

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование

(направленность (профиль))

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

на тему **ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
 ПОДРОСТКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Студент

С.С. Румянцева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

Э.Ф. Николаева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель программы к.псих.н., доцент Э. Ф. Николаева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г

Тольятти 2019

## Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретический анализ литературы по проблеме информационно-психологической безопасности подростков.....	8
1.1 Анализ проблемы информационно-психологической безопасности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Психологические особенности подросткового возраста как наиболее подверженного воздействию информационно-психологических угроз сети Интернет.....	18
Выводы по первой главе.....	24
Глава II. Психологическая профилактика деятельности подростков в сети Интернет.....	27
2.1 Психологическое просвещение подростков в сети Интернет.....	27
2.2 Особенности психологической диагностики подростков в сети Интернет.....	29
Выводы по второй главе.....	32
Глава III. Экспериментальное изучение возможности профилактики интернет-зависимости у подростков в целях повышения их информационно-психологической безопасности.....	33
3.1 Организация исследования и описание выборки.....	33
3.2 Эмпирические данные о психологических и личностных особенностях подростков.....	39
3.3 Разработка и апробация программы профилактики интернет-зависимости подростков в целях повышения их информационно-психологической безопасности.....	53
Выводы по третьей главе.....	61
Заключение.....	63

Список используемой литературы.....66

## Введение

**Актуальность исследования.** На данный момент развития общества существует неопределенное количество механизмов воздействия на человека, будь то реклама, предвыборная компания, пропаганда и т.д. Практически весь информационный поток забит манипуляциями, которые мы не воспринимаем и не отслеживаем. Недавно для этого использовалось СМИ, но теперь есть более глобальный и удобный способ – Интернет.

Так как сеть Интернет особо никто не контролирует в России, любой человек может найти любую информацию, используя несложные комбинации действий и запросов. Все это очень сильно воздействует на нашу информационно-психологическую безопасность.

Для того, чтобы не поддаваться информационно-психологическому воздействию необходимо: обладать критичностью мышления, уметь фильтровать получаемую информацию, быть самоосознанной личностью, зрелой, со стабильной самооценкой, не равняться с другими людьми и обладать необходимыми знаниями по информационно-психологической безопасности.

К сожалению, в подростковом возрасте данные критерии встречаются редко, так ведущая деятельность данного возраста предполагает зависимость подростка от мнения сверстников, потребность в признании референтной группой. В подростковый период меняется самооценка, так как главным новообразованием данного возраста является самоосознанная личность и осознанная Я-концепция.

Именно поэтому подростковый возраст считается наиболее подверженным различным информационно-психологическим угрозам, таким как кибербуллинг, интернет-зависимость, виртуализация личности, домогательства и преследования в сети. Еще одной предрасположенностью является тот факт, что подростки меньше рассказывают родителям

волнующие их ситуация, а склонны замалчивать, либо рассказывать сверстникам. Как итог, у подростков нет необходимой информации по предупреждению и нейтрализации большинства информационно-психологических воздействий.

Так как в подростковом возрасте особая потребность в общении, которого в реальной жизни может не хватать, подростки замещают эту потребность в сети Интернет. В результате легкого удовлетворения потребности, теряется качество, необходимо больше времени проводить в сети, больше друзей и диалогов, чтобы полностью удовлетворить потребность. Подростки зависают в телефонах и компьютерах до поздней ночи, родители чаще всего не следят за действиями ребенка в сети. Подростки могут получить доступ к любой информации, материалу, человеку, чем неоднократно пользуются мошенники, извращенцы и пропагандисты.

Сознание подростка очень легко поддается манипулированию, поэтому очень важно обучить его информационно-психологической грамотности, а также помочь ему сформировать здоровую осознанную личность.

**Проблема.** На данный момент отсутствует единая четко разработанная теория информационно-психологической безопасности, как и единое определение данного понятия. Законодательство и сфера образования не поспевает за изменениями, происходящими в сети Интернет, так как это динамично растущий «организм», не имеющий хозяина, а значит и запретов. Подростки сами учатся пользоваться интернетом, чтобы поспевать за развитыми сверстниками методом «проб и ошибок». Государство не может полностью контролировать контент, выложенный в сеть интернет, о чем свидетельствует огромное количество зеркал сайтов с пиратским контентом, у власти не хватит ресурсов и людей, чтобы полностью все очистить и защитить граждан от негативного воздействия. В школах также новоизменения входят очень медленно, совершенно отставая от развития IT-технологий. Необходимо проводить профилактику и просветительскую работу среди подростков, чтобы

способствовать развитию гармоничной личности, способной защититься от информационно-психологических угроз.

**Противоречие**, которое необходимо решить в нашем исследовании, заключается в факте недостаточной разработанности и комплексности профилактических работ по повышению информационно-психологической безопасности подростков.

**Цель:** изучить условия повышения информационно-психологической безопасности подростков в сети Интернет.

**Объект:** информационно-психологическая безопасность.

**Предмет:** повышение информационно-психологической безопасности подростков в сети Интернет.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что повышение информационно-психологической безопасности подростков возможно при следующих формах профилактической работы:

1. непосредственно-контактная работа с использованием диагностических методик;
2. дистантная работа с использованием группы «Вконтакте».

**Задачи:**

1. Изучить проблемы информационно-психологической безопасности в отечественной и зарубежной психологической науке и особенности психологической профилактики через сеть Интернет;
2. Выявить психологические особенности личности подростков, характеризующие предрасположенность к возникновению интернет-зависимости;
3. Разработать и апробировать программу профилактики интернет-зависимости подростков с целью повышения их информационно-психологической безопасности;
4. Проанализировать полученные результаты исследования.

**Методы исследования:**

1. Методы теоретического исследования литературы по проблеме исследования.
2. Диагностические методы.
3. Методы статистической обработки полученных данные.

Методологическую основу исследования составляют принципы отечественной психологии: принцип единства сознания и деятельности (деятельность – общение в интернете, ребенок в этой деятельности развивается), принцип развития (ведущая деятельность возраста, возрастные психологические особенности), принцип детерминизма (изменение психики обусловлено взаимодействием с виртуальной реальностью). Различные подходы к определению понятия, сферы применения, а так же критериев оценивания рассматривались в работах В.Д.Аносова, А.В.Брушлинского, Г.В.Грачева, А.К.Грязнова, А.В.Дмитриева, Г.М.Зараковского, М.Ю.Захарова, Г.В.Емельянова, В.В.Латынова, В.Е.Лепского, В.Н.Лопатина, И.К.Мельника, И.Н.Панарина, В.Л.Райкова, С.П.Расторгуева, С.Ю.Решетиной, В.М.Розина, С.К.Рощина, Г.Л.Смоляна, А.А.Стрельцова, Ж.Т.Тощенко, А.Т.Хлопьева и др.

**Теоретическая значимость** заключается в интеграции различных подходов к изучению информационно-психологической безопасности, а также в расширении научного знания об особенностях коммуникативной сферы современного подростка, подверженной информационно-психологическому воздействию.

**Практическая значимость** состоит в том, что разработанная программа профилактики интернет-зависимости подростков, которая показала снижение риска подверженности информационно-психологическим угрозам, может быть использована психологами, педагогами, родителями. Также группа «Вконтакте», созданная для профилактической работы с подростками, может быть использована на уровне Министерства Образования Самарской области с дальнейшим привлечением психологов-практиков для ее дальнейшего развития.

Исследование проводилось на эмпирической базе, которой являлась Школа №20 г.о. Тольятти. В исследовании приняло участие 46 учащихся 5-х классов в возрасте 11-12 лет.

**Структура исследования** включает в себя две теоретические главы и главу с описанием экспериментального исследования. Теоретические главы состоит из 2 параграфов, а также выводов по главе. В главе с эмпирическим исследованием 3 параграфа, включая описание программы и вывод по главе. В заключении приводятся итоги работы, представлен список используемой литературы.



## **Глава I. Теоретический анализ литературы по проблеме информационно-психологической безопасности подростков**

### **1.1 Анализ проблемы информационно-психологической безопасности в отечественной и зарубежной психологии**

Информационно-психологическая безопасность – достаточно сложное интегративное понятие, и чтобы его лучше изучить, стоит начать с определения понятия «безопасность» в отечественной науке.

Само понятие «безопасность» сложно определить в рамках психологии, так как оно является междисциплинарным. Так, например, Т.М. Краснянская рассматривает безопасность как «внутреннюю характеристику конкретного субъекта, изменяющуюся некоторым образом под действием каких-либо внутренних и внешних для него факторов» [34]. Как мы видим, определение достаточно размытое и обобщенное, так как сложно выделить конкретные параметры, факторы и критерии.

Отечественные авторы рассматривают безопасность как состояние защищенности. М.А. Котик состоянием защищенности человека описывал «способность не создавать угрожающие ситуации, а при их возникновении - благополучно противодействовать им» [31]. Также определение «безопасность» имеет психологическую и физическую составляющие:

- здоровую психику человека;
- целостность личности, способность адаптироваться и функционировать;
- благополучное развитие и взаимодействие человека с окружающей средой;
- способность личности и общества предотвратить и устранить угрозу;
- наличие среды, поддерживающей здоровое взаимодействие личностей, отсутствие угроз психике человека [1].

Мы разобрали определения понятия «безопасность», выяснив, что единого мнения пока не принято, достаточно сложно выделить области, так как понятие интегративное. Теперь необходимо разобраться в том, что же такое «психологическая безопасность».

Психологическая безопасность рассматривается с точки зрения развития личностно-психологических качеств человека, которые являются субъективными условиями для развития состояния безопасности (И.С. Бусыгина, А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Е.Б. Перельгина). Явление психологической безопасности личности изучается как уровень или особенности ее качества жизни (Т.М. Краснянская). Психологическая безопасность человека определяется как предметно-преображающая деятельность субъекта, в парадигме самоутверждения и самореализации (Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Е.Б. Перельгина). Тогда как в зарубежной литературе рассматриваются социально-философские проблемы общества риска, в отечественной науке делается акцент на идее связей факторов риска и психологической безопасности человека и общества (В.А. Петровский, Т.В. Корнилова) [28].

Большой вклад в развитие области психологической безопасности внесли исследования, которые рассматривают субъекты взаимодействия как компоненты безопасности (И.В. Абакумова, А.Г. Асмолов, И.А. Баева, П.Н. Ермаков, Ю.П. Зинченко, Т.М. Краснянская, Н.А. Лызь, Н.Н. Моисеев, А.В. Непомнящий, А.А. Реан, В.В. Рубцов, В.В. Семькин, Л.И. Шершнева) [11].

В исследованиях военной безопасности понятие «безопасность» рассматривается с социально-психологического ракурса (С.С. Антюшин, А.Г. Караяни, П.А. Корчемный, П.И. Чижик, В.Т. Юсов, А.Т. Янаков и др.); исследования профессий, связанных с опасным видом деятельности (В.П. Вишневецкая, М.И. Марьин, И.Б. Лебедев); в образовании (И.А. Баева) и в средствах массовой информации (Е.Л. Вартанова, Я.Н. Засурский, О.А. Карабанова, А.И. Подольский, О.В. Пристанская) [9].

Успешно исследуют аспекты безопасности сотрудники Института психологии РАН: А.Л. Журавлев, А.В. Юревич, А.Б. Купрейченко, Н.Е. Харламенкова, Н.В. Тарабрина, В.А. Соснин и др., которые призывают общественность к решению острых проблем [22].

Мы рассмотрим основные направления развития понятия «психологическая безопасность» в отечественной науке.

Первое направление – исследование безопасности в экстремальных ситуациях, несущих серьезные психологические, социальные и материальные последствия и (Л.А. Александрова, Т.М. Краснянская, Т.Б. Мельницкая и др.). Данное направление нацелено на изучение действий и личностных качеств людей, занимающихся опасным видом деятельности, а также их способности работать с последствиями (М.А. Котик и др.) [16].

Второе же направление изучает проблемы информационной, информационно-психологической и организационной безопасности человека и общества (И.А. Баева, Г.В. Грачев, С.К. Рошин, В.А. Соснин, Н.Л. Шлыкова и др.) [36].

Третье направление - изучение риска в различных аспектах: психологических, социальных, политических, технических, финансовых, экологических и др., предусматриваются последствия рисков (С. Огата, А.Ю. Стрижов, А. Сен и др.) [51].

Четвертое направление изучает проблемы психологической безопасности человека и общества, культуры безопасности, т.е. сохранность ценности семьи, человека и общества (Т.С. Кабаченко, Т.И. Колесникова и др.) [38].

Пятое направление определяет безопасность как состояние личности, способствующее удовлетворению потребности в самосохранении и ощущении защищенности в обществе (О.Ю. Зотова). Данное направление делает акцент на социальном восприятии, которое рассматривается как результат активного взаимодействия личности с социумом [9].

Нас наиболее интересует второе направление исследований, а именно «информационно-психологическая безопасность личности». Поэтому необходимо рассмотреть определения, сферу охвата и критерии, по которым состояние безопасности определяется.

Так как проблема информационно-психологической безопасности является междисциплинарной, многие авторы из разных областей знаний рассматривают по-своему: кто-то делает акцент на интенсивности воздействия на человека, другие же изучают содержательный аспект.

Изучение информационно-психологической безопасности в России началось сравнительно недавно. Так, 21 ноября 1995 г. в лаборатории психологии рефлексивных процессов в Институте психологии РАН состоялась первая конференция на эту тему. Конференция ясно дала понять, насколько сложно исследовать эту область знаний. Был предложен субъективный подход к изучению этого явления, и были предложены определения понятия «информационно-психологическая безопасность» [50].

Вторая научная конференция, состоявшаяся в марте 1996 года, была посвящена вопросам манипулятивного воздействия на безопасность российского общества.

В Москве, Санкт-Петербурге (1996 и 1997 годы) и в Уфе (1999 год) был разработан законопроект об информационно-психологической безопасности и проведены конференции на данную тему. Под руководством А. В. Брушлинского В. Е. Лепского во многих организациях, правительстве, научных и общественных сообществах организовывались круглые столы [3].

Объем обсуждаемых тем на различных конференциях, посвященных информационно-психологической безопасности, невероятно велик. Дискуссия об информационно-психологической безопасности избирательных кампаний проходила в Институте психологии РАН (Москва, 1999). 1 февраля 2000 года в рамках 5-го Международного форума "Технологии безопасности" под эгидой Комитета по безопасности Государственной Думы Российской

Федерации состоялась научно-практическая конференция "Организация служб информационной безопасности". Обсуждался закон, на сохранение интересов личности, общества и государства в среде информации, а также право человека на информационно-психологическую безопасность [43].

Изучение информационно-психологической безопасности ставит ряд вопросов, связанных с обеспечением экологической безопасности человека и сохранением его здоровья в связи с различными видами информационных угроз (Н.А. Агаджанян, И.Н. Полуни, И.Б. Ушаков, А.П. Барсенева, П.А. Ваганов, Н.И. Виноградова, В.А. Бодров, Н.А. Калиновская, Т.Б. Мельницкая, Д.И. Устимов, В.Д. Цыганков и др.), проблемы, влияющие на сознательное поведение человека (Ю. А. Ермаков, Е. А. Доценко, Г. В. Грачев, И. К. Мельник, С. Г. Кара -Мурза, В.Н. Панкратов и др.), психологические проблемы неблагоприятных воздействий электронного информационного оборудования и средств массовой информации (Е.А. Варталова, О.М. Грызунов, Я. Н. Засурский, Л.В. Матвеева, К.Е. Кузьмина, Е.В. Лидская, М.О. Мдивани, Ю.С. Рысини о.а.), общение в компьютерном зале, психологические исследования личности и ее деятельности в Интернете (О.Н. Арестова, А.Е. Войскунский, О.В. Смылова и др.), медико-психолого-педагогические проблемы информационно-психологической безопасности личности в образовании (Е. Н. Дзятковская и др.) [27].

Г. В. Грачев разработал практические и методические аспекты информационно-психологической безопасности. Он связал информационно-психологическую безопасность с социально-личностной и индивидуально-личностной самозащитой. На индивидуально-личностном уровне защита представляет собой перечень психологических защитных механизмов, а также способы реагирования на воздействие, что и является индивидуальной психологической защитой. Именно она стала центральным звеном в исследованиях Грачева. Системообразующим компонентом защиты у Грачева выступает установка. Исследователь изучает личность как субъект

жизнедеятельности и жизненного пути, как субъект деятельности, общения и самопознания.

В исследовании А. Н. Сухова подверженность информационно-психологическим угрозам создается из-за травмированности личности, такой как страхи, неправильное построение общения, проблемы с самооценкой, зажатость, неуверенность [15]. Сухов утверждает, что личностные особенности человека взаимосвязаны с подверженностью угрозам.

Н. А. Переломова считает, что можно повысить безопасность подростков через когнитивные способы фильтрации информации. Так, в рамках своего представления, она выделяет, какими ЗУМ необходимо обладать школьникам:

- школьники должны знать особенности и «подводные камни» использования интернет-технологий, а также о способах манипуляции посредством СМИ;
- они должны уметь фильтровать получаемую информацию, выявлять деструктивные компоненты и основываться на морально-этических нормах;
- необходимо наличие и развитие критического мышления и восприятия информации;
- опыт работы с информацией;
- должны сами развивать навык блокирования деструктивной информации [8].

Вопрос о информационно-психологической безопасности как никогда развивается и рассматривается в различных сферах знания, однако до сих пор существует разобщенность подхода к определению данного понятия, а также о способах его изучения и предупреждения воздействия [14].

Мы рассмотрели исследования информационно-психологической безопасности в отечественной психологии. Необходимо изучить и зарубежный опыт, но начать нужно с определения понятия «безопасность».

В рамках философских концепций известных личностей, таких как Т. Гоббса, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Б. Спинозы и других мыслителей XVII–XVIII вв. понятие «безопасность» рассматривается как ощущение спокойствия в связи с отсутствием реальных угроз. То есть, у человека должно было быть личное состояние безопасности, что означало его ощущение спокойствия, а также изучалась общественная безопасность, к которой должны были стремиться все государства, а именно общественное спокойствие [12].

В 20-м веке психологи заинтересовались в определении понятия «безопасности». Так, например, Абрахам Маслоу предложил свою концепцию безопасности в рамках иерархии потребностей. Он описал 5 уровней потребностей, присущих всем людям: физиологические (пища, вода, жилье), потребность в безопасности (ощущение защищенности, отсутствие угроз), любви, признании и уважении, и высшая потребность – в самоактуализации. Так вот, Маслоу рассматривал безопасность как одну из базовых потребностей человека, без удовлетворения которой невозможно достичь высшего развития человека [3].

В популярной классификации другого социального психолога Х. Меррея потребность в безопасности обозначена через антитезу безопасности, как потребность избегания опасности.

Э. Фромм придерживался «гуманистического психоанализа» и считал, что человек, желая избавиться от контроля политиков, государства и социума, достичь полной свободы, должен пожертвовать ощущением безопасности и защищенности. Из-за пропасти между свободой и безопасностью разворачивалась не одна драма человечества [10].

В своей социокультурной теории личности Карен Хорни определила две детские потребности: потребность в удовлетворении и потребность в

безопасности. Главное в развитии ребенка - это потребность в безопасности (защищенности от угроз и враждебного мира). В отсутствии безопасности возникает неудовлетворенность, с которой у ребенка развивается фундаментальная враждебность, которая проявляется в чувствах тревоги, беспомощности и чувствах вины, проявляющихся в отношениях с другими в настоящем и будущем.

Из зарубежных подходов в этой области исследований наиболее известными сегодня являются концепции выносливости, разработанные в работах американского психолога С. Мадди и раскрытые по трем компонентам: контроль, участие, проблема. Если рассматривать зарубежные подходы, то вместо понятия информационно-психологическая безопасность на первое место выходит концепция жизнестойкости или *hardiness*. Она была разработана в трудах американского психолога Мадди. Это понятие рассматривается через три компонента, а именно контроль, вовлеченность и вызов.

Следующий подход, который также изучает информационно-психологическую безопасность - это использование копинг-стратегий, то есть, стратегий для совладания с трудными жизненными ситуациями. Здесь можно перечислить приемы и алгоритмы действий, которые привычны для личности (Лазарь и Фолькман).

Третий подход изучает психологические факторы совладания со стрессом (Ла Грека), здесь также звучит понятие сопротивляемость. Она рассматривается как развитие самой концепции жизнестойкости, которая разработана французским исследователем Ш. Ионеску. Впервые термин сопротивляемость появился в литературе в 1942 году, а именно в журнале американской психиатрии, который был посвящен деятельности соцработников во время второй мировой войны.

В статье подчеркивается, что дети обладали удивительным сопротивлением миру, в котором достаточно опасных для жизни ситуаций.



Однако сам термин сопротивляемость изначально пришел к нам из физики, где он обозначает сопротивляемость материала внешнему воздействию, либо способность структуры накапливать кинетическую энергию, но при этом не разрушаться.

Ионеску рассматривал сопротивляемость как:

- устойчивость в психологическом плане, когда происходит достаточно быстрое приспособление к боли и несчастью, когда происходит восстановление после трудных ситуаций даже несмотря на повышенную дестабилизацию и суровые травматические последствия;
- отсутствие переживания психического плана после ситуации трудных жизненных ситуаций;
- процесс, при котором человек понимает характер окружающей среды, при этом включая факторы защиты и регулирует риск несчастья.

В психологии, а также в психиатрической литературе используются другие термины, которые являются синонимами к понятию сопротивляемость. Чаще всего это понятие жизнестойкости или выносливости, обязанности, развитие и неуязвимость, а также адаптация.

Однако если проанализировать все эти подходы, то можно прийти к выводу, что термин жизнестойкость акцентируется на трёх характеристиках сопротивляемости: контроль, обязательства, вызов.

1. Понятие связности описывается другими факторами, а именно понятие способности управлять и препятствовать развитию стресса.
2. Если рассматривать концепцию развития, то в ней рассматриваются установка на высший результат процесса сопротивляемости, то есть способность человека стать лучше после травмы и стрессовых событий.
3. Если взять понятие неуязвимость, то она подразумевает статистическую позицию, которая сохраняет в себе здоровье в обычном развитии

патогенных условий и влияния множественных неблагоприятных внешних воздействий, при этом способность сопротивляться.

4. Последнее понятие - это адаптация. Это понятие также заимствованно из другой науки, а именно биологии, и также рассматривается как синоним сопротивляемости, но при результате что адаптация удалось.

В структуре личной безопасности можно выделить следующие компоненты:

- информационная-психологическая безопасность – безопасность важных для личности аспектов жизни, информация, либо интересы, а также способность личности к предотвращению негативного воздействия информационно-психологических угроз;
- социальное обеспечение - концепция взаимодействия личности с окружающей средой, в том числе безопасность личности от отрицательных влияний соц окружения; знания и методы самообороны, которые гарантируют успешное взаимодействие с другими людьми, формирование способностей и удовлетворенность потребностей;
- защита имущества - ситуация защиты собственности от противозаконного вмешательства в правовые, организационные, промышленные, профилактические и другие границы; Обеспечение права на личное имущество, наследство;
- гражданская безопасность - понимание отрицательного влияния на личность как субъекта законных, нравственных, общественно-политических и общественно-финансовых взаимоотношений; навыки и методы самообороны, обеспечивающие эффективную реализацию конституционных прав и свобод, выполнение обязательств и гражданской ответственности перед обществом;
- физическая безопасность - формирование здорового образа жизни, в том числе сохранение физически подходящей формы труда и отдыха,

законов психологической гигиены, индивидуальной и социальной гигиены, организации рационального питания, здоровых форм отдыха, адекватной физической активности и совокупность физиологического, психологического и общественного благосостояния;

- безопасность в чрезвычайных ситуациях (природного либо социального происхождения, вызванных человеком либо окружающей средой) - Организация подобных взаимоотношений с объектами окружающей среды, если внезапные перемены не приводят к смерти людей, здоровья либо собственности [37].

## **1.2 Психологические особенности подросткового возраста как наиболее подверженного воздействию информационно-психологических угроз сети Интернет**

Образовательная деятельность остается актуальной, но психологически отходит на второй план. Основным противоречием подросткового возраста является постоянное желание ребенка признать свою взрослую личность, когда нет реальной возможности утвердиться среди них. Эльконин считал, что общение со сверстниками стало основным видом деятельности детей этого возраста. Именно в начале подросткового возраста деятельность по общению, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими (поиск друзей, нахождение отношений, конфликты и примирение, смена компаний) были отнесены к относительно независимой сфере жизни. Основная потребность этого времени - найти свое место в обществе, быть «значимым» - реализуется в сообществе сверстников.

У подростков возможность широкого общения со сверстниками определяет привлекательность классов и интересов. Если подросток не может найти удовлетворительное место в системе общения в классе, он покидает

школу психологически и даже буквально. Динамика мотивов общения с подростками одного возраста: желание быть среди сверстников, делать что-то вместе (10-11 лет); мотив занять определенное место в коллективе сверстников (12-13 лет).

В коммуникации повторяются различные аспекты межличностных отношений, реализуется построение отношений на основе «кодекса партнерства» и стремление к глубокому взаимопониманию. Личное общение со сверстниками - это деятельность, в которой происходит практическое развитие нравственных норм и ценностей. В нем формируется самосознание как основное новообразование психики. Зачастую даже причиной ухудшения показателей является нарушение общения со сверстниками. В более позднем школьном возрасте решение проблемы успеваемости часто приводит к гармонизации общения со сверстниками, повышению самооценки и т. д. В подростковом возрасте верно обратное: снятие напряжения в общении и смягчение личных проблем может привести к улучшению успеваемости.

Все исследователи психологии подростков так или иначе согласны с тем, что общение между подростками и их сверстниками чрезвычайно важно. Отношения с друзьями лежат в основе жизни подростка и во многом определяют все другие аспекты его поведения и деятельности. Л.И. Божович отмечает, что обычные занятия в начальной школе часто являются основой для объединения детей, напротив, молодые люди привлекательны для своей деятельности и интересов, в основном из-за возможности более широкого общения между сверстниками [20].

Для подростка важно не только быть со сверстниками, но и, прежде всего, занимать удовлетворительную позицию среди них. Для одних это желание может выражаться в стремлении стать лидером в группе, для других - признанным, любимым одноклассником, для других - бесспорным авторитетом в некоторых компаниях, но в любом случае это основной мотив поведения детей в группе. Как показывают исследования, именно

неспособность достичь такого положения часто является причиной недисциплинированности и даже преступности среди несовершеннолетних. Это сопровождается повышением соответствия подростков молодым компаниям [8].

Процесс социализации неразделимо связан с общением и деятельностью людей в режиме настоящего времени и в Сети интернет, связанными с выходом нового поколения в сеть интернет. Любой способен приобрести личный общественный опыт из личных объективно схожих ситуаций, как позитивных, так и негативных.

Социализация школьника происходит как элемент его деятельности, которая в данном возрасте содержит 2 аспекта: интимно-личностная и общественная [48]. Последнее непосредственно связано с формированием мотивационной области потребностей личности. Таким образом, специфика социализации личности в этот исторический промежуток оказывают большое влияние на формирование и процесс подросткового кризиса.

Д. В. Ярцев, исследующий социализацию современного подростка, заявляет о следующих признаках.

1. Ему сложно создать такие ценностные ориентации, которые содействовали б его легкому вхождению в систему общественных взаимоотношений. Причиной является перемена общественно-финансовой условия и, как результат, снижение воспитательской функции нынешней семьи в связи с формированием долговременных личностных установок детей.
2. Он не торопится создавать близкие и доверительные взаимоотношения с близкими ровесниками, любит наиболее простые и необязательные контакты, однако необходимость в глубоком личном и индивидуальном общении остается и не дает удовлетворения

3. Он не только желает приобрести опыт из школы, но кроме того и определенный жизненный опыт, который может помочь ему оставаться наиболее результативным в общественной сфере в перспективе. Но данная необходимость как правило никак не удовлетворяется согласно большинству различных обстоятельств [2].

Интернет-технологии формируют предпосылки в целях того, чтобы молодое поколение стало общественно деятельными раньше, нежели предшествующее поколение: компьютер считается современным средством труда, современным средством изготовления, которым он уже обладает. Посредством Сети интернет возможно принимать участие в финансовой, цивилизованной, общественно-политической и академической жизни общества. В компьютерной деятельности подросток вырабатывает характеристики человека-активиста в сочетании с весьма значительной степенью прогнозирования действий, вопросов, планирования и управления, когда практическое задание «переводится» в речь компьютерных технологий. Все это может помочь молодым людям, которые стремительно участвуют в компьютерной деятельности, раньше регулировать социальные действия.

Влияние информационных технологий на формирование личности не может быть точно охарактеризовано как положительное либо отрицательное. Кроме отрицательных изменений личности, так именуемая интернет-зависимость дает возможность совершенствовать личные навыки, самооценку и всю мотивационную область. Особый интерес представляет факт «игр с идентичностью» либо экспериментов по самовыражению, которые основаны на базовой природе Сети интернет и определяют ситуацию защищенности и анонимности. Прочие свойства Интернета - пространственная и временная бесконечность общения и элементарная визуализация личностей - формируют обстоятельства для усовершенствования общения на индивидуальном уровне [35].

Компьютерная работа, которая оказывает большое влияние в интеллектуальные и профессиональные способности, может угнетать уровень межличностного взаимодействия и ограничивать настоящие социальные контакты. Излишнее снижение компьютера в ущерб абсолютно всем иным условиям, проблемы в построении и поддержании межличностных взаимоотношений из-за специфик мировоззренческих и когнитивных действий, стимулированных взаимодействием с условной реальностью компьютерных технологий, приводят к упрощению концепций отношений между школьниками. В индивидуальном развитии в них преобладают характеристики собственной активности и недостаточно сформированные свойства личности, субъекта в социальных взаимоотношениях.

Они меньше осведомлены обо всех нюансах человеческих взаимоотношений и предрасположены ценить все, что разумно, целесообразно и применяет интеллектуальные процедуры, что не всегда приемлемо в целях межличностных взаимоотношений.

Нечеткое определение компонентов эмоционально-сенсорной области в двустороннем восприятии говорит о невысоком уровне погружения всей личности в эту область, дегенерацию их регуляторной функции. В организациях значимость чувственно-воспринимающего элемента уменьшается из-за межличностного взаимодействия, что считается особой предпосылкой и основой для получения жизненного навыка в подростковом возрасте.

Описанные свойства осведомленности опытных юзеров компьютерных технологий в целом оказывают большое влияние на их формирование и представление общественных и нормативных взаимоотношений. К примеру, изменяется значимость гендера в социализации, межличностном общении, высококлассном самоопределении, подборе путей достижения целей индивидуального формирования и т. д.

Мы выявили, что опытные пользователи компьютерных технологий принимают и осознают другого человека, взаимодействуя с ценностной ориентацией человека с точки зрения конструктивной производительности в деятельности и ценностной ориентации неопытного пользователя по отношению к нынешним взаимоотношениям. В образе ценности другие опытные пользователи ПК характеризуются деловыми качествами, которые фокусируются в преуспеваниях и достоинствах, активности и интеллекте и обращаются к главным регуляторам межличностных взаимоотношений, что проявляется в их восприимчивости к оценке других, главным способом как активных лиц [13].

Интернет-взаимодействие содержит следующие характерные черты.

1. Все эти формы общения, вследствие их посредничеству через ПК, имеют свойство, подобное анонимности, что имеет несколько результатов.

2. В интернет-общении невербальное взаимодействие утрачивает значимость. Невзирая на то, что в текстовом общении возможно показать собственные эмоции с поддержкой «смайликов» и «наклеек», физический недостаток общения приводит к тому, что чувства не только проявляются, но и утаиваются [51].

Категория «Интернет-обитателей» характеризуется людьми с нереалистичной и недифференцированной самооценкой, которые дискриминируют собственную телесную форму, чувствуют и дистанцируются от остальных, недостаток близости и взаимопонимания из-за преувеличенных суждений об их собственной самостоятельности и неприятии в целом.

Интернет значим для юных людей, чья настоящая жизнь обеднела по той либо иной причине (внутренней либо внешней). В особенности в ходе межличностного общения у многочисленных юных людей появляются специфические проблемы, которые как правило объединены с трудным опытом и проблемами психологического самочувствия. Это включает в себя весьма значительное ощущение одиночества, отчуждения и необщительности.



Проблемы в социальных навыках межличностного общения - неумение попросить прощения, показать сострадание, для того чтобы грамотно и правильно преодолеть конфликт; проблемы в достижении соглашения, формирования единой позиции [23].

В этих случаях люди больше пользуются Сетью интернет в качестве альтернативы собственной непосредственной (настоящей) среде. В то же время близкий контакт с развитием интернет-зависимости приводит к внешней обособленности подростка. По этой причине молодые люди с неустойчивыми и противоречивыми семейными либо школьными взаимоотношениями, которые не увлекаются значительными интересами, обладают наиболее большой угрозой формирования интернет-зависимости. Они ощущают связь в виртуальном окружении и считают собственное нахождение в Сети интернет необходимым с целью подтверждения себя и усовершенствования собственного психического состояния.

Участвуя в виртуальной группе, интернет-зависимые могут подвергаться психологическим рискам и выдвигать предложения, которые противоречат взгляду остальных людей. В реальной жизни интернет-зависимые не могут даже выразить подобное мнение собственным близким друзьям и отцу с матерью. В киберпространстве они выражают эти взгляды, не боясь отвержения, конфронтации либо порицания, так как собеседники менее доступны и личность самого коммуникатора может быть спрятана. Осложнение межличностных взаимоотношений приводит к интернет-зависимости в действительности [53].

Пользователи Интернета используют Интернет для получения социальной поддержки (из-за их принадлежности к определенной социальной группе: участие в чате или телеконференции); сексуальное удовлетворение; способность «создавать другого человека», вызывать чужую реакцию или признание [27].

## Выводы по первой главе

Проанализировав литературу по информационно-психологической безопасности и особенностях подросткового возраста можно подвести итоги:

Само понятие «безопасность» сложно определить в рамках психологии, так как оно является междисциплинарным. Само понятие «безопасность» сложно определить в рамках психологии, так как оно является междисциплинарным. Был создан законопроект «Об информационно-психологической безопасности», а также были проведены конференции по информационно-психологической безопасности. Г. В. Грачев разработал практические и методические аспекты информационно-психологической безопасности. Он связал информационно-психологическую безопасность с социально-личностной и индивидуально-личностной самозащитой.

Из зарубежных подходов в этой области исследований наиболее известными сегодня являются концепции выносливости, разработанные в работах американского психолога С. Мадди и раскрытые по трем компонентам: контроль, участие, проблема.

Информационно-психологическая безопасность - безопасность жизненно-важных личных интересов в области информации и осознание негативных информационно-психологических воздействий личности и способов противодействия.

Основным противоречием подросткового возраста является постоянное желание ребенка признать свою взрослую личность, когда нет реальной возможности утвердиться среди них. В коммуникации повторяются различные аспекты межличностных отношений, реализуется построение отношений на основе «кодекса партнерства» и стремление к глубокому взаимопониманию. Личное общение со сверстниками - это деятельность, в которой происходит практическое развитие нравственных норм и ценностей.

Влияние информационных технологий на развитие личности не может быть четко охарактеризовано как позитивное или негативное. Помимо негативных изменений личности, так называемая интернет-зависимость позволяет развивать индивидуальные навыки, самооценку и всю мотивационную сферу.

Интернет важен для молодых людей, чья реальная жизнь обнищала по той или иной причине (внутренней или внешней). В этих случаях люди чаще используют Интернет в качестве альтернативы своей непосредственной (реальной) среде. В то же время тесный контакт с развитием интернет-зависимости приводит к формальной изоляции подростка.

## **Глава II. Психологическая профилактика деятельности подростков в сети Интернет**

### **2.1 Психологическое просвещение подростков в сети Интернет**

Любое просвещение - это в основном передача определенных знаний, формирование культуры населения. Психологическое просвещение не является исключением из этого правила. В целом, это можно определить как передачу психологических знаний для создания и улучшения психологической культуры населения. Прежде чем приступить к рассмотрению характера психологического просвещения населения в интернет-пространстве, необходимо определить само понятие.

Дубровина акцентирует внимание на психологическом просвещении как на отдельной работе психологов в сфере образования. Однако это суть традиционного просвещения. По ее мнению, «Психологическое просвещение является отправной точкой для взрослых - учителей, родителей - и детей к психологическим знаниям». Например, Чупров понимает, что психологические исследования «Является частью профилактической деятельности экспертов-психологов, направленной на создание среди населения (учителя, учителя, педагоги, студенты, родители, широкая общественность) позитивного отношения к психологической помощи, психологической деятельности и расширению знаний [41]. Таким образом, психологическое просвещение, в том числе в Интернете, представляет собой практическую деятельность психологов по передаче соответствующих психологических знаний в соответствующих количествах, формах и с целью принятия психологической помощи отдельным лицам и обществу в целом, для сохранения и предотвращения угроз. Задачи просвещения:

- распространение психологических знаний, которые прямо и косвенно связаны с развитием и работой людей в обществе, межличностными отношениями, семейными отношениями и т. д.
- искоренение ненаучных знаний и мифов, включая опаску психологической помощи;
- создание позитивного отношения к психологам и их деятельности;
- формирование устойчивых потребностей, доступности и культуры использования психологической помощи.

Различают формы просвещения : разговоры, лекции, статьи, фильмы и т. д.; и методы просвещения: прямое общение, онлайн-СМИ и т. д. Практика показывает, что люди теперь верят Интернету как источнику информации и часто обращаются к всемирной паутине. Поэтому самое ожидаемое - это изучение психологии в различных формах через интернет-психологические источники. К сожалению, в интернете нет психологического просвещения в достаточном объеме. Образование сосредоточено на регулярной основе, и самое важное - это быть профессионалом. Психологическое просвещение часто возникает в результате публикации методов и приемов психиатрической и психологической коррекции.

Вся психологическая информация попадает в руки тех, кто не имеет психологического образования, и, кроме того, не всегда истинна, что ведет к девальвации в результате деятельности бытовых психологов. Ущерб психическому здоровью населения заметен, но невозможно идентифицировать все психологические интернет-ресурсы, которые бесполезны или вредны. Есть ресурсы, которым можно и нужно доверять.

Использование психологического просвещения в группе «Вконтакте» - это широкие возможности для распространения знаний и охвата большой аудитории, возможность стимулировать интерес с помощью различных стилей представления информации: от общих статей и иллюстраций до видеороликов.

Важно, чтобы эта информация соответствовала требованиям оформления и содержания. Конечно, это, во-первых, точность данных. Два других важных требования, которые определяют сущность психологического просвещения:

1. Актуальность знаний должна отражать современное состояние развития психологических проблем. (Например, психологические и педагогические проблемы школьных неудач) и должны отвечать на запросы целевых групп;
2. Потребность в знаниях, которые должны учитывать возраст и уровень образования лица, получающего информацию, должна обладать знаниями для более легкого понимания, но отвечать требованиям теории.

## **2.2 Особенности психологической диагностики подростков в сети Интернет**

Первый шаг в этом направлении - компьютерная диагностика и методы исследования. Традиционно стимульные материалы психологических методов представлены на бумаге, написанной от руки, появившиеся в первой половине 20-го века. Этот метод работы имеет четкую текущую стоимость: затраты на рабочую силу и материальные затраты на подготовку и копирование заданий. При выполнении компьютерной диагностики (также называемый компьютерным тестом) данные записываются в специальный протокол, что делает обработку и подсчет ответов быстрыми и точными.

Тем не менее, это не основные преимущества использования компьютеров. Например, намного точнее и удобнее выполнять тесты и методики, требующие четкого замера времени выполнения задания. Время предоставления информации здесь измеряется в миллисекундах и не может быть изменено таймером с достаточной точностью.

С появлением Интернета и переходом к следующему этапу – диагностике и сбору данных в Интернете - технические возможности этой технологии расширились. Теперь такие методы не связаны с конкретными программными платформами или ограниченными центрами тестирования и могут встречаться в любой точке мира с компьютерами в веб-браузерах и Интернетом. Другие компьютеры могут обрабатывать полученные данные, что позволяет предотвратить еще один уровень «пиратства»: автор разрабатывает программное обеспечение для тестирования клиентов. Но не выставляет обработку и интерпретацию результатов, так что можно не полагаться на способность клиентов интерпретировать результаты без необходимости расширять или усложнять процесс обработки данных.

В зарубежных странах Европы и Америки в начале 1990-х и начале 2000-х годов активно развивалась разработка новых информационных технологий исследователями и диагностическими экспертами. Для изучения возможности диагностики в Интернете была создана Американская психологическая ассоциация (АРА) в 2003 году, в ней представлены отчеты о том, как использовать компьютеры и собирать информацию через Интернет [22]. По-прежнему обнаруживаются новые проблемы.

В России противоположность влияния Интернета более очевидна: в последние восемь-десять лет интернет заполнился почти всеми известными методами диагностики с использованием «кнопок» и методов обработки. Но людей не интересует, будь то нарушение авторских прав в интернете и недостаточная близость к реальным методикам, и когда наличие тестовой карточки Роршаха в открытом доступе.

Американские исследователи спорят в научных журналах о проблеме копирования участниками методики для ее дальнейшей продажи и распространения. [33] Кроме того, в западной части Интернета также есть псевдометодики, в том числе «интеллектуальное тестирование», основанное на пользовательских задачах [49]. Рабочая группа по интернет-тестированию

(АРА) связывает эту ситуацию со слабыми возможностями управления Интернетом. Например, программисты могут размещать некачественный или автоматизированный метод обработки в открытом коде, теряя этические проблемы.

Самое важное соображение, которое в равной степени применимо к компьютерам и интернет-методам, заключается в том, что их идентичность и первоначальная версия - это всего лишь предположения, которые необходимо изучить. Все важные показатели методологии (Во-первых, надежность и точность различных типов) должны быть проверены еще раз после оцифровки материала. Другими словами, создание компьютерной модели означает тот же объем работы, что и точная настройка. К сожалению, на российском рынке есть много способов. Многие не следуют основным требованиям, часто переводя простые задачи в электронные версии.

Во время использования традиционных компьютерных методов основной задачей является поддержание такой творческой точности: вопрос в том, является ли метод оценки компьютерной модели одинаковым на бумаге или нет. Некоторые авторы считают, что ответ на этот вопрос можно рассматривать как подтвержденный. [10] Некоторые полагают, что он не был решен [29].

Недавно был опубликован сравнительный анализ метаданных [18], в котором сравниваются средние и стандартные отклонения более чем в ста случаях. В общем, разница не важна. Хотя это следует сравнивать каждый раз, когда меняется тип диагностики, размер необходимой коррекции может быть небольшим. Некоторые исследователи думают о преимуществах компьютерных технологий с точки зрения возникающих структур данных. [11]

Основной проблемой является риск преднамеренного или непреднамеренного искажения. Распространение информации не обусловлено различиями в свойствах измеряемых свойств. Такие искажения можно



разделить на технические и психологические. Это касается скорости передачи данных и стабильности связи. (Из-за характера компьютера, используемого испытуемым, поставщиком услуг Интернета, устройством тестового сервера).

### **Выводы по второй главе**

Суммируя все вышеперечисленное можно сделать выводы о том, что:

Любое просвещение - это в основном передача определенных знаний, формирование культуры населения.

Психологическое просвещение, в том числе в Интернете, представляет собой практическую деятельность психологов по передаче соответствующих психологических знаний в соответствующих количествах, формах и с целью принятия психологической помощи отдельным лицам и обществу в целом, для сохранения и предотвращения угроз.

Практика показывает, что люди теперь верят Интернету как источнику информации и часто обращаются к всемирной паутине. Поэтому самое ожидаемое - это изучение психологии в различных формах через интернет-психологические источники.

Использование психологического просвещения в группе «Вконтакте» - это широкие возможности для распространения знаний и охвата большой аудитории, возможность стимулировать интерес с помощью различных стилей представления информации: от общих статей и иллюстраций до видеороликов.

С появлением Интернета и переходом к следующему этапу – диагностике и сбору данных в Интернете - технические возможности этой технологии расширились. Теперь такие методы не связаны с конкретными программными платформами или ограниченными центрами тестирования и могут встречаться в любой точке мира с компьютерами в веб-браузерах и Интернетом.

Американские исследователи спорят в научных журналах о проблеме копирования участниками методики для ее дальнейшей продажи и распространения. Основной проблемой является риск преднамеренного или непреднамеренного искажения.

## **Глава III. Экспериментальное изучение возможности профилактики интернет-зависимости у подростков в целях повышения их информационно-психологической безопасности**

### **3.1 Организация исследования и описание выборки**

Исследование проводилось очно на 46 респондентах. Выборка состояла из учащихся 5-х классов в возрасте 11-12 лет, из которых 40% - мужчины, 60% - женщины.

Описание выборки: учащиеся 5-х классов являются младшими подростками, у которых уже началась гормональная перестройка организма, смена ведущей деятельности и социальной ситуации развития. Из-за гормонального изменения эмоциональные реакции пресыщены, есть большая потребность в общении со сверстниками, а также в уважении. Большинство респондентов учатся на «3»-«4».

Исследование было проведено в 3 этапа. Использовались следующие методы групповой работы: непосредственный контактный с применением диагностики, психотехнологий, а также дистантный с использованием группы «Вконтакте».

На первом этапе им давалась авторская анкета для того, чтобы изучить уровень грамотности в вопросах информационно-психологических угроз в сети Интернет, а также для выявления тех угроз, с которыми уже столкнулись респонденты и их действия по нейтрализации угрозы. Также были опрошены родители на предмет контроля за деятельностью их детей в сети Интернет и информационно-психологической грамотности. Акцент был сделан на количестве часов, проводимых в сети Интернет каждый день, целях использования Интернета, а также на информационно-психологических угрозах, которым уже подверглись респонденты.

После сбора данных анкет, респондентов поделили на 2 группы (контрольная и эмпирическая) случайным способом. В обеих группах проводилась диагностика следующими методиками:

1. Личностный опросник Г. Айзенка EPQ;
2. Шкала тревоги Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;
3. Шкала интернет-зависимости Чена;
4. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона;

**Личностный опросник Г. Айзенка EPQ** состоит из 90 вопросов (по шкале нейротизма - 23, по шкале экстра-интроверсии - 21, по шкале психотизма - 25, по «шкале лжи» - 21). Однако обычно используют вариант, состоящий из 101 вопроса (из них 11 вопросов- «буферные», ответы на которые не учитываются).

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии — интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Айзенк рассматривал структуру личности как состоящую из трех факторов.

- Экстраверсия — интроверсия. Если характеризовать типичного экстраверта, то мы говорим об общительном, открытом человеке, который любит находиться в компании, спокойно находит подход к любому, часто проявляется стремление к лидерству, умеет управлять людьми, обладает развитыми коммуникативными навыками.

Интроверт же, наоборот, чаще всего закрыт, необщителен, склонен к самоанализу, любит проводить время наедине с самим собой. Чаще всего имеет 1-2 близких друзей, с которыми может находиться длительное время рядом, однако после общения ему необходимо отдохнуть. Замкнутый, стеснительный, редко обладает развитыми коммуникативными навыками.

- **Нейротизм.** Определяет психологическую стабильность либо непостоянность (эмоциональная устойчивость либо нестабильность). Нейротизм, согласно определенным данным, связан с признаками лабильности нервной системы. Эмоциональная стабильность — признак, выражающий сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в простых и стрессовых моментах. Характеризуется зрелостью, хорошим приспособлением, отсутствием значительной напряженности, беспокойства, и кроме того предрасположенностью к лидерству, коммуникабельности. Нейротизм проявляется в чрезмерной нервности, неустойчивости, низким приспособлением, предрасположенности к быстрой перемене настроений (лабильности), ощущении виновности и беспокойства, опасения, подавленных реакциях, рассеянности внимания, непостоянства в стрессовых моментах. Нейротизму отвечает чувствительность, порывистость; неравномерность в контактах с людьми, переменчивость интересов, нерешительность, выраженная чувствительность, восприимчивость, тенденция к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с значительными признаками согласно шкале нейротизма в негативных стрессовых моментах может сформироваться неврастения.
- **Психотизм.** Данная шкала свидетельствует о предрасположенности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности психологических взаимодействий, значительной конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, безразличию. Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму отвечают психиатрическому диагнозу истерии, а внушительные показатели по интроверсии и нейротизму — состоянию беспокойства

либо реактивной депрессии. Нейротизм и психотизм в случае выраженности данных показателей понимаются в качестве «склонности» к соответствующим типам патологии.

**Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**  
**Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)** является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован **Ю.Л.Ханиным**.

Методика состоит из 40 вопросов: 20 вопросов нацелены на определение ситуативной тревожности, 20 вопросов – личностной тревожности. Можно выбрать 1 из 4 вариантов ответа: «никогда», «почти никогда», «часто», «почти всегда».

Тревожность ситуативная (СТ) появляется как отклик на стрессоры, чаще всего общественно-эмоционального плана (предвкушение враждебной реакции, опасность самоуважению и т.д.).

Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности влиянию тех или иных стрессоров по причине собственных личных отличительных черт.

Ситуативная и личностная тревожность объединены с типами характера (согласно Я. Стреляу). Таким образом большая степень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) свойственен для меланхоликов, умеренный – для флегматика небольшой – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника.

Другую картину возможно видеть при сопоставлении с типами характера (согласно Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Большой уровень личностной тревожности, говорящий о значительной индивидуальной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, невысокая – для личности флегматика и холерика.

## **Шкала Интернет-зависимости Чена**

По собственным диагностическим критериям анализ интернет-зависимости Чена более близок к тем популярным 6 диагностическим составляющим, универсальным для абсолютно всех вариантов аддикций, сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, признаки отмены, конфликт с окружающими и лично собою, рецидив. Анализ дает возможность одновременно определять характерные признаки зависимости из числа которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в тоже время ещё и исключительно психические нюансы такие как: умение управлять своим временем и присутствие внутриличностных проблем. Обобщенность измерений проявляется в наличии интегративных характеристик, надшкального характера и показателя общего результата. Таким образом, тест принимал во внимание системообразующие условия зависимого поведения и имел возможность иметь большой диагностический потенциал. Тест содержит в себе 5 оценивающих шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов
2. Шкала признаков отмены
3. Шкала толерантности
4. Шкала внутриличностных трудностей и вопросов, связанных с здоровьем
5. Шкала управления временем

Кроме пошкальной оценки имеются 2 вида надшкальных критериев – Интегральные (основные) признаки непосредственно самой Интернет-зависимости содержащие в себя первоначальные 3 шкалы и критерий отрицательных последствий использования сети интернет (последние 2 шкалы). Совокупность абсолютно всех шкал считается интегральным признаком – единым показателем присутствия интернет зависимого поведения. Таким образом, имея пятиосевую схему возможно не просто распознавать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет зависимого

поведения в дихотомическом разделении на да/нет, но и качественно установить эксплицитность тех или иных признаков, определяющих паттерн зависимого поведения. Особенным плюсом теста Чена считается его многосторонность, способность определять с нескольких точек единый континуум поведения связанного с интернет ресурсами».

### **Тест коммуникативных умений Л. Михельсона**

Данный тест предполагает собой вариант теста достижений, то есть создан согласно типу задачи, у которой существует правильный ответ. В тесте подразумевается определенный идеальный образ поведения, который отвечает компетентному, решительному, партнерскому стилю. Уровень приближения к эталону возможно установить согласно количеству верных решений. Неверные решения разделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Анкета включает перечисление 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предполагается 5 вероятных альтернатив поведения. Необходимо подобрать единственный, свойственный непосредственно ему способ поведения в этой ситуации. Нельзя подбирать 2 либо более вариантов или приписывать вариант, не установленный в опроснике. Создателями предлагается ключ, с помощью которого возможно установить, к какому виду реагирования принадлежит выбранный вариант решения: уверенному, зависимому либо агрессивному. В результате предлагается произвести подсчет количества верных и ошибочных решений в процентном отношении к общему количеству выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера;
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания;



- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой;
- ситуации беседы;
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека).

Были использованы методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных (описательная статистика, корреляционный анализ, программа IBM SPSS Statistics), интерпретация результатов исследования. Для проверки выборки на нормальность распределения был применен критерий Колмогорова – Смирнова. Для корреляционного анализа применен критерий коэффициента корреляций Спирмана, а также критерий Манна-Уитни.

Второй этап – разработка и апробация программы профилактики интернет-зависимого поведения подростков с целью повышения их информационно-психологической безопасности. Разрабатывалась программа на основе полученных на первом этапе результатов. Программа состояла из двух направлений: первое направление – непосредственная контактная работа с группой подростков, второе направление – создание и ведение группы «Вконтакте» для просвещения и обсуждения тем, связанных с информационно-психологической безопасностью.

Третий этап – оценка эффективности программы профилактики. В рамках контактной работы с группой была проведена повторная диагностика контрольной и экспериментальной группой. В рамках группы «Вконтакте» был использован метод наблюдения и контент-анализ сообщений участников.

### **3.2 Эмпирические данные о психологических и личностных особенностях подростков**

На первом этапе исследования с помощью анкетирования подростков и родителей были получены следующие данные (рис. 1):

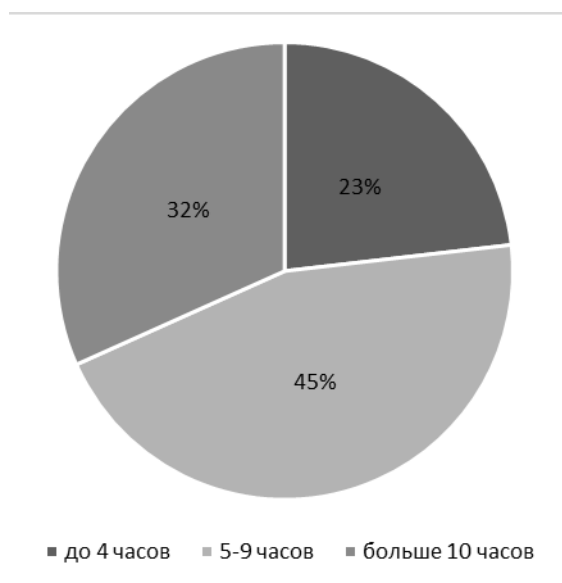


Рисунок 1 – Количество часов в день, проведенных подростками в Интернете

На рисунке мы видим, что:

Только 23% респондентов проводят в интернете до 4-х часов в день, то есть, рекомендованное врачами время, что говорит о минимальном риске появления интернет-зависимости. Родители этих подростков также указали этот вариант ответа.

Практически половина опрошенных (45%) проводит в сети от 5 до 9 часов в день, что при нормальном режиме дня составляет больше 2/3 бодрствующего времени. Данная динамика может говорить об отсутствии контроля со стороны родителя, а также о высоком риске подверженности интернет-зависимости. При этом только половина родителей в курсе количества времени, проводимого их детьми в Интернете.

2/3 (32 %) респондентов ответили, что проводят в интернете более 10 часов в день, что может говорить об уже сформировавшейся интернет-зависимости, а также об отсутствии контроля времени у подростка. Родители не в курсе, либо не контролируют количество времени в Интернете, а также саму деятельность подростков в сети.

Далее мы приводим результаты анкеты по целям использования сети Интернет (рис. 2).

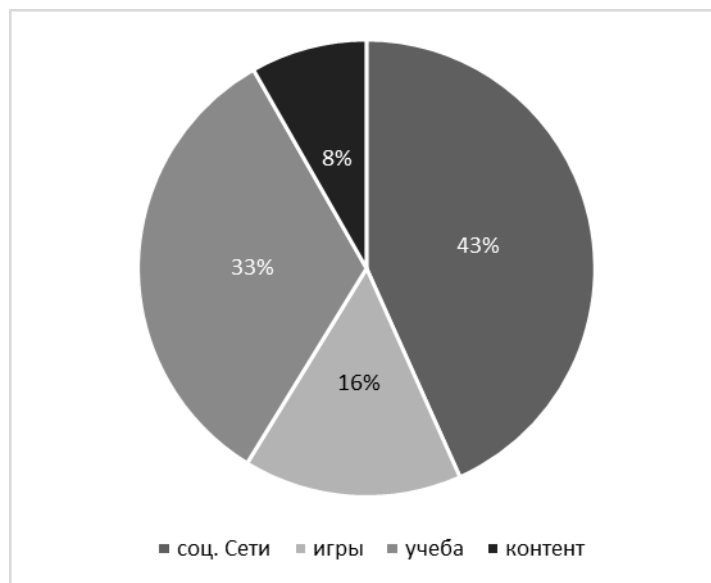


Рисунок 2 – Цели использования Интернета подростками

На данном рисунке мы видим, что:

Практически половина респондентов (43%) пользуется сетью Интернет для нахождения в социальных сетях, что может говорить о потребности в общении, которого может не хватать в реальной жизни.

16% опрошенных играют в онлайн-игры, что может также говорить о наличии риска зависимости другого рода – игровой. Половина родителей указало на игры и учебу.

33% респондентов используют интернет для учебы (подготовка домашнего задания, реферат, онлайн-курсы). Родители указали, что 68% из подростков используют для учебы.

И только 8 % опрошенных написали, что потребляют интернет-контент (фильмы, блоги, стримы), либо сами его создают. Родители не в курсе о целях использования интернета.

Следующим важным показателем является перечень информационно-психологических угроз, с которыми уже столкнулись подростки в сети Интернет (рис. 3).

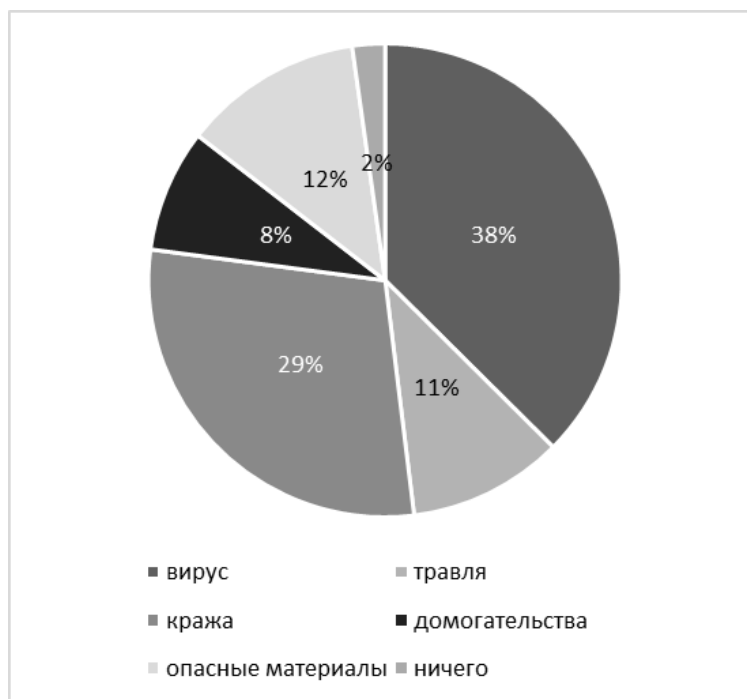


Рисунок 3 – Информационно-психологические угрозы в сети Интернет, с которыми столкнулись подростки

Используя опросник для подростков на вопрос «С какими угрозами вы сталкивались?» мы получили неожиданные результаты:

38% подростков уже столкнулись с вирусами, при этом большинство ответило, что не прибегали к помощи родителей, а справились самостоятельно, что может говорить о неосведомленности родителей по вопросам интернет-угроз.

У 29% опрошенных были украдены личные данные, включая взлом страницы, кража личных фотографий с целью дальнейшего распространения, кража личных переписок, пароли, даже небольшие денежные средства. В результате только половина опрошенных обратилась к родителям за помощью.

12% респондентов столкнулись с опасным материалом в сети, что включает видео, содержащие сцены насилия, сцены порнографического характера, призыв к суициду, а также статьи и записи с таким же

содержанием. Большинство респондентов испытало шок и отвращение, что могло подорвать их информационно-психологическую безопасность.

11% подростков столкнулось с травлей в сети, также именуемой кибербуллинг. Они сообщили, что их фотографии выкладывались в общий доступ с целью насмешки, поступало много оскорблений и угроз в личные сообщения. Только чуть больше 1/3 подростков сообщило об опасности родителям.

8% подростков столкнулось с сексуальными домогательствами в интернете (получали фотографии непристойного характера в сообщениях, намеки и открытые предложения о сексуальном акте, требования прислать свои фотографии, шантаж), около половины респондентов написало, что подобные угрозы исходили от их знакомых.

Только 2% опрошенных не сталкивались ни с одной угрозой информационно-психологической безопасности в сети. При этом они указали, что никто их не обучал правилам поведения в сети Интернет и правилам безопасности (не распространять личную информацию и прочее).

Получив такие неутешительные данные, мы сформировали диагностический инструментарий с целью выявления личностных особенностей подростков, наиболее подверженных риску возникновения интернет-зависимости, как наиболее опасной угрозе информационно-психологической безопасности, влекущей за собой остальные угрозы.

Таким образом, мы перешли к проведению диагностического этапа исследования. В первую очередь было решено провести методику на определение типа нервной системы подростка, чтобы выявить наличие или отсутствие корреляции с интернет-зависимостью.

В результате проведения методики EPQ Айзенка были получены следующие результаты (рис. 4, 5, 6).

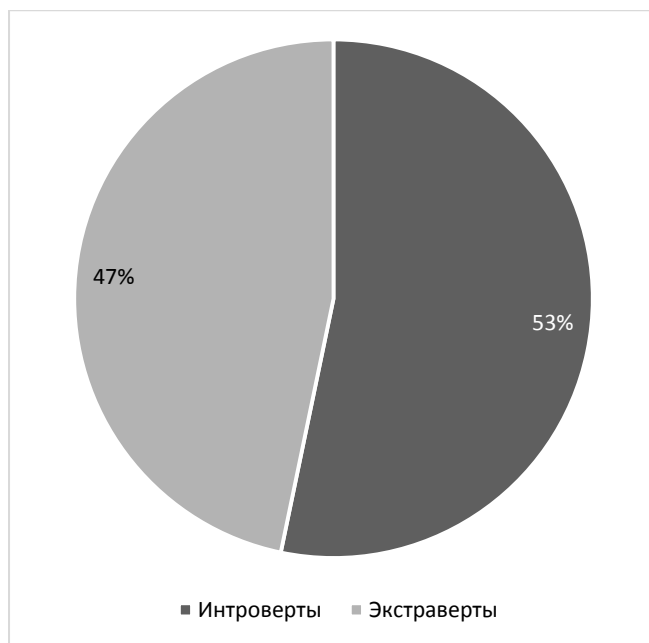


Рисунок 4 – Соотношение экстра- и интровертов в выборке

На диаграмме мы видим, что практически поровну поделились по данному фактору подростки, что может означать отсутствие корреляции данного фактора с риском интернет-зависимости.

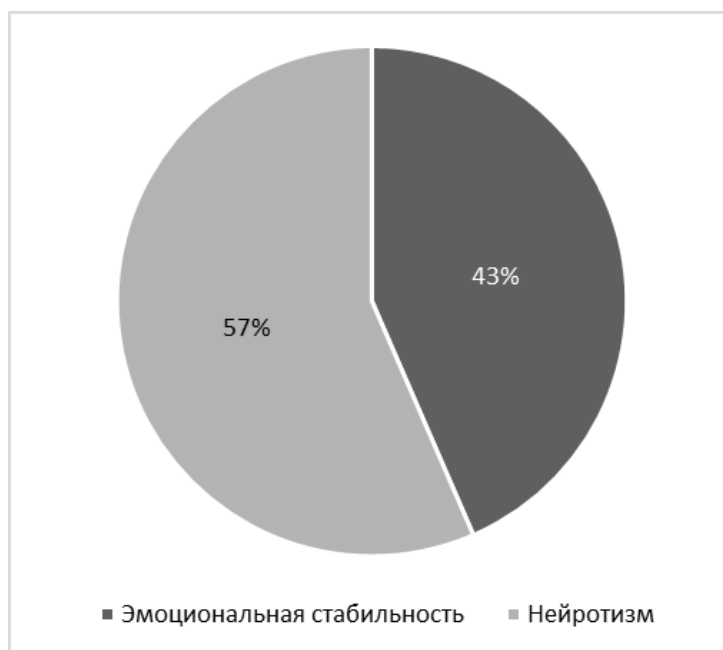


Рисунок 5 – Соотношение эмоциональной стабильности и нейротизма среди подростков

По диаграмме видно, что преобладает нейротизм (57%), что можно объяснить гормональными изменениями в организме подростков.

43% опрошенных продемонстрировали умеренный уровень нейротизма, близкий к эмоциональной стабильности.

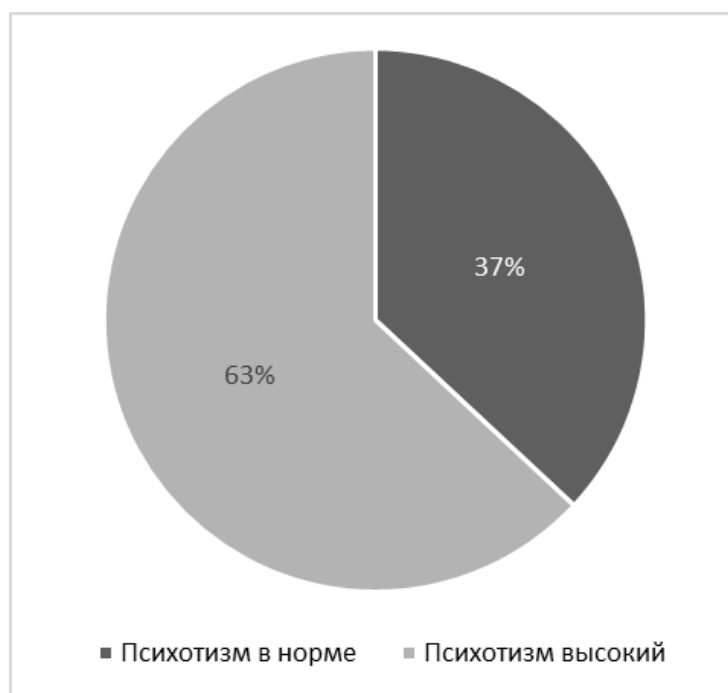


Рисунок 6 – Соотношение низкого и высокого уровня психотизма у подростков

63% опрошенных продемонстрировали показатели выше среднего по шкале психотизм, что также может быть обусловлено резкой гормональной перестройкой организма. Также возможно влияние подросткового кризиса (противоречия внутреннего ощущения взрослости и отношение как к ребенку).

37% респондентов имеют средний и низкий психотизм. Данный показатель может говорить о внутренней стабильности, уравновешенности подростка, что обусловлено не только физиологическими и личностными особенностями подростка, но и правильным восприятием в семье.

По методике субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина были получены следующие результаты (рис. 7).



Рисунок 7 – Уровни тревожности у подростков

На диаграмме показан общий показатель тревожности у подростков.

У половины (49%) респондентов выявлен средний уровень тревожности, что является нормой для данного возраста. Это может говорить о толерантности к стрессовым ситуациям, адекватной физиологической реакции и, возможно, об адекватном уровне самооценки и притязаний.

Низкая тревожность определена у 23% опрошенных, что может говорить о поверхностном отношении к окружающему у подростков. Либо проявляется негативизм подростков, то есть, обесценивание значимых событий с целью психологической защиты личности.

28% подростков имеют высокий уровень тревожности, что делает их уязвимыми к различным типам угроз. Причиной могут являться повышенные требования к подростку со стороны родителей, школы, вечное недовольство и несоответствие образцовому поведению.

По результатам теста на определение коммуникативных навыков Л. Михельсона была составлена диаграмма (рис. 8):



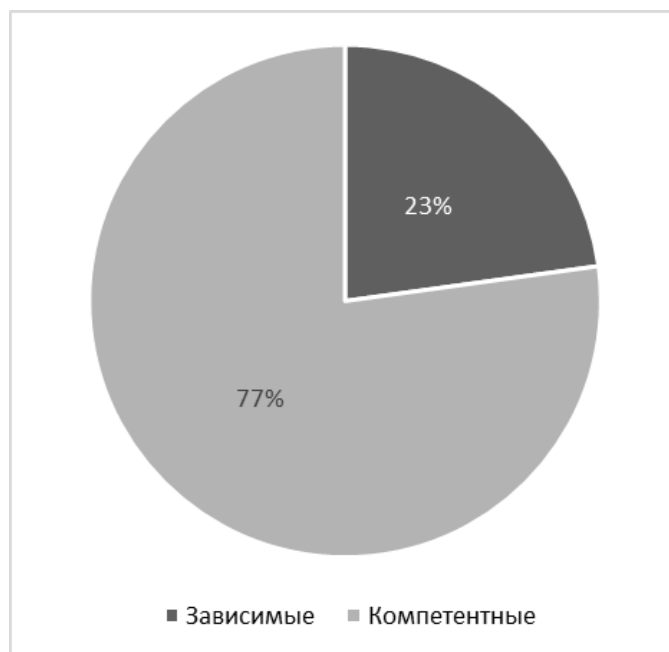


Рисунок 8 – Соотношения стратегий коммуникации подростков

В методике также присутствует шкала «агрессивные», однако никто из опрошиваемых не набрал достаточный балл по ней. Что может говорить о значимости интимно-личностных отношений в подростковом возрасте, то есть, подростки стремятся к контакту друг с другом, а не к конфликту.

У 77% опрошенных преобладает «компетентный» стиль общения, что является образцом общения. Однако у половины из них «компетентный» стиль едва перевешивает «зависимый». Это может говорить о стремлении подростка занять свое место в референтной группе, желание признания со стороны сверстников.

У 23% опрошенных явно преобладают «зависимые» отношения, что может послужить фактором риска интернет-зависимости. Такие подростки чаще всего обладают низкой самооценкой и низкой уверенностью в себе. Их родители, возможно, подавляют их активность и стремление казаться независимыми.

Последняя методика – CIAS Чена на определение интернет-зависимости, дала следующие результаты (рис. 9):

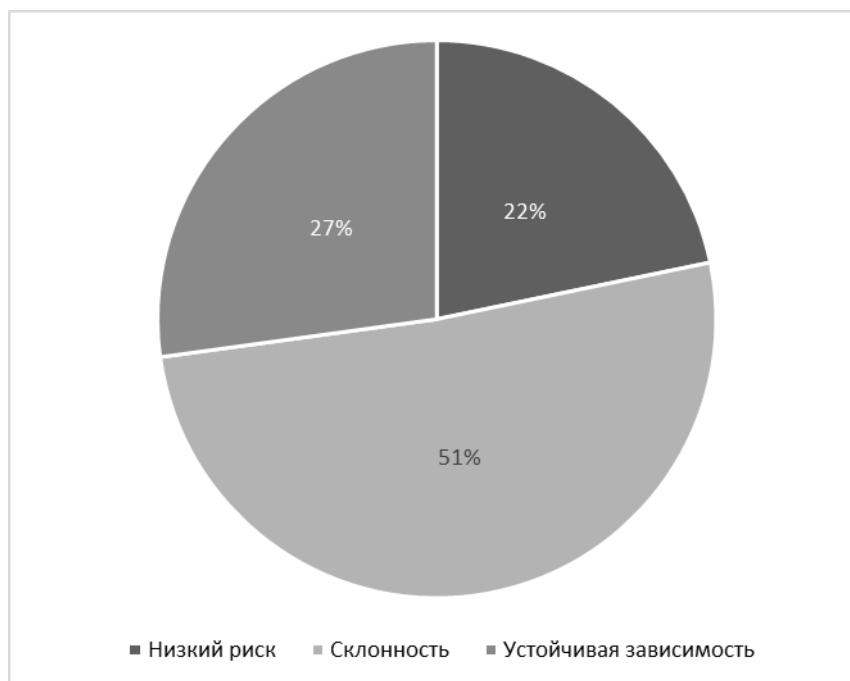


Рисунок 9 – Риск интернет-зависимости у подростков

Итак, мы видим, что:

У 51% подростков есть склонность (повышенный риск) возникновения интернет-зависимости, что личность подростка уже была подвержена изменениям из-за угроз Интернета. Это достаточно высокий показатель. Но результаты связаны с наличием мобильных телефонов, планшетов и компьютеров у подростков с малого возраста, а также нежеланием родителей уделять время ребенку, вместо чего они дают свой телефон «поиграть».

27% опрошенных уже имеют устойчивую интернет-зависимость, личность частично деформирована (ценностно-смысловая сфера, коммуникативная, образ Я). Такие подростки большинство своего времени проводят в интернете, имеют скудную реальную социальную жизнь. Возможно, не принимаются в своем окружении. Родители скорее всего не контролируют времяпровождение подростков, либо не считают эту угрозу реальной.

Только 22% респондентов имеют минимальный риск возникновения интернет-зависимости. Что может говорить о богатой социальной активности, наличии доверительных отношений с родителями и сверстниками.

У них чаще всего адекватная самооценка и компетентная стратегия общения с окружающими людьми.

Для статистического анализа результатов проведенного исследования мы использовали программу IBM SPSS Statistics. В первую очередь мы провели проверку на нормальность распределения с помощью показателя Колмагорова-Смирнова.

Данный показатель опроверг нулевую гипотезу о нормальном распределении, что означает необходимость использования непараметрических критериев на выборке. Таким образом, было решено использовать критерии Манна-Уитни и критерий Вилкоксона (Уилкоксона).

Также было проведено сравнение независимых выборок с помощью критерия Манна-Уитни для определения однородности выборок. В результате анализа значимых различий выявлено не было. То есть, выборка была сформирована случайным способом и соответствует требованиям эксперимента.

Далее мы провели корреляционный анализ, чтобы определить, какие шкалы методик, а значит и личностные особенности подростков, взаимосвязаны с риском интернет-зависимости. Для этого мы использовали коэффициент корреляции Спирмана, который дал следующие результаты (рис. 10):

В результате проведенного анализа мы видим, что шкалы «Интроверсия-экстраверсия» и «Агрессивная» не имеют значимой корреляции с остальными шкалами, поэтому в дальнейшей интерпретации они участвовать не будут.

Причины, по которым эти шкалы не имеют взаимосвязи, могут быть следующими: в независимости от интро-, экстраверсии, подросток выстраивает виртуальное общение со сверстниками либо от нехватки реального общения, либо из-за комплексов в реальной жизни; мало подростков используют агрессивную стратегию общения.

	интроверсия- экстраверсия	нейротизм	психотизм	ситуативная тревожность	личностная тревожность	зависимая	компетентные	агрессивные	Интернет- зависимость
интроверсия- экстраверсия	-	,092	,020	,111	,089	-,088	-,042	,235	-,020
нейротизм	,092	-	,855**	,891**	,797**	,718**	-,779**	,274	,864**
психотизм	,020	,855**	-	,881**	,845**	,773**	-,769**	,150	,837**
ситуативная тревожность	,111	,891**	,881**	-	,849**	,762**	-,797**	,208	,810**
личностная тревожность	,089	,797**	,845**	,849**	-	,778**	-,785**	,193	,825**
зависимая	-,088	,718**	,773**	,762**	,778**	-	-,834**	-,109	,775**
компетентная	-,042	-,779**	-,769**	-,797**	-,785**	-,834**	-	-,208	-,793**
агрессивная	,235	,274	,150	,208	,193	-,109	-,208	-	,212
Интернет- зависимость	-,020	,864**	,837**	,810**	,825**	,775**	-,793**	,212	-

Рисунок 10 – Корреляционный анализ шкал проведенных методик

Нас интересует строка «Интернет-зависимость». Мы видим, что данная шкала имеет сильную положительную корреляцию с такими шкалами, как «Нейротизм», «Психотизм», «Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «Зависимая стратегия общения». При этом, она также имеет сильную отрицательную корреляцию со шкалой «Компетентная стратегия общения».

Можно данные результаты интерпретировать следующим способом:

- подростки, имеющие низкую эмоциональную стабильность, более предрасположены к возникновению риска интернет-зависимости, чем имеющие высокую эмоциональную стабильность. Так как их эмоции

очень интенсивные и яркие, а реального общения и удовлетворения потребности в эмоциях порой не хватает, они заменяют данные ощущения через интернет-общение, компьютерные игры и потребление контента.

- то же самое с уровнем психотизма, чем более асоциальны подростки, тем более они подвержены риску интернет-зависимости. Из-за низкой способности контактировать с людьми положительно и продуктивно, подростки уходят в онлайн, так как в сети Интернет можно придумать себе другой образ, найти людей со схожими личностными особенностями и выливать эмоциональный всплеск через интернет.
- подростки с высокой тревожностью более подвержены всем информационно-психологическим угрозам, в том числе и интернет-зависимости. Они могут снизить свою тревожность благодаря «анонимности» в сети, не боясь, что их найдут и высмеют. Чем больше тревожность, тем больше риск информационно-психологической безопасности.
- зависимая стратегия общения подразумевает виктимность поведения подростка. Он позволяет собой управлять, манипулировать, привлекая буллеров не только в реальности, но и в сети. Однако в интернете есть возможность создать себе новую личность, уверенную в себе, сильную, лидерскую, без страхов. Поэтому чаще всего подростки с виктимным поведением имеют сильный риск развития интернет-зависимости из-за желания быть другим, но невозможности сделать это в реальности.
- а «компетентная стратегия», наоборот, позволяет подросткам удовлетворить потребность в интимно-личностном общении в реальной жизни, так как у них сформировались позитивные взаимоотношения с окружающими. Таким образом, риск возникновения интернет-зависимости у них минимален.

После проведения коррекционной программы с экспериментальной группой подростков была повторно проведена диагностика. Полученные результаты сравнили с изначальными с помощью программы IBM SPSS Statistics, используя критерий знаковых рангов Вилкоксона. Данные статистического сравнения представлены на рисунке 11.

<u>нейротизм</u>	<u>психотизм</u>	ситуативная тревожность	личностная тревожность	зависимая стратегия	компетентная стратегия	зависимость
-,164 <sup>b</sup> ,869	-2,268 <sup>b</sup> ,023	-2,272 <sup>b</sup> ,023	-2,013 <sup>b</sup> ,044	-2,074 <sup>b</sup> ,038	2,507 <sup>b</sup> ,012	-3,137 <sup>b</sup> ,002

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе положительных рангов.

Рисунок 11 – Сравнение результатов экспериментальной группы до и после программы

По таблице мы видим, что все шкалы, кроме нейротизма имеют значимые изменения. Все изменения в меньшую сторону, кроме компетентной стратегии. Эти данные можно интерпретировать следующим образом:

- нейротизм является частью темперамента, который заложен в человеке, поэтому его сложно изменить, тем более в подростковом возрасте, когда происходит гормональная перестройка организма.
- уменьшился показатель «психотизм», что говорит об эффективности коррекции коммуникативного блока подростков и обучении их саморегуляции.
- также мы видим снижение ситуативной и личностной тревожности, что говорит об эффективности обучения саморегуляции и коррекции эмоциональной сферы подростков.
- при этом уменьшился процент подростков, использующих зависимую стратегию общения как ведущую, а компетентную, наоборот, повысился. Что также говорит о положительной динамике в

коммуникативной сфере подростков после проведения коррекционной программы.

- таким образом, снизились показатели риска развития интернет-зависимости у подростков, чему также поспособствовал информационный блок программы об угрозах и последствиях зависимости.

Также было проведено сравнение экспериментальной и контрольной группы, чтобы определить, действительно ли изменения значимы и появились после проведения программы.

Для этого в программе IBM SPSS Statistics было проведено сравнение двух независимых выборок с помощью критерия Манна-Уитни. Значимые различия обнаружены по шкалам «психотизм», «ситуативная и личностная тревожность», «зависимая и компетентная стратегия» и «интернет-зависимость». Что подтверждает эффективность коррекционной программы.

### **3.3 Разработка и апробация программы профилактики интернет-зависимости подростков в целях повышения их информационно-психологической безопасности**

Людам, склонным к формированию зависимости, свойственна повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, а также непродуктивные стратегии в общении с другими людьми. У интернет-зависимых подростков те же самые показатели. У них формируется неправильная самооценка и Я-концепция. Понижается критичность мышления, ухудшаются когнитивные процессы, что ведет к ухудшению учебы, взаимоотношений с родными, друзьями, учителями. В дальнейшем, интернет-зависимость может привести к другим видам зависимости и к деградации личности и всех мотивационных ориентиров в жизни.

Именно поэтому мы разработали профилактическую программу, направленную на формирование компетентных, здоровых, дружелюбных отношений с окружающими, обучению продуктивных коммуникативных навыков, повышению уверенности в себе в общении, на снижение ситуативной и личностной тревожности с помощью методов саморегуляции, дыхательной гимнастики, переоценке значимости событий, а также на повышение информационно-психологической грамотности в сети Интернет через информирование о потенциальных информационно-психологических угрозах сети интернет (информационный блок).

Данная программа апробировалась на двух группах испытуемых: непосредственно-контактный способ в рамках занятий на базе школы, а также дистантный в рамках группы «Вконтакте» в виде просвещения и обсуждения.

#### 1. Непосредственно-контактная работа:

Цель программы: осуществить профилактику интернет-зависимого поведения посредством повышения коммуникативных способностей, навыков саморегуляции и информационно-психологической грамотности у подростков.

Задачи программы:

- проинформировать подростков о наличии информационно-психологических угроз в сети Интернет и методов предотвращения их воздействия;
- уведомить о последствиях интернет-зависимости для подростков;
- обучить навыкам саморегуляции и приемам ослабления тревожности;
- продемонстрировать коммуникативные стратегии через групповую форму работы;

Контингент программы: занятия рассчитаны на учащихся 5-х классов.

Состав групп: оптимальная численность 8-14 человек, группы должны формироваться на добровольной основе.



Методы: эксперимент «48 часов без интернета», мозговой штурм, эвристические беседы, психологические игры и упражнения, психодиагностические методики.

Условия проведения: тренинг проводится на базе школы, в отдельном помещении, позволяющем расставлять стулья в круг; программа рассчитана на проведение 1 раз в неделю, всего 7 занятий по 1,5 часа (12 часов), по мере необходимости также возможна разбивка на 16 занятий по 45 минут.

Оценка результативности: положительные изменения в личности учащихся, измеряемые количественно с помощью теста «Шкала интернет-зависимости Чена» в адаптации Феклисова К.А., Малыгина В.Л.; личностного опросника Айзенка EPQ; теста коммуникативных навыков Михельсона – проводятся до и после программы.

Ниже приведен тематический план занятий по программе в рамках непосредственно-контактного метода работы (рис. 12, 13, 14):

№ занятия	цель	краткий план	теоретическая часть	практическая часть
1	Выявление целей и задач группы и каждого участника по отдельности, знакомство, развитие личностных качеств, формирование новых убеждений.	Организационный момент – 5 мин, упражнение «Прорекламируй друга» (презентация другого участника группы) – 50 мин, перерыв – 10 мин, постановка целей участия в программе – 20 мин, рефлексия: «На сегодняшнем занятии я...» - 10 мин. Домашнее задание: <u>упражнение «30 комплиментов».</u>	5 мин	1 час 25 <u>мин.</u> ± домашнее задание

2	Научиться выявлять уровень тревожности и способам ее снятия	Приветствие, обсуждение домашнего задания – 10 мин.; упражнение «перепарфитация» - 25 мин; беседа «Что такое тревожность» - 20 мин.; рисование своего страха – 15 мин.; рефлексия: «На сегодняшнем занятии я...» - 10 мин. Домашнее задание: релаксация под звуки природы.	30 мин.	1 час 20 мин + домашнее задание
3	Научиться навыкам дыхательной саморегуляции, снятие мышечного и эмоционального напряжения.	Обсуждение домашнего задания – 10 мин.; упражнение «сад чувств» - 15 мин.; упражнение «хозяин желаний» - 20 мин.; упражнение «драка» - 15 мин.; обсуждение «как справиться с плохим настроением» - 20 мин; теория «стресс - это» - 10 мин; Домашнее задание: эксперимент «48 часов без интернета» с заполнением дневника чувств.	30 мин.	1 час 30 мин + домашнее задание
4	Подведение итогов эксперимента «48 часов без интернета», выявление наглядной связи между волевой сферой человека и его зависимостью от чего-либо на примере интернет-зависимости.	Обсуждение эксперимента «48 часов без интернета» – 20 мин, упражнение «Сила воли - 2» - 15 мин, обсуждение «интернет-зависимость – это» - 20 мин.; ролевая игра «На большом воздушном шаре» - 25 мин, рефлексия: «На сегодняшнем занятии я...» - 10 мин. Домашнее задание: написать плюсы и минусы интернет-общения.	45 мин.	1 час 30 мин + домашнее задание

5	Повышение коммуникативной грамотности участников.	Гештальт-техника «Сила речи» - 10 мин, упражнение «Выстраивание конструктивных межличностных отношений» - 15 мин, ролевая игра "Устрани конфликт" – 15 мин, упражнение "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы" – 20 мин, профорientационная игра "Ловушки - капканчики" – 20 мин, рефлексия: «На сегодняшнем занятии я...» - 10 мин. Домашнее задание: игра «Моя фея».	20 мин	1 час 30 мин + домашнее задание
6	Научиться слушать другого, укрепить самооценку и уверенность в себе.	Обсуждение домашнего задания – 10 мин.; теория «техники слушания» - 20 мин.; упражнение «три качества слушания» - 10 мин.; упражнение «слушание» - 20 мин.; упражнение «испорченный телефон» - 10 мин.; упражнение «освобождаясь от прошлого» - 15 мин.; рефлексия – 5 мин.; домашнее задание: упражнение «зеркало».	20 мин	1 час 30 мин. + домашнее задание
7	Развитие умения планировать свое будущее, работа над принятием самого себя, подведение итогов работы в группе.	Упражнение самонаблюдения «Планирование будущего» - 20 мин, упражнение «Мои достоинства» - 20 мин, упражнение «Я принимаю свой недостаток» - 15 мин, рефлексия: подведение итогов – 25 мин, заполнение второй	20 мин	1 час 20 мин.

Рисунок 12 – Тематический план занятий

Информационный блок:

- Понятие об информационно-психологических угрозах в сети Интернет;
- Понятие об интернет-зависимости, как формирующей остальных информационно-психологических угроз в сети Интернет;
- Причины формирования интернет-зависимости;
- Коммуникативные стратегии и их особенности;
- Ошибки коммуникации;
- Конфликт и способы его разрешения;
- Понятие тревожности;
- Способы уменьшения тревожности;
- Нейротизм и эмоциональная стабильность;
- Способы саморегуляции.

Коммуникативный блок:

- Обучение навыкам слушания;
- Обучение ораторскому искусству;
- Развитие уважение друг к другу;
- Формирование доверия к сверстникам.

Эмоциональный блок:

- Повышение самооценки;
- Формирование уверенности в себе;
- Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции;
- Формирование умения распознавать свои эмоции.

2. Дистантная работа в группе «Вконтакте».

Цель работы: профилактика интернет-зависимости у подростков, а также повышение информационно-психологической грамотности.

Задачи:

1. проинформировать об информационно-психологических угрозах в сети Интернет;

2. уведомить подростков о последствиях интернет-зависимости;
3. привлечь к обсуждению и размышлению о причинах возникновения интернет-зависимости.

Методы работы: размещение информации в группе «Вконтакте», обсуждение в группе «Вконтакте», наблюдение за изменением в общении подростков, контент-анализ сообщений.

Условия проведения: создание группы «Вконтакте», привлечение подростков, возможность участия под псевдонимом. Публикация информации 1 раз в день. Обсуждение в свободное время.

Оценка результативности: методом наблюдения и контент-анализа сообщений.

Темы информационных публикаций:

- Понятие об информационно-психологических угрозах в сети Интернет;
- Понятие об интернет-зависимости, как формирующей остальных информационно-психологических угроз в сети Интернет;
- Причины формирования интернет-зависимости;
- Коммуникативные стратегии и их особенности;
- Ошибки коммуникации;
- Конфликт и способы его разрешения;
- Понятие тревожности;
- Способы уменьшения тревожности;
- Нейротизм и эмоциональная стабильность;
- Способы саморегуляции.

Темы обсуждений:

- Чем для вас отличается общение в реальности и в сети?
- Почему возникает интернет-зависимость?
- Чего хочет подросток при общении со сверстниками?
- Как правильно общаться со сверстниками?

- Как понять, что ты чувствуешь?
- Как справиться с эмоциями?
- Чем реальное общение лучше виртуального?

Группа «Вконтакте» была апробирована на подростках, учитывая принцип конфиденциальности.

По результатам использования группы «Вконтакте» мы наблюдали за динамикой изменения коммуникативной сферы у подростков.

Если сначала они с трудом шли на контакт, остерегаясь насмешек или общественного порицания, то после использования обсуждения и активного слушания «Вконтакте», они начали проявлять активность в беседе, сами предлагали темы для обсуждения, выстраивали доверительные отношения друг с другом.

Например, подросток А. в самом начале чаще использовал словомаркеры закрытого типа общения:

- «не знаю»;
- «ясно»;
- «не верю»;
- «сомневаюсь»
- использование односложных предложений и ответов.

После профилактики через группу «Вконтакте» подросток А. начал использовать эпитеты, дружелюбные шутки, интересовался чужим мнением, использовал такие фразы:

- «Я тоже так думаю»;
- «Вы правы»;
- «Для меня это очень важно»;
- «Давайте общаться чаще»;
- «Спасибо за ваш комментарий».

Уменьшилось число «обид» и оскорблений в конфликте, сообщений стали больше и содержательнее. Подростки начали чаще комментировать посты об информационно-психологической безопасности.

### **Выводы по третьей главе**

После проведения анализа полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Большинство подростков проводят в сети Интернет более половины дня. Самая распространенная цель использования Интернета – общение в социальных сетях. У большинства подростков ситуативная и личностная тревожность немного превышает норму. Преобладает компетентная и зависимая стратегии в общении с людьми.
2. Интернет-зависимость взаимосвязана с уровнем личностной и ситуативной тревожности, уровнем нейротизма, психотизма, а также с зависимой стратегией общения.
3. Была проведена профилактическая программа, направленная на повышение информационно-психологической грамотности через информационный блок как в рамках непосредственно-контактной работы, так и с использованием группы «Вконтакте»; формирования навыков саморегуляции для уменьшения уровня психотизма, а также личностной и ситуативной тревожности; обучение продуктивным коммуникативным навыкам для повышения уровня использования компетентной стратегии общения подростков с людьми.
4. Была создана группа «Вконтакте» для профилактики интернет-зависимости подростков с помощью просветительской деятельности (информативные посты), а также с помощью обсуждения и ведения группы к продуктивным выводам.

5. По результатам повторной диагностики была выявлена положительная закономерность в таких личностных особенностях, как уровень психотизма, ситуативная и личностная тревожность, использование компетентной стратегии общения подростков, а также непосредственно склонность к возникновению интернет-зависимости, либо уровня уже сформированной интернет-зависимости.



## Заключение

Само понятие «безопасность» сложно определить в рамках психологии, так как оно является междисциплинарным. Само понятие «безопасность» сложно определить в рамках психологии, так как оно является междисциплинарным. Был создан законопроект «Об информационно-психологической безопасности», а также были проведены конференции по информационно-психологической безопасности. Г. В. Грачев разработал практические и методические аспекты информационно-психологической безопасности. Он связал информационно-психологическую безопасность с социально-личностной и индивидуально-личностной самозащитой.

Из зарубежных подходов в этой области исследований наиболее известными сегодня являются концепции выносливости, разработанные в работах американского психолога С. Мадди и раскрытые по трем компонентам: контроль, участие, проблема.

Информационно-психологическая безопасность - безопасность жизненно-важных личных интересов в области информации и осознание негативных информационно-психологических воздействий личности и способов противодействия.

Основным противоречием подросткового возраста является постоянное желание ребенка признать свою взрослую личность, когда нет реальной возможности утвердиться среди них. В коммуникации повторяются различные аспекты межличностных отношений, реализуется построение отношений на основе «кодекса партнерства» и стремление к глубокому взаимопониманию. Личное общение со сверстниками - это деятельность, в которой происходит практическое развитие нравственных норм и ценностей.

Влияние информационных технологий на развитие личности не может быть четко охарактеризовано как позитивное или негативное. Помимо негативных изменений личности, так называемая интернет-зависимость

позволяет развивать индивидуальные навыки, самооценку и всю мотивационную сферу.

Интернет важен для молодых людей, чья реальная жизнь обнищала по той или иной причине (внутренней или внешней). В этих случаях люди чаще используют Интернет в качестве альтернативы своей непосредственной (реальной) среде. В то же время тесный контакт с развитием интернет-зависимости приводит к формальной изоляции подростка.

Психологическое просвещение, в том числе в Интернете, представляет собой практическую деятельность психологов по передаче соответствующих психологических знаний в соответствующих количествах, формах и с целью принятия психологической помощи отдельным лицам и обществу в целом, для сохранения и предотвращения угроз.

Практика показывает, что люди теперь верят Интернету как источнику информации и часто обращаются к всемирной паутине. Поэтому самое ожидаемое - это изучение психологии в различных формах через интернет-психологические источники.

Использование психологического просвещения в группе «Вконтакте» - это широкие возможности для распространения знаний и охвата большой аудитории, возможность стимулировать интерес с помощью различных стилей представления информации: от общих статей и иллюстраций до видеороликов.

С появлением Интернета и переходом к следующему этапу – диагностике и сбору данных в Интернете - технические возможности этой технологии расширились. Теперь такие методы не связаны с конкретными программными платформами или ограниченными центрами тестирования и могут встречаться в любой точке мира с компьютерами в веб-браузерах и Интернетом.

Американские исследователи спорят в научных журналах о проблеме копирования участниками методики для ее дальнейшей продажи и

распространения. Основной проблемой является риск преднамеренного или непреднамеренного искажения.

Была проведена профилактическая программа, направленная на повышение информационно-психологической грамотности через информационный блок как в рамках непосредственно-контактной работы, так и с использованием группы «Вконтакте»; формирования навыков саморегуляции для уменьшения уровня психотизма, а также личностной и ситуативной тревожности; обучение продуктивным коммуникативным навыкам для повышения уровня использования компетентной стратегии общения подростков с людьми.

Была создана группа «Вконтакте» для профилактики интернет-зависимости подростков с помощью просвещенческой деятельности (информативные посты), а также с помощью обсуждения и ведения группы к продуктивным выводам.

По результатам повторной диагностики была выявлена положительная закономерность в таких личностных особенностях, как уровень психотизма, ситуативная и личностная тревожность, использование компетентной стратегии общения подростков, а также непосредственно склонность к возникновению интернет-зависимости, либо уровня уже сформированной интернет-зависимости. Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

## Список используемой литературы

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л.А. Александрова. – Кемерово: Сибирская психология сегодня, 2004. - С. 82-90.
2. Алексеева, И.Ю. Человеческое знание и его компьютерный образ [Текст] / И.Ю. Алексеева. - М.: Наука, 1993. - 218 с.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
4. Асмолов, А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов / Учебник. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1990. – 367 с.
5. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании [Текст] / И.А. Баева. – СПб.: СОЮЗ, 2002. – 271 с.
6. Белинская, Е.П. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты [Текст] / Е. Белинская, А. Жичкина. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 165 с.
7. Божович, Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание [Текст] / Л.И. Божович, Л.С. Славина. - М.: Знание, 1979. – 96 с.
8. Бондаренко, С.В. Модель социализации пользователей в киберпространстве [Текст] / С.В. Бондаренко // Технологии информационного общества Интернет и современное общество: труды VI Всероссийской объединенной конференции (г. СанктПетербург, 6 ноября 2003 г.). - СПб.: Издательство Филологического факультета СПбГУ, 2003. - С. 57-58.
9. Брушлинский, А.В. Субъект безопасности и безопасность субъекта [Текст] / А.В. Брушлинский // Проблемы информационно-психологической безопасности: Сб. Статей и м-лов конференции. – М.: Наука, 1996. – С. 39-43.
10. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета [Текст] / под ред. А.Е. Войскунского // Гуманитарные исследования в Интернете. – М.: Можайск-Терра, 2000. – С. 100-131.

11. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. - СПб.: СОЮЗ, 1999. - 27 с.
12. Выготский, Л.С. Педология подростка [Текст] / Л.С. Выготский // Собр. Соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, 1984. - Т. 4. – 432 с.
13. Галактионова, Т.Г. Технология развития критического мышления. Реализация идеи [Текст] / Т.Г. Галактионова // Современный студент в поле информации и коммуникации. - СПб.: Петрос, 2000. - 56с.
14. Говорунов, А.В. Человек в ситуации виртуальной реальности [Текст] / А.В. Говорунов // Технологии информационного общества Интернет и современное общество: материалы Всероссийской объединенной конференции. - СПб.: Питер, 2000. - 292с.
15. Годик, Ю.О. Угрозы и риски безопасности детской и подростковой аудитории новых медиа [Текст] / Ю.О. Годик. – М.: Медиаскоп, 2011. - № 2. – С. 16-21.
16. Грачев, Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояния и возможности психологической защиты [Текст] / Г.В. Грачев. - М.: РАГС, 1998. - 125 с.
17. Грачев, Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита [Текст] / Г.В. Грачев. - Волгоград: Когито-Центр, 2004. - 335 с.
18. Завалишина, О.В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к интернет-зависимости [Текст] / О.В. Завалишина / Автореферат к.п.н. - Курск, 2012. – 42 с.
19. Иезуитов, А.Н. Философские основы информационной безопасности: теория и практика [Текст] / А.Н. Иезуитов // Материалы конференции «Информационная безопасность регионов России». – Спб: Питер, 2001. - С. 64-68
20. Ионеску, Ш. Сопротивляемость и родственные понятия [Текст] / Под ред. И.А. Бaeвой, Ш. Ионеску, Л.А. Регуш // В кн.: Психологическая

безопасность, устойчивость, Психотравма: Сб. Научных статей Первого международного Форума. – СПб.: Питер, 2006, с. 17–20.

21. Калиновская, Н.А. Информационный стресс [Текст] / Н.А. Калиновская, Д.И. Устимов // Информационно-психологическая безопасность личности как качественная характеристика информационной культуры. - Казань: База опыта и знаний «Атлас Аналитика», 2006. – 133 с.

22. Каптелинин, В.Н. Психологические проблемы формирования компьютерной грамотности школьников [Текст] / В.Н. Каптелинин. - М.: Вопросы психологии, 1986. - № 5. - С. 54-65.

23. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. - Л.: Медицина, 1983. – 259 с.

24. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств [Текст] / В.А. Лоскутова / Диссертация к.м.н. - Новосибирск, 2004. – 157 с.

25. Лучинкина, А.И. Информационно-психологическая безопасность личности в интернетпространстве [Текст] / А.И. Лучинкина, Т.В. Юдеева, В.Р. Ушакова. - Симферополь: ДИАЙПИ, 2015. – 152 с.

26. Лучинкина, А.И. Психология интернет-социализации личности [Текст] / А.И. Лучинкина // монография. – Симферополь: ВД «АРИАЛ», 2013. – 180 с.

27. Мельников, Е.А. Негативно влияющая информация в интернет [Текст] / Е.А. Мельников // Тезисы докладов Международной конференции «Интернет. Общество. Личность» (Санкт-Петербург). – СПб.: Питер, 1999. - 376 с.

28. Мудрик, А.В. Социализация человека [Текст] / А. В. Мудрик. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.

29. Николаева, Э.Ф. Интернет-зависимость подростков как информационно-психологическая угроза [Текст] / Э.Ф. Николаева,

С.С. Румянцева. – Пловдив: Балканско научно обозрение, 2019. - Т. 3. - № 1 (3). - С. 82-84.

30. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию [Текст] // федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ // Российская газета, 2010. - Федеральный выпуск № 5376.

31. Петров, С.Т. На пути к информационному государству [Текст] / С.Т. Петров. – М.: Информационное общество, 1999. -№4. - С. 64-65.

32. Плешаков, В.А. Теория киберсоциализации человека [Текст] / В.А. Плешаков // Монография // под общ. ред. А. В. Мудрика. – М.: МПГУ «Номо Cyberus», 2011. – 400 с.

33. Поздняков, А.И. Информационная безопасность личности, общества, государства [Текст] / А.И. Поздняков. – М.: Военная мысль, 1991. - № 10. - 61 с.

34. Рубинштейн, С.Л. Теоретические основы психологии и проблемы личности [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Вопросы психологии, 1957. – № 3. – 227 с.

35. Румянцева, С.С. Информационно-психологическая безопасность подростков в сети Интернет [Текст] / С.С. Румянцева / Проблемы образования на современном этапе // Материалы студенческой научно-практической конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. – Выпуск VII. – 2018. – С. 178-182.

36. Саттарова, Н.И. К вопросу об информационной безопасности школьников [Текст] / Н.И. Саттарова // Информационные и коммуникационные технологии в образовании: Межвузовский сборник научных трудов. - СПб.: Изд-во БАН, 2002. - С. 90-92.

37. Силаева, В.Л. Интернет как социальный феномен [Текст] / В.Л. Силаева. – М.: Социологические исследования, 2008. - № 11. – С. 101-107.

38. Силласте, Г.Г. Угрозы безопасности детства в России начала XXI века - социологический анализ [Текст] / Г.Г. Силласте. – М.: Информационный сборник «Безопасность». - № 12. - 2001. - С. 50- 62.
39. Тамазян, С.К. Сети социального взаимодействия подростков с девиантным поведением [Текст] / С.К. Тамазян // Автореферат к.социол.н. - Ставрополь, 2011. – 187 с.
40. Урсул, А.Д. Обеспечение безопасности через устойчивое развитие [Текст] / А.Д. Урсул. – М.: Безопасность Евразии. - №1. -2001.- С. 457-461.
41. Шабалина, В.В. Зависимое поведение школьников [Текст] / В.В. Шабалина. – СПб.: Медицинская пресса, 2001. - 176 с.
42. Эльконин, Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков [Текст] / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой . – М. // Психологические теории подросткового возраста: хрестоматия // Сост. М.К. Павлова. – М.: АНО ПЭБ, 2008. – С. 342-348.
43. Эпштейн, М.М. «Критическое мышление» и опыт российской школы [Текст] / М.М. Эпштейн // Современный студент в поле информации и коммуникации. – СПб.: Петрос, 2000. - С. 7-10.
44. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость [Текст] / К.С Янг. М.: Мир Интернет, 2000. - № 2. – 47 с.
45. Ярцев, Д.В. Особенности социализации современного подростка [Текст] / Д.В. Ярцев. – М.: Вопросы психологии, 1999. - № 6. – С. 54-58.
46. Andersen, P.B. Computer semiotics / P.B. Andersen. - Cambridge.: Scandinavian Journal of Information systems. - Vol. 4. - 1992. - P. 3-30.
47. Becker, B. Virtualisierung des Sozialen. Die Informationsgesellschaft zwischen Fragmentierung und Globalisierung / B. Becker, M. Paetau. - Frankfurt a. M.: Waxmann, 1997. – 278 p.
48. Finkelhor, D. Online victimization: A report on the nation’s youth / D. Finkelhor, K.J. Mitchell, J. Wolak. – Alexandria: National Center for Missing and Exploited Children Bulletin, 2000. – 49 p.



49. Ionescu, S. Psychopathologies et société. Tendances dans le champ de la psychopathologie sociale / S. Ionescu, C.J. Ionescu // Psychopathologies et société. Traumatismes, événements et situations de vie. - Paris: éditions Vuibert, 2005. - p. 7–17.
50. Knuth, D.E. The Art of Computer Programming / D.E. Knuth. - Addison-Wesley: Sorting and Searching, 1968. - 634 p.
51. Palfrey, J. Born Digital. Understanding the first generation of digital natives / J. Palfrey, U. Gasser. - N.Y.: Basic books, 2008. – 256 p.
52. Papert, S. Mindstorms. Children, computers and powerful ideas / S. Papert. – Brighton: Harvester, 1980. -230 p.
53. Wolak, J. Online Victimization of Youth. Five years later / J. Wolak, K.J. Mitchell, D. Finkelhor. - Alexandria: National center for Missing and Exploited Children, 2006. – 97 p.