

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 6"**

Исследовательская работа

**«Влияние социальных сетей Интернет на формирование
личности подростка»**

Автор: Гасимова Нармин Аллахверан кызы

Научный руководитель: Бекенёва Любовь
Александровна

г.Тында, 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретико-методологические аспекты оценки влияния социальных сетей Интернет на пользователей подросткового возраста.....	5
1.1. Социальные сети Интернет как фактор влияния на процесс формирования личности подростка.....	5
1.2. Механизм диагностики Интернет-зависимости подростков.....	10
Глава II. Эмпирическое исследование влияния социальных сетей Интернет на пользователей подросткового возраста.....	13
2.1. Анализ психоэмоционального состояния группы подростков с развитой Интернет-аддикцией.....	13
2.2. Выводы по результатам проведенных исследований.....	17
Глава III. Профилактика Интернет-зависимости подростков.....	21
3.1. Этапы профилактики Интернет-аддикции.....	21
3.2. Программы профилактики Интернет-аддикции.....	21
Заключение.....	23
Список использованной литературы.....	25
Приложения.....	27

Введение

Проблема влияния социальных сетей Интернет на формирование личности подростка в настоящее время является как никогда **актуальной**. В цифровой век процесс социализации человека в обществе проходит во многом посредством социальных сетей, где подросток, имеющий те или иные ограничения в реальной жизни, имеет большую свободу действий. Интернет-среда выступает средством коммуникации, получения информации, инструментом психологической разгрузки.

Целью исследовательской работы является изучение влияния увлеченности подростками социальными сетями Интернет на их психоэмоциональное состояние, проявляющееся в повседневной жизни, в том числе, в стрессовых ситуациях. Достижению указанной цели способствует выполнение следующих **задач**:

- изучение роли социальных сетей Интернет для пользователей подросткового возраста, в том числе положительных и негативных проявлений;
- рассмотрение понятия Интернет-аддикции, ее причин и признаков для подросткового периода;
- проведение среди 9А, 9Б классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды исследования на предмет степени киберкоммуникативной зависимости (степени Интернет-аддикции) и уровня тревожности среди испытуемых подростков;
- анализ соответствия уровня киберкоммуникативной зависимости и стабильности психоэмоционального состояния.

Гипотеза исследовательской работы – подростки с развитой киберкоммуникативной зависимостью имеют более высокий уровень тревожности и менее стабильны психоэмоционально.

Объектом исследовательской работы выступают обучающиеся 9А, 9Б классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды Амурской области (54 ученика, средний возраст – 15 лет).

Предмет исследовательской работы – степень зависимости учеников от социальных сетей и психоэмоциональное состояние подростков, в частности – уровень ситуативной и личностной тревожности.

В качестве **методов** исследования использованы опросник Сесиль Шу Андреассен, позволяющий оценить уровень киберкоммуникативной зависимости, а также опросник Спилбергера, предполагающий оценку ситуативной и личностной тревожности испытуемого.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ИНТЕРНЕТ НА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Социальные сети Интернет как фактор влияния на процесс формирования личности подростка

Современная психологическая наука определяет подростковый возраст как переходный этап от детства к юности. Понятие подросткового периода можно определять с точки зрения биологических процессов, происходящих в организме человека с 11-13 до 18-19 лет, либо с юридического аспекта, когда человек с 18 лет становится полноценным членом общества в части правовой ограниченности. Так или иначе, подросток представляет собой взрослеющую, «подрастающую» личность, проходящую особенный этап жизни, для которого характерны свои противоречия, сложности, специфические проявления и потребности [2, С. 6].

Для современного подростка решение сложностей подросткового возраста зачастую связано с посещением социальных сетей, в которых представлен широкий спектр возможностей – от развлечения и образования до расширения коммуникаций с совершенно различными категориями пользователей. Именно поэтому все более четкие очертания приобретает отличие образа жизни в целом подрастающего поколения от образа жизни поколения старшего.

Социальные сети являются особенной составляющей всего Интернет-контента, особенно сегодня, когда функции социальных сетей не ограничиваются обменом сообщениями между пользователями (серфинг по социальной сети в поисках музыкальных произведений, видеороликов, литературы различного рода; просмотр новостных лент; покупка и продажа различных товаров; онлайн-игры; ведение блога и т.д.). Наиболее общей

классификацией является разделение социальных сетей на тематические и универсальные, которые пользуются высокой популярностью среди широкого круга пользователей.

Авторы книги «Цифровая компетентность подростков и родителей» [11, С. 83-89], основываясь на исследовании Г. У. Солдатовой «Моя безопасная сеть» [10], выделяют несколько групп пользователей-подростков в аспекте целевой характеристики пользования Интернет-ресурсами в целом (рис. 1.1).

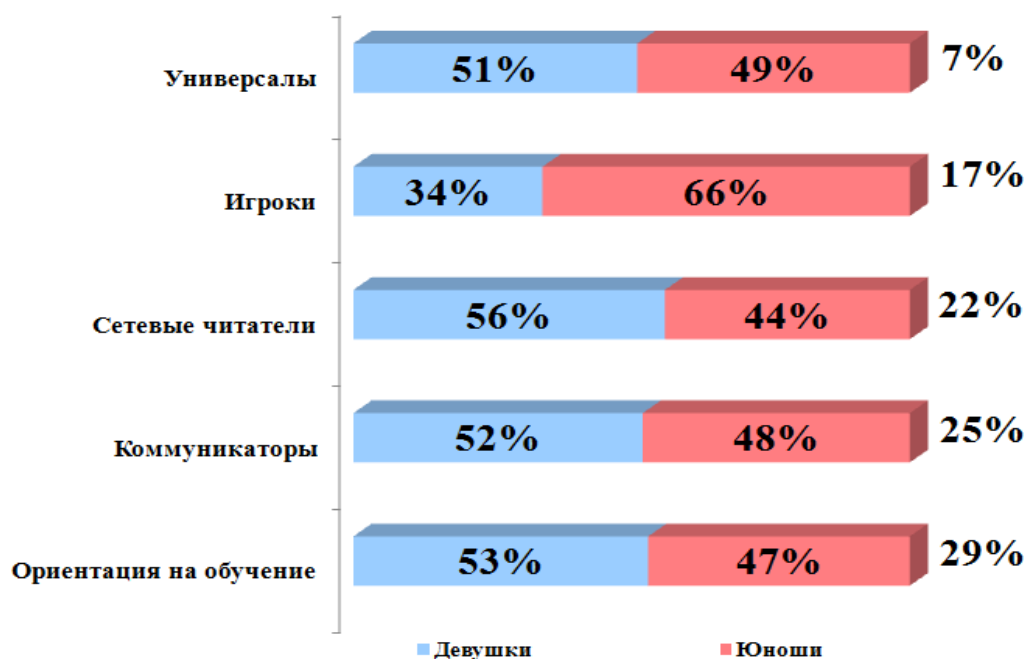


Рис. 1.1. Типология интернет-пользователей, выделенная среди подростков

Таким образом, наиболее популярным видом деятельности в сфере Интернет среди подростков выступает работа с информацией в процессе обучения (29%). В остальном подростки прибегают в основном к услугам социальных сетей – это, во-первых, сфера коммуникации, общение, поиск и обмен информацией, и, во-вторых, информационно-развлекательная деятельность, в которую входит широкий спектр возможностей. Подросток имеет возможность таким образом создать свой микромир в рамках социальной сети, наполняя его желаемым контентом и контактами. Социальные сети выполняют важную задачу – представляют возможность реализовать себя

посредством различных ролей при значительно меньших энергетических затратах, чем при выполнении той же задачи в мире реальном. Данный фактор особенно важен для подростка, ограниченного в реальном мире в свободе действий в материальном, правовом, социальном и других аспектах.

Для того, чтобы иметь полноценное представление о роли социальных сетей Интернет в жизни современного подростка, необходимо учитывать феномен киберсоциализации как неотъемлемую часть присутствия в Интернет-пространстве [9]. При этом аналогично процессу жизнедеятельности в мире вне сети Интернет, в процессе киберсоциализации подросток находит свои пути реализации возможностей и потребностей личности, физиологических либо духовных. Прежде всего, безусловно, функционирование в киберсреде происходит в рамках социальных сетей, где подросток выступает не столько наблюдателем, но действующим лицом либо организатором того или иного действия, процесса. В данном аспекте социальная сеть является важной ступенью в процессе социализации, которую проходит человек в подростковом возрасте.

В этой связи, целесообразно определить, какое влияние на формирование личности подростка со стороны социальных сетей Интернет является положительным, а какое оказывает негативный эффект в развитии подрастающего члена общества. Так, к положительным факторам влияния можно отнести следующие [3, С. 105-110]:

- развитие социальной компетентности как условие успешной социализации и адаптации подростка в обществе, возможности дальнейшей его самореализации [5, С. 241-243];
- расширение психологического опыта;
- реализация потребностей: а) потребность в стимуляции, важная в подростковый период, когда происходит ориентация на значимых, авторитетных субъектов, выступающих примером в той или иной области для подростка; б) потребность быть узнаваемым, часто неосознаваемая,

реализуемая социальными сетями в рамках компенсаторного процесса, когда в реальном мире подросток испытывает чувство социальной депривации, дефицит социальной поддержки; в) потребность в событиях, когда для подростка необходимо поддерживать высокую динамику жизни; г) потребность в структурировании времени, включающая ритуалы, процедуры, способы времяпровождения; д) потребность в достижениях и признании;

- расширение возможностей и навыков самопрезентации;
- реализация возможности проигрывания различных ролей, что может выступать в качестве своеобразного психологического тренинга, во время которого снижается психоэмоциональное напряжение, повышается самооценка, тренируются те или иные навыки в рамках навыка коммуникации;
- преодоление коммуникативного дефицита в целом, расширение круга общения, повышение информированности в различных вопросах, появление возможности накопления и обмена опытом.

Тем не менее, гораздо больше внимания на сегодняшний день уделяется негативным аспектам влияния социальных сетей на формирование личности подростка, из которых можно выделить следующие деструктивные элементы:

- непосредственно Интернет-аддикция, или Интернет зависимость. В данном случае происходит смещение аддиктивной, предрасположенной к зависимости, личности в среду Интернет, виртуальную реальность, где появляется возможность восполнить те или иные недостающие сферы жизни. Таким образом подросток решает некоторые проблемы (недостаток общения, низкая вовлеченность в общественную жизнь, отсутствие внимания со стороны членов семьи, отсутствие увлечений и т.д.) посредством замещения реальности виртуальным миром, в котором создается иллюзия построения качественно новой жизни в рамках социальной сети, которая, помимо прочего, может вестись анонимно, что

представляет, с одной стороны, безопасность пользователю, с другой стороны – безнаказанность и отсутствие моральной ответственности за действия внутри сети. Обратной стороной Интернет-аддикции выступает психоэмоциональное напряжение и негативные поведенческие проявления и переживания при невозможности по какой-либо причине посетить социальную сеть [4, С. 7-12]. Безусловно, время, затрачиваемое на посещение социальных сетей и Интернет-среды в целом, снижает активность подростка в других сферах деятельности – в том числе уделяется недостаточно внимания физическому развитию, что, следовательно, способно негативно повлиять на умственные процессы и психоэмоциональное состояние подростка;

- кибербуллинг, основной площадкой которого становятся социальные сети. Умышленная агрессия по отношению к подростку (порой безосновательная), попытки публичного оскорбления или размещение того или иного материала, каким-либо образом способного оскорбить, высмеять, скомпрометировать подростка. В случае, когда виртуальная жизнь подростка открыто интегрирована в реальность (то есть отсутствует анонимность при создании аккаунта), кибербуллинг нередко ведет к острым психическим переживаниям, способным перерасти в психологическую травму. Влияние кибербуллинга в данном случае аналогично влиянию подростковой агрессии сверстников. В наиболее сложных ситуациях, когда подростковая психика оказывается неготовой к восприятию виртуальной агрессии и при отсутствии четких границ для подростка между реальным и виртуальным миром, имеет место такое явление как буллицид, или доведение до самоубийства посредством психологического насилия;
- размещенные в социальной сети в открытом доступе материалы, непредназначенные для просмотра лицами младше 18 лет и лицам с неокрепшей психикой. Данный аспект предполагает риск доступа

подростка к информации, потенциально способной причинить вред его физическому, психическому, нравственному, духовному развитию совершенно различным способом – призыв или поощрение насилия, агрессии, неуважения к окружающим, членам семьи, отрицания семейных ценностей, оправдания противоправного поведения и т.д. [1];

- виртуализация реальности, квазиобщение, создание иллюзорного мира полноценных коммуникаций и взаимодействий. Вовлечение подростка в киберреальность отдаляет его от понимания реальных проявлений мира, формирует искаженные представления о собственной роли в социуме.

В подростковом возрасте личностное общение выступает ведущей деятельностью, доминирующей на данном этапе развития. Как отмечают исследователи, чувство одиночества, присущее данному возрасту, порождает потребность в общении, коммуникации со сверстниками и дружеской поддержке. С другой стороны, достаточно широк перечень Интернет-угроз, а при столкновении с какой-либо проблемной ситуацией в рамках социальной сети, в том числе вовлечении в Интернет-зависимость, подростку трудно найти поддержку у педагогов или родителей, что во многом объясняется их низкой цифровой компетентностью.

1.2. Механизм диагностики Интернет-зависимости подростков

Стремительно развивающиеся Интернет-технологии предоставляют современному подростку возможность раньше и активнее включаться в социальную деятельность в рамках виртуальной среды. Но чем плотнее увязываются процессы социализации и киберсоциализации, тем больше вероятности возникает для развития Интернет-зависимости.

Психологами выделен ряд факторов, сигнализирующих о наступающей или наступившей Интернет-зависимости у подростков [14, С. 131-136] (рис. 1.2). Таким образом, с помощью методики анкетирования, в том числе самостоятельного, возможно оценить, как минимум, наличие тех или иных признаков, свидетельствующих о наступлении Интернет-аддикции. Формирование Интернет-аддикции может происходить по абсолютно различным причинам, в том числе индивидуальным: нарушение тех или иных биологических процессов, наследственная предрасположенность к аддиктивным расстройствам, механизм сценарного наследования, когда подросток неосознанно копирует линию поведения родителей или личностей, являющейся в той или иной степени авторитетной и другие.

Помимо явных признаков Интернет-зависимости, которые может наблюдать у себя подросток или его члены семьи, разработаны ряд методик диагностики Интернет-аддикции, наиболее распространенными из которых являются следующие: критерии И. Голдберга, опросник К. Янг, критерии по К. Брэд и Е. Вульф, методика С. Х. Чена, факторный личностный опросник Кеттела (адаптированный для подростков), опросник Сесиль Шу Андреассен. Диагностирование Интернет-аддикции как фактора влияния на личность подростка подразумевает определение соответствия поведенческих особенностей и психоэмоционального состояния подростка характеристикам, присущим личности с развитой Интернет-аддикцией. Кроме того, целесообразно провести оценку общего психоэмоционального, физического, психического состояния подростка при наличии признаков зависимости от социальных сетей Интернет.



Рис. 1.2. Диагностика Интернет-зависимости – признаки начинающейся и уже имеющейся Интернет-аддикции у подростка

Глава II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ИНТЕРНЕТ НА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Анализ психоэмоционального состояния группы подростков с развитой Интернет-аддикцией

Для проведения диагностики Интернет-аддикции подростков и оценки влияния социальных сетей на формирование личности подростков необходимо выделить несколько этапов данного процесса: определение объекта анализа, методик диагностики, непосредственное проведение диагностики и подведение итогов полученных результатов. В качестве объекта исследования выбраны обучающиеся 9-х классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды: 9А класс (30 человек), 9Б класс (24 человека) – 54 ученика. Средний возраст учеников 9-х классов, выбранных в качестве объекта исследования, составляет 15 лет.

Для диагностики Интернет-аддикции выбран опросник, разработанный на основе теста, разработанного доктором Сесиль Шу Андреассен Бергенского университета Норвегии [13, С. 2-3]. Методика предполагает анкетирование подростков – 20 вопросов, относящихся к выявлению киберкоммуникативной зависимости учеников от социальных сетей, требуют 5 вариантов ответа, за каждый из которых начисляется определенный балл: ответ «всегда» - начисление 5 баллов, «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3 балла, «иногда» - 2 балла, «очень редко» - 1 балл (Приложение 1). Соответственно, оценка результата зависит от количества набранных испытуемым баллов: результат 0-49 баллов свидетельствует о низком уровне Интернет-аддикции, результат 50-79 баллов определяет средний уровень Интернет-аддикции, результат 80-100 баллов свидетельствует о высоком уровне зависимости испытуемого от социальных сетей. После анкетирования учеников в рамках оценки

зависимости от социальных сетей, оценивается уровень их ситуационной и личностной тревожности по методике Спилбергера, которая также предполагает анкетирование испытуемых.

Методика Спилбергера представляет собой два опросника, каждый из которых состоит из 20 вопросов (Приложение 2). Первый опросник предполагает ответы исходя из самоощущения испытуемого на момент анкетирования. Второй блок вопросов предлагает ответы исходя из общего самочувствия подростка в повседневной жизни. Интерпретация результатов подразумевает, что испытуемый должен набрать от 20 до 80 баллов (определенный уровень тревожности, так или иначе, присущ каждому человеку в любом состоянии) [7, С. 120-145]. В зависимости от выбранного варианта ответа испытуемому присуждается тот или иной балл по шкале ситуативной и личной тревожности: «нет, это не так» («никогда») – 1 балл, «пожалуй, это так» («иногда») – 2 балла, «верно» («часто») – 3 балла, «совершенно верно» («почти всегда») – 4 балла.

В результате проведенного тестирования на Интернет-аддикцию, обучающиеся были разделены на три группы в соответствии с результатами исследования (низкий, средний и высокий уровень зависимости от социальных сетей). В рамках данной классификации оценивается уровень ситуативной и личностной тревожности. Таким образом, проведено два тестирования: а) с целью определения групп низко, средне и высоко зависимых от социальных сетей подростков; б) с целью определения влияния увлечения подростками социальными сетями Интернет на общий уровень их психоэмоционального состояния (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Схема проведения исследования учеников 9А, 9Б классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды в части влияния социальных сетей Интернет на формирование личности подростка

Результат диагностики Интернет-аддикции среди учеников показал, что уровень зависимости подростков от социальных сетей в среднем по каждому классу находится на среднем и низком уровнях. На рисунке 2.2 представлено распределение учеников каждого класса в зависимости от полученных результатов при тестировании.

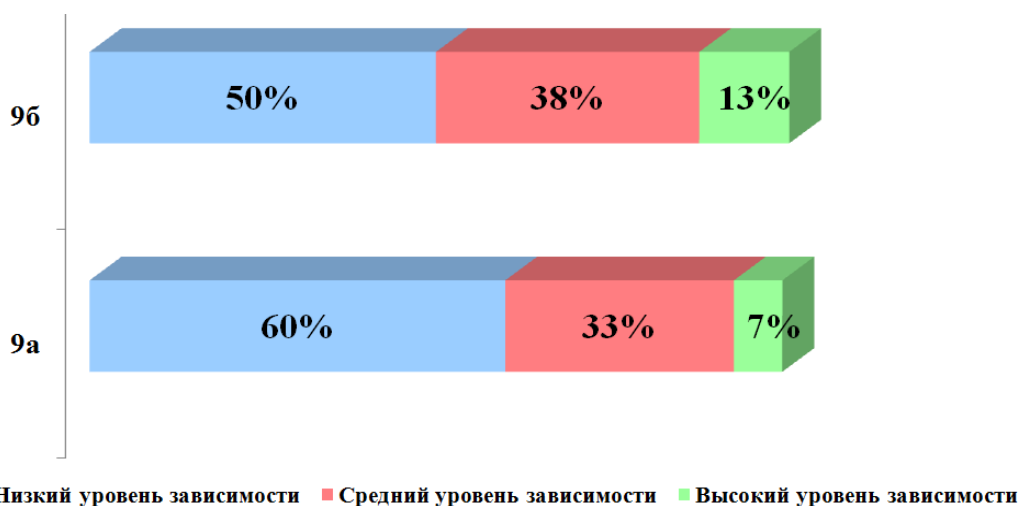


Рис. 2.2. Результат диагностики уровня Интернет-аддикции учеников 9А, 9Б классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды в части влияния социальных сетей Интернет на формирование личности подростка

Таким образом, сформировано три группы учеников – имеющих низкую киберкоммуникативную зависимость – 30 учеников (56% от общего количества испытуемых), имеющих средний уровень киберкоммуникативной зависимости – 19 учеников (35% от общего числа), имеющих высокий уровень зависимости от социальных сетей – 5 учеников (9% от общего числа). Причем среди первой группы подростков выделены 4 ученика, незарегистрированных в какой-либо социальной сети и использующих Интернет-среду в образовательных, развлекательных целях, либо зарегистрированных в социальной сети (социальных сетях), но не использующих аккаунт по назначению (регистрация для участия в рекламной акции и т.д.).

Результаты проведенного тестирования были сопоставлены с результатами оценки тревожности по методике Спилбергера, соответственно, по каждой группе. Первый субтест оценивает уровень беспокойства, который испытывает ученик в момент анкетирования, который в некоторой степени можно отнести к стрессовой ситуации. Второй субтест отражает общий уровень напряженности подростков в повседневной жизни. Полученные результаты в разрезе групп отражены на рисунке 2.3.

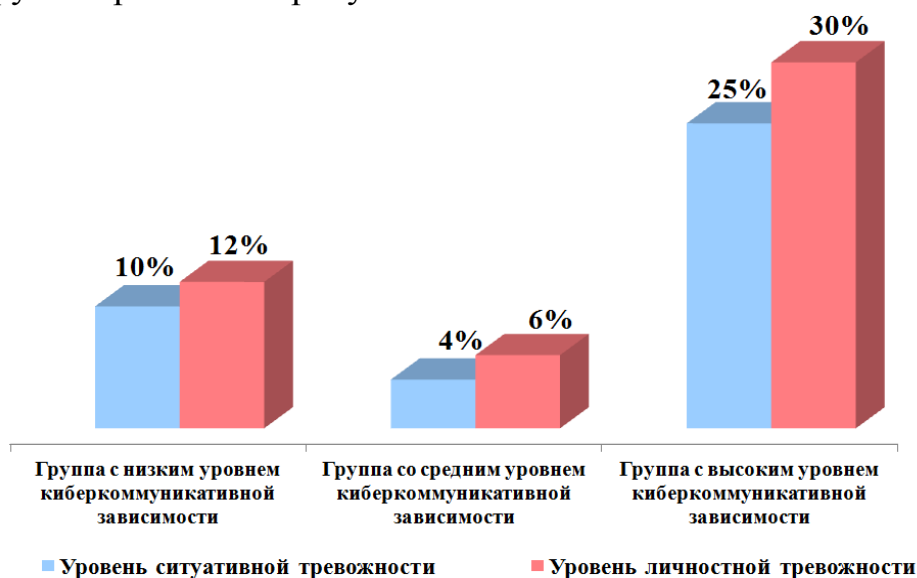


Рис. 2.3. Оценка уровня ситуативной и личностной тревожности учеников 9А, 9Б классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды в разрезе групп, сформированных по уровню киберкоммуникативной зависимости учеников

Схематичное представление результатов иллюстрирует, что в группе с повышенной киберкоммуникативной зависимостью оба показателя, ситуативная и личностная тревожность, оказались выше, чем в других группах (25% и 30% соответственно). Следует отметить, что средние результаты тестирований в классах не имеют существенных отличий. Так, в 9А и 9Б классах большинство учеников обладают низким уровнем киберкоммуникативной зависимости (60% и 50% соответственно).

Так, очевидно, что на текущий момент среди учеников, не имеющих различий в социальном статусе, физическом и психическом развитии, не преобладает контингент с ярко выраженной Интернет-аддикцией, что свидетельствует о достаточном уровне общего развития детей, родительского контроля, а также психолого-педагогическом уровне поддержки со стороны сотрудников образовательного учреждения.

2.2. Выводы по результатам проведенных исследований

Формирование личности подростка происходит под влиянием различных внутренних и внешних факторов, составляющих окружающую среду личности. Современный мир предполагает интеграцию сети Интернет в повседневную жизнь человека с раннего возраста – неудивительно, что к подростковому возрасту школьники не только решают те или иные задачи с помощью социальных сетей (расширение круга общения, развлечение, повышение уровня информированности, повышение навыка коммуникации и т.д.), но зачастую сами «интегрируются» в социальную сеть, не оставляя времени, энергии и желания на реальную жизнь. Безусловно, формирование личности подростка во многом определяется качеством и количеством проведенного времени в социальной сети. Именно поэтому важно, в том числе в профилактических целях, оценивать уровень Интернет-аддикции подростка – как родителями, так и педагогами.

По результатам исследований, проведенных среди обучающихся 9-х классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды, выявлен, в целом, невысокий уровень Интернет-аддикции подростков (рис.2.4).

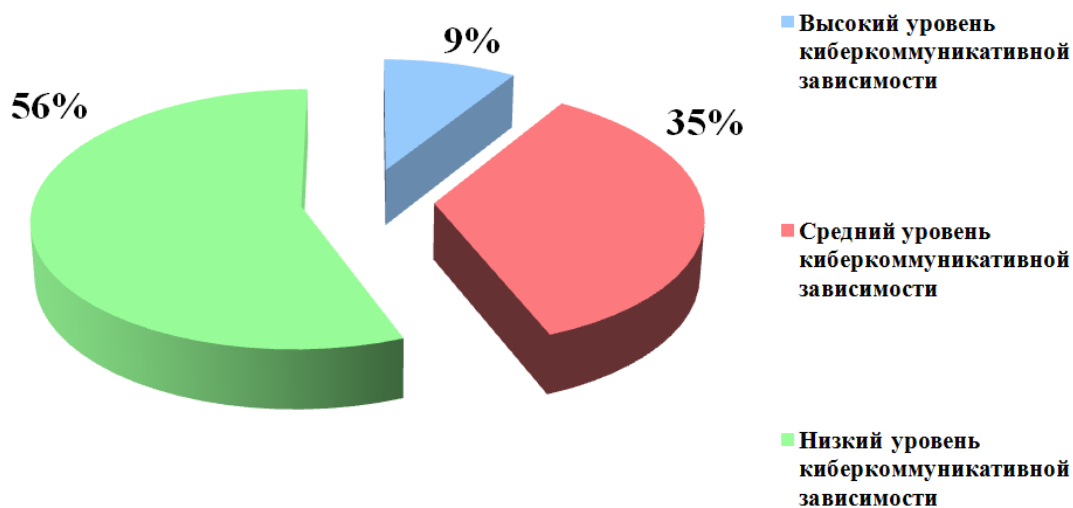


Рис. 2.4. Уровень зависимости испытуемых от социальных сетей в процентном соотношении

Проведенное тестирование степени ситуативной и личностной тревожности позволяет сделать определенные выводы. Так, шкала ситуативной тревожности отражает состояние испытуемого в момент анкетирования. Ученики, получившие от 45 и более баллов по результатам тестирования, относятся к личностям, склонным переживать беспокойство, тревогу, нервное напряжение в стрессовой ситуации. То есть, непосредственно в стрессовой ситуации, когда внешняя среда воспринимается подростком агрессивно, он склонен к проявлению отрицательных поведенческих реакций, к негативным переживаниям. В таком случае снижается его защитная реакция и уровень самоконтроля, что, следовательно, не позволяет действовать эффективно и принимать адекватные решения. Показатель уровня ситуативной тревожности у подростков с высокой киберкоммуникативной зависимостью выше, чем по остальным группам подростков.

Высокая личностная тревожность, к которой склонны подростки с высокой киберкоммуникативной зависимостью, свидетельствует не только о переживаемом стрессе в момент той или иной непривычной, требующей принятия решений, неприятной ситуации [6, С. 3-8]. Данный показатель свидетельствует также о том, что для данной группы подростков более широкий спектр жизненных ситуаций воспринимается как стрессовый. Особенно это касается тех ситуаций, которые тем или иным образом касаются оценки престижа и компетенции личности. Показатель личностной тревожности учеников с высокой киберкоммуникативной зависимостью от социальных сетей выше, чем по остальным группам подростков.

В данном случае также можно определить и обратную зависимость, когда подростки, склонные к беспокойству и тревожности, прибегают к нивелированию данных ощущений и редукации напряжения посредством общения в социальной сети. Социальная сеть при этом становится инструментом компенсаторного процесса, который предоставляет возможность создать максимально комфортную и знакомую среду для подростка, в которой он может выстроить коммуникации в необходимом и наиболее приемлемом для него ключе. При этом нельзя оценить общение в социальной сети как абсолютно благотворно влияющий компонент, выступающий в качестве инструмента психоэмоциональной разгрузки – прежде всего за счет того, что подобным образом подросток зачастую избегает принятия решения, неприятного процесса, ситуации, разговора, погружаясь в виртуальный «благоприятный» мир. Таким образом, для подростков, уже имеющих высокий порог тревожности, социальное взаимодействие в рамках Интернет-общения оказывает в большей степени негативное влияние на ведение коммуникационной деятельности в реальной жизни.

Таким образом, по итогам проделанной работы и проведенных исследований, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, для современного подростка использование Интернет сети и, в частности, социальных сетей, является источником закрепления навыков и умений, возможностью ускорить и качественно улучшить процесс социализации. Кроме этого, при бесконтрольном использовании социальных сетей, имеет место быть Интернет-аддикция.

Во-вторых, как показывают практические исследования, проведенные среди учеников 9-х классов, уровень тревожности тем выше, чем выше киберкоммуникативная зависимость подростка. При этом педагогам и родителям целесообразно определить первичный фактор – Интернет-аддикции или особенностей личности, склонной к высокой тревожности.

Глава III. Профилактика Интернет-зависимости подростков

3.1. Этапы профилактики Интернет-аддикции

Профилактика Интернет-зависимости включает в себя комплекс мероприятий, организованных педагогами и членами семьи подростка с целью восполнения недостающих компонентов жизнедеятельности подростка – общения, внимания, уровня вовлеченности, умственной и физической нагрузки и т. д.

В целом, профилактика Интернет-аддикции и снижение негативных влияний социальных сетей Интернет включает три этапа:

- повышение психологической и цифровой грамотности подростка, получение знаний о механизмах воздействия социальных сетей на человека, о клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях Интернет-зависимости, формирование у подростка понимания и осознания признаков и проявлений Интернет-зависимости;
- создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая и социальная адаптация подростка, психолого-педагогическая поддержка, формирование уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости, нацеленности на успех в достижении поставленных задач;
- формирование у подростка умения противостоять негативному влиянию, развитие навыков принятия рациональных решений, межличностного общения, актуализация мотивов здорового образа жизни [8, С. 232-239].

3.2. Программы профилактики Интернет-аддикции

В программу профилактики входят проведение психологических тренингов со школьниками, собраний с родителями подростков, а также

различные комплексы мероприятий разлекательно-развивающего характера, нацеленные на формирование навыков коммуникации, повышение уровня сплоченности коллектива и привлечение к здоровому образу жизни, а также индивидуальные консультации подростков или родителей. Кроме того, целесообразно проведение входной, текущей и выходной диагностики Интернет-аддикции группы школьников.

Систематическое проведение указанных мероприятий способствует формированию более осознанного отношения подростка к посещению социальных сетей и Интернет-среды в целом, в том числе посредством выявления и устранения имеющихся психоэмоциональных отклонений, вызванных неполноценностью тех или иных сфер жизнедеятельности подростка.

Таким образом, можно определить, что киберкоммуникативная зависимость представляет собой серьезную проблему современного подростка, решение которой зависит во многом от образовательных учреждений, как основного звена в системе воспитания детей. Формирование гармоничной во всех аспектах личности предполагает, прежде всего, исключение тех или иных видов зависимости и негативных их проявлений в виде нервных расстройств, психически и физически неполноценного развития подростка.

Приведенный в работе перечень мероприятий позволяет провести профилактическую работу по исключению киберкоммуникативной зависимости подростков и обеспечению для них полноценной жизни.

Заключение

Для современного подростка времяпровождение в сети Интернет имеет высокое значение – это, прежде всего, возможность неограниченного общения, как с друзьями, знакомыми, так и с совершенно различными категориями пользователей, недоступными для общения в реальности. Особенно важным общение в социальной сети становится для детей, испытывающих знакомое многим подросткам чувство отчуждения, одиночества и непонимания. В таком случае проще всего наладить «общение» посредством сети Интернет, где даже необязательно действовать от своего собственного имени.

Проведенное в работе исследование, тем не менее, показало, что не всегда для подростка общение в социальной сети является выходом из сложных ситуаций и источником позитивных эмоций, возможностью закрепить свои навыки коммуникации и получить психологическую разгрузку. Так, при высоком уровне зависимости от социальных сетей, для подростка становятся характерными еще большая интроверсия, беспокойство и низкая стрессоустойчивость, а также искажение представлений о реальности.

Анализ исследования, проведенный среди обучающихся 9-х классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды Амурской области, показал, что высокому уровню киберкоммуникативной зависимости подростков соответствует нестабильное психоэмоциональное состояние и расширение спектра ситуаций, воспринимаемых в качестве стрессовых. Таким образом, по результатам проведенной работы можно сделать следующие выводы.

Во-первых, влияние социальных сетей Интернет на пользователей подросткового возраста, может быть как положительным, так и негативным. В первом случае происходит обогащение личности, психологического опыта, формирование и укрепление навыка коммуникации, анализа различного рода информации. Во втором случае социальные сети выполняют компенсаторную функцию, фактически заменяя и искажая для подростка реальный мир.

Во-вторых, проведенное исследование среди учеников 9-х классов МОБУ СОШ № 6 г. Тынды позволило подтвердить гипотезу, утверждающую о сопоставимости уровня киберкоммуникативной зависимости подростков и уровня их ситуативной и личностной тревожности. Результаты анализа уровня ситуативной и личностной тревожности группы детей с повышенным уровнем Интернет-аддикции отличаются в большую сторону по сравнению с группами детей низкой и средней киберкоммуникативной зависимости.

В-третьих, взаимосвязь нестабильного психоэмоционального состояния подростков и их привязанность к социальным сетям может быть изначально обусловлена как особенностями личности (повышенным уровнем тревожности, склонностью к интроверсии и замкнутостью), так и фактором Интернет-аддикции, вследствие которой формируется недостаточная активность, низкая стрессоустойчивость личности.

В-четвертых, негативное влияние социальных сетей Интернет нивелируется профилактикой зависимости, проводимой со стороны родителей и педагогического коллектива. В частности, основное внимание уделяется информированности подростка о причинах и признаках Интернет-аддикции, безопасности в Интернете, а также развитию и заполнению всех сфер жизнедеятельности подростка – коммуникаций с окружающими, образования, увлечений и навыков.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. от 14.10.2014) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» // Справочно-правовая система «Консультант-плюс».
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. С. 6.
3. Баранова Ю. М. Общение подростков в социальных Интернет-сетях как особый вид коммуникации // Научные проблемы гуманитарных исследований, №4, 2012. С. 105-110.
4. Березанцев А. Ю., Булыгина В. Г., Абольян Л. В. Семья, социальная экология и психосоматическое здоровье детей и подростков // Вопросы современной педиатрии, №4, том 11, 2012. С. 7-12.
5. Гиенко Л. Н. Модель формирования социальной компетентности подростков общеобразовательного учреждения. – М.: Мир науки, культуры, образования, 2009. С. 241-243.
6. Грибкова О. В. Взаимосвязь личностной тревожности и эмоционального интеллекта у студентов младших курсов гуманитарных специальностей // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология», №1 (11), 2012. С. 3-8.
7. Дружинин В.Е. Психология эмоций, чувств, воли. – М.: Феникс, 2008.С. 120-145.
8. Ларионова С. О., Дегтярев А. С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России, №2, 2013. С. 232-239.
9. Плешаков В. А. Теория киберсоциализации человека. Монографи. – М.: МПГУ; «Номо Cyberus», 2011.

10. Солдатова Г. У. Моя безопасная сеть // Цифровая грамотность и безопасность в Интернете. Совместно с ассоциацией Реларн, 2009.
11. Солдатова Г. У., Нестик Т. А., Рассказова Е. И., Зотова Е. Ю. Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. С. 83-89.
12. Спиркина Т. С. Личностные особенности пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости // Известия Российского педагогического университета им. А. И. Герцена, №60, 2008. С. 473-478.
13. Тончева А. В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости // Институт государственного управления, права и инновационных технологий (ИГУПИТ). Интернет-журнал «Науковедение», №4, 2012. С. 2-3.
14. Тончева А. В. Проблема киберкоммуникативной зависимости в подростковом возрасте // Вестник Чувашского Университета, №1, 2013. С. 131-136.

Диагностика киберкоммуникативной зависимости подростка от
социальных сетей.

№ п/п	Суждение	Количество баллов за ответ				
		Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	Часто ли вы находитесь в социальной сети в режиме «онлайн» на протяжении 2-х часов непрерывно?	1	2	3	4	5
2	Как часто появляется непреодолимое желание посетить социальную сеть?	1	2	3	4	5
3	Часто ли вы продумываете свое предстоящее посещение социальной сети?	1	2	3	4	5
4	Помогает ли вам социальная сеть уйти от личных проблем?	1	2	3	4	5
5	Как часто вы обновляете страницу в сети?	1	2	3	4	5
6	Испытываете ли вы при невозможности посетить социальную сеть беспокойство?	1	2	3	4	5
7	Как часто появляется возможность следить за новостями и обновлениями в социальной сети?	1	2	3	4	5
8	Часто ли вы добавляете в список «друзей» в социальной сети незнакомых людей?	1	2	3	4	5
9	Как часто вы проявляете агрессию, когда кто-либо пытается отвлечь вас от пребывания в социальной сети?	1	2	3	4	5
10	Используете ли вы сленг социальной сети в повседневной жизни?	1	2	3	4	5
11	Как часто вы добавляете новые фотографии в альбом на своей странице?	1	2	3	4	5
12	Часто ли вы проверяете телефон (или иное устройство) на предмет обновлений в социальной сети?	1	2	3	4	5
13	Новости вы узнаете из социальной сети?	1	2	3	4	5
14	Можете ли вы проспать на учебу после ночи, проведенной в социальной сети?	1	2	3	4	5
15	Посещение социальной сети улучшает ваше настроение?	1	2	3	4	5
16	Обсуждаете ли вы с друзьями, в компании новости социальных сетей?	1	2	3	4	5
17	Случались ли безуспешные попытки сократить время пребывания в социальной сети?	1	2	3	4	5
18	Часто ли меняется ваш статус в сети?	1	2	3	4	5
19	Ощущаете ли вы негативные эмоции, если социальная сеть перестает работать?	1	2	3	4	5
20	Часто ли вы жестами, мимикой, репликами «соглашаетесь» с новостью, сообщением в сети?	1	2	3	4	5

Вопросы к исследованию уровня тревожности по методике Спилбергера.

Шкала ситуативной тревожности

№ п/п	Суждение	Количество баллов за ответ			
		Нет, это не так	Пожалуй, это так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Вопросы к исследованию уровня тревожности по методике Спилбергера.

Шкала личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Количество баллов за ответ			
		Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все воспринимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство при мысли о делах и заботах	1	2	3	4