

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Гринина Эрика Константиновна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Особенности вовлеченности старших школьников в социальную сеть
Instagram

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа в системе социальных служб

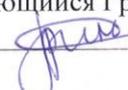
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.


(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н. Черкасова Ю. А.

Дата защиты 18.06.2018

Обучающийся Гринина Э. К.


(дата, подпись)

Оценка отлично

(прописью)

Красноярск 2018

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНУЮ СЕТЬ INSTAGRAM	7
1.1. Вовлеченность в социальную сеть как социально-психологическая проблема	7
1.2. Особенности вовлеченности подростков в социальную сеть Instagram ..	18
1.3. Социально-педагогические условия снижения вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram	24
2.1. Программа исследования вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram	33
2.2. Опыт организации исследования вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram	37
2.3. Реализация условий по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	
ПРИЛОЖЕНИЕ Е	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На сегодняшний день компьютер и Интернет перестали являться чем-то неизвестным и далеким. Более того, сейчас он стал неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. Индустрия компьютерной техники развивается и становится все более прогрессивной, если ранее для выхода в Интернет использовали стационарные компьютеры или ноутбуки, то теперь это легко можно сделать через смартфон или планшет, что в разы упрощает этот процесс.

Вместе с самой техникой меняется и аудитория, которая значительной молодеет. Так, согласно статистическим данным, если ранее компьютером и Интернетом пользовались люди возраста 18-30 лет, то теперь, мы наблюдаем снижение данной отметки до 11-13 лет, которые являются активными пользователями. В связи с тем, что контент, размещенный в Интернете, сегодня практически не подвергается должной цензуре, подростки могут столкнуться с тем, к чему еще не готова их несформированная психика: навязывание идеала женской и мужской внешности (фигура, одежда, черты лица). В связи с чем девушки в 13-15 лет выглядят и ведут себя на 8, а то и на 20 лет старше. Также, происходит навязывание образа жизни успешного счастливого человека: род занятий, сфера деятельности, планы на будущее. На человека с уже сформированной самооценкой, Я-концепцией это скорее всего не повлияет, в то время как на подростка, который только стоит на пути самопознания и самоопределения, все это оказывает достаточно сильное давление. Наряду с этим в социальной сети Instagram сегодня сильно развит сетевой маркетинг с различными вложениями и обещаниями о богатстве и славе. На деле это ничто иное, как обман и вытягивание денег из наивных пользователей сети, какими по большей степени и являются подростки. Также важно отметить, что наряду с изменениями в возрасте пользователей,

меняется и их количество, согласно статистическим данным, с декабря по март 2017 года оно увеличилось примерно в 5 раз.

Плодами развития и популяризации Интернета стали большое количество разнообразных социальных сетей, в которых подростки могут находиться часами, теряя интерес к реальной жизни. Они все больше проводят времени в виртуальном мире, что сказывается на их речи, способности к коммуникации, мировоззрении. Круг их интересов сужается до тех тем, которыми наполнены социальные сети, а достоверность информации для них измеряется числом постов и комментариев, размещенных в сетях.

Особую популярность среди молодежи приобретает социальная сеть Instagram. Данная сеть в современной социологической и психологической науках является менее изученной в сравнении с другими популярными сетями. Согласно статистическим данным на весну 2018 года, 17% подростков утверждают, что Instagram является самой важной для них социальной сетью (против 12% в 2012 году). Также, по данным на 2016 год, видео контент в Instagram просматривается чаще, чем в любой другой социальной сети. Важно, что именно через данную сеть идет наибольшее воздействие на пользователей, тем более на подростков.

Актуализировавшееся противоречие между потребностью современного социума в адекватных представлениях об особенностях данной сети и недостатком научных исследований позволило нам сформулировать проблему исследования: каковы особенности вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram? В соответствии с обозначенной проблемой были определены тема, цель, объект, предмет и задачи исследования, сформулированы положения, выносимые на защиту.

Цель – изучить и охарактеризовать особенности вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram и определить социально-

педагогические условия снижения вовлеченности старших школьников социальную сеть Instagram.

Объект исследования – вовлеченность в социальную сеть

Предмет исследования – особенности вовлеченности обучающихся старших классов школы в социальную сеть Instagram

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования
2. Разработать программу исследования вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram
3. Провести диагностическое исследование актуального состояния вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram
4. Разработать и реализовать программу по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram, определить ее результативность.

Положения, выносимые на защиту:

1. Пребывание старших школьников в социальной сети Instagram характеризуется высоким уровнем вовлеченности. Критериями вовлеченности в социальную сеть Instagram выступают: устойчивость, целеустремленность, осознанность, удовлетворенность. Вовлеченность подростков в социальную сеть Instagram может иметь следующие проявления: наличие дискомфорта при прекращении пользования сетью, слабая осознанность касательно личной ответственности за содержание своих аккаунтов, присутствие неадекватных, не способствующих личностному развитию целей, высокая степень концентрации в сети, характеризуемая как привычка.

2. Вовлеченность в социальную сеть Instagram не тождественна зависимости, но при высоком уровне она приобретает ряд схожих с ней черт: отсутствие удовлетворенности от процесса нахождения сетью, ощущение дискомфорта при прекращении пользования сетью, слабой осознанностью

(отсутствие адекватных целей и отрицание личной ответственности за выкладываемые «посты»), сам процесс нахождения в сети характеризуется как просто «привычка».

3. Снижению вовлеченности в социальную сеть Instagram будут способствовать следующие условия:

- групповые занятия с элементами тренинга, направленные на расширение представлений о рисках возникновения вовлеченности в социальную сеть Instagram и зависимости; самопознание, развитие умений и навыков общения.

- включение подростков в социально-значимую деятельность за счет использования ресурсов волонтерского движения и молодежных общественных организаций.

Методы исследования: теоретические - анализ психологической, педагогической, социальной и научно-методической литературы по проблеме исследования, проектирование; эмпирические – анкетирование, тестирование, метод констатирующего эксперимента; методы обработки полученных данных: методы качественного и количественного анализа, статистический метод коэффициент корреляции R-Спирмана.

База исследования: исследование проводилось в МОУ СОШ города Красноярска, число выборки 25 человек, девушки(11) и юноши(14), в возрасте 16-17 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНУЮ СЕТЬ INSTAGRAM

1.1. Вовлеченность в социальную сеть как социально-психологическая проблема

На сегодняшний день единого определения понятия «вовлеченность» не существует, в связи с этим существуют разные трактовки категории «вовлеченность». К термину вовлеченность есть близкие по значению понятия, такие как: интерес, увлечение, включенность, зависимость, но все же ни один из них в полной мере не раскрывает ту специфику, которая заложена именно в понятии «вовлеченность». В целом, проблема вовлеченности в социальные сети изучена мало, в основном, исследования посвящены изучению вовлеченности в трудовую деятельность (А.Митчел, У. Кан, С. Маслах, В. Шауфели, К.Н.Поливанова, Д.О. Климова).

Данный феномен стал предметом изучения известных и значимых мыслителей. Так, например, Н. Бердяев под «вовлеченностью» понимал творческий акт. [4] А. Митчел писал: «Вовлеченность - это нечто особенное. Ваш разум со всей внимательностью отдается делу. Ваши эмоции усилены. Ваше внимание сконцентрировано, а ваше поведение распределено». [26] Так, например, Уильям Кан под вовлеченностью в трудовую деятельность подразумевал «направленное и организованное участие». [45] С. Маслах, в своем исследовании говорит о таких составляющих вовлеченности как «энергичность и эффективность, которые являются противоположными сторонами выгорания, что в свою очередь, является источником разрушения вовлеченности». [46].

К вопросу вовлеченности в социальную сеть обращалась Козлова Н.С., которой была изучен такой показатель как количество «друзей», ею был сделан вывод, что чем больше у личности «друзей» в социальной сети, тем

больше вероятность, что таким образом она стремится к самопрезентации [18]. Также, Поливанова К.Н. и Королева Д.О., считающие социальные сети сегодняшней действительностью, а вовлеченность в них - новым типом отношений подростка с миром. [32]

На основе анализа и рефлексии современных социально-психологических и педагогических исследований: Поливанова К.Н., В. Барабанщикова В.В, Климова О.А нами была определена сущность понятия «вовлеченность в социальную сеть» и выделены ее критерии. Так, под вовлеченностью в социальную сеть мы понимаем особое мотивационное состояние личности, которое характеризуется устойчивостью (длительностью, частотой нахождения в сети, поглощенностью деятельностью и общением); степенью удовлетворенности (субъективные эмоционально окрашенные переживания от процесса и результатов деятельности и общения в сети); осознанностью (наличием смыслов нахождения в сети, личностной значимостью), целеустремленностью (стремлением и настойчивостью в достижении поставленных целей, направленностью собственной активности на достижение поставленных целей). [3]

Мы в своей работе, будем опираться на исследование В. Шауфели, который охарактеризовал вовлеченность как «особое мотивационное состояние личности, связанное с эффективностью работы». [47] Раскрывая специфические черты вовлеченности, мы обратились к статье Барабанщиковой В.В, Климовой О.А, которые выделили следующие характеристики: «устойчивость, степень удовлетворенности, осознанность и целеустремленность» [3], которые мы и будем в дальнейшем использовать в своей работе.

Причины и факторы возникновения вовлеченности в социальную сеть.

Исследуя вовлеченность подростков в социальной сети и Интернету в целом, необходимо определить причину, а именно - интерес. Согласно

словарю Т.Н. Ушакова, интерес - это «внимание, возбуждаемое по отношению к кому/чему значительному, важному, полезному или кажущемуся таким». [36].

Современные исследователи выделяют два типа причин возникновения интереса к социальным сетям: поверхностные (гонка за модой, тяга ко всему новому, расширение границ общения) и глубинные (бегство от реальности, поиск или неприятие своего «Я», организация личного пространства).

При изучении факторов формирования интереса к социальным сетям и Интернету, мы обратились к исследованию российского психиатра В.А. Буровой, которая описывает их в своей статье «Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости». В качестве таких факторов она рассматривает:

- свободный доступ к любой информации, реализация фантазий, желаний и представлений
- возможность ведение анонимных диалогов
- возможность заменить и найти нового собеседника. [7]

Барабанщикова В.В, Климова О.А., изучая вовлеченность, говорят о том, что механизмами возникновения и «протекания» вовлеченности могут являться: личные неудачи в отношениях в семье; постоянные конфликты, которые являются привычным в этот период жизни; низкая самооценка ребенка, завышенные ожидания родителей; трудности в установлении личного контакта со сверстниками. Исследуя вопрос о том, как проявляется вовлеченность в социальную сеть, мы также обратились к статье «Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях». Барабанщикова В.В. и Климова О.А. утверждают о том, что вовлеченность на ранних стадиях может выражаться как интерес к той или иной деятельности, соответственно, иметь не ярко выраженный характер (человек получает удовольствие от процесса, получает результат и «не живет» этим интересом). С продвижением к последующим

стадиям, может наблюдаться отсутствие всякого удовольствия, интерес становится привычкой и человек перестает получать всякий результат.[3]

Типы личности, вовлеченные в социальную сеть.

Козлова Н.И. и Черная Е.Е. также занимались изучением вопроса вовлеченности подростков в социальные сети. В своей статье «Изучение специфики вовлеченности подростков в социальные сети» они приводят характеристики типов личности по отношению к социальным сетям, обладающих особыми взаимосвязанными характеристиками.

1. «Самопрезентация в социальной сети в целях общения» - это личность, которая пользуется социальными сетями ради того, чтобы общаться с друзьями, но для достижения этой цели ей необходимо активно презентовать себя. Этот вывод обусловлен такими предпосылками как: мотив к регистрации - стремление показать себя; чаще всего респондент выкладывает фото, на которых изображен он сам; склонность к проверке количества «лайков» к своим фото, вследствие чего можно говорить о потребности в одобрении, а также об озабоченности своей персоной.

2. «Нахождение в социальной сети как атрибут имиджа подростка»

Личности, относящиеся ко второму типу, имеют небольшое количество друзей в социальной сети, причем друзья из реальной жизни в ней не присутствуют. Получается, что респонденты не испытывают высокой потребности в общении, возможно им хватает общения в реальной жизни.

3. «Использование социальных сетей для удовлетворения потребности в общении». Люди данного типа начали пользоваться социальными сетями для того, чтобы найти новых друзей, быть в курсе событий из жизни друзей и смотреть информацию в группах по интересам, что может свидетельствовать о том, что у данной личности актуальна проблема общения. Находясь в социальной сети, подростки просматривают чужие страницы, возможно в поисках новых друзей.

4. «Стремление к участию в общественной жизни». Такие пользователи зарегистрировались в социальных сетях из-за собственного любопытства и ради развлечения. Типичными для данного типа личности является просматривание новостной ленты, а также чужих страниц. Также характерно выкладывание фото мероприятий и фото еды. В результате, делается вывод, что основной чертой данного типа личности является стремление принимать участие в общественной жизни.

5. «Самопрезентация, как самоцель». Данный тип характеризует личность, стремящуюся к самопрезентации, как самоцели. Мотив для начала пользования социальными сетями - показать себя. Одобрение является чуть ли не важнейшим показателем успешности нахождения в сети, так как они следят за количеством отзывов к своим фотографиям.

6. «Самоутверждения за счет демонстрации количества «друзей». Такая личность имеет потребность в утверждении себя, но не может это сделать в реальной жизни. Для ее аккаунта характерно большое количество друзей в сети, демонстрация фото друзей, а также изображение самой личности с друзьями. Возможно, что она самоутверждается за счет наличия большого количества друзей.

7. «Наличие проблем с «Я»-концепцией личности. Личность седьмого типа начала пользоваться социальными сетями ради развлечения и пользования медиа-материалом. На данный момент основная активность внутри сети — это общение. Такое разногласие между желаемым и действительным, можно объяснить тем, что в процессе пользования новым информационным полем личность нашла для себя новые возможности удовлетворения актуальных потребностей. [20]

Современные психологи, изучая факторы, обуславливающие вовлеченность человека в социальную сеть, говорят о том, что посредством сетей человек пытается «уйти» от собственных проблем или дел, с которыми он не хочет сталкиваться и решать. Другим возможным фактором они

считают- возможность контролировать своего партнера, для лиц, находящихся в отношениях. Также ряд ученых, исследующих эту проблему, утверждают, что вовлеченность в социальную сеть можно объяснить на физиологическом уровне: выделение таких гормонов как дофамин (желания) и окситоцин («гормон объятий»), уровень которых, при пользовании социальной сетью, может увеличиваться до 13%.

На основе анализа трудов Барабанщиковой В.В. и Климовой О.А., можно выделить и охарактеризовать три уровня вовлеченности в социальную сеть:

Степени (уровни) вовлеченности в социальную сеть.

1. Низкий уровень вовлеченности в социальную сеть характеризуется:

- слабой устойчивостью (длительность нахождения в социальной сети не превышает в среднем 2-3 года, то есть человек в сети находится, относительно, не так давно; делает «посты» не чаще 1-2 раз в месяц, причем в день тратиться не более часа на нахождение в ней; пользователь не откладывает свои дела, ради нахождения в сети, что свидетельствует о слабой концентрации);

- наличием адекватных, достигаемых целей при пользовании социальной сетью, которые способствуют саморазвитию, личному обогащению пользователя;

- сильной степенью осознанности (мотив соотносится с целью, способствующей саморазвитию; наличием личных смыслов для расширения своего кругозора, личного опыта; пользователь считает, что социальная сеть может влиять на личность человека, при этом, осознает личную ответственность за содержание своих «постов в сети»);

- наличием удовольствия от нахождения в социальной сети и от полученных им результатов и реакции со стороны подписчиков, причем

личная оценка своих «постов» не сильно зависит от реакции на них других; положительно ко всем новинкам сети, но при этом не использует их активно.

2. Средний уровень вовлеченности в социальную сеть характеризуется:

- сильной устойчивостью (длительность нахождения в социальной сети находится за отметкой 4 года; делает «посты» в среднем от нескольких раз в неделю до нескольких раз в день, причем в день тратится около 2 часов на данную сеть; есть вероятность того, что нахождения в социальной сети может выступать причиной для откладывания каких-либо дел)

- наличием по большей части адекватных, достигаемых целей при нахождении в социальной сети, способствующих саморазвитию личности, но возможно наличие и деструктивных целей, таких как: «убить время», «издевка» над кем-то и т.д.

- степень осознанности уже менее сильная, так как мотив не всегда соотносится с целью, но они не противоречат друг другу; пользователь уже сформировал свой стиль и интересы в отношении личных и интересующих его «постов»; социальной сетью пользуется уже не только для расширения и обогащения опытом, но и для самопрезентации, самодемонстрации; наблюдается смещение морально-этических норм и ценностей, в связи с чем осознание ответственности за свои «посты» уже или находится на слабом уровне или же отсутствует; влияние социальной сети на человека по большей мере отрицает; считает, что социальная сеть отнимает его свободное время

- наличием сильной удовлетворенности от самого процесса пользования сетью, поэтому положительно относится ко всем новинкам и активно их использует; оценка личных постов уже зависит или начинает зависеть от мнения подписчиков; увеличение числа подписчиков и количества «лайков» от них скорее влияют на оценку личных успехов в сети; может испытывать дискомфорт при прекращении пользования сетью.

3. Высокий уровень вовлеченности характеризуется

- сильной устойчивостью (большое количество подписчиков, в сети находится уже более 4 лет; проводит достаточное время в сети; сам пользователь уже перестает приносить какой-либо результат (не выкладывает «посты»); приоритетней становится не выполнение личных жизненно важных дел, а нахождение в сети);

- целеустремленность слабая или отсутствует так таковая; пользователь бесцельно «убивает время»; у него уже не стоит задача саморазвиваться или обогащаться посредством социальной сети, речи о пользе для личностного роста уже не идет.

- осознанность имеет слабый характер в связи с отсутствием адекватной и определенной цели; мотив расплывчатый и не способствующий личностному росту, а, напротив, приближает его к деградации; морально-этические нормы и ценности размыты, могут расходиться с общепринятыми в обществе; пользователь не согласен с тем, что социальная сеть имеет влияние на личность и не осознает свою ответственность за содержание «постов».

- отсутствие удовлетворенности как от процесса, так и от личных результатов нахождения в сети, а также от оценки со стороны подписчиков, при этом для пользователя социальная сеть становится привычкой, а прекращение пользования ею считает невозможным или испытывает сильный дискомфорт. [3]

Социальная сеть Instagram представляет собой достаточно сложное и неоднозначное явление: с одной стороны, она расширяет горизонты, позволяет видеть в онлайн режиме людей из разных стран, но, в тоже время, является причиной замкнутости людей, их неуверенности в себе, наличия чувства неполноценности. Так появилась необходимость изучения возможных последствий вовлеченности в сеть.

Возможные последствия вовлеченности в сеть.

Современные исследователи все чаще, говоря о социальной сети Instagram, обращают внимание именно на вред и опасность, которые она оказывает на личность человека. В качестве последствий они перечисляют такие как: снижение продолжительности концентрации внимания; в случае, если пользователь буквально живет в сети, проводя в ней и день, и ночь, то это может привести к сильной утомляемости организма; отчуждение от реальной жизни; снижение интеллекта. С точки зрения социальной работы, говорят о таких последствиях как: социальная дезадаптация человека к реальной жизни; его отстраненность от общественной жизни; смещение морально-этических принципов и ценностей, что в свою очередь приводит к возникновению девиантности и.т.д.

Изучая вовлеченность в социальную сеть, нами было обнаружено, что на сегодняшний день в современных исследованиях проблема вовлеченности рассматривается в тесной связи с проблемой зависимости, но несмотря на свою схожесть, данные понятия не являются равноценными, так как имеют различные основания: понятие «зависимость» всегда рассматривается в негативном ключе, а «вовлеченность» сама по себе не несет серьезные риски для личности, исключением является ситуация, при которой ее уровень характеризуется как высокий, в таком случае она приобретает ряд схожих черт с «зависимостью»; «зависимость» имеет четкие симптомы, в то время как границы «вовлеченности» являются более размытыми. Анализируя литературу по теме исследования, нами были обнаружены следующие различия между вовлеченностью и зависимостью.

Таблица 1. - Различия между вовлеченностью в социальную сеть Instagram и зависимостью [3]

Показатель	Вовлеченность	Зависимость
Наличие цели	Нахождение в сети сопровождается постановкой цели	Бесцельное нахождение в сети
Результат нахождения в сети (в соответствии с	Важен, достигается по средствам нахождения в	Не имеет значение

поставленными целями)	сети	
Стремление к саморазвитию, самовыражению через социальную сеть	Присутствует, использует социальную сеть непосредственно для этого	Отсутствует, социальная сеть не приносит пользы для личностного роста
Получение удовольствия от процесса нахождения в сети	Присутствует, социальная сеть – источник вдохновения, мотивация к действия и.т.д.	Отсутствует, но при этом не может перестать выходить в сеть

Интересно то, что «зависимость» всегда рассматривается исключительно как негативное явление, в то время как вовлеченность, напротив, может способствовать развитию личности подростка, но только тогда, когда речь не идет о высоком уровне вовлеченности, так как в этом случае, она приобретает ряд схожих черт с зависимостью.

Таким образом, по приведенным выше критериям можно предположить, что высокая степень вовлеченности (сильная вовлеченность) может являться первой ступенью для формирования зависимости.

Итак, мы в своем исследовании под вовлеченностью будем понимать «особое мотивационное состояние личности, которое характеризуется устойчивостью, степенью удовлетворенности, осознанностью, целеустремленностью». Выделяют два типа причин возникновения интереса к социальным сетям: поверхностные (гонка за модой, тяга ко всему новому, расширение границ общения) и глубинные (бегство от реальностей, поиск или неприятие своего «Я», организация личного пространства). Степени (уровни) вовлеченности в социальную сеть. Вовлеченность характеризуется следующими уровнями:

- низкий уровень вовлеченности (слабая устойчивость; наличие адекватных, достигаемых целей; сильная степень осознанности; получение удовольствия от нахождения в социальной сети и от полученных результатов);

- средний уровень вовлеченности (сильная устойчивость; наличие по большей части адекватных, достигаемых целей, прослеживаются и неадекватные; степень осознанности менее сильная, наличие сильной удовлетворенности процесса пользования сетью, наличие дискомфорта при прекращении пользования);

- высокий уровень вовлеченности (сильная устойчивость; целеустремленность слабая или отсутствует так таковая; осознанность имеет слабый характер; отсутствие удовлетворенности как от процесса, так и от личных результатов нахождения в сети).

1.2. Особенности вовлеченности подростков в социальную сеть Instagram

Социальная сеть Instagram как особый социально-психологический феномен

Instagram — бесплатное приложение для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

Изначально, проект данной социальной сети возник в Сан-Франциско и носил название «Бурдн». В широком использовании программа появилась в 2010 году и являлась приложением только для техники фирмы «Apple». На данный момент она стала продуктом для широкого круга пользователей, вне зависимости от типа устройства.

Суть данной сети в том, что пользователи выкладывают свои фотографии, смотрят снимки других, как своих знакомых, так и просто наиболее популярные записи, а также оценивают их с помощью специальной функции социальной сети («лайков») и комментариев к нему. Существуют ограничения по содержанию фотографий: нельзя размещать материалы, пропагандирующие агрессию и насилие, также запрещены снимки с обнаженного тела, но за соблюдением этих правил нет жесткого контроля.

[16]

Также, следует отметить, что Instagram — это особым родом организованное общение, которое характеризуется: упрощением норм общения, зачастую наличие только коммуникативной стороны и отсутствие восприятия собеседников. Коммуникация представляет собой обмен фото и видео, их оценка и, зачастую, отсутствием личным общением между собеседниками. Мнение о человеке формируется исключительно по содержанию его аккаунта, хотя это, чаще всего, не верно. Пользователями оценивается не внутренний мир личности, а его внешность, умение

обрабатывать фото, наличие знаний об успешном продвижении своего блога. Подобного рода упрощение общения приводит к безответственному отношению собеседников, так как отсутствует личная коммуникация между ними, а значит и рамки приемлемого стираются.

В современной психологической литературе нами были обнаружены статьи, посвященные социальной сети Instagram. Изучив их мы увидели, что исследователи, изучавшие это явление, говорят об особой специфике данной сети - ее разносторонней направленности. Здесь и возможность общаться с друзьями/семьей/приятелями; путешествовать по всему миру, не выходя из дома; следить за жизнью известных людей, что создает впечатление твоего участия в их жизни; зарабатывать деньги, продвигая ту или иную идею. Причем, несмотря на то, что все эти же действия можно осуществлять через другие социальные сети, пользователи отмечают, что именно эта сеть является для них наиболее удобной и привлекательной.

Подростковый возраст как особый этап становления личности.

Современные исследователи определяют подростковый возраст как этап развития личности, процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни. Э. Штерн полагал, что специфика психического развития в подростковом периоде обусловлена, с одной стороны, направленностью мыслей и чувств ребенка, его стремлений и идеалов, а с другой - особым образом его действий. Личность подростка развивается в первую очередь в зависимости от того, какая ценность переживается им как наивысшая, определяющая его жизнь. [41]

Американский психолог Р. Дж. Хэвигхерст выявил определенные жизненные задачи, которые возникают перед подростком в этот период:

1. Принятие своей внешности и умение эффективно владеть телом.
2. Формирование новых, более зрелых отношений со сверстниками
3. Отождествление себя с мужской или женской ролью.

4. Достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых.
5. Подготовка к трудовой деятельности.
6. Подготовка к вступлению в брак и к семейной жизни.
7. Появление желания нести ответственность за себя и общество
8. Обретение системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

Общение со сверстниками является одной из таких ценностей, которые определяют поведение подростка. Л.И. Божович отмечает, что «у подростков, привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками. Для подростка важно быть со сверстниками, и, занимать среди них удовлетворяющее его положение». [6]

При изучении подросткового периода, мы обратились к современным исследованиям, которые утверждают о том, что для данного возраста характерны следующие особенности:

- социальный статус мало отличается от детского (практически все подростки находятся на иждивении родителей или государства)
- психологический статус крайне противоречив: для него характерны максимальные диспропорции в уровне и темпах развития
- «чувство взрослости» - основное новообразование данного периода развития - определяет новый уровень притязаний, отсюда - типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка. [22]

Социальная сеть Instagram разработана таким образом, что ее ресурсы позволяют пользователю (подростку) решить немалую часть возрастных психологических задач, которые ставятся перед ним в этот период.

Так, например, принятие своей внешности: подросток может с легкостью решить данную задачу посредством различных фильтров, которые помогут ему обработать понравившееся ему фото, после получить одобрение

(«лайки») от своих сверстников («подписчиков»), что будет способствовать поднятию его самооценки и принятия себя впоследствии. В этой же социальной сети, посредством особого рода выстроенного общения, подросток активно выстраивает отношения со своими сверстниками, но качество этих отношений неоднозначное. Также, принято считать, что ведя свой аккаунт в социальной сети, подросток чувствует свою независимость от родителей, ведь здесь он делает то, что хочет, и никто его не контролирует. Нельзя не упомянуть и о том, что через социальную сеть подросток обретает систему ценностей и этических принципов, но только те, которые заложены в «посты» его подписок, что не всегда может соответствовать нормам, принятым в обществе.

Ранее упоминалось о том, что Instagram - это особого рода организованное общение, которое является одной из важнейших ценностей подростка, в связи с этим, справедливо будет сказать о мнении исследователей считающих, что посредством данной сети, эту потребность реализовать достаточно просто. Instagram предполагает, что пользователь может писать и выкладывать то, что он хочет, при этом его аккаунт может быть как закрытым от других, так и открытым.

Козлова Н.С. в своей статье «Инстаграм как социально-психологическое явление», изучая данную социальную сеть, предлагает следующие факторы вовлеченности личности, которые по ее мнению схожи с типами пользователей:

1. «Общение, самопрезентация и самоактуализация». Пользователи, ведущие активную виртуальную «жизнь» в социальной сети Instagram испытывают потребность в общении и признании. Они в курсе всех новинок в области техники и моды, не стесняются себя, что подтверждает частое «селфи». Такие пользователи «раскручивают», внедряют недавно введенные производителями обновления. Они также являются частыми гостями на «страницах» своих подписчиков. Им интересно знать, как они живут и чем

интересуются. Поэтому в случае непосещения Instagram пользователи испытывают чувство вины. Instagram для этой категории людей — часть жизни.

2. «Инструментальный», имеющий следующие особенности: пользователи данной категории зарегистрировались в Instagram для развлечения, а сейчас его используют в качестве приложения для обработки фотографий. Эти люди совсем не ориентированы на поиск контактов и общение в Instagram. Ничего кроме функциональной обработки снимков их в данной сети не привлекает. Instagram для них — это новые функции, это опыт обращения с техникой.

3. «Интерес к другим», часть пользователей имеют истинный интерес к фотографиям и видео других людей. Также одним из основных видов активности таких пользователей является «отметка» друзей на своих фото, а также проставление «лайков» и «комментариев» к фото и видео других людей. Такие пользователи «выставляют» фотографии со своими друзьями. И здесь явно просматривается интерес не к собственной персоне, а к другим.
[19]

Риски вовлеченности в социальную сеть Instagram.

Существует достаточное количество мнений о том, какой вред могут нанести социальные сети для их пользователей, так, например, в Бобкова И.А. приводит следующие риски:

1. Контентные риски – риски, которые связаны с потреблением информации, опубликованной в Интернете или в сети и включающей либо незаконное, либо неподобающее содержание (порнография, пропаганда экстремизма, наркотиков, религиозных сект, суицида, нецензурная лексика)

2. Коммуникационные риски – деятельность, связанная с межличностными отношениями пользователей, возможность подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны др. членов сообщества(незаконные контакты (груминг), киберпреследования, кибербуллинг)

3. Электронные (кибер-) риски – деятельность, которая включает хищение персональной информации, создание ложных страниц и профилей, вредоносное программное обеспечение, вирусные атаки, онлайн - мошенничество, спам.

4. Потребительские риски – злоупотребление правами потребителя, в (распространение некачественной или контрафактной продукции, хищение средств, воздействие на потенциальных потребителей через дружеские контакты)

5. Возможность развития зависимости от социальных сетей, которая в 2011 г. признана психиатрами более серьезным явлением, чем зависимость от компьютерных игр» [5]

Каждый из вышеперечисленных рисков, по мнению современных психологов, представляют собой особую опасность для подростков, так как они охотно верят тому, что пишут в социальных сетях, хотят испробовать что-то новое, в силу своих возрастных особенностей подростки наиболее восприимчивы и доверчивы, тем более, если все эти действия будут исходить от их сверстников.

Таким образом, вовлеченность подростков в социальную сеть Instagram имеет определенные черты и характеристики, связанные с решением задач личностного и социального развития:

- нахождение в сети связано с потребностью подростков в самореализации;
- решение проблем формирования Я-концепции происходит через возможность получения одобрения со стороны своих подписчиков;
- неуверенность в себе, неприятие своей внешности решается путем обработки своих фото различными фильтрами;
- упрощение процесса коммуникации через особого рода организованное общение в сети.

1.3. Социально-педагогические условия снижения вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram

На сегодняшний день существует ряд подходов в решении проблем зависимости и Интернет-зависимости в частности, наработки которые могут быть использованы в организации работы по снижению вовлеченности в социальные сети. Так, например, Сирота Н.А. и Ялтонский В.М., также изучая проблему аддикций, в своей работе «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения» определили некоторые стратегии (подходы) по профилактике возникновению зависимостей.

1. Подход, основанный на распространении информации. Данный подход является наиболее распространенным типом профилактических стратегий, базирующихся на предоставлении частичной информации о наркотиках (Интернете, социальных сетях), их вредоносности и негативных последствиях их чрезмерного использования. Обучающие программы ориентированы на познавательные и когнитивные аспекты принятия решения, как особенно важные в поведенческом плане. Имеется в виду, что повышение качества знаний о чрезмерном использовании социальных сетей и его последствиях будет эффективным для изменения поведения. Существуют три различных варианта информационного подхода:

1) предоставление частичной информации о фактах влияния чрезмерного нахождения в сети на организм, поведение, а также статистических данных о распространенности зависимости от сетей;

2) стратегия запугивания, инициирования страха, цель которой — предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные и опасные стороны негативного использования социальных сетей;

3) предоставление информации об изменениях личности людей, зависимых от социальных сетей и Интернета, и о проблемах, с этим

связанных. В настоящее время эти подходы частично комбинируются между собой и с другими типами профилактических вмешательств. Большинство этих программ не включает в себя задач, направленных на реальное изменение поведения, недостаточно интенсивны и краткосрочны.

2. Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении.

Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях индивида, его навыках их распознавать и управлять ими. Аффективное обучение базируется на учете того, что зависимости чаще развиваются у личностей, имеющих трудности в определении и выражении эмоций, выявляющих личностные факторы риска — низкую самооценку, слабо развитые навыки принятия решений. В рамках этой концепции выделяются следующие цели: повышение самооценки; определение значимых личностных ценностей; развитие навыков распознавания и выражения эмоций; развитие навыков принятия решений; формирование способности справляться со стрессом. Основная часть данной модели стала центральным компонентом популярных в настоящее время программ развития "жизненных навыков".

1. Подход, основанный на роли социальных факторов

Профилактические стратегии, нацеленные на социальные факторы, способствующие вовлечению в погружение социальные сети и отстранении от реальной жизни, основываются на признании того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в этом процессе, способствуя или препятствуя началу появлению высокой вовлеченности. Подчеркивается важность социально ориентированных воздействий, направленных на предотвращение действия значимых факторов негативного влияния, таких, например, как социальное давление.

Преимущественными способами в ходе реализации таких программ являются ролевые игры, техники усиления определенных видов социального влияния и т.д.

2. Подход, основанный на формировании жизненных навыков

Данный подход базируется на понятии изменения поведения. Теория социального научения А. Бандуры и теория проблемного поведения Р. Джессора являются основой этого направления, позволяя, с одной стороны, приблизиться к пониманию причин возникновения высокой вовлеченности, а, с другой стороны, создать потенциально эффективные профилактические стратегии.

Определяют следующие теории в данном подходе:

- 1) теория связывает данный подход с направлением социальных влияний
- 2) теория связывает данный подход с социально-психологическим направлением, учитывающим проблемы, являющиеся актуальными в подростковом возрасте, включая употребление наркотиков/спиртных напитков, раннее сексуальное поведение и т. д, все это пропагандируется в социальных сетях, что не может не настораживать.

Цель программы заключалась в повышении у подростков устойчивости к различным социальным влияниям, в повышении индивидуальной компетентности путем обучения личностным и социальным навыкам. В настоящее время такие программы широко распространены в США и странах Западной Европы и охватывают, в основном, три области: информация и социальная устойчивость; развитие ряда личностных и поведенческих навыков; обучение различным социальным навыкам (навыки коммуникации, налаживания социальных контактов, отказа, отстаивания своей позиции). По сравнению с другими подходами модель программ развития жизненных навыков оценивается исследователями как имеющая шансы быть успешной, однако социально-психологические и культуральные особенности России требуют поисков более углубленного профилактического подхода.

3. Подход, основанный на альтернативной деятельности.

Сторонники данного подхода предполагают, что значимая деятельность, альтернативная аддикции, способствует уменьшению

распространения случаев развития негативной вовлеченности. Сформировав позитивную зависимость от среды, люди приобретают определенный тип целесообразной активности. Данная концепция базируется на следующих позициях:

1) психологическая зависимость является результатом ее заместительного эффекта;

2) многие формы поведения, направленного на поиск удовольствия, являются результатом изменения настроения или сознания личности;

3) люди не прекращают использование «наркотиков», в нашем случае социальными сетями и Интернетом, улучшающих настроение, или поведение, направленное на поиск удовольствия, до тех пор, пока не имеют возможности получить взамен что-то лучшее;

4) альтернативы высокой вовлеченности, являются еще и альтернативами дистрессам и дискомфорту, которые сами по себе приводят к саморазрушающему поведению.

Данная концепция акцентирует внимание на важной роли среды и ориентируется на развитие специфической позитивной активности с целью уменьшить риск употребления «наркотиков».

В настоящее время можно выделить четыре варианта программ, которые основываются на модели поведенческой альтернативы вовлеченности. К ним относятся:

1) предложение специфической позитивной активности (например, путешествия с приключениями), которая как вызывает сильные эмоции, так и предполагает преодоление различного рода препятствий;

2) комбинация специфических личностных потребностей со специфической позитивной активностью;

3) поощрение участия во всех видах такой специфической активности;

4) создание групп поддержки молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.

4. Подход, основанный на укреплении здоровья (health promotion).

Данный подход предполагает процесс, помогающий индивидам и общественным группам усилить контроль над определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его. В настоящее время "укрепление здоровья" является неким объединяющим понятием и отражает "примирение" человека с окружающей средой. Оно сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. Идея, основывающаяся на развитии жизненных навыков и компетентности у каждого члена общества с тем, чтобы он мог регулировать факторы, определяющие здоровье, а также требование вмешательства в окружающую среду для усиления влияния факторов, благоприятных для здоровья, составляют концептуальную основу данного подхода. Эта стратегия в сжатом виде выражается фразой «Делать здоровый выбор максимально доступным». Таким образом, программы укрепления здоровья ориентируются на изменение личности и среды, поскольку важность социальной и культурной ситуации для их реализации очевидна.

5. Интегративный подход

Данный подход представляет собой варианты комбинаций профилактических стратегий (компонентов), применяющихся для реализации выше перечисленных подходов. Многокомпонентные программы позволяют получить объединенный эффект комбинации разнонаправленных профилактических стратегий. Составными компонентами интегративных профилактических программ часто являются знания о социальных сетях, Интернете и последствиях их чрезмерного использования, развитие мотивации на укрепление здоровья, формирование жизненных навыков (разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки). Несовместимые с высокой вовлеченностью альтернативная деятельность (спорт, творчество, культурные мероприятия, хобби и т. д.), и формирование

системы ценностей, норм поведения и жизненного стиля, как правило, являются компонентами интегративных профилактических программ». [35]

Изучая вовлеченность в социальные сети, было обнаружено, что некоторые ученые считают, что она, как и Интернет-зависимость, достаточно схожи с другими зависимостями. Так, большинство терапевтов сошлись во мнении, что не сам Интернет или социальные сети делают человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости.

Проанализировав наиболее распространенные и определяемые как результативные по снижению вовлеченности старших подростков в социальную сеть Instagram, мы выявили следующие базовые условия для ее проведения.

Волков С.С. говорит о таких условиях как:

1. Теоретическая база. Наличие теоретических знаний о вреде и пользе социальных сетей.
2. Подготовленность кадров. Компетентные учителя, социальные педагоги, психологи.
3. Групповые занятия с элементами тренинга. [10]

Проанализировав литературу по теме исследования, мы определили следующие условия, которые, с нашей точки зрения, позволят организовать социально-педагогическую работу по снижению вовлеченности в социальную сеть Instagram результативно: групповые занятия с элементами тренинга, как основная форма работы по профилактике, направленные на расширение представлений о рисках возникновения негативной вовлеченности в социальную сеть Instagram, пользе и вреде, пользования данной сетью. Отдельным направлением работы - это создание условий для самопознания и самореализации личности подростка, направленное на проработку Я-концепции, изучение их внутренних ресурсов. Также необходима работа, направленная на развитие навыков общения,

способствующая расширению реального общения подростков. Еще одним условием является- работа по расширению их социальной вовлеченности, встречи с представителями общественных молодежных организаций, для включения подростков в общественно–полезную и интересную для них деятельность.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Проблема вовлеченности в социальные сети в современной социологии и психологии является мало изученным социальным явлением. Данная проблема является предметом исследования в трудах А.Митчел, У. Кан, С. Маслах, В. Шауфели, К.Н.Поливанова, Д.О. Климова. Вслед за учеными мы в своем исследовании под вовлеченностью будем понимать особое мотивационное состояние личности, которое характеризуется устойчивостью, степенью удовлетворенности, осознанностью, целеустремленностью.

Выделяют два типа причин возникновения интереса к социальным сетям: поверхностные (гонка за модой, тяга ко всему новому, расширение границ общения) и глубинные (бегство от реальностей, поиск или неприятие своего «Я», организация личного пространства), а также Степени (уровни) вовлеченности в социальную сеть.

Таким образом, вовлеченность подростков в социальную сеть Instagram имеет определенные черты и характеристики, связанные с решением задач личностного и социального развития:

- нахождение в сети связано с потребностью подростков в самореализации;
- решение проблем формирования Я-концепции происходит через возможность получения одобрения со стороны своих подписчиков;
- неуверенность в себе, неприятие своей внешности решается путем обработки своих фото различными фильтрами;
- упрощение процесса коммуникации через особого рода организованное общение в сети.

Пребывание старших школьников в социальной сети Instagram характеризуется высоким уровнем вовлеченности. Критериями вовлеченности в социальную сеть Instagram выступают: устойчивость,

целеустремленность, осознанность, удовлетворенность. Вовлеченность подростков в социальную сеть Instagram может иметь следующие проявления: наличие дискомфорта при прекращении пользования сетью, слабая осознанность касаясь личной ответственности за содержание своих аккаунтов, присутствие неадекватных, не способствующих личностному развитию целей, высокая степень концентрации в сети, характеризуемая как привычка.

Снижению вовлеченности в социальную сеть Instagram будут способствовать следующие условия:

- групповые занятия с элементами тренинга, направленные на расширение представлений о рисках возникновения вовлеченности в социальную сеть Instagram и зависимости; самопознание, развитие умений и навыков общения.

- включение подростков в социально-значимую деятельность за счет использования ресурсов волонтерского движения и молодежных общественных организаций.

Условиями организации социально-педагогической работы по снижению вовлеченности в социальную сеть Instagram являются: групповые занятия с элементами тренинга, как основная форма работы, направленные на расширение представлений о пользе и вреде, пользования данной сетью. Отдельным направлением работы является создание условий для самопознания и самореализации личности подростка, направленное на проработку Я-концепции, изучение их внутренних ресурсов. Также необходима работа, направленная на развитие навыков общения, способствующая расширению реального общения подростков. Еще одним условием является работа по расширению их социальной вовлеченности, встречи с представителями общественных молодежных организаций, для включения подростков в общественно-полезную и интересную для них деятельность.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СОЦИАЛЬНУЮ СЕТЬ INSTAGRAM

2.1. Программа исследования вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram

2.1.1. Критерии и уровни вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram

Таблица 2. –Критерии и уровни вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram

Уровень вовлеченности	Устойчивость	Удовлетворенность	Осознанность	Целеустремленность
низкий	слабая (длительность нахождения в социальной сети не превышает в среднем 2-3 года, то есть человек в сети находится, относительно, не так давно; делает «посты» не чаще 1-2 раз в месяц, причем в день тратиться не более часа на нахождение в ней; пользователь не откладывает свои дела, ради нахождения в сети, что свидетельствует о слабой концентрации);	наличие удовольствия от нахождения в социальной сети и от полученных им результатов и реакции со стороны подписчиков, причем личная оценка своих «постов» не сильно зависит от реакции на них других; положительно ко всем новинкам сети, но при этом не использует их активно.	сильная степень осознанности (мотив соотносится с целью, способствующей саморазвитию; наличием личных смыслов для расширения своего кругозора, личного опыта; пользователь считает, что социальная сеть может влиять на личность человека, при этом, осознает личную ответственность за содержание) своих «постов в сети»;	наличие адекватных, достигаемых целей при пользовании социальной сетью, которые способствуют саморазвитию, личному обогащению пользователя;

Продолжение таблицы 2

<p>средний</p>	<p>сильная (длительность нахождения в социальной сети находится за отметкой 4 года; делает «посты» в среднем от нескольких раз в неделю до нескольких раз в день, причем в день) тратится около 2 часов на данную сеть; есть вероятность того, что нахождения в социальной сети может выступать причиной для откладывания каких-либо дел)</p>	<p>сильная от самого процесса пользования сетью, поэтому положительно относится ко всем новинкам и активно их использует; оценка личных постов уже зависит или начинает зависеть от мнения подписчиков; увеличение числа подписчиков и количества «лайков» от них скорее влияют на оценку личных успехов в сети; может испытывать дискомфорт при прекращении пользования сетью.</p>	<p>осознанность менее сильная, мотив не всегда соотносится с целью, но они не противоречат друг другу; пользователь сформировал свой стиль и интересы в отношении личных и интересующих его «постов»; сеть использует не только для расширения и обогащения опытом, но и для самопрезентации, самодемонстрации; наблюдается смещение морально-этических норм и ценностей, осознание ответственности за свои «посты» находится на слабом уровне или же отсутствует;</p>	<p>Наличие по большей части адекватных, достигаемых целей при нахождении в социальной сети, способствующих саморазвитию личности, но возможно наличие и деструктивных целей, таких как: «убить время», «издевка» над кем-то и т.д.</p>
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Продолжение таблицы 2

высокий	сильная, (большое количество подписчиков, в сети находится уже более 4 лет; проводит достаточное время в сети; сам пользователь уже перестает приносить какой-либо результат (не выкладывает «посты»); приоритетней становится не выполнение личных жизненно важных дел, а нахождение в сети)	отсутствие удовлетворенности как от процесса, так и от личных результатов нахождения в сети, от оценки со стороны подписчиков, при этом для пользователя социальная сеть становится привычкой, а прекращение пользования ею считает невозможным или испытывает сильный дискомфорт.	слабый характер, отсутствует адекватная и определенная цель; мотив расплывчатый, не способствует личностному росту, приближает его к деградации; морально-этические нормы и ценности размыты, пользователь не согласен с тем, что социальная сеть имеет влияние на личность и не осознает свою ответственность за содержание «постов».	целеустремленность слабая или отсутствует; пользователь бесцельно «убивает время»; у него уже не стоит задача саморазвиваться или обогащаться посредством социальной сети
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таким образом, по данным таблицы 2 видно, что в случае, когда вовлеченность находится на высоком уровне, она приобретает ряд схожих черт с зависимостью. Следовательно, появляется необходимость детально рассмотреть зависимость от Интернета и социальных сетей.

С точки зрения Кимберли Янг Интернет-зависимость обладает теми же параметрами, что и любая другая зависимость. Она приводит следующие параметры:

Увеличение дозы – в данном случае, увеличение времени, которое человек проводит в интернете.

1. Изменение формы поведения – интернет-зависимость начинает воздействовать на то, как человек ведёт себя в реальной жизни.

2. Синдром отмены – когда человек воздерживается от интернета, ему эмоционально становится хуже, причём иногда достаточно сильно. [44]

На первом этапе нами была разработана программа исследования, включающая:

1. Для изучения актуального состояния «Интернет-зависимости» и «вовлеченности» у старших школьников мы использовали разработанную нами анкету «Уровень вовлеченности в социальную сеть Instagram». (ПРИЛОЖЕНИЕ А) и анкету «изучение наличия Интернет-зависимости» Кимберли Янг (ПРИЛОЖЕНИЕ Б).

2. Критерии (устойчивость, удовлетворенность, целеустремленность, осознанность).

2.2. Опыт организации исследования вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram

Для изучения актуального состояния уровня вовлеченности и степени зависимости мы обратились в МОУ СОШ города Красноярск с целью диагностики старших школьников.

В ходе проведения нашего исследования нами было опрошено 25 старших подростков в возрасте от 16 до 18 лет, из которых 11 девушки и 14 юношей.

Анализ и интерпретация результатов

Таблица 3. - Степень Интернет-зависимости у подростков экспериментальной группы

Подросток №	Степень зависимости
Подросток №1	средняя
Подросток №2	средняя
Подросток №3	средняя
Подросток №4	средняя
Подросток №5	слабая
Подросток №6	слабая
Подросток №7	слабая
Подросток №8	средняя
Подросток №9	средняя
Подросток №10	средняя
Подросток №11	не зарегистрирован
Подросток №12	средняя
Подросток №13	слабая
Подросток №14	средняя
Подросток №15	средняя
Подросток №16	не зарегистрирован
Подросток №17	средняя
Подросток №18	средняя
Подросток №19	средняя
Подросток №20	средняя
Подросток №21	средняя
Подросток №22	сильная
Подросток №23	средняя
Подросток №24	не зарегистрирован
Подросток №25	средняя

Таблица 4. - Уровень вовлеченности в социальную сеть Инстаграм у подростков экспериментальной группы

Подросток №	Уровень Вовлеченности	Устойчивость	Удовлетворенность	Осознанность	Целеустремленность
Подросток №1	высокий	слабая	слабая, только от процесса	слабая	цель «позерствовать»
Подросток №2	средний	сильная	сильная, удовольствие от процесса, от личных результатов	сильная, но не считает, что сеть влияет на людей	цель увидеть людей с разных уголков Земли
Подросток №3	средний	сильная	сильная	сильная	цель наблюдать за событиями в мире, соотносится с мотивом
Подросток №4	низкий	слабая	слабая, только от процесса	сильная, но не считает, что сеть влияет на людей	цель расширение кругозора, соотносится с мотивом
Подросток №5	низкий	слабая, но много подписчиков	сильная	сильная	цель наблюдать за жизнью друзей, расширение кругозора, соотносится с мотивом
Подросток №6	средний	сильная, но редко делает «посты»	сильная	сильная, но не считает, что сеть влияет на людей	цель расширение кругозора, выкладывать фото
Подросток №7	низкий	слабая, но много подписок	сильная удовлетворенность, оценка других влияет	сильная	цели: следить за новостями, увидеть людей с разных уголков Земли,

Продолжение таблицы 4

Подросток №8	высокий	слабая, но много подписок	слабая	слабая, осознает ответственность, цель и мотив не соответствуют	цель- обогащение опытом, «убить время»
Подросток №9	низкий	слабая	слабая, только от процесса	слабая	цель: Расширение кругозора, самовыражение
Подросток №10	средний	сильная, хотя и зарегистрирована в сети с 04.10.17	сильная	слабая, соотносены цели и деятельности в сети	цель: расширение кругозора, самопиар, пиар своих идей, продажа своих рисунков
Подросток №11	не зарегистрирован	-	-	-	-
Подросток №12	низкий	слабая	сильная	сильная	цель: смотреть фото, «постить» фото, расширение кругозора
Подросток №13	низкий	слабая	слабая	сильная, но не считает, что социальная сеть меняет людей	цель: коммуникации

Продолжение таблицы 4

Подросток №14	высокий	сильная	сильная, испытывает дискомфорт при прекращении пользования	слабая, но считает, что социальная сеть меняет людей	цель: не соотносится, то есть, пишет, что соц.сеть нужна «не для чего», при этом хочет в ней расширить свой кругозор
Подросток №15	низкий	слабая	сильная	сильная, но содержание постов других не совсем соотносится с интересами	цели: получить эстетическое удовольствие, поделиться «своими счастливыми моментами»
Подросток №16	не зарегистрирован	-	-	-	-
Подросток №17	средний	сильная	сильная, посты не ради «лайков»	слабая, но считает, что социальная сеть влияет на людей	цель: неадекватные «Чтобы пролетало время»
Подросток №18	низкий	слабая, но 300 подписчиков	слабая, но испытывает удовольствие от процесса	сильная, но не считает, что социальная сеть меняет людей	цель: просмотр фото/видео друзей/знакомых, получать эстетическое удовольствие

Продолжение таблицы 4

Подросток №19	средний	сильная	сильная, но удовольствие от процесса не испытывает, зато испытывает от увеличения числа подписчиков	слабая, но цель соотносится с действиями	цель: Узнавать «что-то новое», «жажда общения», расширение кругозора, возможность обучиться новому, эстетическое удовольствие
Подросток №20	низкий	слабая	сильная, от просмотра фото/видео	сильная, но не считает, что социальная сеть меняет людей	цель: Просмотр фото/видео, расширение кругозора, увидеть людей с разных уголков Земли
Подросток №21	средняя	сильная, дела не откладывает	сильная, испытывает дискомфорт при прекращении пользования сетью	сильная, но не считает, что социальная сеть меняет людей	цель: «Постить» фото, возможность увидеть людей с разных уголков Земли
Подросток №22	средняя	сильная	слабая, но испытывает от процесса	сильная	цель: Просмотр ленты фото/видео, узнавать новое, обогащение опытом
Подросток №23	средняя	сильная	сильная	слабая, но считает, что социальная сеть негативно влияет на людей	цель: «куда все, туда и я»

Продолжение таблицы 4

Подросток №24	не зарегистрирован	-	-	-	-
Подросток №25	низкий	слабая	слабая	сильная, но не считает, что сеть меняет людей	цель: Выкладывать фото, чтобы потом их пересматривать

Таблица 5. - Степень Интернет-зависимости и уровень вовлеченности в социальную сеть Instagram у подростков экспериментальной группы

Подросток №	Степень зависимости	Уровень вовлеченности (степень)
Подросток №1	слабая	высокий
Подросток №2	слабая	средний
Подросток №3	слабая	средний
Подросток №4	слабая	низкий
Подросток №5	слабая	низкий
Подросток №6	слабая	средний
Подросток №7	слабая	низкий
Подросток №8	средняя	высокий
Подросток №9	средняя	низкий
Подросток №10	средняя	средний
Подросток №11	не зарегистрирован	не зарегистрирован
Подросток №12	средняя	низкий
Подросток №13	слабая	низкий
Подросток №14	средняя	низкий
Подросток №15	средняя	высокий
Подросток №16	средняя	низкий
Подросток №17	не зарегистрирован	не зарегистрирован
Подросток №18	средняя	низкий

Продолжение таблицы 5

Подросток №19	средняя	средний
Подросток №20	средняя	низкий
Подросток №21	средняя	средний
Подросток №22	сильная	средний
Подросток №23	средняя	средний
Подросток №24	не зарегистрирован	не зарегистрирован
Подросток №25	средняя	низкий

Для выявления наличия взаимосвязи между уровнем вовлеченности и степенью зависимости подростков от социальной сети Instagram, мы использовали статистический метод обработки данных R-Спирмана. (ПРИЛОЖЕНИЕ Г) Результатом данного исследования стало выявление отсутствия значимой взаимосвязи между изучаемыми явлениями.

Таким образом, проведенное нами исследование еще раз подтвердило выявленные ранее отличия между вовлеченностью и зависимостью: зависимость рассматривается исключительно в негативном контексте и не способствует развитию личности, в то время как вовлеченность, за исключением высокого уровня, способствует саморазвитию и самопознанию. Вовлеченность, характеризуемая сильной степенью осознанности, сильной удовлетворенностью, наличием адекватных достигаемых целей, не сильной концентрацией, можно рассматривать как состояние, при котором человек достаточно результативен в своей деятельности.

Полученные результаты были обработаны с использованием качественного анализа.

Таблица 8. - Анализ ответов подростков по критерию «устойчивость»

Характеристика	Показатели подростков	Общее количество/%	Девушки/%	Юноши/%
длительность	зарегистрированы меньше года	4/23%	1/6%	3/18%
	1 год	3/18%	2/12%	1/6%
	2-3 года	3/18%	3/18%	-
	больше 3	4/23%	2/12%	2/12%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
частота	Делают «посты»			
	1 раз в день делают посты	2/12%	2/12%	-
	2-3 раза в неделю делают посты	1/6%	-	1/6%
	1 раз в неделю делают посты	2/12%	2/12%	-
	1 раз в месяц делают посты	4/23%	2/12%	2/12%
	2-3 раза в месяц делают посты	4/23%	2/12%	2/12%
	не выкладывает посты	1/6%	-	1/6%
	не зарегистрированы делают посты	3/18%	-	3/18%
	Нахождение в сети			
	15-30 минут находятся в сети	7/41%	4/23%	3/18%
	1-2 часа	4/23%	3/18%	1/6%
	более 3 часов в день	2/12%	1/6%	1/6%
не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%	

Продолжение таблицы 8.

	Количество подписок			
	до 10	1/6%	-	1/6%
	до 50	5/29%	3/18%	2/12%
	до 100	5/29%	4/23%	1/6%
	до 150	1/6%	-	1/6%
	до 300	2/12%	1/6%	1/6%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
концентрация	не откладывают дела ради нахождения в сети	14/82%	8/47%	6/35%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%

Анализируя полученные нами данные по критерию «устойчивость» можно сделать вывод о том, что равное количество подростков, по 4 человека (23%), зарегистрированы недавно и больше 3 лет, что говорит, о возможности возникновения повышенной концентрации нахождения в сети. Несмотря на то, что все зарегистрированные подростки не откладывают дела, ради нахождения в сети, все же, есть подростки, которые тратят в день на социальную сеть более 3 часов- 2 человека (12%), 1-2 часа – 4 человека (23%), хотя в большая часть опрошенных утверждает, что на это у них уходит 15-30 минут в день. Делают они «посты» от 1 до 3 раз в месяц, число подписок, у большинства, не превышает 100.

Таблица 9.- Анализ ответов подростков по критерию «целеустремленность»

Характеристика	Показатели подростков	Общее количество	девушки	юноши
цели	Ставят цели			
	выражать свои мысли	1/6%	1/6%	-
	выкладывать фотографий (оригинальные, «стандартные»)	2/12%	2/12%	-
	узнавать что-то новое	2/12%	1/6%	1/6%
	смотреть фото родственников/знакомых/людей на которых подписан(а)	6/35%	4/23%	2/12%
	«пролетело время»	1/6%	-	1/6%
	«просто вспоминать»	1/6%	-	1/6%
	затрудняются ответить	1/6%	-	1/6%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
	Польза нахождения в сети			
	расширение кругозора	7/41%	-	-
	возможность увидеть людей с разных уголков Земли	7/41%	-	-
	возможность обучиться чему-то новому	7/41%	-	-
	эстетическое удовольствие	3/18%	-	-
	не видят пользы	2/12%	1/6%	1/6%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%

Анализируя результаты исследования по критерию «целеустремленность», можно говорить о следующем. Целью нахождения в

сети, в большинстве своем, для подростков является «смотреть фото родственников/знакомых/людей на которых подписан(а)», причем, пользу нахождения в сети видят в расширении кругозора, возможности увидеть людей с разных уголков Земли, возможности обучиться чему-то новому.

Таблица 10. Анализ ответов подростков по критерию «удовлетворенность»

Характеристика	Показатели подростков	Общее количество	девушки	юноши
Наличие позитивно окрашенных переживаний	Процесса нахождения в сети			
	получает удовольствие	10/59%	7/41%	3/18%
	не получает	4/23%	1/6%	3/18%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
	отношение к «новинкам» сети			
	положительно и активно пользуется	4/23%	2/12%	2/12%
	положительно, но активно не пользуется	6/35%	4/23%	2/12%
	Нейтрально	4/23%	2/12%	2/12%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
Получаемых результатов со стороны других	Реакция, если «пост» не набирает большое количество «лайков»			
	все равно, делают посты не ради лайков	13/76%	8/47%	5/29%
	«ничего»	1/6%	-	1/6%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
	Удовольствие от увеличения числа подписчиков			
	получает удовольствие	9/53%	5/29%	4/23%

Продолжение таблицы 10.

	не получает	5/29%	3/18	2/12%
	не зарегистрированы	3/18	-	3/18
Собственных результатов (личная оценка)	Привлекает в сети:			
	возможность «постить фото/видео»	7/41%	-	-
	просматривать ленту с фото/видео	9/53%	-	-
	получать лайки от подписчиков	1/6%	1/6%	-
	ничего	1/6%	-	1/6%
	сохранять запоминающиеся моменты	1/6%	-	1/6%
	Дискомфорт при прекращении пользования сетью			
	не испытывают	12/70%	6/35%	6/35%
	испытывает-	2 /12%	2 /12%	-
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%

По результатам исследования по критерию «удовлетворенность», можно сделать выводы о том, что позитивно окрашенные переживания подростки получают как от процесса нахождения в сети, так и от действий со стороны окружающих (подписчиков). При этом они пользуются различными «новинками» сети. Несмотря на то, что подростки утверждают, что получения «лайков» не является основной целью для выкладывания «постов», все же, получают удовольствие от их увеличения, а также числа подписчиков. В основном, подростки пользуются сетью для просмотра фото/видео, то и удовольствие испытывают от этого же. Все зарегистрированные пользователи, за исключением 2 человек, не испытывают дискомфорт при прекращении пользования сети, но сам факт

наличия факта беспокойства, уже говорит о риске негативной вовлеченности подростков в сети.

Таблица 11. Анализ ответов подростков по критерию «осознанность»

Характеристика	Показатели подростков	Общее количество	девушки	юноши
Смыслы/адекватность целей	Мотивация регистрации:			
	друзья	9	-	-
	любопытство	6	-	-
	желание завести новых друзей	3	-	-
	«куда все, туда и я- 2 ответ	2	1/6%	1/6%
	для продвижения своего бренда-	2	2	-
	другое «коммуникации»	1	-	1/6%
	другое «жажда общения»	1	-	1/6%
	другое «музыка»- 1 ответ	1	-	1/6%
	не зарегистрированы	3	0	3/18%
	Соотнесение личных интересов с личными «постами» в сети			
	да, соотносятся	8/47%	4/23%	4/23%
	нет, не соотносится	1/6%	-	1/6%
	частично	5/29%	4/23%	1/6%
	Не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
	Соотнесение содержания страниц подписок и личных интересов			
	да, соотносится	9/53%	5/29%	4/23%

Продолжение таблицы 11.

	нет, не соотносится	3/18%	2/12%	2/12%
	частично	2/12%	2/12%	-
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
	Подписаны на:			
	друзья/семья-	12/70%	-	-
	знаменитости	7/41%	-	-
	блогеры	2/12%	-	-
	фотографы	1/6%	1/6%	-
	модели	3/18%	-	-
	люди, связанные со спортом	3/18%	-	-
	другое «еда, правильное питание»	1/6%	1/6%	-
	рекламодатели-1	1/6%	1/6%	-
	другое «художники»	1/6%	1/6%	-
	другое «знакомые»	1/6%	-	1/6%
	Ставят цели			
	выражать свои мысли	1/6%	1/6%	-
	выкладывать фотографий (оригинальные, «стандартные»)	2/12%	2	-
	узнавать что-то новое	2/12%	1/6%	1/6%
	смотреть фото родственников/знакомых/людей на которых подписан(а)-	6/35%	4	2/12%
	«пролетело время»	1/6%	-	1/6%
	«просто вспоминать»	1/6%	-	1/6%

Продолжение таблицы 11.

	затрудняются ответить	1/6%	-	1/6%
	не зарегистрированы	3/18%	0	3/18%
	Достижение целей			
	достигают	14/82%	8/47%	6/35%
	не зарегистрированы	3/18%	0	3/18%
Значимость	Польза нахождения в сети			
	расширение кругозора	7/41%	-	-
	возможность увидеть людей с разных уголков Земли	7/41%	-	-
	возможность обучиться чему-то новому	7/41%	-	-
	эстетическое удовольствие	3/18%	-	-
	не видят пользы	2/12%	1/6%	1/6%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
Ответственность	Влияние постов на личность			
	да, может негативно влиять	6/35%	4/23%	2/12%
	частично	2/12%	-	2/12%
	нет, не может влиять	7/35%	5/29%	2/12%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%
	Влияние постов на поведение, образ жизни			
	да, может влиять	6/35%	4/23%	2/12%
	нет, не влияет	8/47%	4/23%	4/23%
	не зарегистрированы	3/18%	-	3/18%

Анализируя результаты опроса по критерию «осознанность», можно сделать выводы о том, что мотивами для регистрации в сети, в основном, являются друзья и любопытство, также есть и 2 человека, у которых неадекватная мотивация «куда все, туда и я». В целом, содержание «постов» соотносятся с личными интересами подростков. Большую часть подписок составляют друзья и семья подростков, но также им интересны и: блогеры, модели, люди из мира спорта.

Таким образом, большая часть подростков демонстрируют средний уровень вовлеченности, а один подросток - высокий, что позволяет нам предположить о возможном риске возникновения негативной вовлеченности подростков в сеть в будущем, так как подобного рода тенденция существует. Часть опрошенных, зарегистрированных в сети недавно, являются активными пользователями уже сейчас, соответственно степень их концентрации нахождения в сети может расти. Для значительной части подростков экспериментальной группы характерно проявление дискомфорта при прекращении пользования сетью, при этом они не получают удовольствие, когда находятся в ней, что может свидетельствовать о возможном риске возникновения зависимости от сети.

В целом, цели пользования сетью у подростков адекватные: расширение кругозора, возможность увидеть людей с разных уголков Земли, но, при этом присутствуют и не адекватные: «куда все туда и я», «потратить время» и.т.д., что может говорить о слабой осознанности. Также, следует отметить, что о слабой осознанности говорит еще и то, что большая часть опрошенных не считают, что их «посты» могут менять людей.

Итак, на основе полученных нами данных, можно говорить о том, что для подростков характерно наличие высокой и средней уровня вовлеченности, следовательно, появляется необходимость провести работу по ее снижению.

2.3. Реализация условий по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram

Изучив актуальное состояние вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram экспериментальной группы, а также выделив социально-педагогические условия по ее снижению, нами была составлена и апробирована программа социально-педагогической работы по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram. Программа включала в себя занятия с элементами тренинга, дискуссии, ознакомительные лекции, знакомство подростков с общественными организациями и движениями, а также включение их в общественно-полезную деятельность.

Важно отметить, что в разработанных нами занятиях акцент делался не столько на социальных сетях и Интернете, сколько на тех дефицитах, которые появляются вследствие активного пользования ими. Программа включала в себя 9 занятий, каждое из которых состояло из определенным образом подобранных заданий для работы над тем или иным дефицитом. (ПРИЛОЖЕНИЕ Г).

Разработанная нами программа работы по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram предполагала следующую динамику: так первые занятия были направлены на установление контакта, чувства доверия и комфорта в группе. На данном этапе подростки расширяли свое представление касаясь Интернета и социальных сетей, а посредством дискуссий и различных групповых заданий развивали в себе чувство эмпатии, учились слушать и слышать друг друга. Занятия основного цикла решали такие задачи как: выявление внутренних ресурсов участников группы, профориентация, развитию коммуникативных навыков. В рамках данного цикла подростки были ознакомлены с различными методиками, с

помощью которых они планировали свое будущее и искали в себе сильные стороны и дефициты, над которыми нужно работать. Отдельным направлением работы здесь было- знакомство с представителями общественных организаций, для расширения их представления о возможности полезных, интересных, способствующих личностному росту, обретению новых знакомств досуговой деятельности. На завершающих занятиях проводилась работа по повышению уровня самооценки подростков, веры в себя, психологическому «поглаживанию», подводились итоги проделанной работы.

Таблица 12. Программа профилактики зависимости от социальных сетей у старших подростков

Занятие	Цель занятия	Основные упражнения
Занятие № 1	Знакомство членов группы друг с другом, с целью совместной работы, правилами работы в группе	-«Визитка», -«Немного о себе» -«Я считаю»
Занятие № 2	Знакомство участников с Интернетом, социальными сетями как феноменом, их плюсами и минусами	-Лекция «Интернет и социальные сети» -«Плюсы и минусы Интернета и социальных сетей» -«Я могу заменить Интернет...»
Занятие № 3	Выявление внутренних ресурсов участников группы к той или иной деятельности	-Тест на самоопределение -«Принятие себя» -Тест на профориентацию
Занятие № 4	Знакомство участников с различными видами деятельности, в которой они могут самореализоваться	-Встреча с представителями разных организаций (волонтеры, молодежные центры, патриотические организации)
Занятие № 5	Постановка жизненных целей участников, мотивация к их осуществлению	-Мини-лекция о принципах постановки целей -Постановка цели в «GROW» -«Я могу, я умею» -«Я дарю тебе...»
Занятие № 6	Развитие коммуникативных навыков участников	-«Самопрезентация» -«Верьте мне...» -«Крокодил» -«Синоним и антоним»

Продолжение таблицы 12.

Занятие № 7	Повышение самооценки участников	-«Мало кто знает, что я» -Мне нравится в тебе...» -«Волшебная рука» -«Ассоциации»
Занятие № 8	Закрепление изученного материала через организацию и проведения мероприятия для средних классов по профилактике зависимости от социальных сетей	-Помощь в разработке мероприятия, ее составляющих, акцентов, форм проведения -Присутствие при проведении ими данного мероприятия помощь в случае каких – либо затруднений
Занятие № 9	Получение социально положительного опыта, развитие компетенций и навыков для их личностного роста, приобретение новых полезных знакомств, расширение кругозора	-включение участников в качестве волонтеров в различные мероприятия и акции, проводимые социальными организациями

Разработав программу профилактики, мы приступили к ее реализации. Первые минуты знакомства, а именно этому было посвящено первое занятие, в группе царило некоторое напряжение, чувствовалась скованность подростков. Важно отметить, что с каждым последующим проведенным занятием, подростки не просто охотнее входили с нами в контакт, но и друг с другом, причем, это отметили не только мы, но и сами участники экспериментальной группы.

Так, например, вновь обращаясь к первому занятию, цель которого - знакомство, установление контакта, как у нас с ними, так и друг с другом, но под иным углом, хочется отметить, что после первого, же задания «Визитка», на котором им было предложено представить себя группе так, как им хочется (имя, оформление визитки) они стали более расслабленными и охотно демонстрировали свою визитку, рассказывали о себе. По истечению первого занятия, мы смогли наблюдать положительную динамику, ведь если вначале подростки говорили «а можно мы ничего не будем делать, а просто

посидим», то к его окончанию фразы были следующими «как все?», «а когда Вы еще к нам придете?»»

С каждым последующим занятием каждый из участников группы все больше раскрывался и раскрепощался, что, определенно, способствовало не только эффективности занятий, но и сближало их, так как со слов одного из подростков: «я учусь с ребятами в одном классе практически 11 лет, но совсем, как оказалось, не знал их, а теперь, я взглянул на многих иначе, и мне это нравится». Исходя из чего, можно говорить об очевидной пользе проведения нами занятий.

Нами были проведены занятия, на которых подростки знакомились с историей развития Интернета и социальных сетей, выделяли плюсы и минусы пользования ими, также они находили альтернативные способы осуществления различной деятельности в реальном мире, для которой они пользуются Интернетом. Данные задания помогли расширить представления подростков не только об Интернете, узнать о рисках, которые несет в себе Всемирная сеть, но и взглянуть на свою жизнь под другим углом.

Также на занятии, посвященном самоопределению подростков, им было предложено выполнить различные тесты и задания. В процессе их выполнения подростки определяли вид, специфику деятельности наиболее подходящих им по темпераменту, характеру, увлечениям и интересам. Результаты данных заданий, как отмечали сами подростки, помогли им убедиться в правильности их решения касательно той специальности, которую они выбрали или, напротив, заставили их задуматься о том, что стоит выбрать профессию, наиболее подходящую именно им, а не являющуюся престижной.

В рамках нашей работы мы организовали встречу подростков с представителями общественных организаций и движений, таких как: «Доброе дело», «Команда 2019», «Патриоты». Данные встречи были организованы для того, чтобы познакомить их с той деятельностью, которая

может не просто помочь «убить время», но и способствовать их саморазвитию, самореализации, обретению новых полезных и интересных знакомств. Они не только слушали, но и задавали вопросы, участвовали в обсуждениях, делились своими впечатлениями, опытом работы в подобных организациях.

В связи с тем, что общение в Интернете оказывает влияние на речь, способы коммуникации, нами было проведено занятие, которое способствовало развитию навыков коммуникации. Оно включало в себя различные задания, на которых подростки рассказывали какие-то интересные о себе факты, подбирали ассоциации к заданным темам, при помощи мимики и жестов объясняли слова, показывали эмоции, учились понимать друг друга иначе, чем привыкли. По их словам, это занятие было одним из наиболее сложных, так как им давно не приходилось так много говорить, объяснять и слушать друг друга одновременно, но стоит отметить, что если вначале занятия они с трудом подбирали синонимы к словам или нужные жесты для их объяснения, то к его концу, они делали это не только быстрее, но и даже с удовольствием.

Хочется сказать и о случае, который произошел на занятии, посвященном жизненным целям, на котором каждому из участников группы предлагалось сначала, выбрать 5 своих целей, причем сформулировать их в настоящем времени (владею, умею и.т.д.) и оформить все это так как им хочется, после представить все группе. Выступая со своим плакатом, каждый из подростков отмечал, что те планы, которые, как им казалось, требуют большего времени или усилий, на деле оказывались значительно проще или понятнее, так как были сформулированы и оформлены письменно. Далее, было задание, на котором каждый из участников, выслушав остальных, должен был, исходя из их целей и планов, пожелать другим то, что, по его мнению, недостает или необходимо каждому из них для реализации желаемого. На наш взгляд, это занятие было наиболее значимым для

подростков, так как они не только хвалили и поддерживали друг друга в желаниях и целях, но и предлагали свою помощь для воплощения этого в жизнь. Также, интерес вызвало высказывание одной из подростков, которая присоединилась к нам только на этом занятии со словами «мне сказали, что у вас здесь тусовка». После выполнения всех заданий, коммуникации с группой, она не просто поблагодарила за проведенное занятие, но и добавила: «так приятно быть выслушанной, меня уже давно не просто не слушали, но и действительно не интересовались моей жизнью», стоит отметить и то, что эта девушка, годом ранее, была замечена в суицидальном поведении.

Так как при изучении влияния Интернета на подростка, нами было обнаружено, что не соответствие подростками навязываемым ярлыкам, способствует их неуверенности в себе, что негативно сказывается на их самооценке. Мы решили сделать завершающим занятие, посвященное самооценке, а именно ее поднятию. Наши опасения были подтверждены, так как подростки с трудом могли вспомнить, какими своими достижениями они гордятся, неохотно думали над своими положительными качествами, а на задании, где про каждого говорили только приятные ассоциации, некоторые прятали лицо руками или отмахивались. Так как самооценка является важной частью в достижении целей, мы старались объяснить подросткам насколько это важно, верить в свои силы, любить и уважать себя. К концу занятия, нами было снова предложено написать, какими своими достижениями они гордятся, и часть группы, уже охотнее вспоминала об этом, а некоторые дописали к своему списку еще пару пунктов.

Подводя итог выше сказанному отметим, что работа с подростками является достаточно сложной, так как это тот непростой возраст, когда перед тобой стоит уже взрослый, как тебе кажется человек, но в душе это очень ранним ребенок, который может быть непредсказуемым. С одной стороны перед нами стояла задача, прежде всего, установить контакт, определить

дефициты и поработать с ними, а с другой, помочь им увидеть в себе уникальную личность, раскрыть свои возможности, актуализировать ресурсы. Вспоминая первое и последнее занятия, кажется, что это две разных группы: они раскрылись, стали больше улыбаться и рассказывать о себе, делиться впечатлениями о занятии уже не по нашей просьбе, а по собственной инициативе.

У большей части подростков изменились цели нахождения в сети, они стали более осмыслены и соотнесены с деятельностью, осуществляемой в виртуальном пространстве. Степень концентрации подростков в сети стала характеризоваться как более слабая. Также участники экспериментальной группы отметили, что они все реже стали общаться друг с другом через социальные сети, а все большее предпочтение теперь отдают личному общению.

Полученные данные позволяет нам прийти к выводу об результативности проделанной нами работы по снижению уровня вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

На первом этапе эмпирического исследования нами были выделены критерии вовлеченности в социальную сеть: устойчивость, удовлетворенность, осознанность, целеустремленность и уровни: низкий, средний и высокий, определили степени зависимости от социальных сетей на основе существующей диагностики Кимберли Янг.

Далее нами было организовано и проведено исследование в МОУ СШ города Красноярска среди учащихся 10-11 классов. Нами были полученные следующие результаты: большая часть экспериментальной группы имеет средний уровень вовлеченности в сеть и среднюю степень зависимости от социальной сети, причем, также имеются и подростки, обладающие высоким уровнем вовлеченности. Особенности вовлеченности участников данной экспериментальной группы: сильная степень концентрации, значительное проявление дискомфорта при прекращении пользования сетью. Отсутствие удовлетворенности как от процесса пользования сетью, так и от реакции со стороны «подписчиков». Наличие неадекватных, не способствующих развитию целей: «куда все туда и я», «потратить время» и.т.д., что говорит о слабой осознанности. Также, следует отметить, что о слабой осознанности говорит еще и то, что большая часть опрошенных не считают, что их «посты» могут менять людей. Не соответствие мотивам пользования сетью и деятельностью, осуществляемой подростками в самой сети.

Проведенное нами исследование позволило нам определить направления и формы работы по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram: формы занятий - групповые, с элементами тренинга, направленные на расширение представлений о рисках возникновения вовлеченности в социальную сеть Instagram и зависимости; самопознание, развитие умений и навыков общения. Также включение подростков в социально-значимую деятельность за счет использования

ресурсов волонтерского движения и молодежных общественных организаций.

После чего, нами была проведена работа по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram.

Результатами проведения, которой стали: подростки стали более открыты к общению, расширились их знания относительно Интернета и социальной сети Instagram, а именно положительные и отрицательные стороны ее использования. Они стали больше общаться друг с другом лично, а не в Интернете. Ушел ранее присущий дискомфорт касаясь личных тем. Подростки почувствовали, что такого это, когда твоей жизнью интересуется взрослый человек. Они познакомились с видами общественных организаций и движений, в которых могут себя реализовать. Также раскрыли в себе новые способности к той или иной деятельности. У участников экспериментальной группы усилилась вера в себя. Они овладели различными методиками и технологиями, которые в дальнейшем помогут им более четко и понятно формулировать свои цели и достигать их. Также, атмосфера в классе стала более дружелюбной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На первом этапе эмпирического исследования нами была проанализирована научная литература и обнаружено, что выбранный нами вопрос, с точки зрения науки, мало изучен. На сегодняшний день отсутствует единое и точное определение понятию «вовлеченность в социальную сеть Instagram». Большая часть современных исследований посвящена изучению социальных процессов и явления, происходящих в таких социальных сетях как: «ВКонтакте», «Одноклассники».

Социальная сеть Instagram на сегодняшний день становится все более популярной среди молодежи и подростков и несет в себе определенные риски, связанные с навязыванием модели образа жизни: внешний вид и образ жизни успешного молодого человека, который не соответствует ни возможностям, ни потребностям ребенка и его семьи. Также с количеством и качеством времени, проводимого подростками в сети, причем как свободного, так и вместо учебы, что сказывается на его личностном и социальном развитии, мировоззрении и самоосуществлении.

Используя статистический метод коэффициент корреляции R-Спирмана, нами было выявлено, что вовлеченность в социальную сеть Instagram является отличным от «зависимости» понятием. Также, изучив научную литературу по теме исследования, нами были обнаружены специфические черты процесса вовлеченности в социальную сеть Instagram, обусловленные действиями, осуществляемыми подростками в ней:

- нахождение в сети связано с потребностью подростков в самореализации;
- решение проблем формирования Я-концепции происходит через возможность получения одобрения со стороны своих подписчиков;
- неуверенность в себе, неприятие своей внешности решается путем обработки своих фото различными фильтрами;

- упрощение процесса коммуникации через особого рода организованное общение в сети.

Следующим этапом эмпирического исследования нами была разработана программа диагностики уровня вовлеченности подростков в социальную сеть Instagram и степень зависимости от социальной сети. Нами было выявлено, что пребывание старших школьников в социальной сети Instagram характеризуется высоким уровнем вовлеченности, которая имеет следующие проявления: сильная степень концентрации, значительное проявление дискомфорта при прекращении пользования сетью. Отсутствие удовлетворенности как от процесса пользования сетью, так и от реакции со стороны «подписчиков». Наличие неадекватных, не способствующих развитию целей: «куда все туда и я», «потратить время» и.т.д., что говорит о слабой осознанности. Также, следует отметить, что о слабой осознанности говорит еще и то, что большая часть опрошенных не считают, что их «посты» могут менять людей. Не соответствие мотивам пользования сетью и деятельностью, осуществляемой подростками в самой сети.

На основе полученных результатов исследования нами были теоретически осмыслены и разработаны условия организации и проведения социально-педагогической работы по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram: групповые занятия, с элементами тренинга, направленные на расширение представлений о пользе и вреде, рисках данной социальной сети, создание условий для самопознания и возможностей самореализации, развитие коммуникативных навыков.

Опираясь на выделенные нами условия, мы разработали и частично апробировали программу социально-педагогической работы по снижению вовлеченности старших школьников в социальную сеть Instagram. В процессе проведения занятий с подростками мы обнаружили, что с каждой последующей встречей они стали проявлять все больший интерес к

упражнениям, выполнять их качественней, серьезней подходить к темам, которые поднимались на каждом из занятий. Также сами подростки стали отмечать, что у них в классе стала более дружеская, теплая атмосфера, они начали больше общаться друг с другом лично (не в социальных сетях). Занятие, посвященное жизненным целям, со слов экспериментальной группы, помогло «разложить по полочкам» все их желания и планы на ближайшее будущее и понять над чем именно им необходимо сейчас работать.

Полученные результаты позволили нам прийти к выводу о том, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение. Результаты нашего исследования не претендуют на исчерпывающее решение изучаемой проблемы и представляют собой один из путей ее решения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн.,1998.т. 19 -№1.- С.89-100
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского.- М: «Можайск-Терра», 2000.- 431 с.
3. Барабанщикова В.В, Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / Барабанщикова В.В, Климова О.А. // Национальный психологический журнал.— 2015.— № 1(17). - С. 52–60.
4. Бердяев Н. А. Самопознание / Н.А Бердяев. – М.: Изд-во «Книга», 1991. – 448 с.
5. Бобкова И.А. Риски в социальных сетей [Электронный ресурс] И. А. Бобкова Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://www.mce.su/archive/doc150831/rus.pdf>. – (Дата обращения: 05.11.2017).
6. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер Пресс, 2009.- 400 с.
7. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. // [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm> (Дата обращения: 07.11.2017).
8. Вайндорф-Сысоева М. Е., Крившенко Л. П. Педагогика: Конспект лекций. — 2-е изд., пераб. и доп. — М.: «Юрайт», 2010. — 239 с.
9. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога: Учебное пособие для студентов высш. пед. Учеб. Заведений. – М.: Изд-во центр «Академия», 2002 – 160с.
10. Волков С. С. // [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/13802/> (дата обращения 29.10.17)

11. Голдберг И. Расстройство Интернет-аддикция.// Киберпсихология и поведение. 1996, том 3, №4 с.403-412
12. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии.СПб.: Речь, 2002. - 694 с.
13. Гралла П. Хитрости. Интернет. СПб.: Питер, 2006.- 256 с.
14. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. — СПб.: Речь, 2007. — 190 с.
15. Информационный гуманитарный интернет-портал «Знание. Понимание». Умение»// [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.zpu-journal.ru/>(дата обращения 10.11.17)
16. Как пользоваться инстаграм // главный портал Россия Instagram <http://instagram.net/pro-instagram/kak-polzovatsia-instagram> (дата обращения 25.09.2014)
17. Коверзнева И.А . Психология активности и поведения // PSYERA : гуманитарно- правовой портал. 2010. <https://psyera.ru/tipologiya-aktivnosti-290.htm> (дата обращения: 14.10.2017).
18. Козлова Н. С. Количество «друзей» в социальных сетях как отражение психологических особенностей личности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2014. — № 45. — С. 137–142.
19. Козлова Н. С. Социальная сеть «Инстаграм» как социально-психологическое явление // Молодой ученый. — 2014. — №16. — С. 387-390.
20. Козлова Н. С., Чёрная Е. Е. Изучение специфики вовлеченности подростков в социальные сети// Молодой ученый. — 2015. — №11(91). — С. 1740-1744.
21. Кондрашкин А.В., Хломов К.Д. Постановка проблемы: девиантное поведение подростков, социальная ситуация и Интернет // Юридическая психология. 2013. № 1. С. 18–24.

22. Лекция для самостоятельного обучения. Подростки//Информационный портал для студентов <http://www.studfiles.ru/preview/5247409/> (дата обращения 27.04.2017)

23. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений. — М.: Изд. Центр «Академия», 2003-256с.

24. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. - СПб.: "Питер", 2009 - с.44.

25. Лучкевич В. С. Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение»: учеб. пособие/ под ред. В. С. Лучкевич, И. В. Поляков. СПб.: Питер, 2005

26. Митчелл А. Создание бренда изнутри путем вовлечения сотрудников// Identity. – 2005. – № 5. – С. 10 – 12.

27. Мудрик А.В. Социализация и воспитание подрастающего поколения. М., 1990г.

28. Мудрик А.В. Социальная педагогика. Академия. М., 2000г.

29. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. — М.: ТЦ Сфера, 2004. - 480 с.

30. Поливанова К.Н. Изменение детства: проверка гипотезы // На пороге взросления: Сборник тезисов участников III Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития / Науч. ред.: Л.Ф.Обухова, И.Корепанова. М.: МГППУ, 2011. С. 48–60. 10.

31. Поливанова К.Н. Изменение практик развития и его последствия // Феноменология современного детства: Сборник научных статей: В 3 ч. М.: ФИРО, 2012. С. 108–115.

32. Поливанова К.Н., Королева Д. О. Социальные сети как новая практика развития городских подростков // ВЕСТНИК РГНФ. — 2016. — №1. — С. 173-182.

33. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича . СПб.:Речь, 2007.—768с.
34. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. — 4-е изд. — М.: Советская энциклопедия, 1988. — 1600 с.
35. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. «Радуга», 2004 .-192 с.
36. Толковый словарь русского языка под ред. Д.Н. Ушакова. М.: Гос. ин-т "Сов. энцикл."; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов., 1935-1940. (4 т.)
37. Учебные материалы для студентов // [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://studme.org/> (дата обращения 10.11.17)
38. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология // учебно-методическое пособие .— М.; Воронеж: Изд-во МПСИ: НПО "МОДЭК", 2002 — 427,[4] с.
39. Фонд развития Интернет// [Электронный ресурс].— <http://www.fid.su/> (дата обращения 10.11.17)
40. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.: Интерпракс, 1994. -160 с.
41. Штерн Э. Психическая структура подростка/У.Педология юности.-М.-Л. 1931
42. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития. М.: 1994. -168 с.
43. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика.- Днепропетровск: «Пороги», 2006. — 196 с.
44. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24.

45. Kahn, W.A. (1990) «Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work», Academy of Management Journal, Vol 33, pp692-724.
46. Maslach C., Shaufeli W.B.& Laiter M.P. Job Burnout// Annual Review of Psychology .-2001. Praeger 52.-397-422.
47. Shaufeli W.B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi- sample study// Journal of organizational Behavior.-2004.-25.-Issue 3.p.293-315

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета «Уровень вовлеченности в социальную сеть Instagram»

1. Ваш пол

- Мужской
- Женский

2. Возраст _____

3. Какие социальные сети Вы знаете?

- ВКонтакте
- Instagram
- Twitter
- Facebook
- Одноклассники
- Skype
- WhatsApp и Viber
- Другое _____

4. В каких социальных сетях Вы зарегистрированы?

- ВКонтакте
- Instagram
- Twitter
- Facebook
- Одноклассники
- Skype
- WhatsApp и Viber
- Другое _____

5. В какой социальной сети Вы проводите большего всего времени?

- ВКонтакте
- Instagram
- Twitter
- Facebook
- Одноклассники
- Skype
- WhatsApp и Viber
- Другое _____

6. Что Вас подтолкнуло зарегистрироваться в социальных сетях?

- Друзья
- Любопытство
- Желание завести новых друзей
- Куда все, туда и я!
- Хочу стать известным блогером
- Для продвижения своего бренда
- Другое _____

Поговорим про социальную сеть Инстаграм.

7. Что Вас привлекает такой социальной сети как Инстаграм?

- Возможность постить фото/ видео
- Просматривать ленту с фотографиями/видеороликами других людей
- Получать лайки от подписчиков
- Другое _____

8. Как давно вы зарегистрировались в социальной сети Инстаграм? _____

1. Хотели бы Вы, чтобы Ваш Instagram стал очень популярным (более 10 000 подписчиков)
 - Да
 - Нет
 - Другое _____

2. Если да, то что вы для этого делаете?

3. Находят ли Ваши личные интересы отражение в том, что Вы выкладываете в социальную сеть Instagram?
 - Да, выкладываю то, что меня интересует
 - Частично, выкладываю то, что интересует и экспериментирую с чем-то новым для меня
 - Выкладываю то, на что в большей степени реагируют подписчики
 - Нет, не находят, в своих постах выкладываю то, что меня лично не интересует
 - Другое _____

4. С какой периодичностью Вы выкладываете посты в своем Instagram?
 - Несколько раз в день
 - Раз в день
 - Два-три раза в неделю
 - Раз в неделю
 - Два-три раза в месяц
 - Раз в месяц
 - Другое _____

5. . Как Вы относитесь к новым возможностям сети Instagram? (Stories и др)
- Положительно, считаю, что это очень удобно и активно пользуюсь
 - Положительно, но не пользуюсь активно
 - Нейтрально
 - Отрицательно
6. Сколько времени вы примерно проводите в социальной сети Инстаграм в день?
- От 15 до 30 минут
 - Около часа
 - 1-2 часа
 - Более 2х часов
 - Более 3х часов
 - Другое _____
7. Соотносятся ли содержание страниц Ваших подписок с Вашими интересами
- Да, подписываюсь только на тех пользователей, содержание постов которых соотносятся с моими интересами
 - Частично, содержание постов моих подписок содержат не только интересующие меня вещи
 - Нет, что-то новое для меня
 - Другое _____
8. На скольких людей Вы подписаны в инстаграмме? _____
9. Кто является большей частью ваших подписок
- Друзья/семья

- Знаменитости (кино, музыка, театр)
- Блоггеры
- Модели
- фотографы
- Люди, связанные со спортом (тренера, фитнес- бикинисты, бодибилдеры и.т.д)
- Другое _____

10. Что Вы чувствуете, если Ваш пост не набирает ожидаемое Вами количество лайков?

- Разочаровываюсь и вскоре его удаляю
- Делаю выводы и в будущем не делаю подобных постов
- Мне все равно, я делаю посты не ради лайков
- Другое _____

11. Считаете ли Вы, что данный пример постов в социальной сети Instagram может оказать негативное влияние на людей/личность?

«Юноша в возрасте 25 лет регулярно «постит» фото/видео, на которых он употребляет алкоголь, табак (кальян и.т.д.), причем они сопровождаются текстом о том, какое это доставляет ему и его друзьям удовольствие и, что это лучший способ провести свободное время. Его аккаунт в социальной сети является открытым для общего просмотра, соответственно, вероятность того, что его посты могут увидеть дети/подростки, зарегистрировавшиеся в этой сети, довольно высока»

- Да, считаю
- Частично
- Нет, не считаю

12. Продолжите фразу:

13. Случалось ли, что из-за длительного нахождения в социальной сети Instagram Вы не успевали/откладывали другие дела, которые являлись более важными?

- Да
- Нет
- Другое _____

14. В чем польза нахождения в социальной сети Instagram для Вашего саморазвития?

- Расширение кругозора
- Возможность обучиться чему-то новому
- Обогащение опыта
- Возможность увидеть людей с разных уголков Земли
- Эстетическое удовольствие
- Нет никакой пользы от данной социальной сети
- Другое _____

15. Согласны ли Вы с тем, что социальная сеть Instagram меняет людей? (их поведение, ценности, образ жизни и др.)

- Да

Если да, то в чем _____

- Нет
- Другое _____

16. Хотели бы Вы зарабатывать через социальную сеть Instagram?

- Да

Если да, то, что Вы делаете для этого? _____

- Нет

17. Испытываете ли Вы дискомфорт при прекращении пользования сетью?

- Да
- Нет
- Другое _____

18. Считаете ли Вы, что социальная сеть Instagram отнимает у Вас время?

- Да
- Нет
- Другое _____

19. Можно ли говорить о том, что нахождение в социальной сети Instagram приносит мне удовольствие

- Да
- Нет
- Другое _____

20. Получаете ли вы удовольствие от увеличения числа подписчиков?

- Да
- Нет
- Другое _____

Спасибо за участие в опросе!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест Кимберли-Янг «Изучение наличия «Интернет-зависимости»

Интерпретация

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Бланк опросника

1. Замечаете, что проводите в социальной сети Instagram больше времени, чем намеревались?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

- Никогда

- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

7. Проверяете ли вы новостную ленту Instagram раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения социальной сетью Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь/что выкладываете в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

- Никогда
- Редко

- Регулярно
- Часто
- Постоянно

11. Предвкушаете ли Вы очередной выход в социальную сеть Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

12. Ощущаете, что жизнь без социальной сети Instagram скучна, пуста и безрадостна?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свое недовольство, когда кто-то отвлекает Вас от просмотра фото/видео в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

14. Случалось ли Вам пренебрегаете сном, засиживаясь в социальной сети Instagram допоздна?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

17. Случалось ли Вам терпеть поражение в попытках сократить время, проводимое в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто

- Постоянно

18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете ли Вы провести время в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

20. Испытываете подавленность и нервозность, будучи вне социальной сети Instagram и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, просматривая новостную ленту Instagram?

- Никогда

- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени в социальной сети, чтобы получить те же ощущения?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

23. . Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, не находясь в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты просмотром фото/видео в социальной сети Instagram, но не работой?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

25. Случалось ли Вам проводить в социальной сети Instagram больше 3-х часов в день?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

26. Если Вы в основном используете смартфоном/планшетом для учебы, то приходилось ли Вам заходить в учебное время в Интернет более 2-х раз в день?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

27. Просматриваете ли Вы страницы, которые содержат фото/видео порнографического характера?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?

- Никогда

- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

30. Мешает ли Вашей учебной активности количество времени, проводимое в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в социальной сети Instagram, оказывались безуспешными?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на смартфоне/планшете?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки/пальцах)?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто

- Постоянно

36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

37. Наблюдалось ли у Вас увеличение времени, проводимое Вами в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за смартфоном/планшетом, чтобы непрерывно находиться в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, мытьем рук и т.п., чтобы находиться в социальной сети Instagram непрерывно ?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы зарегистрировались в социальной сети Instagram?

- Никогда
- Редко
- Регулярно
- Часто
- Постоянно

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Изучение наличия значимой взаимосвязи между вовлеченностью и зависимостью, при использовании статистического метода обработки данных R-Спирмана

Нами было исследовано 8 подростков.

Исследуются параметры:

- степень зависимости старших подростков от социальной сети
- уровень вовлеченности старших подростков от социальной сети

Были получены следующие данные

Степень зависимости исследуемой выборки

Подросток 1	Средняя
Подросток 2	Средняя
Подросток 3	Средняя
Подросток 4	Средняя
Подросток 5	Слабая
Подросток 6	Слабая
Подросток 7	Слабая
Подросток 8	Средняя

Степень вовлеченности исследуемой выборки

Подросток 1	Высокий
Подросток 2	Средний
Подросток 3	Средний
Подросток 4	Низкий
Подросток 5	Низкий
Подросток 6	Средний
Подросток 7	Низкий
Подросток 8	Высокий

Постановка предметной задачи

1. Взаимосвязаны ли степень зависимости и уровень вовлеченности исследуемой выборки от социальной сети
2. Описание параметров между исследуемыми признаками
3. Экспертные данные получены с помощью ранговой шкалы необходимо использовать статистический метод R-Спирмана

Гипотезы

1. H0- Взаимосвязи между исследуемыми выборками не обнаружено
2. H1-Взаимосвязь между исследуемыми признаками существует

Ранжирование выборок

Низкий (слабый)-1, средний-2, высокий-3

«А»

1	2	3	4	5	6	7	8
слабый	слабый	слабый	средний	средний	средний	средний	средний
2	2	2	6	6	6	6	6

1 уровень $(1+2+3)/3=2$

2 уровень $(4+5+6+7+8)/5=6$

1	2	3	4	5	6	7	8
низкий	низкий	низкий	средний	средний	Средний	высокий	Высокий
2	2	2	5	5	5	7,5	7,5

1 уровень $(1+2+3)/3=2$

2 уровень $(4+5+6)/3=5$

3 уровень $(7+8)/2=7,5$

Расчет ранговых сумм квадратов разности рангов

Подросток		D1	D2	D1-D2	D*D
Подросток1	2 3	6	7,5	-1,5	2,25
Подросток2	2 2	6	5	1	1
Подросток3	2 2	6	5	1	1
Подросток4	2 1	6	2	4	16
Подросток5	1 1	2	2	0	0
Подросток6	1 2	2	5	-3	9
Подросток7	1 1	2	2	0	0
Подросток8	2 3	6	7,5	-1,5	2,25

Проверка

$$D1 = (6*5)+4=36$$

$$D2 = 7,5+5+5+2+2+5+2+7,5=36$$

Расчет R эмпирического

$$R_{\text{эмп.}} = 1 - \frac{(6*31,5)}{(8*(64-1))} = 1 - \frac{18,9}{504} = 1 - 0,37 = 0,6$$

$$R_{\text{эмп.}} = 0,6$$

$$R_{\text{критич.}} = 0,72 (0,88)$$

$$R_{\text{эмп.}} = 0,6 < R_{\text{критич.}} = 0,72 (0,88)$$

Следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

H1-Взаимосвязи между исследуемыми признаками не существует

Вывод

1. Корреляционной связи между исследуемыми параметрами не обнаружено
2. Взаимосвязи между степенью зависимости и уровнем вовлеченности у старших подростков от социальной сети не обнаружено

Программа профилактики зависимости от социальных сетей у старших подростков

Занятие 1

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий.

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, фломастеры, карточки (да, нет, нейтрально)

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.

Принципы, на которых будет строиться работа:

- 1) безоценочность
- 2) уважение и принятие друг друга такими, какие есть
- 3) каждый имеет право на собственное мнение
- 4) активное участие всех членов группы

2. Упражнение «Визитка»

Участникам раздают бейджи. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

3. Упражнение «Немного о себе»

Участникам раздаются бумажки с предложениями, которые им необходимо закончить:

- Больше всего я люблю ...
- Я хотел бы освоить/научиться ...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...
- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Моя главная цель в жизни...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Своим главным достижением я считаю ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я считаю, что в этой жизни важно ...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...
- Я получаю удовольствие от ...
- Я благодарен судьбе за то, что ...
- Считаю, что человек должен быть ...
- Мне не нравится, когда люди, окружающие меня ...
- Было бы здорово, если бы сегодня я ...

(Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга)

4. «Я считаю»

часть кабинета делится на 3 части (да/нейтрально/нет), ведущий зачитывает различные предложения, а участникам, в зависимости от их отношения к тому или иному факту, предлагается занять свое место в определенной территории (да/нейтрально/нет)

- Я считаю, что математика интересный предмет

- ЕГЭ показатель знаний учащихся
- Естественные науки изучать легче, чем точные
- Я люблю больше смотреть телевизор (фильмы, сериалы по компьютеру/планшету), чем читать
- Хороший сон- залог моего успешного дня
- Большую часть моих друзей составляют ребята из моей школы
- Сегодня, без высшего образования, ничего не достигнешь
- Я предпочитаю общаться с друзьями скорее в интернете (социальных сетях), чем лично
- Считаю, что лучше работать, чем учиться
- Я, скорее активный человек, чем пассивный
- Спорт мне нравится больше, чем учеба
- Социальные сети помогают мне найти много новых друзей или полезные знакомства
- Считаю, что на фото в Интернете люди другие, чем в жизни
- Нахожу Интернет полезным изобретением человечества
- Я скорее «посижу» в социальных сетях, чем встречу с друзьями

5. Рефлексия.

Ведущий предлагает участникам немного рассказать об их впечатлении от занятия, упражнений (что им было сложно, понравилось/ не понравилось, какие упражнения им показались скучными или полезными)

6. Ведущий благодарит всех за участие, объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие № 2

Тема: «Интернет и социальные сети»

Цель: Познакомить участников с Интернетом, социальными сетями как феноменом, их плюсами и минусами, влияниями их на личность человека

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, презентация по теме занятия, призы

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

2. **Лекция «Интернет и социальные сети»**

3. **Упражнение «Плюсы и минусы Интернета и социальных сетей»**

Участники делятся на 2 команды, одной команде предлагается написать плюсы Интернета и социальных сетей, а другой- минусы. На обдумывание дается 5 минут.

4. **Упражнение «Я могу заменить Интернет...»**

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищите информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты... Вам надо придумать, чем это можно заменить.

Например: «Я могу заменить общение в «вконтакте» на прогулку с друзьями.

Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет

На обдумывание дается 5 минут

5. Рефлексия

Ведущий предлагает участникам высказать свое впечатление о занятии (пользе или бесполезности), что понравилось/ не понравилось, что можно «взять с собой» с этого занятия.

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие № 3

Тема: «Ресурсы»

Цель: Выявление и активизация внутренних ресурсов участников группы к той или иной деятельности

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, тест на самоопределение, тест на профориентацию

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

2. Тест на самоопределение (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

Участникам предлагается выполнить тест на самоопределение и обработать результаты

3. Упражнение «Принятие себя»

Участникам предлагается поработать с некоторыми недостатками и привычками, теми, которые были выявлены в проведенном тесте и теми, о которых участники знали еще до проведения теста. Для этого участникам выдаются листы, которые необходимо разделить на две половинки.

Слева, в колонку «Мои недостатки», необходимо предельно откровенно записать все то, что они считают своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. При этом не нужно относиться к ним как к чему-то ужасному, а как к возможности для личностного роста

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, внесенного в список, необходимо записать одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку. Важно, что записать в колонку «Мои достоинства» нужно то качество, которое есть в данный момент. На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

4. Тест на профориентацию (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

Участникам предлагается выполнить тест на профориентацию для того, чтобы узнать какой вид деятельности им больше подходит

5. Рефлексия

Ведущий предлагает участникам высказать свое впечатление о занятии (пользе или бесполезности), что понравилось/ не понравилось, что можно «взять с собой» с этого занятия.

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается

Занятие № 4

Тема: «Возможности самореализации»

Цель: Знакомство участников с различными видами деятельности, в которой они могут самореализоваться

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, представители организаций

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

2. **Встреча с представителями организации**, на которых они не только рассказывают о специфике своих центров, но и предлагают ту деятельность в которой группа может поучаствовать.

-Волонтерство

-Патриотическое воспитание

-«Команда 2019»

-...

По завершению беседы каждый из участников должен выбрать ту организацию и вид деятельности в ней, в которой он будет участвовать, обменяться контактами с представителями.

3. **Упражнение «Моя возможность для самореализации»**

Участникам предлагается подумать о том, какой вид деятельности может помочь развить в себе те качества, которые им необходимы для освоения той или иной профессии или помогут развить себя как личность.

Для выполнения этого упражнения участникам нужно сначала написать на бумаге ту деятельность, которую они уже осуществляют для саморазвития.

После написать ту профессию, которую он бы хотел освоить или вид деятельности, которому бы он хотел научиться. Далее, написать ту

организацию, которая поможет ему все это освоить. На обдумывание дается 2-3 минуты, после чего результаты представляются группе.

4. Рефлексия

Ведущий предлагает участникам высказать свое впечатление о занятии (пользе или бесполезности), что понравилось/ не понравилось, что можно «взять с собой» с этого занятия.

- 5.** Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается

6. Занятие № 5

Тема: «Жизненные цели»

Цель: Постановка жизненных целей участников, мотивация к их осуществлению

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, «подарок» или мяч

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

2. Мини- лекция о принципах эффективной постановки цели

- 1) Необходимо выбрать цель, которую хочешь достичь через год (четко ее формулируешь и записываешь с указанием даты)
- 2) Отсчитываешь 6 месяцев (записываешь дату) до осуществления цели и записываешь мини-цель 1, которая будет способствовать осуществлению главной и средства, как эту мини-цель 1 достичь
- 3) Делишь предыдущие 6 месяцев на половину (записываешь дату) и записываешь мини-цель, которая будет способствовать осуществлению мини-цели 1, которая, в свою очередь, поможет осуществить главную цель, и средства, как эту мини-цель 2 достичь.
- 4) Расписываешь на каком этапе сейчас находишься по отношению к главной цели (ресурсы внутренние и внешние) и к мини- цели 2 (ресурсы внутренние и внешние)
- 5) Расписываешь план действий на каждый период, с указанием конкретных дат, действий и ресурсов, которые необходимо подключить.
- 6) Действуй

3. Упражнение «Постановка целей GROW»

1) Знакомство с техникой «GROW»

G - Goal (Цель). Цель - это конечная точка, в которой хочет оказаться человек. Цель должна быть определена очень четко - так, чтобы человек, достигший ее, сразу понял это.

R - Reality (Реальность). Реальность - это текущее положение дел. В чем заключается проблема, как далеко находится цель?

O - Obstacles (Препятствия). Препятствия не позволяют человеку достичь своей цели. Если бы препятствий не было, не было бы и цели.

O - Options (Варианты). Определив препятствия, человек должен определить пути их преодоления. Это и есть доступные ему варианты.

W - Way Forward (Дальнейшие шаги). Варианты должны превратиться в действия, необходимые для достижения цели. Это и есть дальнейшие шаги.

2) Расписать свою цель методом GROW, на обдумывание дается 2-3 минуты, после чего необходимо представить свою цель группе.

4. Упражнение «Я могу, я умею»

Участникам раздают листы бумаги, карандаши и фломастеры, после чего, ведущий предлагает участникам подумать о том, чему бы они хотели научиться, что освоить или обрести, и изобразить это на бумаге, при этом их должно быть не меньше 5. Далее, участники занимаются оформлением своих работ в течении 5 минут. Вернувшись в круг со своими работами, каждый участник по очереди представляет всем свои желания, но рассказывая о них так, будто он уже это умеет или имеет.

5. Упражнение «Я дарю тебе ...»

Участники садятся в круг, после чего каждый по очереди говорит другому, передавая «подарок», что он ему желает для того, чтобы его

жизненные цели реализовались. Упражнение длится до тех пор, пока каждый участник не подарит и не получит подарок в ответ.

6. Рефлексия

Ведущий предлагает участникам высказать свое впечатление о занятии (пользе или бесполезности), что понравилось/ не понравилось, что можно «взять с собой» с этого занятия.

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается

Занятие № 6

Тема: «Коммуникация»

Цель: Развитие коммуникативных навыков участников

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, 2 коробка, карточки со словами, призы

Ход занятия:

8. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

9. Упражнение «Самопрезентация»

Каждому из участников предлагается представить, что они пришли на собеседование для трудоустройства. Их задача провести самопрезентацию на 2-3 минуты, при этом рассказав своих достоинствах, навыках и умениях. Важно, что в их рассказе не должны присутствовать «слова-паразиты». На подготовку дается 5 минут, после чего каждый участник по очереди проводит самопрезентацию.

10. Упражнение «Верьте мне ...»

Выбираются 2 участника из группы, которых ведущий выводит из кабинета и объясняет, что каждому из них дадут по коробку из-под спичек и только одному из них в него положат бумажку. Задачей каждого из них заключается в том, чтобы убедить всю группу в том, что бумажка лежит именно у него, при этом, нельзя: открывать, трясти коробок или делать какие-либо еще манипуляции с ним. После чего участники возвращаются в группу и проявляют все свое мастерство убеждения. Группа их внимательно слушает, задает им различные вопросы, после голосует и выносит вердикт-кому они верят и почему.

11. Упражнение «Крокодил»

Участники сидят в кругу, каждый по очереди выходит и объясняет слова, которые написаны на бумаге, при этом, он не должен: называть сами слова, однокоренные слова, говорить на какую букву начинается или есть в этом слове. Задача каждого объяснить как можно больше слов группе.

12. Упражнение «Синоним и антоним»

Участники делятся на 2-3 команды. Ведущий озвучивает какое-либо слово из числа распространенных в русском языке и имеющих много синонимов (слов со сходным значением) и антонимов (слов с противоположным значением). Задача команд – подобрать как можно больше синонимов или антонимов этого слова. На размышление дается минута. Затем представители каждой из команд поочередно озвучивают по одному варианту синонима, повторяться нельзя. Выигрывает команда, назвавшая больше слов

13. Рефлексия

Ведущий предлагает участникам высказать свое впечатление о занятии (пользе или бесполезности), что понравилось/ не понравилось, что можно «взять с собой» с этого занятия.

14. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается

Занятие № 7

Тема: «Самооценка»

Цель: Повышение самооценки участников

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, мяч

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

2. Упражнение «Мало кто знает, что я...»

Участникам необходимо в течении 2-3 минут подумать о своем достижении, которое, возможно, никто из участников группы не знает. После чего, каждому по кругу необходимо рассказать этот факт, а все остальным необходимо аплодировать каждому такому факту

3. Упражнение «Мне нравится в тебе ...»

Участники встают в круг, каждый участнику необходимо сказать следующему после него, что ему в нем нравится. Начинать фразу необходимо с фразы «Имя, мне нравится в тебе...»

4. Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. Внутри руки написать качества, которые им нравятся/гордятся им или, которые способствуют достижению целей.

5. Упражнение «Ассоциации»

Участники садятся в круг, один из них садится в круг, закрывает глаза, а остальным необходимо называть положительные ассоциации, которые у

них возникают по отношению к этому человеку. Упражнение выполняется до тех пор, пока в круге не побывает каждый.

6. Рефлексия

Ведущий предлагает участникам высказать свое впечатление о занятии (пользе или бесполезности), что понравилось/ не понравилось, что можно «взять с собой» с этого занятия.

7. Ведущий объявляет, что занятие окончено, благодарит всех за работу, говорит им о том, что со следующего занятия они переходят к другим формам работы.

Занятие № 8

Тема: «Закрепление полученных знаний»

Цель: Закрепление изученного материала через организацию и проведения мероприятия для средних классов по профилактике зависимости от социальных сетей

Оборудование: бейдж (17-19 шт.), ручки, листы, орг.техника

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки, рассказывает о целях сегодняшнего занятия.

2. Мини- лекция о том как спланировать мероприятие, что должно включать в себя мероприятие данного характера, на что обратить внимание при проведении и.т.д.

3. Помощь в начальной разработке мероприятия

На данном этапе необходимо помочь участникам выбрать тему и специфику своего мероприятия, определиться с ответственным за мероприятие в целом и распределить обязанности между всеми участниками.

4. Создание своего мероприятия.

Данное задание будет являться домашним, на выполнение которого участникам дается неделя, после чего они должны будут представить его специалисту, ответственному за мероприятия в школе. Далее после внесения коррективов в сценарий, участникам необходимо согласовать время, место проведения мероприятия, а также аудиторию, на которую рассчитано мероприятие.

5. Проведение мероприятия

6. Отчет о проведенном мероприятии

Отчет должен включать в себя не только прописанный сценарий, но и обязанности каждого участника в разработке и реализации мероприятия, с конкретным описанием того, что каждый делал и оценкой его деятельности.

Также должны присутствовать фото и видео с мероприятия и подпись специалисту, отвечающего за проведение мероприятия в школе.

7. Рефлексия

Обязательным завершением данного занятия является рефлексия, на которой все участники могут подвести итог мероприятию (его разработке и проведению), здесь обсуждается что понравилось/ не понравилось, какие были трудности/ что было легко, что можно было изменить в мероприятии (добавить или убрать) и.т.д.

Рефлексия необходима для того, чтобы сами участники имели возможность подвести итог своей работе, сделать определенные выводы о себе и своему вкладу.

8. Ведущий объявляет, что занятия окончены, благодарит всех за работу, говорит им свои пожелания и прощается с группой.

Занятие № 9

Тема: «Включение в деятельность центров»

Цель: Получение социально положительного опыта, развитие компетенций и навыков для их личностного роста, приобретение новых полезных знакомств, расширение кругозора

На занятии № 4 участники выбрали центр и деятельность, в которой они будут участвовать.

Ход занятия:

1. Представители встречают участников в своих учреждениях (или на площадках, где проходит данное мероприятие) знакомят их с другими специалистами в центре, рассказывают о мероприятии или виде деятельности, которую участники будут выполнять (все должно быть конкретно, точно, понятно)
2. Дают наставника или сами являются наставником (человек, который будет помогать участникам в процессе выполнения поставленных задач)
3. Участники приступают к работе
По окончании выполненной работы, представитель организации подписывает бумагу о том, что участник действительно принимал участие в работе и благодарит его.
4. Рефлексия
Встреча всех участников со специалистом (может быть психолог, социальный педагог).

Обязательным завершением данного занятия является рефлексия, на которой все участники могут подвести итог своей работе в центре и деятельности центра, в целом, здесь обсуждается что понравилось/ не понравилось, какие были трудности/ что было легко, появилось ли желание вступить в ту организацию для дальнейшей совместной работы.

Рефлексия необходима для того, чтобы сами участники имели возможность подвести итог своей работе, сделать определенные выводы о себе и своему вкладу.

Тест на самоопределение

Цель: первичное освоение приемов самодиагностики, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, что бы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) ДОГ; 2) ОДО.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко,

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».
000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость.

Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твоё стремление вечно поучать утомляет окружающих.

Тест на профориентацию

1. Работа, связанная с учетом и контролем, – это довольно скучно.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

2. Я предпочту заниматься финансовыми операциями, а не, например, музыкой.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

3. Невозможно точно рассчитать, сколько времени уйдет на дорогу до работы, по крайней мере, мне.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

4. Я часто рискую.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

5. Меня раздражает беспорядок.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

6. Я охотно почитал(а) бы на досуге о последних достижениях в различных областях науки.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

7. Записи, которые я делаю, не очень хорошо структурированы и организованы.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

8. Я предпочитаю разумно распределять деньги, а не тратить все сразу.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

9. У меня наблюдается, скорее, рабочий беспорядок на столе, чем расположение вещей по аккуратным «стопочкам».

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

10. Меня привлекает работа, где необходимо действовать согласно инструкции или четко заданному алгоритму.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

11. Если бы я что-то собирал(а), я бы постарался(ась) привести в порядок коллекцию, все разложить по папочкам и полочкам.

1. Да2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

12. Терпеть не могу наводить порядок и систематизировать что бы то ни было.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

13. Мне нравится работать на компьютере – оформлять или просто набирать тексты, производить расчеты.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

14. Прежде чем действовать, надо продумать все детали.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

15. На мой взгляд, графики и таблицы – очень удобный и информативный способ предоставления информации.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

16. Мне нравятся игры, в которых я могу точно рассчитать шансы на успех и сделать осторожный, но точный ход.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

17. При изучении иностранного языка я предпочитаю начинать с грамматики, а не получать разговорный опыт без знания грамматических основ.

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

18. Сталкиваясь с какой-либо проблемой, я пытаюсь всесторонне ее изучить (ознакомиться с соответствующей литературой, поискать нужную информацию в интернете, поговорить со специалистами).

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

19. Если я выражаю свои мысли на бумаге, мне важнее...

1. Логичность текста
2. Затрудняюсь ответить
3. Образность изложения

20. У меня есть ежедневник, в который я записываю важную информацию на несколько дней вперед.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

21. Я с удовольствием смотрю новости политики и экономики.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

22. Я бы хотел(а), чтобы моя будущая профессия.

1. Обеспечивала меня нужной порцией адреналина
2. Затрудняюсь ответить
3. Давала бы мне ощущение спокойствия и надежности

23. Я доделываю работу в последний момент.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

24. Взяв книгу, я всегда ставлю ее на место.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

25. Когда я ложусь спать, то уже наверняка знаю, что буду делать завтра.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

26. В своих словах и поступках я следую пословице «Семь раз отмерь, один – отрежь».

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

27. Перед ответственными делами я всегда составляю план их выполнения.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

28. После вечеринки мытье посуды я откладываю до утра.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

29. Я серьезно отношусь к своему здоровью.

1. Да
2. Затрудняюсь ответить
3. Нет

30. Когда у меня что-то не получается, я...

1. Терпеливо стараюсь найти решение
2. Затрудняюсь ответить
3. Начинаю нервничать и злиться

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь приведенной таблицей. В столбцах приведены номера вопросов (от 1 до 30), в строчках – варианты ответов (первый, второй и третий). В клетках таблицы – балл, который начисляется за выбор соответствующего варианта для каждого вопроса. Подсчитайте количество набранных вами баллов (максимальное количество – 60; минимальное – 0 баллов).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ 1	0	2	0	0	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	0
Ответ 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ответ 3	2	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	2

От 49 до 60 баллов

Вы показали высокий интерес к знаковым системам – это условные знаки, цифры, коды, естественные и искусственные языки. Вы могли бы найти себя в профессиях, связанных с созданием и оформлением документов (на родном или иностранном языке), делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием, перекодированием (корректор, секретарь-референт, технический редактор, таможенный декларатор, архивариус, нотариус); числами, количественными соотношениями (экономист, программист, бухгалтер, статистик, демограф, математик), системами условных знаков, схематическими отображениями объектов (чертежник, картограф). Вам интересна кажущаяся многим скучной и монотонной работа с бумагами, цифрами, буквами, документами и т.п. – организация, упорядочивание, анализ, контроль и пр. Вы принимаете решение, тщательно рассмотрев

ситуацию и взвесив альтернативы, что делает вас незаменимым в бизнесе, управлении, науках.

От 37 до 48 баллов

Вы показали повышенный интерес к знаковым системам – это условные знаки, цифры, коды, естественные и искусственные языки. Вы могли бы найти себя в профессиях, связанных с созданием и оформлением текстов (на родном или иностранном языке), делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием, перекодированием (корректор, секретарь-референт, технический редактор, таможенный декларатор, архивариус, нотариус); числами, количественными соотношениями (экономист, программист, бухгалтер, статистик, демограф, математик), системами условных знаков, схематическими отображениями объектов (чертежник, картограф).

От 25 до 36 баллов

Вы показали некоторый интерес к знаковым системам. Этот интерес объединяет профессии, связанные с текстами (упорядочение, ведение записей, поиск, анализ и переработка информации, накопление и хранение разного рода сведений) или цифрами, формулами, таблицами, чертежами, схемами (кодирование, схематизация, расчеты). Вы способны аккуратно и точно выполнять работу, при необходимости – дисциплинированы, оперативны. Но при этом сохраняете гибкость и мобильность. Главное – это ваше терпимое отношение к кажущейся многим скучной и монотонной работе с бумагами, цифрами, текстами, документами. интересы.

От 13 до 24 баллов

Вам не особо интересно то, что предполагает работу с документами, знаками, цифрами, текстами, бумагами. Скорее всего, вы относитесь к людям более-менее творческим, не любящим работу по алгоритму, монотонную,

связанную с «сидением на одном месте», канцелярскую работу, расчеты. Желательно не выбирать должностей, где с Вас будут требовать жесткого соблюдения сроков сдачи работ, где необходимо четкое выполнение инструкций, где предполагается работа с архивами, базами данных, множеством информации в виде схем, чертежей, каталогов. Те сферы, где требуется точность, оперативность, аккуратность, дисциплинированность, ответственность (инженер, юрист, экономист, программист), скорее всего, покажутся вам сухими, скучными и потребуют большого напряжения.

От 0 до 12 баллов

Вам совершенно неинтересно все, что предполагает работу с документами, знаками, цифрами, текстами, бумагами. Вы больше цените в жизни сюрпризы и импровизацию. Скорее всего, вы относитесь к людям творческим, ненавидящим работу по алгоритму, монотонную, связанную с «сидением на одном месте». Вам вряд ли подойдут те должности, где с вас будут требовать жесткого соблюдения сроков, где необходимо четкое выполнение инструкций, где предполагается работа с архивами, базами данных. Ваша склонность к импровизации, нестандартности, нерегламентированности может быть уместна для представителей творческих профессий, а также при работе в условиях неопределенности, частых командировок и т.д. (продюсирование, реклама, дизайн, психология, журналистика и т.д.).