

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ЧЕБОДАЕВА КРИСТИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы «Реабилитолог в
социальной сфере»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Кунстман Е.П.

Дата защиты

14.06.2024

Обучающийся

Чебодаева К.А.

Оценка

хорошо

Красноярск 2024

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты устойчивости к виртуальным рискам и у средних подростков	6
1.1 Содержание и сущность понятий устойчивости, устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков	6
1.2 Характеристика виртуальных рисков у средних подростков.....	9
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков	18
2.1 Диагностика уровня развития устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков.....	18
2.2 Разработка и обоснование программы направленной на развитие устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков.....	36
Заключение	43
Список использованных источников	45
Приложение А	48
Приложение Б	54
Приложение В	63

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время особое внимание уделяется такой актуальной проблеме как развитие устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков. В условиях, когда целое поколение молодых людей воспитывается и обучается в киберпространстве, этот вопрос стал актуальным. Через интернет дети и подростки открывают для себя мир, формируют собственную личность. Интернет дает пользователю огромные возможности как высокотехнологичный источник коммуникации и как инструмент поиска и получения информации. Подростки с легкостью постигают навыки компьютерной грамотности. Они свободно чувствуют себя в киберпространстве, узнают о новых технологиях и возможностях практически одновременно с их появлением. Вырастает новое цифровое поколение пользователей интернета, чувствующих себя естественно и непринужденно в глобальной сети [14].

Возрастные потребности молодежи заставляют ее отвергать авторитет окружающих взрослых и погружаться в сферу собственных интересов. Ценностные ориентации, социальные отношения и самоконцепция формируются под влиянием хаотичного зачастую агрессивного информационного сектора [14].

По мнению Г.В. Солдатовой в современном мире подростки уже не представляют какого это жить без интернета. Сеть интернет предоставляет огромные возможности для интеллектуального и социально-психологического развития подростков посредством активного ими усвоения новых знаний и умений, а также приобщения, таким образом, к другим культурам через процесс самообразования. Это, несомненно, положительная позиция по отношению к этому явлению. Однако ещё есть и противоположная, отрицательно относящаяся к этому и потому предостерегающая. Данная позиция говорит нам о том, что использование подростками сети интернет несет за собой определённые для них виртуальные риски [14].

Исходя из анализа литературы можно сказать, что преследования, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, порнография, негативный

контент – это те риски, с которыми чаще всего сталкиваются юные пользователи. Попадая в интернет из самых защищенных и безопасных мест — из дома и из школы — дети и подростки относятся с большим доверием к интернет-пространству, воспринимая его как безопасную среду. Но, как и в реальной жизни, ребенок в сети сталкивается с множеством проблем, в силу чего интернет легко становится еще одним значимым источником стрессов в информационном обществе. Оценка опасности любой среды приходит с жизненным опытом человека. Опыт дает нам возможность предвосхитить нежелательные и негативные последствия и вовремя оценить риски [14].

Подростки, захваченные безграничными возможностями современных технологий, часто не могут разглядеть рисков и опасностей сети и в результате оказываются среди менее защищенных и уязвимых ее пользователей. Ведь для того, чтобы эффективно использовать этот инструмент, нужны как умения обращаться с ним, так и определенный жизненный опыт, позволяющий не утонуть в океане безграничных возможностей интернета, вовремя разглядеть «подводные камни» виртуального пространства описывает в своей книге Г.В. Солдатова [14].

Цель: выявить и обосновать условия развития устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков

Задачи:

1. Проанализировать понятия устойчивости, устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков в теоретических источниках;
2. Охарактеризовать виртуальные риски у средних подростков;
3. Провести эмпирическое исследование уровня устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков;
4. Разработать и реализовать программу, направленную на развитие устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков;
5. Проанализировать результаты исследования.

Объект: процесс развития устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков.

Предмет: условия развития устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков.

Гипотеза: мы полагаем, что развитию устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков будет способствовать профилактическая работа, направленная на формирование:

- осведомленности подростков об особенностях распространения информации в сети, возможности воздействия на человека через интернет и его негативных последствиях;
- отношения к безопасному поведению и навыков безопасного поведения при работе в сети;
- личностных качеств подростков, которые связаны со способностью брать на себя ответственность, готовностью осознанно выбирать социальные ориентиры и соответственно организовывать деятельность.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ научной литературы, изучение и анализ документов;
2. Эмпирические – тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.Леонтьева, Опросник для учащихся 8-11 классов (Г. В. Солдатова)

Выборка: 20 подростков в возрасте 13-14 лет

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений, таблиц

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ВИРТУАЛЬНЫМ РИСКАМ У СРЕДНИХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Содержание и сущность понятий устойчивости, устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков

Во многих языках мира слово «устойчивый» обозначает «стабильный, стойкий, твердый, прочный, крепкий». В англо-русском словаре по психологии термин «stability» переводится в нескольких значениях: устойчивость, стабильность, состояние равновесия, постоянство, твердость [2].

Устойчивость - интегральная характеристика личности, способствующая адаптивному процессу личности, обеспечивающая устойчивость и стабильность к негативному воздействию факторов, позволяющая человеку противостоять жизненным трудностям и неблагоприятным ситуациям, сохранять психологическое здоровье и работоспособность в кризисных ситуациях [5].

А. Ребер в психологическом словаре под устойчивостью понимает «характеристику индивида, поведение которого надежно и последовательно». Его антоним – термин «неустойчивый» – в психологии имеет несколько значений: 1) индивид, демонстрирующий беспорядочные и непредсказуемые модели поведения и настроения; 2) индивид, склонный демонстрировать невротические, психотические или просто опасные для других модели поведения [15].

Устойчивость рассматривается в нескольких направлениях:

1. Психологическая устойчивость – это фундаментальная характеристика личности. Развитие личности зависит от того, как мотивация, обусловленная определенными обстоятельствами, развивается в устойчивую личность [4].

2. По мнению Аминова Н.А., Изюмовой С.А., эмоциональная устойчивость рассматривается как комплексное свойство личности, характеризующееся сочетанием эмоциональных, волевых, нравственных и интеллектуальных элементов психической деятельности [4].

3. Чудновский В.Э. определяет нравственную устойчивость личности как способность сохранять и выполнять свои личностные установки в различных

условиях и определенный иммунитет к воздействиям, противоречащим личностным установкам, взглядам и убеждениям [4].

Если рассмотреть понятие психологической устойчивости более подробно, то можно сказать, что психологическая устойчивость рассматривается как совокупность качеств индивидуума, обеспечивающих его успешную адаптацию к различным воздействиям факторов социальной среды, а также к воздействиям субъектов межличностного взаимодействия [3].

Однако психологическая устойчивость не гарантирует устойчивость от всего на свете. Это – не стабильность, непоколебимость нервной системы, а именно гибкость. Главная характеристика психологической устойчивости к стрессам – это мобильность психики при переходе от одной задачи к другой [11].

Психологическая устойчивость относится к трем аспектам «качеств» личности как стойкость, стабильность; уравновешенность, соразмерность; сопротивляемость, предложенных Куликовым Л.В. [13].

Под стойкостью понимается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации, постоянный (достаточно высокий) уровень настроения. Она проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции [6].

Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться и адаптироваться. Л.В. Куликов отмечает, что успешная профессиональная деятельность для многих является базисом полноценного переживания самореализации, что влияет на удовлетворенность жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость. Сниженный уровень стойкости приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска, ситуации испытаний, ситуации потерь, человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

Следует отметить, что в стабильность входит стабильность функционирования, надежность в реализации профессиональной деятельности.

Уравновешенность/соразмерность определяются, как способности противодействовать уровню напряжения, которое испытывает личность в данный момент времени, не превращая ситуацию в крайний вариант стресса.

Под сопротивляемостью в психологической устойчивости понимается способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

Эти качества позволяют людям противостоять жизненным трудностям и в то же время верить в свои силы, адекватно реагировать на стрессовые ситуации и сохранять способность функционировать, развиваться и адаптироваться без негативного влияния на здоровье [10].

В специализированной литературе можно встретить такие толкования психологической устойчивости как совокупности действий, динамики структуры личности, последовательности действий, качества либо характеристики личности, стойкости, а также вопросов ее реализации [3].

Исходя из анализа данной литературы что «психологическая устойчивость» — это целостное, интегральное качество личности и коллективов, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе стрессовых чрезвычайных ситуациях» [14]. (А.П. Елисеев и П.А. Корчемный авторы)

Исследователи выявили факторы, влияющие на трансформацию психологической устойчивости. Важную роль играют черты характера, состояния человека, личные данные, представления о себе, групповая идентичность человека, качество отношений внутри семьи, активность в поведении и жизни [5].

Таким образом, для того чтобы развить устойчивость у подростков необходимо развивать коммуникативные навыки, формировать позитивную самооценку, а также обучать подростков навыкам рефлексии и самоанализа. Для этого можно использовать метод социально-психологического тренинга, как эффективную форму социально-воспитательной работы. Во время тренинга подростки имеют возможность эффективно развивать осознанность, навыки самоанализа и возможность лучше понимать себя и окружающих людей.

1.2 Характеристика виртуальных рисков у средних подростков

Виртуальные риски – это риски, которые могут нанести вред эмоциональному состоянию человека в интернете. Риск может определять формирование и развитие поведенческих трудностей, однако указывает лишь на вероятность проблем для подростков, подвергающихся его воздействию. То есть сам по себе риск навредить не может. Он просто существует. Другое дело, как на него реагирует человек: подвержен он воздействию того или иного явления или способен сопротивляться. [1]

На сегодняшний день исследователи выделяют интернет такие риски, связанные с использованием интернета подростками:

1. Контентные риски — это материалы (тексты, изображение, аудио и видеозаписи), содержащие насилие, агрессию, ненормативную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, азартных игр и т.д.;

2. Коммуникационные риски – это риски, связанные с межличностными отношениями пользователей интернета. Они включают риск быть оскорбленным или подвергнуться нападкам со стороны других. Примеры бывают такие: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследование и кибербуллинг. Для этого используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Google talk, Skype), социальные сети, сайты знакомств, форумы и блоги;

3. Электронные риски — это риск, связанный с возможностью столкнуться с хищением личных данных, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам;

4. Потребительские риски – это злоупотребление правами потребителя в интернете. К ним относятся риск покупки некачественных товаров, различных подделок, контрафактной продукции, потери денежных средств без покупки товаров или услуг, а также кражи личной информации с целью кибермошенничества;

5. Интернет-зависимость – это навязчивое желание войти в интернет и невозможность выйти из интернета, патологическое и непреодолимое стремление к интернету, которое оказывает пагубное влияние на сферу дома, образования, общества, семьи [13].

Вышеперечисленные риски проявляются, в первую очередь, в поведении подростков. А также риски могут нанести непоправимый ущерб эмоциональному благополучию и психологическому здоровью подростка [7].

Виртуальные риски повышаются если не сформирована достаточная устойчивость.

Устойчивость определяется как способность человека контролировать личные установки и сохранять определенный иммунитет к поведению, которое идет вразрез с личными взглядами, убеждениями, установками [10].

Устойчивость получает наиболее существенные перемены у подростков, юношей/девушек и в возрасте ранней взрослости. Исследователями обозначены понятия, влияющие на преобразование психологической устойчивости: свойства характера; состояния; качества человека, индивидуальные специфики; образ Я, в котором, однако, важную роль играет групповая идентичность человека; качество внутрисемейных изменений; активность в поведении и жизнедеятельности; направленность человека (просоциальная и асоциальная); мотивы (причины, объяснения, доводы и др.); затруднения самопрезентации, внутриличностные конфликтные ситуации; телесные нарушения [13].

Снижение устойчивости увеличивает риск формирования аддиктивного поведения. Аддиктивное поведение - одна из форм девиантного и отклоняющегося от нормы поведения, с формированием желания уйти от реальности. По мнению экспертов, именно аддикции в подростковом возрасте приводят к формированию устойчивости социальной дезадаптации и необходимости профилактики аддиктивного поведения [8].

Существуют особенности, характерные для личностей, входящих в зону риска формирования зависимого поведения: сниженная способность переносить повседневные трудности при одновременной высокой способности переносить

кризисные ситуации; противоречивость личностных характеристик (ощущение собственной неполноценности с одновременной демонстрацией превосходства над другими; своеобразная демонстрация «общительности», сочетающаяся со страхом перед устойчивыми эмоциональными контактами), склонность ко лжи, стремление обвинять заведомо невиновных, уход от ответственности, ригидность, стереотипность поведения [8]. Отдельные из описанных особенностей близки к проявлениям неустойчивой личности, которой наиболее свойственно аддиктивное поведение. Главные причины дезорганизации поведения неустойчивых людей состоят в отсутствии эффективных способов преодоления трудностей и в переживании риска для индивида.

Одним из параметров снижения устойчивости является состояние, характеризующее внутренние психологические проблемы человека, связанные с возникающими материальными переживаниями, трудными жизненными ситуациями - психологическими трудностями [12].

Компонентами устойчивости являются когнитивный, поведенческий и мотивационный.

Когнитивный - у подростка наблюдается усиление механизации интеллектуального обоснования зависимости («все сидят в Интернете»), формируется магическое мышление (в виде фантазий о могуществе самого интернета). В результате важность аддиктивного мышления для негативных последствий снижается.

Поведенческий - у подростка постепенно появляется аддиктивная установка и она приводит к тому, что подросток становится зависимым от интернета, и большую часть своей жизни проводит в интернете.

Мотивационный - у подростка появляется сверхценное эмоциональное отношение к объекту аддикции. Мысли и разговоры об объекте аддикции начинают преобладать [7].

Со временем аддиктивная установка приводит к тому, что объект интернет-зависимости становится целью существования, а нахождение в нем - смыслом жизни. Жизненное пространство сокращается до ситуации получения объекта.

Все остальное - прежние моральные ценности, интересы, отношения – становится не значимым. Желание быть с объектом настолько преобладает, что подросток способен преодолеть любые препятствия на пути к нему, проявляя целеустремленность и упорство. Отсюда ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения.

Исходя из этого, формируется такая культура поведения как «поведение в виртуальном пространстве».

Анализ представленных психолого-педагогических исследований по проблеме интернет-рисков позволяет выделить ряд подходов, которые используются для профилактики интернет-рисков:

1. Информационно-просветительский подход - включает информационную подготовку всех участников образовательного процесса к работе в сети, в том числе о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета несовершеннолетними, формирование знаний о существующих рисках работы и способах защиты от рисков. Этот подход может быть дополнен мероприятиями, направленными на повышение юридической ответственности молодежи и информированием о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном среде;

2. Подход, ориентированный на здоровье – данный подход реализуется посредством профилактических мер, укрепляющих моральное и психическое здоровье, формируют отношение к здоровому образу жизни, включают в себя здоровье и контролируют онлайн-активность, контролируют времяпровождение в интернете. Этот подход усиливается специальной психологической работой по выявлению подростков, склонных к интернет-зависимости и организации индивидуальной и групповой работы;

3. Личностно-ориентированный подход – данный подход включает в себя информационную культуру, медиаграмотность, использование образовательных и психологических инструментов для развития личностных качеств, способствующих в борьбе с аддиктивным поведением;

4. Предметно-ориентированный подход - реализация данного подхода предполагает организацию взаимодействий между подростками и их родителями в ходе совместной исследовательской деятельности, направленной на выявление рисков использования интернета подростками, а также на разработку методов предотвращения выявленных рисков. Предлагаемый подход также может быть реализован посредством деятельности исследовательских групп, созданных для проведения конкретных исследований использования интернета, влияния интернета на жизнь и здоровье пользователей и интернет-рисков;

5. Субъектно-ориентированный подход - направлен на формирование субъектной позиции обучающихся по отношению к выделенным виртуальным рискам. Реализация данного подхода предполагает организацию взаимодействия педагогов, обучающихся и их родителей в ходе совместной исследовательской деятельности, направленной на выявление возможностей и рисков использования интернета подростками, а также на разработку на этой основе приемов, средств и способов профилактики обнаруженных рисков.

Организационно подходы могут осуществляться в рамках внеурочных занятий, воспитательных мероприятий и классных часов.

Каждый из представленных подходов не может быть рассмотрен как панацея для решения проблем виртуальных рисков. Однако сознательный выбор и последовательная реализация научно-обоснованного подхода при построении профилактической работы с учетом особенностей и возможностей образовательной среды способствует решению задач управления виртуальными рисками и их профилактики среди подростков.

Основным содержанием профилактических мероприятий в подростковом является совершенствование ресурсов жизнестойкости для борьбы с виртуальными рисками. Этими ресурсами могут быть личные качества или социальные навыки, которые противостоят рискам.

Целью профилактической работы является обогащение ресурсов образовательной среды и обеспечение развития устойчивости подростков к рискам интернета. Профилактическая работа также направляет и вовлекает всех

участников образовательного процесса в управление интернет-рисками и развитие личных ресурсов учащихся для противостояния рискам.

Профилактическая работа должна охватывать подростков, их родителей, учителей.

Задачи профилактики:

1. Создать условия для развития устойчивости подростков к виртуальным рискам;
2. Помощь несовершеннолетним в развитии личных ресурсов устойчивости к виртуальным рискам;
3. Психологическая помощь несовершеннолетним в освоении способов преодоления виртуальных рисков.

Профилактическая работа включает в себя:

1. Формирование основ осведомленности подростков об особенностях распространения информации в сети, в том числе о невозможности контролировать ее достоверность, возможности воздействия на человека через интернет и его негативных последствиях;
2. Формирование отношения к безопасному поведению и навыков безопасного поведения при работе в сети;
3. Формирование личностных качеств подростков, которые связаны со способностью брать на себя ответственность, готовностью осознанно выбирать социальные ориентиры и соответственно организовывать деятельность:
 - социальной сензитивности (склонности и способности к анализу событий и поступков людей, умение взглянуть на них с разных позиций и точек зрения, возможность предвидеть последствия событий и поведения людей);
 - эмпатии (способности к сочувствию и сопереживанию другим людям, к определению и пониманию мотивов их поступков, верное понимание желаний, ожиданий и требований других людей, умение взвешивать требования и учитывать собственные интересы и возможности);
 - рефлексивности (способности к самоанализу своего поведения, понимание собственных чувств, требований и причин их вызывающих);

- чувства социальной уверенности (настроения на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь и события в ней);

- высокого уровня эго-компетентности (знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ресурсов, понимание причин своих промахов, ошибок, знание механизмов саморегуляции, осознание своих качеств, помогающих или мешающих в достижении успеха);

- жизнестойкости (устойчивости к воздействию негативных факторов социальной жизни, к преодолению неудач и конструктивному разрешению трудных жизненных ситуаций) [17].

4. Развитие социальной умелости: навыков безопасной самопрезентации и взаимодействия с другими людьми в сети интернет, умений вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания;

5. Развитие умения критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким-либо действиям;

6. Развитие умений ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы со своими целями и планами;

7. Развитие умений выдвигать альтернативные способы действий, говорить «нет», запрашивать помощь, преодолевать трудности, разрешать конфликты и межличностные проблемы [9].

Кроме того, для подростков можно провести и специальные тренинговые занятия, с помощью которых они научатся отличать нормальные новостные сообщения от фейковых недостоверных публикаций в интернете. На подобных школьных уроках подросткам расскажут о тех или иных методах распознавания лжи в интернете, как относиться к непроверенным источникам, как находить достоверную информацию, методах ведения своего блога, своей анкеты на различных интернет-сайтах и форумах.

Исследователи выделяют несколько методов подобного тренинга, которыми могут быть:

1. Психогимнастика, способствующая снятию напряжения и формированию навыков саморегуляции, улучшению пластичности и выразительности тела;
2. Игра, в которой создаются условия для спонтанного выражения эмоций, развития и реализации творческого потенциала;
3. Дискуссии, позволяющие прояснить собственную позицию, выявить многообразие подходов, развивают умение действовать за рамками предусмотренного, преодолевая приверженность старым образцам, страх перед неизвестностью и недоверие к себе;
4. Проективный рисунок, дающий возможность получения дополнительной информации об имеющихся проблемах и способствующий выявлению и осознанию трудновербализуемых проблем и переживаний;
5. Музыкотерапия, сказкотерапия, кинотерапия для усиления воздействия и повышения эффективности используемых методов.

Кроме этого, важным аспектом профилактики виртуальных является вовлечение подростков в социально-значимую деятельность, не связанную с компьютером. Различные виды подобной деятельности помогают преодолеть чувство одиночества в результате выстраивания позитивных отношений со сверстниками и укрепления связей с социальным окружением, умения ставить цели, эффективного общения и уверенности в себе [17].

Таким образом, мы рассмотрели виды виртуальных рисков средних подростков, а также ряд научно-обоснованных подходов, которые используются для профилактики интернет-рисков. А также проводится работа по формированию необходимых ресурсов (личностных качеств и социальных умений) устойчивости у подростков к виртуальным рискам; тренинговое занятие является основной формой.

Выводы по 1 главе

Проанализировав научную литературу, можно сказать, что для современных подростков виртуальное общение может нести виртуальные риски. Чтобы этого не допустить, необходимо развивать у подростков определенную психологическую устойчивость к этим виртуальным рискам. Виртуальные риски – это риски, которые могут нанести вред эмоциональному состоянию человека в интернете. Исследователи выделили такие виды рисков как контентные, коммуникационные, электронные, потребительские и интернет-зависимость.

Кроме этого, мы выяснили, что такое психологическая устойчивость – это целостное, интегральное качество личности и коллективов, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе стрессовых ситуациях. Компонентами устойчивости являются когнитивный, поведенческий и мотивационный.

Также, мы рассмотрели виды виртуальных рисков средних подростков, а также ряд научно-обоснованных подходов, которые используются для профилактики интернет-рисков. А также проводится работа по формированию необходимых ресурсов (личностных качеств и социальных умений) устойчивости у подростков к виртуальным рискам; тренинговое занятие является основной формой.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ВИРТУАЛЬНЫМ РИСКАМ У СРЕДНИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Диагностика уровня развития устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков

Анализ литературы позволил нам выяснить, что устойчивость определяется как интегральная характеристика личности, способствующая адаптивному процессу личности, обеспечивающая устойчивость и стабильность к негативному воздействию факторов, позволяющая человеку противостоять жизненным трудностям и неблагоприятным ситуациям, сохранять психологическое здоровье и работоспособность в кризисных ситуациях [4].

На основании анализа данного понятия мы сформулировали определение устойчивости к виртуальным рискам следующим образом: мы понимаем устойчивость как интегральную характеристику личности, обеспечивающую стабильность к негативным воздействиям виртуальных рисков, позволяющую человеку противостоять им, сохранять психологическое здоровье и психологическую безопасность в ситуациях виртуального общения.

Анализ данного понятия дает возможность выявить следующую структуру устойчивости.

Компоненты и методы изучения сформированности устойчивости к виртуальным рискам, которыми мы будем пользоваться в рамках данного исследования, представлены ниже в таблице 1.

Таблица 1 - «Методы выявления уровня сформированности компонентов
устойчивости к виртуальным рискам»

Наименование компонента	Методы выявления уровня сформированности компонента
1. Когнитивный	Тест жизнестойкости С.Мадди (шкала «принятие риска»), Опросник для учащихся 8-11 классов (Г.В. Солдатова)

Продолжение таблицы 1 - «Методы выявления уровня сформированности компонентов устойчивости к виртуальным рискам»

2. Поведенческий	Тест жизнестойкости С. Мадди (шкала «вовлеченность»)
3. Мотивационный	Тест жизнестойкости С. Мадди (шкала «контроль»)

Далее мы выделили уровни сформированности устойчивости к виртуальным рискам и содержание компонентов, которые представлены ниже в таблице 2.

Таблица 2 - «Структура и уровни сформированности устойчивости к виртуальным рискам»

Наименование компонента	Содержание компонента	Уровень сформированности
1. Когнитивный	Знание о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета, знания о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них. Знание о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении	Низкий уровень - подросток не владеет знаниями о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета, о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них, о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении, способен противостоять агрессивным призывам, вступать в

Продолжение таблицы 2 - «Структура и уровни сформированности устойчивости к виртуальным рискам»

2. Поведенческий	Способность вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого; критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким - либо действиям.	контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свое мнение, ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планами Средний уровень-подросток не в полной мере владеет знаниями о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета, о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них, о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении, способен противостоять агрессивным призывам, вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свое мнение, ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном
3. Мотивационный	Способность ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планам.	контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свое мнение, ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном

Продолжение таблицы 2 – «Структура и уровни сформированности устойчивости к виртуальным рискам»

		Высокий уровень - подросток в полной мере владеет знаниями о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета, о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них, о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении, способен противостоять агрессивным призывам, вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свое мнение, ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планами.
--	--	---

Для выявления начального уровня сформированности устойчивости подростков к виртуальным рискам была проведена диагностика.

Эмпирическое исследование развития устойчивости средних подростков к виртуальным рискам состоит из нескольких этапов:

1. Теоретический – данный этап определяет суть и содержание понятий «виртуальные риски», «устойчивость»

2. Этап подбора методики и методов диагностики, способствующих выявлению уровня устойчивости у средних подростков к виртуальным рискам

3. Диагностический – тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева) (Приложение А), Опросник для учащихся 8-11 классов (Г.В. Солдатова) (Приложение Б)

На первом этапе эмпирического исследования мы провели тест жизнестойкости С. Мадди. Целью теста является выявление и обоснование развития устойчивости к виртуальным рискам.

Тестирование проводилось в очном режиме. Общее количество принявших участие в тестировании составило двадцать человек в возрасте 13-14 лет, оно проходило добровольно и анонимно. Данные, полученные в ходе исследования, были количественно и качественно проанализированы.

Методика представляет собой тест, состоящий из 45 вопросов, с четырьмя вариантами ответов на каждый представленный вопрос («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»).

Исходя из диагностических данных, полученных по данной методике, мы пришли к следующим выводам. На первый вопрос «Я часто не уверен в собственных решениях» большинство респондентов 16 человек (80%) ответили – «нет». 1 человек (5%) ответил – «да», и 3 человека (15%) ответили – «скорее нет».

На второй вопрос «Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела» 85% респондентов (17 человек) ответили – «нет», и 3 человека (15%) ответили – «скорее нет».

На третий вопрос «Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели» большинство респондентов (11 человек-55%) ответили – «скорее нет», 7 человек (35%) ответили – «да», и 2 человека (10%) ответили – «нет».

На четвертый вопрос «Я постоянно занят и мне это нравится» 7 подростков (35%) ответили – «да», по 6 человек (30%) ответили «нет» и «скорее нет», а также 5 человек (25%) ответили – «скорее да».

На пятый вопрос «Часто я предпочитаю «плыть» по течению» по 9 человек (45%) ответили «да» и «скорее да», и 2 подростка (10%) ответили «нет».

На шестой вопрос «Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств» 40% респондентов (8 человек) ответили – «да», 7 человек (35%) ответили – «скорее да», 3 человека (15%) ответили – «скорее нет» и 2 человека (10%) ответили – «нет».

На седьмой вопрос «Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня» 6 человек (30%) ответили – «да», по 5 человек (25%) ответили - «нет» и «скорее нет». 4 человека (20%) ответили – «скорее да».

На восьмой вопрос «Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня» большая часть респондентов 13 человек (65%) ответили – «нет», 7 человек (35%) ответили – «да».

На девятый вопрос «Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо» большинство респондентов 11 человек (55%) ответили – «скорее нет», 6 человек (30%) ответили – «скорее да», и 3 человека (15%) ответили – «да».

На десятый вопрос «Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать» большинство респондентов 13 человек (65%) ответили – «скорее да», 4 человека (20%) ответили – «нет», 2 человека (10%) ответили – «да», и 1 человек (5%) ответил - «скорее нет».

На одиннадцатый вопрос «Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным» большая часть подростков 14 человек (70%) ответили – «нет». 5 человек (25%) ответили – «скорее нет», и 1 человек (5%) ответил – «скорее да».

На двенадцатый вопрос «Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня» большая часть респондентов 16 человек (80%) ответили – «скорее да», и 4 человека (20%) ответили – «скорее нет».

На тринадцатый вопрос «Лучше синица в руках, чем журавль в небе» основная часть респондентов 17 человек (85%) ответили – «да», и 3 человека (15%) ответили «скорее да».

На четырнадцатый вопрос «Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым» 9 человек (45%) ответили – «нет». 6 человек (30%) ответили – «скорее да», и 5 человек (25%) ответили – «скорее нет».

На пятнадцатый вопрос «Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их» 8 человек (40%) ответили – «скорее да», 7 человек (35%) ответили – «скорее нет», 3 человека (15%) ответили – «да», и 2 человека (10%) ответили – «нет».

На шестнадцатый вопрос «Иногда меня пугают мысли о будущем» большая часть респондентов 9 человек (45%) ответили – «скорее нет», 6 подростков (30%) ответили – «нет», и 5 подростков (25%) ответили «скорее да».

На семнадцатый вопрос «Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал» большинство респондентов 14 человек (70%) ответили – «скорее да», и 6 человек (30%) ответили – «скорее нет».

На восемнадцатый вопрос «Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль» половина опрошенных (50%) ответили – «нет», «скорее да» ответили 4 человека (20%), «скорее нет» ответили 6 человек (30%).

На девятнадцатый вопрос «Мне кажется, что, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете» 11 подростков (55%) ответили «нет», 6 человек (30%) ответили – «скорее да», «скорее нет» ответили 3 подростков (15%).

На двадцатый вопрос «Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми» по 8 человек (40%) ответили – «скорее да» и «скорее нет» и по 2 человека (10%) ответили – «да» и «нет».

На двадцать первый вопрос «Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш» большая часть подростков 16 человек (80%) ответили – «да», и 4 человека (20%) ответили – «скорее да».

На двадцать второй вопрос «Я люблю знакомиться с новыми людьми» 11 человек (55%) ответили – «скорее да», 5 человек (25%) ответили – «нет», 4 человека (20%) ответили – «скорее да».

На двадцать третий вопрос «Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное» 8 человек (40%) ответили – «нет», 7 человек (35%) – «скорее да», и 5 человек (25%) ответили – «скорее нет».

На двадцать четвертый вопрос «Мне всегда есть чем заняться» большинство респондентов 14 человек (70%) ответили – «скорее да», 6 человек (30%) ответили – «да».

На двадцать пятый вопрос «Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг» 8 человек (40%) ответили – «скорее да», по 6 человек (30%) ответили – «да» и «скорее да».

На двадцать шестой вопрос «Я часто сожалею о том, что уже сделано» большая часть респондентов 13 человек (65%) ответили – «нет», «скорее нет» ответили 5 человек (25%), «скорее да» ответили 2 человека (10%).

На двадцать седьмой вопрос «Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен» 9 подростков (45%) ответили – «скорее да», 6 человек (30%) ответили «скорее нет», 5 человек (25%) ответили – «нет».

На двадцать восьмой вопрос «Мне трудно сближаться с другими людьми» 9 человек (45%) ответили – «нет», 7 человек (35%) ответили – «скорее да», 4 человека (20%) ответили – «скорее нет».

На двадцать девятый вопрос «Как правило, окружающие слушают меня внимательно» большинство респондентов 15 человек (75%) ответили «да», 5 человек (25%) ответили – «скорее да».

На тридцатый вопрос «Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом» большая часть респондентов 16 человек (80%) ответили – «нет». 4 человека (20%) ответили – «скорее нет».

На тридцать первый вопрос «Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен» 9 подростков (45%) ответили –

«скорее да», 6 человек (30%) ответили – «скорее нет», 5 человек (25%) ответили – «да».

На тридцать второй вопрос «Мне кажется, жизнь проходит мимо меня» 14 человек (70%) ответили «нет», 3 человека (15%) ответили – «скорее нет», 2 человека (10%) ответили – «скорее да», 1 человек (5%) ответил – «да».

На тридцать третий вопрос «Мои мечты редко сбываются» большая часть респондентов 17 человек (85%) ответили – «скорее да», 2 человека (10%) ответили – «да», 1 человек (5%) ответил – «нет».

На тридцать четвертый вопрос «Неожиданности дарят мне интерес к жизни» половина респондентов (50%) ответили – «скорее да», 8 человек (40%) ответили – «да», 2 человека (10%) ответили – «нет».

На тридцать пятый вопрос «Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны» 14 подростков (70%) ответили – «нет», 4 человека (20%) ответили – «скорее нет», 2 человека (10%) ответили – «нет».

На тридцать шестой вопрос «Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни» 11 человек (55%) ответили – «скорее да», 6 человек (30%) ответили – «скорее нет», 2 человека (10%) ответили – «нет», 1 человек (5%) ответил – «да».

На тридцать седьмой вопрос «Мне не хватает упорства закончить начатое» 8 человек (40%) ответили – «нет», 6 человек (30%) ответили – «скорее нет», 4 человек (20%) ответили – «скорее да», 2 человека (10%) ответили «да».

На тридцать восьмой вопрос «Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной» большая часть подростков 16 человек (80%) ответили – «нет», 3 человека (15%) ответили – «да», 1 человек (5%) ответил – «скорее да».

На тридцать девятый вопрос «У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы» 9 человек (45%) ответили – «скорее да», 5 человек (25%) – ответили «нет», 4 человек (20%) ответили – «да», 2 человека (10%) ответили – «скорее нет».

На сороковой вопрос «Окружающие меня недооценивают» большинство респондентов 14 человек (70%) ответили – «нет», 3 человека (15%) ответили –

«скорее нет», 2 человека (10%) ответили – «скорее да», 1 человек (5%) ответил – «да».

На сорок первый вопрос «Как правило, я работаю с удовольствием» половина респондентов (50%) ответили – «да», 6 человек (30%) ответили – «скорее да», 4 человека (20%) ответили – «скорее нет».

На сорок второй вопрос «Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей» 14 человек (70%) ответили – «нет», по 3 человек (15%) ответили – «скорее да» и «скорее нет».

На сорок третий вопрос «Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются» 11 подростков (55%) ответили – «нет», 8 подростков (40%) ответили – «да», 1 человек (5%) ответил – «скорее нет».

На сорок четвертый вопрос «Друзья уважают меня за упорство и непреклонность» 12 подростков (60%) ответили – «да», 5 подростков (25%) ответили – «скорее нет», 3 человека (15%) ответили – «скорее да».

На сорок пятый вопрос «Я охотно берусь воплощать новые идеи» 7 человек (35%) ответили – «да», 6 человек (30%) ответили – «скорее да», 5 человек (25%) ответили – «нет», 2 человека (10%) ответили – «скорее нет».

Таким образом, исходя из полученных выше данных можно провести сравнение исследуемых компонентов устойчивости по шкалам «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». Результаты следующие:

По шкале «вовлеченность» мы выяснили, что подростки не убеждены в способности управлять своим поведением в интернет-общении, результаты показали, что половина испытуемых не уверены в своих силах противостоять своим поведением опасностям и рискам виртуального общения (низкий уровень).

По шкале «контроль» мы выяснили, что способность подростков ставить цели и реализовывать их в действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планами находится на низком уровне.

По шкале «принятие риска» мы выяснили, что подростки владеют знанием о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета, знанием о

существующих рисках работы в сети и способах защиты от них (средний уровень).

На рисунке 1 представлены результаты первичной диагностики когнитивного компонента:



Рис.1 «Результаты первичной диагностики когнитивного компонента» (По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»).

На рисунке 2 показаны результаты первичной диагностики поведенческого компонента:



Рис.2 «Результаты первичной диагностики поведенческого компонента» (По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»).

На рисунке 3 показаны результаты первичной диагностики мотивационного компонента:



Рис.3 ««Результаты первичной диагностики мотивационного компонента»
(По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»).

Вторая методика представляет собой опросник для 8-11 классов Солдатовой Г.В. Данный опросник представляет собой 27 вопросов, направленных на выявление представлений об особенностях виртуального общения и связанных с этим интернет-рисков, а также вопросов, касающихся осведомленности подростков в вопросах интернет-безопасности.

Анализируя полученные диагностические данные по данной методике, можно сказать, что у всех опрашиваемых подростков дома есть компьютер, подключенный к сети Интернет. Все опрашиваемые школьники ответили, что у них есть Интернет в школе и все они пользуются Интернетом находясь в школе.

На 4 вопрос «Установлены ли в твоей школе программы, ограничивающие доступ на какие-либо сайты?» 80% опрашиваемых ответили, что есть такие программы и 20% ответили, что не знают есть ли такие программы.

На 5 вопрос «Как часто ты пользуешься интернетом?» большинство подростков ответили, что пользуются каждый день по 3-5 часов 17 человек (85%) и 3 человека (15%) респондентов ответили, что пользуются Интернетом 1-2 раза в неделю.

На 6 вопрос «Сколько времени ты проводишь в интернете за один сеанс?» большинство респондентов 16 человек (80%) ответили, что проводят в Интернете по 3-5 часов за сеанс и 4 человека (20%) респондентов ответили, что по 1-3 часа.

На 7 вопрос «Получаешь ли ты удовольствие от своей работы в интернете?» половина опрошенных 50% ответили, что часто получают удовольствие от своей работы в Интернете. 7 человек (35%) ответили, что иногда получают удовольствие от своей работы в Интернете. 3 человека (15%) ответили, что всегда получают удовольствие от своей работы в Интернете.

На 8 вопрос большинство респондентов (100%) ответили, что часто пользуются электронной почтой, ВК и прочими социальными сетями часто пользуются 18 (90%) подростков и 2 человека (10%) пользуются редко. По ICQ редко общаются 18 подростков (90%) и 2 подростка (10%) часто общаются. По скайпу 18 подростков (90%) никогда не общаются и 2 человека (10%) редко общаются. Редко ведут свой личный блог 2 человека (10%), 5 человек (25%) часто ведут свой блог, и 13 человек (65%) никогда не ведут свой блог. Часто 17 респондентов (85%) ищут информацию для учебы и 3 человека (15%) редко. Часто 17 респондентов (85%) ищут информацию для духовного развития, 1 человек (5%) редко, и 2 человека (10%) никогда. Все опрошенные (100%) часто общаются в чатах. Часто 19 подростков (95%) скачивают программы, музыку, фото, видео, 1 человек (5%) редко. Все опрошенные (100%) часто слушают музыку и смотрят видео. Часто 18 респондентов (90%) следят за новостями, 2 человека (10%) редко. Часто 16 респондентов (80%) играют в онлайн-игры, 4 человека (20%) редко играют. Большая часть опрошенных 13 человек (65%) редко участвуют в акциях и голосованиях, 5 человек (25%) часто участвуют, 2 человека (10%) никогда не участвовали. Большая часть опрошенных 13 человек (65%) никогда не заходят на запрещенные сайты, 5 человек (25%) редко заходят, 2 человека (10%) часто заходят.

На 9 вопрос «В реальной жизни мы нередко сталкиваемся с неприятностями и опасностями. Как ты считаешь, есть ли опасность в интернете?» 11 подростков (55%) считают, что в Интернете есть опасность. 5 человек (25%) не знают есть ли

опасность в Интернете. 4 человека (20%) считают, что иногда в Интернете есть опасность.

На 10 вопрос большинство респондентов 90% (19 человек) часто сталкиваются с вирусами и 1 человек (10%) редко. 9 человек (45%) часто сталкивались с мошенничеством, 7 человек (35%) никогда не сталкивались, 4 человека (20%) редко сталкивались. Большая часть респондентов 19 человек (95%) никогда не сталкивались с преследованием, оскорблением, 1 человек (5%) редко встречался с преследованием, оскорблением. Никто из опрашиваемых не сталкивался с сексуальным домогательством. Большая часть респондентов 18 человек (90%) сталкивались с навязчивой рекламой и 2 человека (10%) редко сталкивались. Большая часть респондентов 13 человек (65%) никогда не сталкивались с порнографией, 5 человек (25%) редко сталкивались, 2 человека (10%) часто сталкивались. Большая часть респондентов 15 человек (75%) никогда не сталкивались с психологическим давлением, 5 человек (25%) редко сталкивались. Большая часть респондентов 15 человек (75%) редко сталкивались с агрессией, 3 человека (15%) часто сталкивались, 2 человека (10%) никогда не сталкивались. Большая часть респондентов 13 человек (65%) редко сталкивались с экстремизмом, 5 человек (25%) часто сталкивались, 2 человека (10%) никогда не сталкивались. Большая часть респондентов 14 человек (70%) никогда не сталкивались с призывами причинить себе вред, 6 человек (30%) редко сталкивались.

На 11 вопрос «Часто ли ты в интернете сталкиваешься с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции?» 60% респондентов (12 человек) считают, что часто в интернете сталкиваются с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции. 6 подростков (30%) редко в интернете сталкиваются с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции. 2 человека (10%) никогда не сталкивались с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции.

На 12 вопрос большая часть респондентов 14 человек (70%) никогда не давали малознакомым людям в сети свою электронную почку, 6 человек (30%)

редко давали. Большая часть респондентов 18 человек (90%) никогда не давали малознакомым людям в сети свой номер телефона, 1 человек (5%) редко, 1 человек (5%) часто. Все респонденты никогда не давали малознакомым людям в сети свой домашний номер телефона, домашний адрес, номер школы и класса, свои фотографии и фотографии своих родственников.

На 13 вопрос «Ты пытаешься встречаться с людьми, с которыми познакомился в интернете?» 95 опрашиваемых (19 человек) никогда не виделись с людьми, с которыми познакомились в интернете. 1 человек (5%) редко виделся с людьми, с которыми познакомился в интернете.

На 14 вопрос все опрашиваемые ответили, что им никогда интернет не приносит пользу физическому здоровью. Большая часть респондентов 17 человек (85%) ответили, что им никогда интернет не приносит пользу психическому здоровью. 2 человека (10%) ответили, что им часто интернет приносит пользу психическому здоровью. 1 человек (5%) ответил, что интернет редко приносит пользу его психическому здоровью. Большая часть респондентов 15 человек (75%) ответили, что им никогда интернет не приносит пользу психологическому здоровью. 3 человека (15%) ответили, что что им часто интернет приносит пользу психологическому здоровью. 2 человека (10%) ответили, что им редко интернет приносит пользу психологическому здоровью. Половина опрашиваемых (50%) ответили, что их культурному уровню никогда интернет не приносит пользу. 8 человек (40%) ответили, что часто их культурному уровню интернет приносит пользу. 2 человека (10%) ответили, что редко их культурному уровню интернет приносит пользу. Половина опрашиваемых (50%) ответили, что часто их успеваемости в школе интернет приносит пользу, 5 человек (25%) ответили, что редко их успеваемости в школе интернет приносит пользу. 5 человек (25%) ответили, что никогда их успеваемости в школе интернет не приносит пользу.

На 15 вопрос «Какие сайты ты посещаешь чаще всего?» большинство респондентов 70% (14 человек) ответили, что посещают сайты с музыкой и фильмами, 30% (6 человек) ответили, что посещают игровые сайты.

На 16 вопрос большинство опрошенных ответили, что часто посещаемые сайты ими это Вконтакте, тик-ток, инстаграмм, вотсап, вайбер, телеграмм.

На 17 вопрос большинство опрошенных ответили, что основные причины выхода в интернет, это общение с друзьями, чтобы узнавать что-то новое, смотреть фильмы, слушать музыку, играть в онлайн игры, чтобы поднять настроение.

На 18 вопрос большинство респондентов ответили, что чаще всего они покидают интернет по причине ограниченного времени, навязчивой рекламы, домашних дел, по просьбе родителей.

На 19 вопрос все опрошенные ответили, что интернет никогда не приносит вред их физическому здоровью. Большинство опрошенных 13 человек (65%) ответили, что интернет никогда не приносит вред их психологическому здоровью. 5 человек (25%) ответили, что редко интернет приносит вред их психологическому здоровью. 2 человека (10%) ответили, что часто интернет приносит вред их психологическому здоровью. Большинство опрошенных 12 человек (60%) ответили, что интернет никогда не вредит их морали и нравственности. 5 человек (25%) ответили, что интернет часто вредит их морали и нравственности. 3 человека (15%) ответили, что редко интернет вредит их морали и нравственности. 8 подростков (40%) ответили, что интернет никогда не вредит их культурному уровню. 8 подростков (40%) ответили, что интернет часто вредит их культурному уровню. 4 человека (20%) ответили, что интернет редко вредит их культурному уровню.

На 20 вопрос «Рассказываешь ли ты родителям о том, чем занимаешься в сети?» 80% (14 подростков) иногда рассказывают своим родителям, чем занимаются в сети. 15% (3 подростка) редко рассказывают своим родителям, чем занимаются в сети. 10% (2 подростка) всегда рассказывают своим родителям, чем занимаются в сети. 5% (1 подросток) не рассказывает своим родителям, чем занимается в сети.

На 21 вопрос «Установлены ли на твоём домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты?». У 90% респондентов (18 человек)

не установлены на домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты. У 10% респондентов (2 человека) установлены на домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты.

На 22 вопрос «Считаешь ли ты, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?». 35% респондентов (7 человек) не считают, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь. 30% (6 человек) не уверены, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь. 25% (5 человек) считают, что должны быть правила, регулирующие пользование интернетом. 10% (2 человека) считают, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь.

На 23 вопрос «Как твои родители относятся к твоей деятельности в интернете?» большинство подростков ответили, что разрешают свободно пользоваться и ограничивают во времени.

На 24 вопрос большинство опрошенных ответили, что для них самые главные это родители и родственники, менее главные друзья и одноклассники, еще менее главные учителя. Далее, интернет, книги, телевидение, радио и газеты.

На 25 вопрос большинство респондентов ответили, что, находясь в интернете они испытывают такие чувства как интерес, любопытство, удовлетворение.

На 26 вопрос большинство респондентов 13 человек (65%) ответили, что в стране скорее опасно, 2 человека (10%) ответили, что опасно, 2 человека (10%) ответили, что не знают, 2 человека (10%) ответили, что скорее безопасно и 1 человека (5%) ответил, что безопасно. 6 человек (30%) ответили, что в городе скорее опасно, 5 человек (25%) ответили, что в городе опасно, 4 человека (20%) ответили, что в городе очень опасно, 3 человека (15%) ответили, что не знают опасно ли в городе, 2 человека (10%) ответили, что в городе скорее безопасно. Половина опрошенных (50%) ответили, что на улице опасно, 5 человек (25%) ответили, что на улице скорее опасно, 4 человека (20%) ответили, что не знают

опасно ли на улице, 1 человек (5%) ответил, что на улице очень опасно. Большинство опрашиваемых 18 человек (90%) ответили, что в школе скорее безопасно, 2 человека (10%) ответили, что в школе безопасно. 7 человек (35%) ответили, что в интернете опасно, 6 человек (30%) ответили, что в интернете скорее опасно, 5 человек (25%) ответили, что в интернете скорее безопасно, 2 человека (10%) ответили, что в интернете безопасно. Большинство опрашиваемых 16 человек (80%) ответили, что дома совершенно безопасно, 4 человека (20%) ответили, что дома безопасно.

В 27 вопросе на вопрос «Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения» большинство подростков 17 человек (85%) ответили – «да», 3 человека (15%) ответили – «нет». На вопрос «Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал» 15 респондентов (75%) ответили – «да», 5 человек (25%) ответили – «нет». На вопрос «Ты чувствуешь беспокойство или раздражение, когда тебя отрывают от интернета» 14 человек (70%) ответили – «да», 6 человек (30%) ответили – «нет». На вопрос «Ты думаешь об интернете, когда находишься вне сети» 17 человек (85%) ответили – «нет», 3 человек (15%) ответили – «да». На вопрос «Находясь вне сети, ты испытываешь подавленность или беспокойство» 16 человек (80%) ответили – «нет», 4 человек (20%) ответили – «да». На вопрос «Ты можешь лишиться отношений с кем-либо, перестать ходить в школу из-за интернета» все опрашиваемые ответили – «нет».

По результатам проведенной диагностики можно сделать вывод о недостаточной осведомленности испытуемых о виртуальных рисках.

Также многим подросткам нахождение в интернете помогает в учебной деятельности, и интернет совсем не вредит их физическому и психологическому здоровью, также не вредит морали и нравственности. Некоторые из испытуемых считают, что благодаря интернету можно уйти от проблем и избавиться от плохого настроения. Кроме этого, подростки уделяют интернету больше времени, чем планировали, но их не трудно отвлечь от интернета. У большинства испытуемых интернет вызывает положительные эмоции: восторг, уверенность, любопытство,

интерес, радость. Эти данные свидетельствуют о том, что у подростков снижен уровень к аддиктивному поведению.

2.2 Разработка и обоснование программы направленной на развитие устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков

В результате проведения диагностик была составлена программа, которая направлена на создание условий устойчивости к виртуальным рискам.

Программа устойчивости средних подростков к виртуальным рискам включает в себя:

1. Пояснительную записку, в которой обоснована необходимость применения программы;
2. План занятий и упражнений;
3. Описание содержания упражнений, заданий, входящих в программу;

Данная программа необходима потому как большинство современных подростков уже не представляют свою жизнь без интернета. Интернет предоставляет множество возможностей для развития подростков путем усвоения новых знаний и навыков, а также приобщения, таким образом, к другим культурам через процесс самообразования. Это, несомненно, благоприятная позиция по отношению к этому явлению. Однако ещё есть и противоположная, отрицательно относящаяся к этому и потому предостерегающая. Это говорит нам о том, что использование подростками сети интернет несет за собой определённые для них виртуальные риски.

Цель программы: создать и обеспечить условия устойчивости к виртуальным рискам.

Задачи программы:

1. Формирование осведомленности подростков об особенностях распространения информации в сети, возможности воздействия на человека через интернет и его негативных последствиях;

2. Формирование отношения к безопасному поведению и навыков безопасного поведения при работе в сети;

3. Формирование личностных качеств подростков, которые связаны со способностью брать на себя ответственность, готовностью осознанно выбирать социальные ориентиры и соответственно организовывать деятельность.

Ожидаемые результаты:

Выборка: 20 человек, средние подростки в возрасте 13-14 лет

Форма работы: упражнения

Таблица 3 – «Содержание программы»

№	Цель
Занятие 1 Упражнение «Импровизация», упражнение «Спутанные цепочки» (Приложение В)	Повышение коммуникативных навыков у подростков
Занятие 2 Упражнение «Калейдоскоп вопросов», упражнение «Да- нет» (Приложение В)	Повышение уровня информативности подростков к виртуальным рискам
Занятие 3 Упражнение «Компьютеры в океане информации» (Приложение В)	Развитие навыков компьютерной грамотности
Занятие 4 Упражнение «Правила разумного пользователя интернета», упражнение «Коллаж» (Приложение В)	Формирование отношения к безопасному поведению и навыков безопасного поведения при работе в сети

Продолжение таблицы 3 - «Содержание программы»

Занятие 5 Упражнение «Портрет», упражнение «Мой портрет глазами группы» (Приложение В)	Содействие осознанию и развитию личностных ресурсов устойчивости к виртуальным рискам у подростков
Занятие 6 Упражнение «Виртуальная жизнь» (Приложение В)	Формирование представления о виртуальных рисках как о проблеме, которую нужно решать
Занятие 7 Мозговой штурм «Для чего мне нужен интернет» (Приложение В)	Осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования интернета и формирование объективного отношения к нему
Занятие 8 Упражнение «Волшебная подушка» (Приложение В)	Возможность подростков выражать свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно выслушивают эти желания и воспринимают их всерьез
Занятие 9 Упражнение «Наши эмоции- наши поступки» (Приложение В)	Обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением
Занятие 10 Упражнение «Работа с привязанностью» (Приложение В)	Снижение уровня привязанности к «виртуальному миру»

По окончании реализованной программы нами была проведена контрольная диагностика устойчивости подростков к виртуальным рискам.

Повторное исследование проводилось с той же группой испытуемых из 20 человек. Использовался тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.Леонтьева) (Приложение А). По результатам повторного диагностического исследования мы выяснили, что у исследуемой группы подростков 13-14 лет когнитивный компонент устойчивости показал улучшение по таким позициям:

Например, подростки могут повлиять на результат того, что происходит вокруг (первичная диагностика 30%, вторичная диагностика 40%). Они охотно берутся воплощать новые идеи (первичная диагностика 35%, вторичная диагностика 50%). Подростки живут полной жизнью, а не играют роль (первичная диагностика 50%, вторичная диагностика 60%), их не раздражают события, из-за которых они вынуждены менять свой распорядок дня (первичная диагностика 25%, вторичная диагностика 35%).

На рисунке 4 показана динамика изменений когнитивного компонента:



Рис.4 «Динамика изменений когнитивного компонента» (По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»).

Поведенческий компонент устойчивости показал улучшение по таким позициям:

Например, подростков может что-то заинтересовать, даже если они устали (первичная диагностика 20%, вторичная диагностика 40%). Вечером подростки не чувствуют себя разбитыми (первичная диагностика 30%, вторичная диагностика 40%). Подросткам не трудно сблизиться с другими людьми (первичная диагностика 35%, вторичная диагностика 50%). Подросткам хватает упорства закончить начатое (первичная диагностика 20%, вторичная диагностика 35%).

На рисунке 5 показана динамика изменений поведенческого компонента:

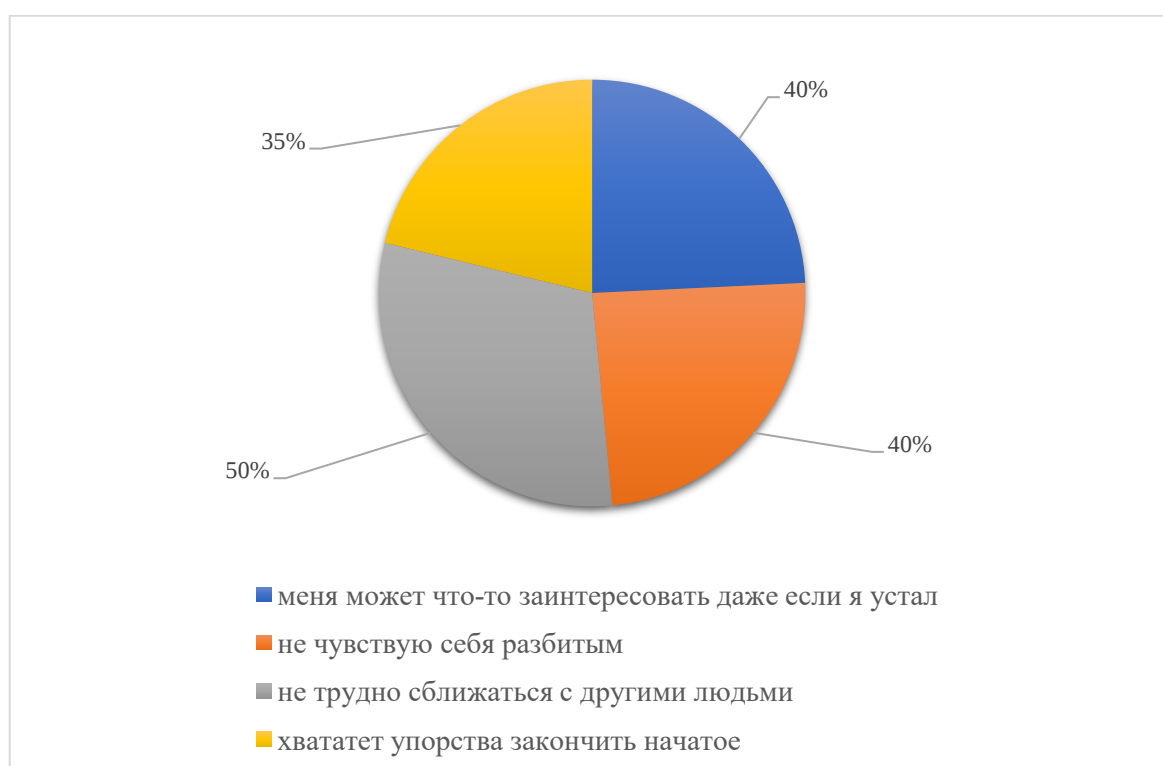


Рис.5 «Динамика изменений поведенческого компонента» (По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»).

Мотивационный компонент устойчивости показал улучшение по таким позициям:

Например, подростки контролируют ситуацию настолько, насколько это необходимо (первичная диагностика 15%, вторичная диагностика 45%). Подростки предпочитают ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их (первичная диагностика 15%, вторичная диагностика 30%), они часто уверены в собственных решениях (первичная диагностика 10%, вторичная

диагностика 20%). Непредвиденные трудности не утомляют подростков (первичная диагностика 65%, вторичная диагностика 70%).

На рисунке 6 показана динамика изменений поведенческого компонента:

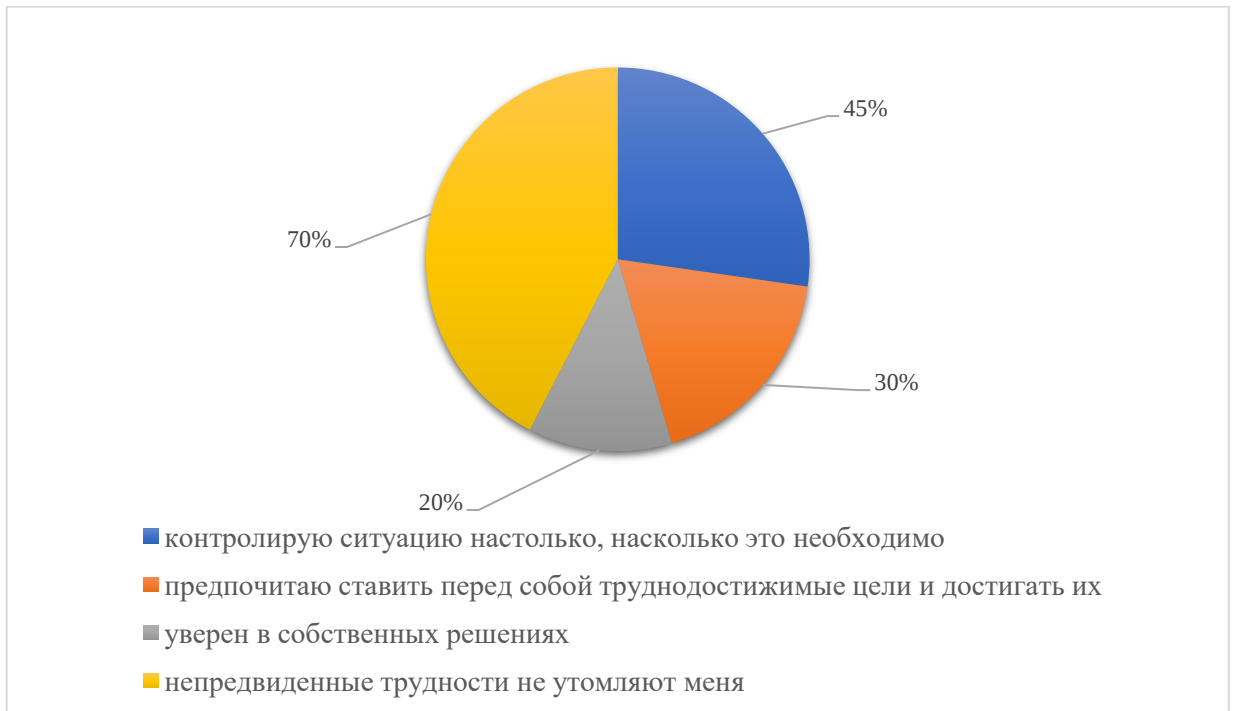


Рис.6 «Динамика изменений мотивационного компонента» (По методике «Тест жизнестойкости С. Мадди»).

Таким образом, наблюдается положительная динамика в развитии устойчивости к виртуальным рискам.

Выводы по 2 главе

На первом этапе исследования мы провели диагностику жизнестойкости, целью которой было выявить и обосновать развитие устойчивости к виртуальным рискам. В процессе проведенного исследования, мы выявили, что у опрашиваемой группы подростков слабо развиты компоненты устойчивости.

На следующем этапе исследования мы провели опросник, целью которого было выявление уровня сформированности устойчивости к виртуальным рискам. В процессе проведенного исследования мы выяснили, что опрашиваемая группа подростков имеет слабое представление о виртуальных рисках.

Исходя из полученных данных мы составили программу, целью которой является создать и обеспечить условия устойчивости к виртуальным рискам, и она представляет собой ряд упражнений. После реализации данной программы мы провели повторную диагностику и выявили положительную динамику в развитии устойчивости к виртуальным рискам.

Заключение

Проведенное исследование на тему: «Развитие устойчивости к виртуальным рискам у средних подростков» позволяет сделать следующие выводы.

Проблема устойчивости к виртуальным рискам на сегодняшний день является одной из самых актуальных в современной и научной литературе. Проявление у подростков неустойчивости рисков является одной из причин проблем успеваемости в школе, а также возникают проблемы с коммуникацией и социальной дезадаптацией у подростков.

Анализ литературы показал, что понятие устойчивость интерпретируется по-разному. Взяв во внимание мнения различных авторов, можно сказать, что устойчивость – это целостная черта личности, обеспечивающая устойчивость и стабильность к неблагоприятному воздействию факторов, позволяющую человеку противостоять жизненным трудностям и неблагоприятным ситуациям, сохранять психологическое здоровье и работоспособность в кризисных ситуациях.

Кроме этого, мы выяснили, что психологическая устойчивость – это целостное, интегральное качество личности и коллективов, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе стрессовых ситуациях. Компонентами устойчивости являются когнитивный, поведенческий и мотивационный. Когнитивный компонент - знание о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета, знания о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них. Поведенческий компонент - способность вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого. Мотивационный компонент - Способность ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планам.

Также, мы рассмотрели виды виртуальных рисков средних подростков, а также ряд научно-обоснованных подходов, которые используются для профилактики интернет-рисков.

Во второй главе мы провели эмпирическое исследование, целью которого было выявление уровня возникновения виртуальных рисков. В ходе проведения первой диагностики мы выяснили, что у испытуемых компоненты устойчивости развиты на среднем уровне. В ходе проведения второй диагностики мы выявили, что у испытуемых представление о виртуальных рисках развито на среднем уровне.

По данным диагностическим результатам мы разработали программу устойчивости средних подростков к виртуальным рискам, после чего мы провели повторную диагностику, которая показала положительную динамику в таких компонентах устойчивости как когнитивный, поведенческий и мотивационный.

Список использованной источников

1. Богданович Н.В., Делибалт В.В. Интернет: риски, ресурсы, возможности / Богданович Н.В., Делибалт В.В. // Журнал "Вестник образования". – 2023. –

2. Грачев В.В., Закс Л.А., Перелыгина Е.Б., Секач М.Ф. Личная безопасность создает стратегия жизни [Электронный ресурс]. URL // Личная безопасность создает стратегия жизни – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка (cyberleninka.ru)

3. Гусева П.М., Корнеева В.В., Аверьянова Н.И., Н.Ю. Психологическая устойчивость школьников, проживающих в сельской и городской местностях / Гусева П.М., Корнеева В.В., Аверьянова Н.И., Н.Ю. // Международный студенческий научный вестник. – 2022. –

4. Дарвиш О.Б. Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности [Электронный ресурс]. URL // Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка (cyberleninka.ru)

5. Деткова И.В., Леонтьева А. В., Ковалева Н.В. Формирование психологической устойчивости как средство профилактики аддикций у подростков / Деткова И.В., Леонтьева А. В., Ковалева Н.В. // Казанский педагогический журнал. – 2016. – 378 с.

6. Духновский С.В. Брюзгин А.А. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций [Электронный ресурс]. URL // Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка

7. Завалишина О.В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению Интернет-зависимости / Завалишина О.В. //

Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2011. – 92 с.

8. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. - М.: Академия, 2004. - 288 с

9. Калинина Н.В. Развитие устойчивости к интернет-рискам у детей и подростков. Методические рекомендации для педагогов. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 11 с.

10. Кирюхина Д.В. Общение подростков в сети Интернет: границы нормативности [Электронный ресурс]. URL // [Кирюхина Д.В. Общение подростков в сети Интернет: границы нормативности - CYBERPSY](#) (дата обращения 01.03.2024)

11. Курлович М.М. Психологическая устойчивость. Что дает силы пережить трудности / Курлович М.М. // «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии». – 2024. –

12. Кудинов С.И., Хаммад Суад Мухаммед. Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта / Кудинов С.И., Хаммад Суад Мухаммед // Вестник российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2015. – 27 с.

13. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л. В. Куликов. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.

14. Подлевских А.Н., Гусаков С.В., Мацкевич Е.С. Виртуальное общение подростков как педагогическая проблема [Электронный ресурс]. URL // Виртуальное общение подростков как педагогическая проблема – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка (cyberleninka.ru)

15. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. – М.: Вече, 2003. – Т. 1. – 559 с.

16. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю., Чекалина А.И., Гостимская О.С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений

детей и взрослых об интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой. — М., 2011. — С. 148 – 155.

17. Чурсинова О.В., Ярошук А.А. Психологические аспекты профилактики интернетрисков у подростков: учебно-методическое пособие / Автсост: Чурсинова О.В., Ярошук А.А. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2020. – 76 с.

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная hardiness (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого преодоления со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

1. Вовлеченность
2. Контроль
3. Принятие риска

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и

успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Текст опросника жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева).

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет
	Я часто не уверен в собственных решениях			
	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела			
	Часто, даже хорошо выпавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели			
	Я постоянно занят и мне это нравится			
	Часто я предпочитаю «плыть» по течению			
	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств			
	Меня раздражают события, из-за			

	которых я вынужден менять свой распорядок дня			
	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня			
	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо			
	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать			
	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным			
	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня			
	Лучше синица в руках, чем журавль в небе			
	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым			
	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их			
	Иногда меня пугают мысли о будущем			
	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал			
	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль			

	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете			
	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми			
	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш			
	Я люблю знакомиться с новыми людьми			
	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное			
	Мне всегда есть чем заняться			
	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг			
	Я часто сожалею о том, что уже сделано			
	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен			
	Мне трудно сблизиться с другими людьми			
	Как правило, окружающие слушают меня внимательно			

	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом			
	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен			
	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня			
	Мои мечты редко сбываются			
	Неожиданности дарят мне интерес к жизни			
	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны			
	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни			
	Мне не хватает упорства закончить начатое			
	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной			
	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы			
	Окружающие меня недооценивают			
	Как правило, я работаю с удовольствием			
	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей			
	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто			

	руки опускаются			
	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность			
	Я охотно берусь воплощать новые идеи			

ОПРОСНИК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ

Дорогой друг! Мы приглашаем тебя принять участие в исследовании, посвященном интернету. Пожалуйста, ответь на представленные ниже вопросы: отвечай быстро, не задумываясь — правильных и неправильных ответов нет, а есть разнообразие мнений, и твое мнение нам очень важно.

1. Есть ли у тебя дома компьютер, подключенный к сети интернет?

☐ да, дома есть компьютер, подключенный к сети интернет

☐ есть компьютер, не подключенный к сети интернет

☐ компьютера нет

2. Есть ли у вас в школе интернет?

☐ да

☐ нет

☐ не знаю

3. Пользуешься ли ты интернетом в школе?

☐ да

☐ нет

4. Установлены ли в твоей школе программы, ограничивающие доступ на какие-либо сайты?

☐ да

☐ нет

☐ не знаю

5. Как часто ты пользуешься интернетом?

☐ один-два раза в неделю

☐ один-два раза в день

- ☐ один раз в месяц
- ☐ я живу в интернете
- ☐ не пользуюсь интернетом вообще
- ☐ другое _____

6. Сколько времени ты проводишь в интернете за один сеанс?

- ☐ 10—20 минут
- ☐ 1—3 часа
- ☐ 5—10 часов
- ☐ другое _____

7. Получаешь ли ты удовольствие от своей работы в интернете?

- ☐ никогда
- ☐ иногда
- ☐ часто
- ☐ всегда

8. В интернете я обычно ...

	часто	редко	никогда
пользуюсь электронной почтой			
общаюсь в «ВКонтакте», «Одноклассниках» и других социальных сетях			
общаюсь с друзьями по ICQ			
общаюсь по скайпу			
веду виртуальный дневник (блог)			
ищу информацию для учебы			
ищу информацию для культурного и духовного развития			

общаюсь в чатах			
скачиваю программы, музыку, фото, видео			
слушаю аудиозаписи			
смотрю видеозаписи			
узнаю о последних событиях и новостях в стране и мире			
играю в онлайн-игры			
принимаю участие в интернет-акциях, голосовании и др.			
просматриваю запрещенные родителями сайты			

Напиши, чем ты еще занимаешься в интернете, но это не попало в список:

9. В реальной жизни мы нередко сталкиваемся с неприятностями и опасностями.

Как ты считаешь, есть ли опасность в интернете?

- ☐ да
- ☐ иногда
- ☐ нет
- ☐ не знаю

10. Как часто в интернете ты сталкиваешься с чем-то из нижеперечисленного?

	часто	редко	никогда
вирусы			
мошенничество/кражи			

преследование, оскорбление и унижение со стороны других пользователей			
сексуальные домогательства			
неэтичная и навязчивая реклама			
порнография			
психологическое давление			
агрессия			
экстремизм			
призывы причинить вред себе и/или окружающим			

Назови, с чем еще ты сталкивался в интернете, но это не попало в список:

11. Часто ли ты в интернете сталкиваешься с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции?

☐ часто

☐ редко

☐ никогда

12. Как часто в интернете ты даешь малознакомым (едва знакомым) людям свои контактные данные?

	часто	редко	никогда
адрес электронной почты			
номер мобильного телефона			
номер домашнего телефона			
домашний адрес			
номер школы и класса			

свои фотографии и фотографии родственников			
---	--	--	--

13. Ты пытаешься встречаться с людьми, с которыми познакомился в интернете?

☐ часто

☐ редко

☐ никогда

14. Как ты считаешь, приносит ли интернет пользу:

	часто	редко	никогда
твоему физическому здоровью			
твоему психическому здоровью			
морали/нравственности			
культурному уровню			
успеваемости в школе			

15. Какие сайты ты посещаешь чаще всего?

☐ игровые

☐ сайты с музыкой и фильмами

☐ сайты интернет-знакомств

☐ сайты для детей

☐ сайты для взрослых

☐ другое _____

16. Напиши названия своих любимых сайтов:

17. Назови 5 причин, почему ты заходишь в интернет:

18. Назови 5 причин, которые заставляют тебя покинуть интернет:

19. Как ты считаешь, вредит ли интернет:

	часто	редко	никогда
твоему физическому здоровью			
твоему психическому здоровью			
морали/нравственности			
культурному уровню			
успеваемости в школе			

20. Рассказываешь ли ты родителям о том, чем занимаешься в сети?

☐ всегда

☐ иногда

☐ редко

☐ не рассказываю

21. Установлены ли на твоём домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты?

☐ да

☐ нет

☐ не знаю

22. Считаешь ли ты, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

☐ да

☐ нет

☐ не уверен(а)

☐ считаю, что должны быть правила, регулирующие пользование интернетом

23. Как твои родители относятся к твоей деятельности в интернете?

☐ разрешают свободно пользоваться и не ограничивают во времени

☐ устанавливают временной режим и следят за тем, какие сайты я посещаю

☐ разрешают заходить в интернет только в своем присутствии

☐ запрещают пользоваться интернетом вообще

☐ другое _____

24. Какой источник информации для тебя сегодня самый главный?

(обозначь цифрами по степени значимости — 1 (самый главный); 2 (занимает по значимости второе место) и т.д.):

☐ учителя

☐ родители/родственники

☐ друзья/одноклассники

☐ интернет

☐ телевидение

☐ книги

☐ газеты/журналы

☐ радио

☐ _____ (другое)

25. Какие эмоции и чувства ты чаще всего испытываешь, находясь в интернете? (укажите не менее 3-х):

☐ радость

☐ вина

☐ отвращение

- ☐страх ☐интерес ☐удовольствие
☐удивление ☐разочарование ☐обида
☐печаль ☐любопытство ☐надежда
☐восторг ☐уверенность ☐тревога
☐стыд ☐унижение ☐гнев
☐доверие ☐счастье ☐восхищение
☐другое _____

26. Оцени уровень опасности:

	очень опасно	опасно	скорее опасно	не знаю	скорее безопасно	безопасно	совершенно безопасно
в стране							
в городе							
на улице							
в школе							
в интерне те							
дома							

27. Тебе предлагается высказать свое мнение по ряду вопросов, связанных с использованием интернета. Если ты согласен с суждением, то поставь знак «+» в графе ответов «Да», если не согласен — то знак «+» в графе «Нет»

вопрос	да	нет
1. Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения		
2. Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал		

3. Ты чувствуешь беспокойство или раздражение, когда тебя отрывают от интернета		
4. Ты думаешь об интернете, когда находишься вне сети		
5. Находясь вне сети, ты испытываешь подавленность или беспокойство		
6. Ты можешь лишиться отношений с кем-либо, перестать ходить в школу из-за интернета		

Укажи свой возраст _____ Пол _____

В каком классе ты учишься? _____

Какая профессия у твоих родителей: _____

Мама _____ Папа _____

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Содержание занятий по программе, направленной на формирование устойчивости к рискам и опасностям виртуального общения:

Занятие 1**Упражнение «Импровизация»**

Цель: развитие навыков общения, способность быстро переключаться в другое направление беседы

Содержание: участники придумывают историю и импровизируют, когда кто-то из участников предлагает новое слово в рассказ. Каждый из участников по очереди рассказывает свою историю, и импровизирует на предложенные слова.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: сплочение подростков и формирование положительного настроения

Содержание: Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Занятие 2

Цель: повышение уровня информативности подростков к рискам виртуального общения

Упражнение «Калейдоскоп вопросов»

Участникам задаются вопросы:

1. Назовите причины, по которым вы заходите в интернет?
2. Расскажите, что вам больше всего интересно в интернете и почему?
3. Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?
4. Почему так много людей сейчас сидит в интернете?
5. В каких сетях вы зарегистрированы?

6. Когда можно сказать, что человек зависим от сети интернет?

Далее обсуждение на тему: «Риски и опасности виртуального общения»

Упражнение «да-нет»

Участникам предлагает продолжить общение с помощью упражнения «Да - нет». Ведущий будет задавать вопросы, на которые подростки будут отвечать лишь только да или нет.

Вопросы:

1. Считаете ли вы, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?
2. Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным?
3. Злоупотребляете ли вы компьютерными развлечениями?
4. Мешают ли компьютерные игры или социальные сети в учебе?
5. Компьютерные увлечения представляют опасность?
6. Общаетесь ли вы с незнакомцами в социальных сетях?
7. Приносит ли интернет нам какую-то пользу в жизни?
8. Компьютерная зависимость - это болезнь?
9. Как ты думаешь, вредит ли интернет твоему физическому здоровью?
10. Как ты думаешь, вредит ли интернет твоему психическому здоровью?

Занятие 3

Упражнение «Компьютеры в океане информации»

Цель: развитие интеллектуальных и творческих способностей детей средствами информационных технологий

Необходимые материалы: компьютеры с доступом в интернет

Содержание: подросткам предлагается посмотреть в интернете видео на тему: «Правила работы за компьютером», «Основы интернета»

Занятие 4

Упражнение «Правила разумного пользователя интернета»

Цель: определить правила безопасного использования интернета

Содержание: подросткам предлагается ответить на вопрос: «Изучаете ли вы правила поведения в интернете?»

Далее ведущий зачитает основные правила поведения разумного пользователя в интернете:

1. Я буду вести себя в интернете вежливо и не обижать других.
2. Я буду оставлять некрасивые сайты.
3. Я буду хранить свой пароль в тайне.
4. Я буду рассказывать своим родителям о проблемах и пользоваться их поддержкой.
5. Я буду искать интересные сайты и делиться ссылками с друзьями.
6. Я знаю, что можно быть легко обманутым и не буду сообщать реальные имена, адреса и номера телефонов.

Упражнение «Коллаж»

Цель: выявить, насколько актуальна тема безопасности в интернете и доказать полезность распространения информации

Необходимые материалы: ватманы, карандаши, фломастеры

Содержание: участникам предлагают создать и нарисовать коллаж на тему: «Правила разумного пользователя интернета».

Занятие 5

Упражнение «Портрет»

Цель: содействие осознанию и развитию личностных ресурсов устойчивости к виртуальным рискам у подростков

Содержание занятия: в начале занятия ведущий организует обсуждение какого-либо, широко освещаемого в СМИ случая подверженности человека виртуальным рискам. Обсуждаются вопросы: почему это происходит, с каждым ли человеком это может произойти.

Затем каждый участник индивидуально на листе заканчивает выбранное им предложение «Такое могло бы произойти со мной потому, что...» или «Такого никогда не могло бы произойти со мной потому, что...».

На следующем этапе организуется работа в подгруппах. Каждая подгруппа получает задание составить психологический портрет (выделить качества

личности) человека, устойчивого к воздействию виртуальных рисков и записать их на одной стороне листа. Затем происходит обмен портретами между подгруппами. Участники одной подгруппы, получив портрет от другой подгруппы, должны предложить условия и способы развития выделенных качеств, способствующих устойчивости к виртуальным рискам и записать их на другой стороне листа. Затем листы снова передаются в другую подгруппу, где списки условий и способов развития личностных качеств дополняются. Так происходит до тех пор, пока подгруппы не получают обратно свои портреты. Выделяются наиболее часто встречающиеся в портретах качества, способствующие устойчивости к виртуальным рискам, составляется и оформляется наглядно общий портрет. Выделяются наиболее удачные (по мнению участников) условия, средства и способы их развития, составляется и наглядно оформляется общий список. Оба списка вывешиваются для общего обзора.

На последнем этапе участники возвращаются к индивидуально выполненным заданиям, в которых они заканчивали предложения. Предлагается внести изменения или дополнения в завершения предложений, а также выделить качества своей личности, необходимые для устойчивости к рискам.

Упражнение «Мой портрет глазами группы»

Цель: обратная связь, представление о том, каким воспринимают человека окружающие

Содержание: участники группы рисуют символические портреты друг друга, затем показывают рисунки всей группе. После проведения проводится рефлексия.

Занятие 6

Упражнение «Виртуальная жизнь»

Цель: формирование представления о виртуальных рисках как о проблеме, которую нужно решать

Содержание: каждый участник на листе бумаге записывает фразу: «Интернет для меня - это...», делит страницу на 2 столбика: «+» и «-» и записывает плюсы и минусы увлечения интернетом для него. После проведения проводится рефлексия.

Занятие 7

Мозговой штурм «Для чего мне нужен интернет»

Цель: осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования интернета и формирование объективного отношения к ней.

Содержание: предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих слишком увлекаться интернетом. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листе бумаги, поощряя к активности всех участников. В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью интернета и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Занятие 8

Упражнение «Волшебная подушка»

Цель: возможность подростков выражать свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно выслушивают эти желания и воспринимают их всерьез

Содержание: «У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать словами: «Я хочу...». Все остальные будут внимательно его слушать.

Рефлексия: - Что вы чувствуете сейчас? - Легко ли было рассказать окружающим о своем желании?

Ведущий: Скажите, строите ли вы планы на будущее? Чего вы хотите добиться в жизни? Ставите ли вы перед собой какие-нибудь цели? А что такое цели? Цель – это то к чему необходимо стремиться в жизни.

Занятие 9

Упражнение «Наши эмоции- наши поступки»

Цель: обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением.

Содержание: участникам предлагается продолжить предложения:

Я огорчаюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Мне плохо, когда...

Я радуюсь, когда...

Я спокоен, когда...

Мне нравится, когда...

Мне не нравится, когда...

Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Ведущий предлагает группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!» В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести подростков к формированию у них следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с ребятами ведущий рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.

Подростки могут задавать провокационные вопросы, например: «Когда на меня из-за угла вылетает машина, то я должен стоять и раздумывать?» Важно объяснить ребятам, что, когда возникает ситуация опасности для жизни и здоровья, включается инстинкт самосохранения, и человеческий организм «спасается» автоматически.

Занятие 10

Упражнение «Работа с привязанностью»

Цель: снижение уровня привязанности к «виртуальному миру».

Содержание: представьте свою зависимость в виде нити, ленты. Затем вам необходимо попытаться представить, с кем может связывать вас эта лента-привязанность, что может произойти, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты, и человек способен адекватно оценить свою привязанность к интернету, то можно оставить все, как есть. Если ваши родственники заранее знают, что длительное сидение в интернете поможет вам обрести новые знания, повысит уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительное времяпровождение в интернете. А если вы явно не можете самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то родственникам и близким вам людям необходимо отвлекать вас и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на вас. Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, а если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.