

Харламова Валерия Дмитриевна

студентка

Нефёдова Алла Валерьевна

канд. психол. наук, старший преподаватель

Педагогический институт ФГБОУ ВО «Владимирский
государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье проводится исследование по выявлению интернет-зависимости у подростков с использованием методики «интернет-зависимость» Кимберли Янг и шкалы интернет-зависимости Чена – «шкала CIAS», а также влияние интернет-зависимости на социальные связи и эмоциональное состояние подростка. Авторы предлагают практические рекомендации для профилактики, которые могут помочь подросткам избежать негативного влияния интернета на их межличностные отношения.

Ключевые слова: подростковый возраст, межличностные отношения, интернет-зависимость, социальные сети, деструктивное влияние.

В современном мире социальные сети играют значительную роль в жизни подростков, становясь одной из основных платформ для общения, самовыражения и получения информации. Однако их влияние на межличностные отношения подростков может быть как положительным, так и негативным [1]. Деструктивное воздействие социальных сетей, включая кибербуллинг, зависимость от интернета и искажение восприятия реальности, вызывает беспокойство среди психологов, педагогов и родителей.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является межличностное общение со сверстниками, следовательно, социальное окружение играет ключевую роль в формировании его мировоззрения и поведения в обществе.

Отклоняющееся от норм поведение распространяется среди молодежи посредством популяризации различных мессенджеров и площадок, в которых подросток находит единомышленников [2].

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в работе педагога-психолога с подростками, имеющими тенденцию к общению в виртуальном, а не реальном пространстве.

Целью исследования является разработка и обоснование комплекса мероприятий, направленных на профилактику деструктивного влияния социальных сетей на межличностные отношения подростков.

Задачи исследовательской работы:

- 1) изучение теоретических аспектов влияния социальных сетей на межличностные отношения подростков;
- 2) провести диагностику склонности к зависимости от социальных сетей;
- 3) разработать рекомендации по профилактике Интернет-зависимости.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ г. Владимира «ОЦДО «Прогресс» среди 32 обучающихся 8 «А» класса.

Диагностика по выявлению интернет-зависимости среди подростков была проведена с помощью следующих методик: опросник «Интернет-зависимость» Кимберли Янг, шкала интернет-зависимости Чена – «шкала CIAS».

По словам А.А. Деркача подростковый возраст является ступенью полового созревания, продолжающегося до момента становления человека взрослым. Этот возраст главным образом связан с групповой идентичностью, самоутверждением личности [2].

По мнению Г.М. Андреевой межличностные отношения представляют собой компонент общественного сознания, в рамках которого формируются и эволюционируют субъективные переживания, эмоции, установки и ожидания, влияющие на поведение и самоощущение индивидуума [1].

А.И. Ковалева характеризует интернет-зависимость как состояние, при котором человек испытывает необходимость постоянного присутствия в социальных сетях, потребность в получении позитивной обратной связи от других

пользователей, что приводит к утрате реальных социальных навыков и уменьшению самостоятельной активности в реальной жизни [4].

По результатам тестирования было выявлено, что среди исследуемой группы в классе почти половина учащихся имеет Интернет-зависимость – это 15 человек, то есть 47%, которые получают удовольствие находясь в онлайн пространстве и расстраиваются, когда у них нет возможности выйти в Интернет. У таких учеников преобладает тенденция к виртуальному общению посредством мессенджеров и также присутствует проблема в вербальной коммуникации со сверстниками в реальной жизни.

У 28% есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, когда стремление находиться в социальных сетях выше, чем у обычных пользователей Интернета, но еще не переросло в патологию.

25% являются обычными пользователями Интернета, которые используют его в большей степени в образовательных целях и в качестве развлечения на досуге в свободное от дел время.

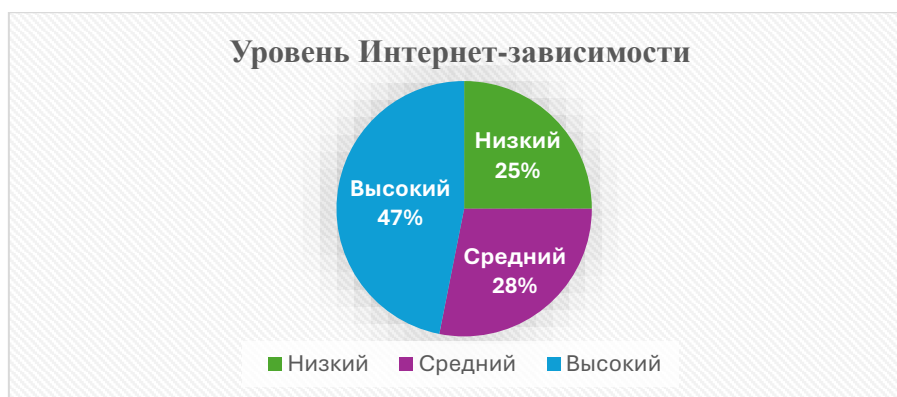


Рис. 1. Показатели уровня зависимости от Интернета среди учащихся 8 «А» класса по методике «Интернет-зависимость» Кимберли Янг.

Проанализировав полученные данные по методике «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS», были получены следующие данные (рис.2): по шкале «компульсивные симптомы» высокий показатель выявлен у 57%, средний показатель у 38% и низкий у 5% (рис. 2). В соотношении с другими шкалами у шкалы «компульсивные симптомы» наивысший показатель выраженности

симптома, что говорит о том, что частое использование социальных сетей обусловлено навязчивыми мыслями и спонтанными позывами «быть онлайн».



Рис. 2. Показатели по шкале «компульсивные симптомы» по методике «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS».

Следующая шкала «симптом отмены» (рис.3) показала, что у 31% высокий показатель, у 28% средний показатель, а у 41% низкий показатель. Низкие показатели данной шкалы преобладают над другими шкалами, из чего можно сделать вывод, что у большинства испытуемых отсутствует синдром отмены.

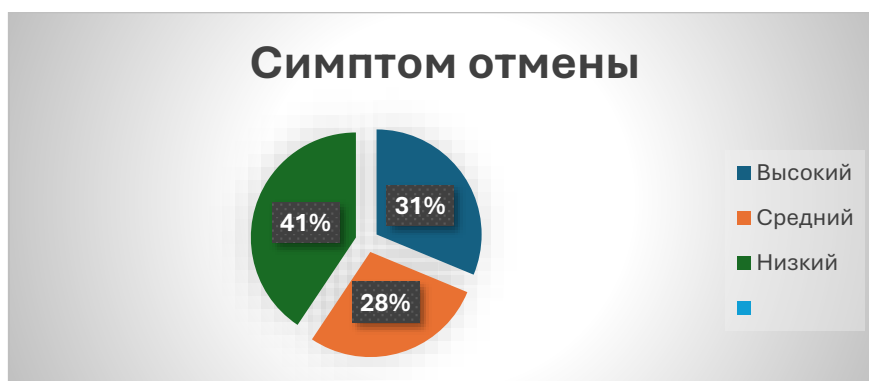


Рис. 3. Показатели по шкале «симптом отмены» по методике «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS».

По шкале толерантности высокий показатель выявлен у 34%, средний показатель у 60% и низкий у 31% (рис. 4). В данной шкале преобладает среднее значение, что говорит о том, что у большинства присутствует склонность к толерантному отношению к Интернету.



Рис. 4. Показатели по шкале толерантности по методике «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS»

По шкале «внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем» высокий показатель выявлен у 22%, средний показатель у 47% и низкий у 31% (рис.5), что показывает нам влияние социальных сетей на ментальное и физическое здоровье.



Рис. 5. Показатели по шкале «внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем» по методике «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS»

Следующая шкала «управление временем» (рис. 6) показала, что у 40% высокий показатель, у 41% средний показатель, а у 19% низкий показатель.

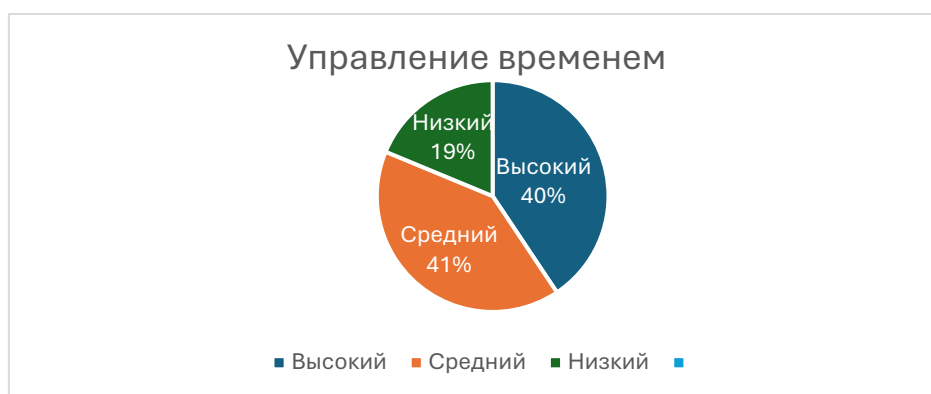


Рис. 6. Показатели по шкале «управление временем» по методике «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS»

Таким образом, методика «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS» показала, что симптомами Интернет-зависимости являются компульсивность, то есть навязчивое желание «войти в сеть», синдром отмены, который появляется при долгом отсутствии в «сети», синдром толерантности, который характеризуется терпимостью к различным негативным проявлениям в Интернете, также, шкала «внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем» подтверждает то, что чрезмерное использование Интернета может приводить к ухудшению здоровья, а шкала «управление временем» указывает на то, что контроль времени, проводимого в онлайн, снижается.

Проанализировав результаты по двум методикам, можно сделать вывод, что 28% составляют группу риска, так как две методики выявили у этих подростков высокий уровень зависимости от социальных сетей.

Чрезмерное времяпровождение в онлайн-среде приводит к дефициту опыта в реальном общении, что негативно сказывается на развитии навыков невербальной коммуникации, эмпатии и построения доверительных отношений. Стоит отметить, что социальные сети отнимают большую часть времени в течение дня и каждую свободную минуту подросток проводит в виртуальной реальности и предпочитает общаться посредством электронных сообщений вместо обычного разговора в реальной жизни, благодаря чему качество общения значительно снижается ведь через переписку не всегда можно узнать настроение и тон передаваемого сообщения, эмоции и подтекст которые вложены отправителем.

Учитывая полученные данные в ходе исследования, были разработаны рекомендации по профилактике интернет-зависимости:

- создание поддерживающей образовательной среды, где обучающиеся могут свободно обсуждать свои проблемы и затруднения;
- проявление интереса к каждому ученику, что позволяет подростку чувствовать себя важным и сохранять интерес к учебе и общению в школе;
- проведение мероприятий, нацеленных на информирование подростков о негативном влиянии долгого пребывания на просторах Интернета;
- вовлечение подростков в альтернативную социально полезную деятельность, например, волонтерство.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 321 с.
2. Деркач А.А. Социальная психология: учебное пособие для высш. учеб. заведений / А.А. Деркач; под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – 2001. – 600 с.
3. Дмитриева Н.В. Аддиктивная идентичность виртуально зависимой личности: монография / Н.В. Дмитриева, О.В. Дубровина. – Ишим: Изд-во Ишим. гос. пед. ин-та им. П.П. Ершова, 2010. – 198 с. – EDN QYAWWF
4. Ковалёва А.И. Концепция социализации молодёжи: нормы, отклонения, социализационная траектория / А.И. Ковалёва // Социологические исследования. – 2003. – №1. – С. 109–115. EDN OOMWYX
5. Сарычев С.В. Социальная психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.В. Сарычев, О.В. Чернышова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 127 с.