**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Е.А. Арефьева, студентка группы СП-119

кафедры социальной педагогики и психологии Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ)

**Аннотация.** Актуальность темы обусловлена особенностями личности в подростковом возрасте, поскольку в силу их неопытности в решении проблемных ситуаций, подростки не могут правильно выстраивать границы нахождения в Сети. Вследствие этого возникают трудности, приводящие к возникновению аддикции от нахождения в Интернет-пространстве. Цель работы состоит в теоретическом и эмпирическом обосновании социально-психологической профилактики Интернет-аддикции подростков. Задачи данной работы: провести методологический анализ научной литературы по проблеме; провести анализ теории и практики по проблеме Интернет-пространства как социальной среды; разработать и апробировать программы профилактики. Объектом исследования являются социальные сети. Предметом исследования являются условия социально-психологической профилактики зависимости от социальных сетей в учреждении дополнительного образования у подростков, активно использующих социальные сети. Гипотеза исследования: социально-психологическая профилактика зависимости от социальных сетей в учреждении дополнительного образования будет эффективна при условиях, если она будет направлена на развитие коммуникативных качеств, навыков саморегуляции и саморефлексии, а также навыков преодоления стресса и тревожности. В статье рассмотрены понятия «социальные сети», «подростковый возраст», «социально-психологическая профилактика», «зависимость от социальных сетей», описаны особенности формирования зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте. Выполнен анализ теории и практики по проблеме профилактики зависимости от социальных сетей у подростков. Также проведена первичная диагностика, на основе которой разработана программа профилактики зависимости от социальных сетей среди подростков.

**Ключевые слова.** Социальные сети, подростковый возраст, социально-психологическая профилактика, зависимость от социальных сетей.

**Socio-psychological prevention of dependence on social networks in adolescence**

**Annotation.** The relevance of the topic is due to the peculiarities of personality in adolescence, because due to their inexperience in solving problem situations, teenagers cannot correctly build the boundaries of being online. As a result, difficulties arise, leading to the emergence of addiction from being in the Internet space. The aim of the work is the theoretical and empirical substantiation of the socio-psychological prevention of Internet addiction in adolescents. The objectives of this work: to conduct a theoretical analysis of psychological and pedagogical literature on the problem; to analyze theory and practice on the problem of the Internet space as a social environment; to develop and test prevention programs. The object of the study is social networks. The subject of the study is the conditions of socio-psychological prevention of dependence on social networks in the institution of additional education among adolescents who actively use social networks. Research hypothesis: social psychologist.

**Keywords.** Social networks, adolescence, socio-psychological prevention, dependence on social networks.

Аддиктивное поведение по определению А.В. Гоголевой — это следствие неблагоприятного социального развития и нарушений социализации, которые возникают на разных возрастных этапах. Особую ярко эти нарушения переживаются в пубертатном периоде. Главными причинами нахождения в социальных сетях для подростков являются возможность удовлетворения потребностей в общении в любое время вне зависимости от места нахождения, самовыражении, самоутверждении, возможность получения любой интересующей информации, организации досуга и повышения самооценки. Также важной причиной нахождения подростка в социальных сетях можно назвать формирование иной, виртуальной, копии себя и получение дофамина от пребывания в Сети.

Мотивацией нахождения в сети Интернет у подростков может быть попытка удовлетворения потребностей и желаний. При этом создание виртуальной личности подростка выступает как восполнение недостатков реальной социализации. Он может реализовывать идеальное «Я», выражать подавленные в реальности стороны личности (удовлетворение запретных в реальности сексуальных побуждений, агрессивных проявлений, стремление манипулировать другими). Также одним их желаний подростка может стать произвести определенное впечатление на сверстников или других пользователей социальных сетей. [3]

Немаловажное значение имеют поисковые причины, которые соответствуют возрастным особенностям подростков. Например, это стремление подростка получить новый опыт, при этом виртуальная личность создается для расширения ранее существующего круга способностей реальной социализации, поиска нового опыта. Подростком может управлять желание создать образ, отличный от его реального и идеального «Я», желание попробовать себя в новой роли, а также создание множественных образов, отличных друг от друга, что говорит о поиске альтернатив дальнейшего развития.

Важно отметить и негативное влияние ложных представлений об идеальной жизни, которые часто транслируют в социальных сетях. Подобные представления влияют на эмоциональное состояние, особенно девочек-подростков. Шаблоны идеала жизни приводят к тому, что подросток начинает сравнивать свою жизнь с другими. В подростковом возрасте процесс сравнения себя с другими является актуальным и подобные шаблоны усугубляют эмоциональное состояния ребенка в случае несоответствия им. [2]

Базой исследования является МАУ ДО «ДДюТ» структурное подразделение «Клубы по месту жительства» г. Владимира, детский клуб по месту жительства «Аврора», в исследовании приняли участие подростки в возрасте 11-12 лет в количестве 24 человек.

В ходе эмпирического исследования мы использовали методику «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева. Анализ данных показал, что у 37 % испытуемых наблюдается низкий уровень киберкоммуникативной зависимости. Это свидетельствует о низкой потребности в общении в социальных сетях, форумах, чатах, групповых играх, видеоконференциях и т.д. Однако у 42% подростков отмечается средний уровень киберкоммуникативной зависимости, а у 21% – высокий, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными. Результаты проведенной методики представлены на рисунке 1.

Рисунок 1 – Результаты выраженности киберкоммуникативной зависимости у подростков по методике «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева

На основе полученных результатов была разработана и апробирована программа, направленная на развитие коммуникативных навыков подростков, предотвращение негативных последствий частого использования социальных сетей и частого использования их без какой-либо цели.

Ожидаемые результаты программы: повышение самооценки подростков; снижение уровня киберкоммуникативной зависимости; снижение уровня зависимости от социальных сетей у подростков.

Структура программы профилактики представлена в таблице 1 и включает название мероприятия, задачи и методы работы. Продолжительность программы составляет 10 занятий по 40 минут. Отдельно разработан блок для родителей.

Таблица 1 – Программа профилактики зависимости от социальных сетей среди подростков «Зависимость от социальных сетей – одна из причин жизненных затруднений»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название мероприятия | | Метод работы | | Задачи |
| Для учащихся | | | | | |
| 1 | «Приветствие» | | Игра-упражнение | | 1. сплочение коллектива; 2. построение эффективного командного взаимодействия; 3. формирование благоприятного климата; 4. формирование навыков командной работы. |
| 2 | «Знание себя» | | Блиц-опрос | | 1. развитие умения коллективной деятельности; 2. осознание каждым участником своей роли, функции в группе. |
| 3 | «Влияние виртуальных сетей на человека и формирование зависимости» | | Мини-лекция «Виртуальные сети и зависимость» | | 1. информирование подростков о пользе и вреде Интернета. 2. Осознание подростками пагубности зависимости от социальных сетей. |
| 4 | «Как преодолевать тревожность и стресс. Навыки саморегуляции» | | Мини-лекция «Навыки саморегуляции» | | 1. раскрытие понятий «тревожность» и «стресс»; 2. осознание учащимися «здоровых» способов преодоления тревожности и стресса; 3. знакомство учащихся с релаксационными упражнениями и восстановление духовных сил. |
| 5 | «Польза и вред социальных сетей» | | Ролевая игра «Неочевидная польза и неочевидный вред» | | 1. формирование у подростков навыков адекватного общения в социальных сетях; 2. развитие навыков конструктивного общения; 3. развитие коммуникативных качеств в реальном общении с людьми. |
| 6 | «Рисуем виртуальную зависимость» | | Проективное рисование | | 1. развитие творческого мышления подростков; 2. развитие навыков саморефлексии; 3. привитие учащимся навыков самостоятельной работы. |
| 7 | «Общение, самооценка, тревожность» | | Мастер-класс «Мои переживания выглядят так» | | 1. развитие коммуникативных навыков; 2. повышение самооценки подростков; 3. снижение тревожности и компульсивности подростков. |
| 8 | «Интернет и социальные сети: за и против» | | Групповая дискуссия | | 1. формирование адекватного представления подростков об Интернете и социальных сетях; 2. повышение уровня коммуникативной компетентности. |
| 9 | **«**Безусловное принятие себя» | | Викторина | | 1. систематизация знаний по данной теме; 2. развитие навыков самоанализа и самооценки подростков. |
| 10 | «Альтернатива зависимости» | | Коллаж | | 1. рефлексия по проделанной работе; 2. сплоченность группы. |
| Для родителей | | | | | | |
| 1 | | | «Шаг в семью» | Круглый стол | 1. содействие пониманию родителями проблем, вытекающих из снижения самооценки, повышению эффективности их помощи детям; 2. пропаганда опыта успешного семейного воспитания. | |
| 2 | | | «Подростковая зависимость от социальных сетей: причины и последствия». | Дискуссия | 1. расширение значимости общения с детьми для становления и развития личности ребенка; 2. активация коммуникаций в семье; 3. формирование интереса родителей к внутреннему миру ребенка; 4. стимулирование общения родителя и ребенка. | |

Таким образом, разработанная программа профилактики зависимости от социальных сетей среди подростков направлена на формирование благоприятного климата в группе, развитие навыков саморегуляции и саморефлексии, коммуникативных качеств, а также навыков преодоления стресса и тревожности. Основными методами работы являются групповая дискуссия, тренинг, ролевые игры и мастер-класс.

Рисунок 2 – Уровень киберкоммуникативной зависимости у испытуемых по результатам вторичной диагностики по методике «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева.

Анализ результатов вторичной диагностики по методике «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева показал, что у 54 % испытуемых наблюдается низкий уровень киберкоммуникативной зависимости, у 33% подростков отмечается средний уровень киберкоммуникативной зависимости, а у 13% испытуемых – высокий. Результаты представлены на рисунке 2.

При сравнении результатов первичной и вторичной диагностик по методике «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева, представленных на рисунке 3, необходимо отметить, что число испытуемых с низким уровнем зависимости от общения в социальных сетях увеличилось с 37% до 54% (на 17%), со средним уровнем снизилось с 42% до 34% (на 8%), с высоким уровнем также снизилось с 21% до 12% (на 9%).

Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностик по методике «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева

Профилактика зависимости от социальных сетей у подростков должна осуществляться планомерно и систематически, поэтому были разработаны рекомендации педагогу-психологу.

Профилактическая работа должна проводиться при активном взаимодействии семьи подростка, образовательного учреждения, учреждений дополнительного образования и досуговой среды. Для этого необходимо создать благоприятные условия для правильного развития и воспитания. В первую очередь педагогу-психологу необходимо работать с семьей, осуществлять просветительскую деятельность с родителями на тему возрастных особенностей подростков, важности общения и личного примера взрослых. Важно напомнить, что именно родители несут ответственность за безопасность подростков в Интернете. Также, следует регулярно проводить групповые тренинги на развитие самооценки, коммуникативных качеств, эмоциональной устойчивости и сплочение коллектива. Методами тренинга могут выступать арттерапия, музыкотерапия, психогимнастика, проективное рисование и другие. Вместе с этим, важно вовлекать подростков во внеурочную деятельность, ездить на экскурсии, ходить в походы, музеи, прививать любовь к здоровому образу жизни, общественно-полезной деятельности. Кроме того, педагог-психолог должен проводить работу с педагогами школы, которым важно следить за особенностями и изменениями в поведении подростков, стараться правильно организовать взаимодействие всей группы. В таком кризисном возрасте подростки нуждаются в психолого-педагогической поддержке и помощи. Своевременный совет или оказание моральной поддержки, помощь в поиске интересных занятий – самая действенная помощь.

Важной рекомендацией по предотвращению зависимости от социальных сетей у подростков можно назвать осознанное отношение к социальным сетям, уменьшению количества времени, проведенного в Сети, приобретению личностных ресурсов, эффективных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций.

**Библиографический список:**

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.

2. Сорокоумова, Е.А. Социализация подростков в процессе интернет-общения/ Е.А. Сорокоумова, Н.Ю. Молостова, Д.Н. Аритюна // Педагогика и психология образования. - Орел. – 2018. - № 12. - С. 138-142.

3. Щербакова, В.А. Паттерны коммуникации подростков в социальных сетях / В.А. Шщербакова // Коммуникология. – Москва. - 2020 - № 1- С. 128-136.

4. Юрченко, И.В. Подростковая психология / И.В. Юрченко. - М.: Академия, 2016. - 144 c.

5. Ярыгина, И.И. Влияние Интернета на процесс социализации подростка / И.И. Ярыгина // Гаудеамус. - Санкт-Петербург. -2018 - Т. 17 № 1 - С. 30-36.