как необходимого условия сохранения физического и психического

здоровья. Победа над цифровой зависимостью требует не только силы воли, но и полного пересмотра ценностей. Осознанный отказ от избыточного потребления контента возвращает человеку контроль над его жизнью и позволяет использовать время для реального, а не виртуального развития. Только через признание нерациональности потраченного времени возможно возвращение к качественному отдыху, который действительно способствует восстановлению сил. Проблема чрезмерного увлечения социальными сетями кроется не в самих технологиях, а в том, как они крадут внимание и время, превращая отдых в изнурительный процесс потребления контента. Без осознанного подхода к цифровой гигиене вернуть качество свободному времени практически невозможно.

УДК 630*89:582.284.5

И. В. Маховик, науч. сотр.,
И. В. Бордок, доц., канд. с.-х. наук, ст. науч. сотр.,
Н. В. Волкова, мл. науч. сотр.,
(Институт леса НАН Беларуси, г. Гомель)

**СРЕДНЕСРОЧНАЯ ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ
БИОМАССЫ ЧАГИ ТРУТОВИКА СКОШЕННОГО
INONOTUS OBLIQUUS (ACH. EX PERS.) PILÁT В БЕРЕЗОВЫХ
НАСАЖДЕНИЯХ В ЛЕСОРАСТИТЕЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ БЕЛАРУСИ**

Трутовик скошенный (*Inonotus obliquus* (Ach. ex Pers.) Pilát) является одним из наиболее перспективных базидиальных грибов, источников фармакологически применяемых соединений, лесов Беларуси, включенный в Государственный реестр лекарственных средств [1]. Наибольший интерес представляют на сегодня его наросты на стволах березы: комплекс грибного мицелия (стерильная, вегетативная форма), продуктов деградации и ассимиляции грибом компонентов ткани березовой древесины, известные под названием чага. Морфологически чага представляет собой твердые крупные (до 50 см в диаметре, толщиной 10-15 см) наросты массой до 5 кг, овальной или круглой формы с глубоко растрескавшейся черной поверхностью [2]. Внутренняя ткань чаги черно-коричневая, твердая, но по направлению к древесине значительно светлее, не настолько твердая и часто пронизана мелкими желтоватыми прожилками [3]. Наросты образуются при благоприятных условиях на местах механических повреждений стволов, обломанных сучков, морозобоин, солнечных ожогов, могут фор-