

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

**КОТОВ ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Развитие устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального  
общения

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа  
Направленность (профиль) образовательной программы  
«Реабилитолог в социальной сфере»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой  
д. пед. наук, профессор Фурьева  
Т.В.

---

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент Кунстман  
Е.П.

---

Дата защиты

---

Обучающийся  
Котов Д.С.

---

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2022

**Содержание**

Введение .....	3
Глава I. Теоретические аспекты устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.....	7
1.1. Содержание и сущность понятий общение, виртуальное общение .....	7
1.2. Характеристика рисков и ресурсов устойчивости подростков к угрозам виртуального общения.....	10
Выводы по 1 главе.....	22
Глава II. Эмпирическое исследование устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.....	23
2.1. Диагностика уровня устойчивости у подростков к рискам и угрозам интернет-среды.....	23
2.2. Разработка программы устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.....	37
Выводы по 2 главе.....	42
Заключение .....	43
Список использованных источников .....	44
Приложения.....	46

## Введение

**Актуальность** исследования развития устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения обусловлена тем, что в современном мире дети и подростки всё чаще проводят времени за компьютером, в частности, в Сети Интернет. Новое поколение, которое родилось уже в начале этого столетия, подрастает и развивается в уже совершенно иных технологических условиях, нежели их родители. У этих детей и подростков имеется широкий спектр разнообразных цифровых новшеств в виде современных новейших компьютерных технологий, с которыми они сталкиваются каждый день и на протяжении всего процесса социализации. Компьютер и интернет уже прочно вошли в их жизнь. Подростки уже не представляют свою жизнь без использования этих технологий. Здесь нам стоит задуматься и задать себе вопрос: Это хорошо или плохо? Как это часто бывает, данный вопрос основывается на разных, зачастую полярных, позициях. С одной стороны, Сеть Интернет предоставляет огромные возможности для интеллектуального и социально-психологического развития детей и подростков посредством активного ими усвоения новых знаний и умений, а также приобщения, таким образом, к другим культурам через процесс самообразования. Это, несомненно, положительная позиция по отношению к этому явлению. Однако ещё есть и противоположная, отрицательно относящаяся к этому и потому предостерегающая. Данная позиция говорит нам о том, что использование подростками Сети Интернет являет собой определённые для них риски и угрозы, связанные с виртуальным общением.

Интернет и его влияние на жизнь детей и подростков многими учеными рассматривается с позиций зависимого поведения и киберсоциализации. Во-первых, зависимость в интернете рассматривается как расстройство поведения в результате использования интернета, которое

влечет за собой негативное влияние на различные сферы жизнедеятельности человека (Голдберг И.К., 1995). Во-вторых, в рамках исследования интернет-зависимости акцентируется внимание на таком важном факте, что данный феномен проявляется наиболее часто в среде школьников, испытывающих в результате этого затруднения в плане социализации (Короленко В.Ц., Малыгин В.Л., Войскунский А.Е., Лоскутова В.А., Кулаков С.А., 2020). В-третьих, рассматривается такое понятие, как киберсоциализация или цифровая социализация, которое одними учеными определяется как процесс неких изменений в качественном плане системы самосознания личности, а также мотиваций и потребностей под влиянием информационных технологий (Плешаков, В.А., 2016), а другими понимается как овладение и присвоение человеком опыта общения, приобретаемого в онлайн-среде, воспроизводство данного опыта в смешанном офлайн/ онлайн-пространстве и формирующее его личность в цифровом мире как часть реальной личности (Солдатова Г.У., 2014).

Как мы уже отмечали выше, интернет являет собой риски и угрозы для современных подростков. Помимо возникновения явной интернет-зависимости, у подростков могут быть такие риски: «кибербуллинг» (интернет-травля), сознательное подталкивание к суицидальному поведению (так называемые группы смерти «Синий кит»), распространение экстремистского, террористического и другого деструктивного контента с целью вовлечения в занятие данной деятельности и так далее. Как мы видим, рисков и угроз немало на самом деле и потому нужно заниматься развитием устойчивости подростков по отношению к данным реалиям нашей современной жизни. В нашей работе **«Развитие устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения»** мы рассмотрели основные аспекты рисков и угроз виртуального общения, а также ресурсов устойчивости лиц подросткового возраста.

**Цель работы:** Выявить и теоретически обосновать условия развития устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи:**

- охарактеризовать содержание и сущность понятий общение, виртуальное общение;
- описать риски и ресурсы устойчивости подростков к угрозам виртуального общения;
- провести эмпирическое исследование устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

**Объект исследования** – устойчивость подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

**Предмет исследования** – условия развития устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что устойчивость подростков к рискам и угрозам виртуального общения будет развиваться при следующих условиях:

- при необходимом просвещении подростков о негативных последствиях неконтролируемого использования интернета, формировании представлений о существующих угрозах при работе в интернете и способах защиты от них;
- при развитии необходимых навыков офлайн-общения;
- при развитии критического мышления, которое позволяет правильно анализировать те или иные утверждения, проверять неподтвержденные сообщения и ставить под сомнение законность и нормальность навязываемых ценностей и убеждений в онлайн-общении.

**Методы исследования:**

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

**Методологическая основа:** при написании работы мы опирались на труды таких ученых-исследователей, как Голдберг И.К. (Зависимость в интернете как нарушение поведения в результате использования онлайн-пространства и информационных технологий, оказывающее негативное влияние на все сферы жизнедеятельности человека (например, на учебную сферу, если речь идет о подростке)), Короленко В.Ц., Малыгин В.Л., Войскунский А.Е., Лоскутова В.А., Кулаков С.А. (Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире; Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики), Плешаков В.А. (О киберсоциализации человека и ее организации на интернет-портале «Номо Cyberus»), Солдатова Г.У. (Безопасность подростков в интернете: риски, совладание и родительская медиация).

**База исследования:** КГБУ СО «КЦСОН «Кировский».

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа на тему «Развитие устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения» состоит из введения, двух глав, четырех параграфов, заключения, списка использованных источников. Первая глава посвящена теоретическим аспектам устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения. Во второй главе представлены методы, методология и организация эмпирического исследования устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ К РИСКАМ И УГРОЗАМ ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

## 1.1. Содержание и сущность понятий общение, виртуальное общение

Само понятие «общение» имеет различные толкования. Нам ближе всего утверждение А. А. Бодалева, который предлагает рассматривать общение как “взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для установления взаимоотношений между людьми” [2, с. 17].

Выделяются следующие основные функции общения:

- инструментальную (общение выступает как специальный механизм управления и распространения информации, необходимый для совершения того или иного действия);
- синдикативную (общение является средством кооперации людей);
- самовыражения (общение характеризуется как форма точки соприкосновения, психологического механизма);
- трансляционную (распространение конкретных методов функционирования, оценок).

И дополнительные:

- экспрессивную (взаимный учет переживаний и эмоциональных событий);
- социального контроля (урегулирование поведения и жизнедеятельности);
- социализации (формирование навыков взаимодействия в социуме в соответствии с принятыми традициями и установками) и др.

Таким образом, вся жизнь человека есть процесс общения с теми, кто нас окружает — от родных и близких нам людей до незнакомца на улице.

Но не всегда общение с окружающими приносит нам положительные междометия, и мы получаем удовлетворение от этого явления. Напротив, часто человек оказывается в затруднительных ситуациях с установлением коммуникации с людьми и старается найти альтернативные формы связи. В современном мире с появлением инновационных технологий (сотовые телефоны, компьютеры и др. гаджеты) общение все чаще происходит в онлайн-среде [8, с. 23].

Так что же собой представляет общение в интернет-пространстве? Можно сказать, что виртуальное общение в данном случае - способ связи, при котором общение между людьми осуществляется посредством информационно-коммуникационных технологий и все взаимодействия осуществляются в некой виртуальной реальности [13, с. 4].

Каким же образом современный мир влияет на общение между людьми?

Во-первых, снижается интеллектуальное значение процесса непосредственной коммуникации между людьми. В нашем распоряжении огромное количество информационных источников об окружающем мире — средства массовой информации, интернет. И часто мы лучше знаем подробности жизни известных, но чужих нам людей, чем то, что волнует наших близких. Вместо разговоров с теми, кто рядом с нами, мы читаем-смотрим-слушаем о явлениях, не влияющих на нас никак. Это приводит к безучастности, мы разучиваемся понимать и проявлять эмпатию.

Во-вторых, современные подростки вместо того чтобы познавать жизнь, слушая рассказы старших, задавая им бесчисленное множество вопросов, как это было раньше, теперь слушают телевидение и активно используют «Яндекс» и «Гугл» в поисках ответов. Таким образом, обесценивается личность и опыт человека — родного, реального — в

процессе коммуникации с внешним миром с самого детства. И когда ребенок вырастет, он опять предпочтет виртуальность человеку.

В-третьих, современный мир — это многообразие ролей в обществе, которые нам приходится исполнять и большинство из них требуют эталонного поведения, что становится причиной излишней поверхности, в отношениях не хватает непосредственности, честности, искренности. Поверхностным становится и общение.

В-четвертых, общение в социальных сетях позволяет нам быть в курсе того, что происходит у наших друзей — чаще всего лишь «друзей». Каков процент «друзей» в известных социальных сетях, с которыми вы действительно общаетесь — пишете личные письма, например, и регулярно видите в реальном мире? Коммуникация в интернете дает нам уникальную возможность оставаться на связи с теми, кто живет отдаленно от нас, и легко знакомиться с новыми собеседниками, однако так же легко и прекращать любой разговор. Из-за этого смысл таких связей снижается в нашем понимании. Быстро пришло, быстро ушло.

Общение в интернет-пространстве также дает возможность скрывать свои настоящие намерения и даже выдавать себя за абсолютно другого человека, прятаться за «аватаркой». Вы всего лишь персонаж, так же как и ваши собеседники по другую сторону табло компьютера.

Виртуальная коммуникация между людьми является неотъемлемой частью повседневности, и, конечно, у такого вида общения есть свои плюсы и минусы.

Безусловно, положительной вехой является то, что онлайн помогает нам исполнить все функции общения, упомянутые выше, что является очень важным, так как общение затрудняется, если нарушена или отсутствует хоть одна из них.

В жизнедеятельности мы заняты делами и работой, и иногда нет возможности и времени встретиться реально. В интернете же очень легко поддерживать отношения с большим количеством людей, а также находить

новые знакомства, ведь в реальной жизни у нас, очень часто, просто не хватает на это смелости. Интернет-общение расслабляет людей, ведь можно раскрепоститься и не вступать в реальное общение.

Для многих социальные сети являются отличным способом для самоощущения и самопрезентации и повышения своего престижа за счет «выкладывания» фото или видео и получения «лайков» и положительных комментариев. В поисках новых знакомых человек четко обозначает свои требования (для дружбы, любви), что значительно экономит время и список нужных людей.

И, вне всякого сомнения, большим плюсом является то, что мы можем легко коммуницировать с человеком, который находится на другом конце Земли за тысячи километров от нас.

С другой стороны, любое онлайн-общение, какое бы оно замечательное не было, никогда не заменит общения в офлайн, то есть реального, где слова подкрепляются эмоциями, жестами и мимикой.

Помимо этого, можно быстро быть обманутым в своих предпочтениях. При общении в интернете практически невозможно узнать настоящие качества человека, характерные его черты. Поэтому при переходе на реальное общение мы разочаровываемся, узнавая его настоящего.

Также имеется риск столкнуться с криминальными элементами, психически неуравновешенными людьми, которые могут причинить вред. Для многих Интернет становится безальтернативным домом и полностью заменяет реальную жизнь [8, с. 23 - 24].

## **1.2. Характеристика рисков и ресурсов развития устойчивости подростков к угрозам виртуального общения**

Термин **stability** расшифровывается как: 1) устойчивость, стабильность, состояние крепости; 2) стойкость, надежность; а **mental stability** —

психическая стабильность (устойчивость). В немецком, английском, испанском и французском языках слово «устойчивость» — синоним слова «стабильность» [1].

Понятие «устойчивость» перешло в психологическую область из технических наук. Основным параметром устойчивости системы в данных науках считается качество этой системы испытывать внешнее давление без ущерба, то есть без перехода не в просто другое состояние, а в такое, когда система перестает быть сама собой [12]. В большом психологическом словаре А. Ребера под устойчивостью имеется «характеристика индивида, поведение которого надежно и последовательно» [11]. Противоположностью термина «устойчивость» выступает термин «неустойчивость», которая, в свою очередь, определяется а) хаотическими и непредсказуемыми мотивами поведения и настроения; б) представлением невротических, психотических и весьма опасных для других конструкторов поведения [12].

В ходе нашей научно-исследовательской работы мы рассматриваем более конкретизированную разновидность, а именно понятие «психологическая устойчивость».

Психологическая устойчивость с одной стороны рассматривается как гармоническое постоянство основных жизненных смыслов и целей, преобладающих мотивов, концептов поведения, реагирования в повседневных ситуациях, с другой стороны — как адекватная метаморфоза личности.

Метаморфоза проявляется в динамике стимулов, в появлении новых концептов поведения и формах деятельности, в выработке тех видов реагирования на ситуации, которых ранее не было.

Психологическая устойчивость есть ритмичное (равномерное) единство динамичности и постоянства личности, дополняющие друг друга.

Единство является основой для выстраивания жизненного маршрута человека, достижения целей жизни. Оно укрепляет и поддерживает оценку себя, помогает принять себя как личность и индивидуальность [9, с. 58].

В специализированной литературе можно встретить научные изыскания по психологической устойчивости личности с различными ее толкованиями (как совокупности действий, динамики структуры личности, последовательности действий, качества либо характеристики личности, стойкости и др.), а также вопросов ее реализации [3].

Анализ данной литературы дал нам возможность выделить определение, авторами которого являются исследователи А.П. Елисеев и П.А. Корчемный. Они считают, что **“психологическая устойчивость — это целостное, интегральное качество личности и коллективов, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе стрессовых чрезвычайных ситуациях”** [12].

Таким образом, устойчивость рассматривается нами как состояние личности, ее неотъемлемая характеристика, которая позволяет подростку находить продуктивный выход из затруднительных моментов его существования, характеристика человека, выражающаяся в способности обеспечить личную и информационную безопасность виртуального общения.

Исследователь Л.В. Куликов выделяет такие критерии психологической устойчивости, как **“стойкость/стабильность; уравновешенность/ соразмерность; сопротивляемость (резистентность)”**, которые дают возможность представлять организацию устойчивости к угрозам интернет-пространства у подростков, и отмечает, что устойчивость поддерживают такие ресурсы, как **“внутренние (личностные) и внешние (межличностная, социальная поддержка)”** [3].

Данные критерии интерпретируются следующим образом: стойкость/стабильность рассматриваются, как способности противодействовать неким трудностям в ситуации фрустрации и иметь

постоянный уровень настроения; уравновешенность/соразмерность определяются, как способности противодействовать уровню напряжения, которое испытывает личность в данный момент времени, не превращая ситуацию в крайний вариант стресса; сопротивляемость (резистентность) же определяется в способности личности свободно выбирать ту или иную модель поведения и образ жизни, также это подразумевает свободу от любых видов зависимости.

Устойчивость получает наиболее существенные перемены у подростков, юношей/девушек и в возрасте ранней взрослости. Исследователями обозначены детерминанты, влияющие на преобразование психологической устойчивости: свойства характера; состояния; качества человека, индивидуальные специфики; образ Я, в котором, однако, важную роль играет групповая идентичность человека; качество внутрисемейных перипетий; активность в поведении и жизнедеятельности; направленность человека (просоциальная и асоциальная); мотивы (причины, объяснения, доводы и др.); затруднения самопрезентации, внутриличностные конфликтные ситуации; телесные нарушения и др. [7].

Снижение устойчивости, в свою очередь, увеличивает риск формирования аддикций. Аддикция - это такое поведение, при котором личность теряет контроль, в результате чего возникают разрушительные события. “Аддиктивное поведение – одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности”. Именно аддикции в подростковом и юношеском возрасте, по мнению специалистов, приводят к формированию стабильной социальной дезадаптации, что являет собой необходимость профилактики аддиктивного поведения [5].

Существуют специфики, характерные для индивидов, находящихся в зоне риска развития зависимого поведения: сниженный навык преодолевать трудности повседневности при одновременном высоком навыке преодолевать кризисные события; несогласованность личностных

характеристик (ощущение собственной несостоятельности с одновременной демонстрацией доминирования над другими; своеобразное представление общительности, сочетающееся со страхом перед постоянными эмоциональными связями), направленность ко лжи, желание обвинять абсолютно невиновных, перекладывание ответственности на других, твердость, шаблонность поведения и др. [5]. Отдельные из вышеописанных специфик наиболее близки к проявлениям неустойчивой индивидуальности человека, которой наиболее свойственно аддиктивное поведение. Главные мотивы неорганизованности поведения неустойчивых людей состоят в отсутствии эффективных методов преодоления препятствий и в переживании угрозы для личности индивида.

Одним из параметров утраты устойчивости является состояние, характеризующее внутренние психологические проблемы человека, связанные с возникающими значимыми переживаниями, трудными жизненными обстоятельствами - психологические трудности [3].

Компонентами устойчивости являются когнитивный, поведенческий и мотивационный. При отсутствии ресурсов устойчивости к возникновению рисков и угроз виртуального общения у подростков могут быть следующие изменения в обозначенных выше сферах.

В когнитивной плане у лица, зависимого от интернет-пространства, наблюдаются такие изменения, как «усиление механизма рационализации – интеллектуального оправдания аддикции («все сидят в Интернете»)), при этом происходит формирование «магического мышления» (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе Интернета) и «мышления по желанию». Вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям своего аддиктивного мышления. В мотивационной сфере появляется сверхценное эмоциональное отношение к объекту аддикции. Мысли и разговоры об объекте аддикции начинают преобладать. В поведенческой сфере у Интернет-аддикта усиливается защитноагрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации. Постепенно

аддиктивная установка приводит к тому, что объект Интернет-зависимости становится целью существования, а нахождение в нем - образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Все остальное - прежние моральные ценности, интересы, отношения – перестает быть значимым. Желание быть с объектом настолько преобладает, что подросток способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя изобретательность и упорство. Отсюда ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения.

Таким образом, формируется новая культура поведения – поведения в виртуальном пространстве” [4].

Совершенствование устойчивости несовершеннолетних к давлению со стороны интернет-рисков и угроз может происходить на основе следующих научных подходов.

**Информационно-просветительский подход.** Данный подход организует информационную раскрутку обучающихся к работе в интернете, которая включает в себя информирование о неблагоприятных последствиях неконтролируемого использования интернета подростками, совершенствование знаний о соответствующих рисках при работе в сети интернет и способах противодействия данным рискам. Этот подход может быть разнообразен занятиями, направленными на повышение правовой грамотности молодых людей и информированием их о последствиях аддиктивного поведения для собственного здоровья и благополучия людей в ближайшем окружении.

**Здоровье - ориентированный подход.** Данный подход характеризует формирование здоровьесберегающей среды в учебном учреждении и пропаганду здорового образа жизни. Он работает посредством проведения профилактических занятий по совершенствованию нравственно-психического здоровья, формирования тенденций на здоровый образ жизни, включая тенденции на свободу от любых форм аддикций, ответственность за свое здоровье, самоконтроль своего досуга и т.п. Этот подход усиливается за

счет проведения соответствующей исследовательской работы по обнаружению обучающихся, склонных к интернет-зависимостям или состоящих в деструктивных интернет-сообществах и в других опасных группах. Также желательна организация с ними индивидуальной и групповой коррекции.

Оба описанных выше подхода позволяют осуществить субъект-объектный вид взаимодействия и в короткие сроки охватить профилактическими мероприятиями значительное число участников учебного процесса, что очень важно в условиях недостатка временных и организационных механизмов, имеющихся в наличии у школьного психолога. Однако их эффективность может снижаться из-за латентного характера воздействия, а также из-за низкой включенности и недостаточной личностной активности участников.

Субъект-субъектное взаимодействие в данной работе может быть рассмотрено в личностно-ориентированном и рефлексивно - ориентированном подходах.

**Личностно - ориентированный подход.** Данный подход нацелен на формирование индивидуальных ресурсов устойчивости к рискам в интернет-пространстве. Он представляет собой применение педагогических и психологических методов для развития информационной культуры, медиаобразования и оздоравливающего мышления и поведения учеников, а также для развития человеческих качеств, способствующих противодействию зависимому поведению и вовлечению в деструктивные и иные опасные группы в интернете. Этот подход совмещается с необычной первичной профилактикой, включая различные педагогические и психологические занятия, развивающие умения правильно общаться. Кроме того, здесь может быть совмещение виртуального и реального пространств, когда подростки делятся друг с другом и взрослыми о своей жизни в интернет-среде, а так же когда они встречаются и общаются со своими друзьями из сети в реальной жизни; добавление подростков в разнообразные

реальные сообщества и способствование преодолению чувства одиночества; поддержку в преодолении затруднений в учёбе, в общении и взаимодействии с другими и т.п.

**Рефлексивно - ориентированный подход.** Данный подход представляет помощь по осознанию подростками своего места в этом мире, прозрению своих смыслов в определенный момент времени, самоанализ методов достижения целей и соотнесение этих методов с реальным состоянием, а так же анализ собственной точки зрения по отношению к детерминантам, способствующим и препятствующим достижению целей. За рубежом, в соответствии с данным подходом, решение задач по профилактике рисков в интернет-пространстве, связанных с включением подростков в деструктивные и иные опасные группы в учебных учреждениях предлагается реализовывать в рамках воспитания т.н. «глобальной гражданственности». Воспитание глобальной гражданственности – это инновационный подход к образованию, который запрограммирован на развитии знаний, навыков, умений и жизненных ориентиров в интересах активного включения в мирное и устойчивое развитие общества. Воспитание глобальной гражданственности предполагает закрепление уважения к правам человека, социальной интеграции, равенству между гендерами и экологической стабильности, которые являются важнейшими ценностями, способствующими сохранению мира и препятствованию радикальному экстремизму. Выпуск данного подхода способствует совершенствованию в работе с молодежью в рамках развития навыков общения и межличностного взаимодействия, которые им важны для диалога, урегулирования проблем и ознакомления с мирными предложениями к изменениям. Также это предполагает совершенствование у учащихся критического мышления, с тем, чтобы они могли правильно оценивать те или иные утверждения, проверять неподтвержденные сообщения и ставить под сомнение законность и нормальность навязываемых ценностей и убеждений. Кроме того, важно также совершенствовать учащихся в вопросах формирования ресурса

противодействия опасным призывам и в приобретении те или иных навыков, которые им необходимы для форсирования собственных сомнений и для конструктивной работы в жизни общества; воспитание критически мыслящих людей, способных принимать деятельное участие в мирных коллективных решениях. Концептуально этот подход включает в себя всеобщее обсуждение рисков и трудностей, для которого в учебных заведениях необходимо организовать площадки для обмена мнениями. Чтобы сделать дискуссию интересной и привлечь внимание учеников, во время дискуссии разрешается включение в интернете необходимых программ. Кроме того, необходимо свободно обсуждать тему интернет-пропаганды. При дискуссии важно использовать подбадривание критического мышления, а также анализа мотивов, из-за которых данные материалы размещены в интернете, призывать подростков критически относиться к источникам информации и тщательно проверять их. Также можно будет провести дополнительные мероприятия. Например, это может быть организация дебатов по поводу интернет-рисков в группах под необходимым контролем и с соблюдением правил, характерных для общего обсуждения; индивидуальные и частные обсуждения тех или иных проблем учителем с учениками и их родителями; организация ток-шоу, где обсуждаются совершенно разные мнения по данной тематике.

Субъект-порождающий тип взаимодействия учеников учебных заведений в исследовательской работе дает возможность организовать предлагаемый нами **субъект-порождающий подход**, направленный на развитие субъектного потенциала учеников по противодействию рисков в интернете. Организация данного подхода представляет собой работу по взаимодействию учителей, учеников и их родителей в ходе совместной творческой деятельности, направленной на обнаружение рисков, связанных с использованием интернета учениками, а так же на подготовку и необходимый выпуск на этой основе приемов, методов и способов противодействия обнаруженным рискам. Это может быть работа

исследовательских клубов и коллективов, изучающих интернет-опасности и угрозы и средства их недопущения. Кроме того, это может быть работа интернет-дружин, обнаруживающих риски и угрозы и ведущих с ними необходимую работу, а также выпуск соответствующих программ профилактики по отношению к подросткам в рамках волонтерского направления и т.д.

Основное содержание профилактической работы с подростками представляет улучшение у них тех или иных ресурсов устойчивости для противодействия рискам и угрозам. Этими ресурсами могут быть личностные качества и социальные умения, которые противодействуют интернет-угрозам.

Профилактическая работа включает:

- **развитие качеств мышления подростков о специфике транслируемой информации из интернета**, которую зачастую сложно проверить и критически осмыслить, о пагубном влиянии на человека через интернет и с помощью каких каналов идет это влияние, о путях потенциального распространения интернет-рисков, о ресурсах противодействия и защиты от интернет-рисков, об этике ведения беседы в интернет-чатах, о конфиденциальности контактных данных в интернете и методах воспитания при коммуникациях на интернет-форумах;

- **образование подростков в вопросах наличия в интернет-пространстве вредоносных программ и потенциальных угроз;**

- **разработка поведенческих установок подростков в интернете**, с помощью которых они научатся вести себя сознательно, будут взвешенно подходить к тому или иному выбору контактов и собеседников для общения. Сюда также входят умение анализировать те или иные факты из жизни и общественные события, умение выслушать разные стороны и мнения, умение смоделировать возможные последствия тех или иных действий, умение сопереживать и сочувствовать (эмпатия), умение анализировать самого себя (рефлексия), умение смотреть на жизнь с оптимизмом, умение оценивать

себя с разных сторон, умение быть стойким и устойчивым по отношению к тем или иным негативным жизненным перипетиям;

**- наращивание навыков социального взаимодействия в интернете:**

навыков взаимодействия в интернете со сверстниками и взрослыми людьми, навыков как начать и как закончить разговор с собеседником, навыков приемлемого выражения своих чувств и междометий; навыков добродушного и почтительного уважения других людей; навыков критического мышления; навыков планирования своих действий; навыков нахождения иных путей действий в той или иной ситуации в контексте интернет-пространства.

Провести все эти мероприятия можно в рамках, как школьных уроков, так и в рамках специальных занятий с психологом [6, с. 83 - 86].

Выработка вышеописанных качеств и навыков, которые согласуются с ресурсами устойчивости подростков к рискам и угрозам интернет-среды, может также реализовываться на уроках с помощью методики активного социально-психологического тренинга [6, с. 87].

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

Исследователи выделяют несколько методов подобного тренинга, которыми могут быть:

– **психогимнастика**, в рамках которой помогает расслабиться и снять стресс, улучшить свое психологическое состояние, преодоления личных проблем и переживаний посредством мимики и пантомимики; научить навыкам невербального общения;

– **игра**, в рамках проведения которой подростки выполняют упражнения для высвобождения своих эмоций, также они развивают свои творческие умения;

– **дискуссии**, с помощью которых подростки могут выразить свое собственное мнение по тем или иным дискуссионным вопросам и темам;

– **проективный рисунок**, который подростки могут использовать как способ приобретения той или иной интересующей их информации об имеющихся у них проблемах, трудностях и переживаниях;

– **музыкотерапия, сказкотерапия, кинотерапия** также могут применяться для работы с подростками.

Также методом работы может быть как “вовлечение подростков в социально-значимую деятельность, не связанную с компьютером. Различные виды подобной деятельности помогают преодолеть чувство одиночества в результате выстраивания позитивных отношений со сверстниками и укрепления связей с социальным окружением, умения ставить цели, эффективного общения и уверенности в себе” [10, с. 35 - 36].

Таким образом, были рассмотрены основные риски и ресурсы устойчивости подростков к угрозам виртуального общения. Как мы видим, развитие устойчивости подростков к интернет-угрозам предполагает наличие научно обоснованных подходов к деятельности социальных педагогов и психологов по проведению соответствующей работы с указанной категорией. Кроме того, специалисты проводят работу по формированию необходимых ресурсов (личностных качеств и социальных умений) устойчивости у подростков к рискам и угрозам виртуального общения; основной формой является тренинговое занятие.

## Выводы по 1 главе

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по теме исследования, стоит отметить, что виртуальное общение – это один из способов межкультурной коммуникации, представляющий собой взаимодействие между социальными субъектами, осуществляющееся с помощью электронной почты, форумов, чатов, социальных сетей и так далее. Виртуальное общение как форма современной самореализации человека является весьма социально приемлемым феноменом для многих субъектов, у которых в реальности могут быть какие либо психологические и иные трудности при межличностной коммуникации. Для данного типа людей Интернет в общем, как и виртуальное общение в частности, будет являться средством реализации ими тех коммуникативных потребностей, которые они не могут реализовать в реальной жизни, что, несомненно, будет служить положительной стороной данного вида общения. Кроме того, данное общение избавляет субъекта от необходимости представляться и называть свое настоящее имя, то есть он может быть анонимным в Сети.

Виртуальное общение для современных подростков может представлять определённые риски и угрозы, противодействовать которым помогает своевременное развитие у данной категории соответствующих ресурсов устойчивости. Как мы видим, развитие устойчивости подростков к интернет-угрозам предполагает наличие научно обоснованных подходов к деятельности социальных педагогов и психологов по проведению соответствующей работы с указанной категорией. Кроме того, специалисты проводят работу по формированию необходимых ресурсов (личностных качеств и социальных умений) устойчивости у подростков к рискам и угрозам виртуального общения; основной формой является тренинговое занятие.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ К РИСКАМ И УГРОЗАМ ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

### 2.1. Диагностика уровня устойчивости у подростков к рискам и угрозам интернет-среды

Эмпирическое исследование развития устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения состоит из нескольких этапов:

1. Теоретический – результатом данного этапа является определение и содержание понятий «общение» и «виртуальное общение», «устойчивость», характеристика ресурсов устойчивости
2. Этап подбора методики и методов диагностики, способствующих выявлению уровня устойчивости у подростков к рискам и угрозам интернет-среды
3. Диагностический – Опросник для учащихся 8-11 классов (Приложение А), тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.Леонтьева) (Приложение Б).

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

Таблица 1 – Ресурсы устойчивости к рискам и угрозам виртуального общения

компоненты устойчивости личности к рискам и угрозам виртуального общения	показатели сформированности устойчивости личности к рискам и угрозам виртуального общения	методы исследования сформированности устойчивости личности к рискам и угрозам виртуального общения
когнитивный	Знание о негативных последствиях бесконтрольного	Тест жизнестойкости С. Мадди (шкала

	использования интернета, знания о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них. Знание о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении	«принятие риска»); Опросник для учащихся 8-11 классов
поведенческий	Способность вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого; критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким - либо действиям	Тест жизнестойкости С. Мадди (шкала «вовлеченность»)
мотивационный	Способность ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планами	Тест жизнестойкости С. Мадди (шкала «контроль»)

В соответствии с содержанием компонентов устойчивости к рискам и угрозам виртуального общения мы выделили уровни сформированности устойчивости к рискам и угрозам виртуального общения, которые представлены ниже в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни сформированности устойчивости к рискам и угрозам виртуального общения

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

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

В ходе обработки результатов:

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – уровни устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.
2. Из характеристики условий устойчивости подростков мы ранее выделили уровни сформированности устойчивости подростков к рискам и угрозам интернет-среды и качественно описали критерии каждого уровня.

Для выявления изначального уровня сформированности устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения была проведена диагностика:

Сформированность когнитивного компонента мы проверяли двумя методами:

1. опросником для учащихся 8-11 классов (Приложение А) – в опросе участвовали подростки КГБУ СО «КЦСОН «Кировский», в количестве 10 человек – 6 девочек и 4 мальчика. Из 27 вопросов опросника интерес нашего исследования представляли вопросы, направленные на выявление представлений об особенностях виртуального общения и связанных с этим интернет-рисков, а также вопросов, касающихся осведомленности подростков в вопросах интернет-безопасности. Результаты представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты диагностики уровня возникновения рисков виртуального общения у детей подросткового возраста

№	Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
1	Есть ли у тебя дома компьютер, подключенный к интернету?	8			
2	Есть ли у вас в школе интернет?	5			
3	Пользуешься ли ты интернетом в школе?	8			
4	Установлены ли в твоей школе программы, ограничивающие доступ на какие-либо сайты?				7
5	Как часто ты пользуешься интернетом?	5			
6	Сколько времени ты проводишь в интернете за один сеанс?	6			
7	Получаешь ли ты удовольствие от своей работы в интернете?	5			
8	пользуюсь электронной почтой	7			
	общаюсь в «ВКонтакте», «Одноклассниках» и других социальных сетях	8			
	общаюсь с друзьями по ICQ				9
	общаюсь по скайпу				6
	веду виртуальный дневник (блог)				6
	ищу информацию для учебы	6			
	ищу информацию для культурного и духовного развития	5			
	общаюсь в чатах	8			
	скачиваю программы, музыку, фото, видео	7			
	слушаю и смотрю аудио - видеозаписи	6			
	узнаю о последних событиях и новостях в стране и			6	

	мире				
	играю в онлайн-игры			6	
	принимаю участие в интернет-акциях, голосовании и др			5	
	просматриваю запрещенные родителями сайты				8
9	В реальной жизни мы нередко сталкиваемся с неприятностями и опасностями. Как ты считаешь, есть ли опасность в интернете?	5			
10	вирусы				7
	мошенничество/кражи			8	
	преследование, оскорбление и унижение со стороны других пользователей			7	
	сексуальные домогательства				8
	неэтичная и навязчивая реклама			6	
	порнография				8
	психологическое давление				8
	агрессия			7	
	экстремизм				6
	призывы причинить вред себе и/ или окружающим				8
11	Часто ли ты в интернете сталкиваешься с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции?	7			
12	адрес электронной почты				8
	номер мобильного телефона				7
	номер домашнего телефона				8
	домашний адрес				8
	номер школы и класса				7
	свою фотографию и фотографии своих родственников			6	
13	Ты пытаешься встречаться с людьми, с которыми познакомился в интернете?			6	
14	твоему физическому здоровью			7	
	твоему психическому здоровью			7	
	морали/нравственности			8	
	культурному уровню				5
	успеваемости в школе	6			
15	сайты с музыкой и фильмами	6			
16	тикток, ютуб, вк, одноклассники, телеграмм, вацап, вайбер, гдз	9			
17	общаться с друзьями, искать информацию для развития/учебы, слушать музыку, смотреть фильмы и сериалы, поднять себе настроение	9			
18	одноклассники, время, отсутствие интернета, родители, учеба	9			
19	твоему физическому здоровью			7	

	твоему психическому здоровью			9	
	морали/нравственности			8	
	культурному уровню			7	
	успеваемости в школе			6	
20	Рассказываешь ли ты родителям о том, чем занимаешься в сети?			8	
21	Установлены ли на твоём домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты?				9
22	Считаешь ли ты, что интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?	7			
23	родители разрешают свободно пользоваться и не ограничивают во времени	8			
24	на первом месте в качестве главного источника информации указаны родители/родственники, на втором месте друзья/одноклассники, а на третьем месте - интернет	7			
25	удовольствие, уверенность, любопытство, интерес, надежда, радость	8			
26	в стране		5		
	в городе			6	
	на улице		5		
	в школе			5	
	в интернете		5		
	дома	6			
27	Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения	7			
	Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал	8			
	Ты чувствуешь беспокойство или раздражение, когда тебя отрывают от интернета				9
	Ты думаешь об интернете, когда находишься вне сети				7
	Находясь вне сети, ты испытываешь подавленность или беспокойство				9
	Ты можешь лишиться отношений с кем-либо, перестать ходить в школу из-за интернета				8

Анализируя диагностические данные, полученные по нашей методике, мы пришли к следующим выводам. В ходе проведенного исследования мы выяснили, что у большинства испытуемых есть дома компьютер с интернетом (80%), из них половина может иметь доступ к интернету в школе (50%), и они им пользуются (80%). При этом большинство испытуемых уверено, что каких-либо программ по

ограничению в интернете у них в школе нет (70%). Половина испытуемых ответила, что живет в интернете (50%), за один сеанс они проводят в интернете 1-3 часа (60%), получая при этом часто удовольствие (50%).

В интернете испытуемые редко пользуются электронной почтой (70%), в нём они чаще всего общаются в социальных сетях, например, в «ВКонтакте» (80%), но, в то же самое время, никогда не общаются по ICQ (90%) и скайпу (60%), а также многие не ведут блоги (60%). Испытуемые часто ищут информацию для учебы (60%), для своего культурного и духовного развития (50%). Также испытуемые часто общаются в чатах (80%), скачивают программы, музыку, фото, видео (70%), смотрят и слушают аудио - видеозаписи (60%). При этом испытуемые редко узнают о последних событиях и новостях (60%), редко играют в онлайн-игры (60%), редко они принимают участие в интернет-акциях и голосовании (50%) и они никогда не просматривают запрещенные родителями сайты (80%).

Отвечая на вопрос об опасности в интернете, о наличии таковой ответила половина испытуемых (50%). В интернете испытуемые никогда не сталкиваются с вирусами (70%), с мошенничеством они сталкиваются реже (80%), также они редко сталкиваются с оскорблениями и унижениями со стороны других пользователей (70%). Кроме того, испытуемые никогда не сталкиваются с домогательствами (80%), неэтичная и навязчивая реклама для них редкость (60%), а с порнографией никогда (80%). Испытуемые никогда не испытывали на себе психологическое давление (80%), редко видели агрессию в свой адрес (70%), и никогда не встречали экстремизм (60%) и призывы причинять себе вред (80%).

Отвечая на вопрос о неприятных эмоциях от информации из интернета, испытуемые указали, что часто они их испытывают (70%). Отвечая на вопрос о передаче контактных данных в интернете, испытуемые указали, что никогда не передают адрес электронной почты

(80%), номер мобильного телефона (70%), номер домашнего телефона (80%), домашний адрес (80%), номер школы и класса (70%), редко свои фотографии (60%). Отвечая на вопрос о встрече с людьми, с которыми познакомился интернете, испытуемые указали, что редко (60%).

Отвечая на вопрос о пользе интернета, испытуемые указали, что интернет редко приносит пользу их физическому здоровью (70%), психическому здоровью (70%), морали/нравственности (80%), и никогда культурному уровню (50%). Но при этом испытуемые указали, что польза есть часто в успеваемости в школе (60%).

Отвечая на вопрос о том, какие сайты они посещают, испытуемые указали, что сайты с музыкой и фильмами (60%). Испытуемыми чаще всего назывались такие сайты, как тикток, ютуб, вк, одноклассники, телеграмм, вацап, вайбер и гдз. (90%). На вопрос о причинах их посещения интернета, испытуемые чаще отвечали, что они общаются с друзьями, ищут информацию для развития/учебы, слушают музыку, смотрят фильмы и сериалы, поднимают себе настроение (90%). Заставляют испытуемых покинуть интернет одноклассники, время, отсутствие интернета, родители, учеба (90%).

На вопрос о вреде интернета испытуемые указали, что интернет редко вредит их физическому здоровью (70%), психическому здоровью (90%), морали/нравственности (80%), культурному развитию (70%), успеваемости в школе (60%).

Испытуемые редко рассказывают своим родителям о том, чем они занимаются в сети (80%), а каких-либо ограничений на их домашних компьютерах нет (90%). Испытуемые считают интернет свободным пространством (70%). Большинство испытуемых считает, что родители разрешают свободно пользоваться интернетом и не ограничивают во времени (80%). У большинства испытуемых на первом месте в качестве главного источника информации указаны родители/родственники, на втором месте друзья/одноклассники, а на третьем месте - интернет (70%).

У испытуемых чаще всего при пользовании интернетом возникают такие чувства и эмоции, как удовольствие, уверенность, любопытство, интерес, надежда, радость (80%).

Оценивая уровень опасно, испытуемые указали, что в стране скорее опасно (50%), но в городе они не знают (60%). На улице они считают, что скорее опасно (50%), но про опасность в школе они не знают (50%). Интернет же для испытуемых скорее безопасен (50%), а дома они чувствуют себя безопасно (60%).

Отвечая на последний вопрос, испытуемые указали, что они пользуются интернетом, чтобы уйти от проблем и избавиться от плохого настроения (70%), каждый раз они проводят в интернете больше времени, чем планировали (80%), но при этом какого-либо беспокойства или раздражения от того, что их отрывают от интернета они не чувствуют (90%), испытуемые не думают об интернете вне сети (70%), они не чувствуют подавленности или беспокойства (90%), лишиться отношений с кем-либо или перестать ходить в школу из-за интернета большинство не может (80%).

**По результатам проведенного опроса мы сделали вывод о недостаточной осведомленности испытуемых об опасностях и угрозах, связанных с общением в интернет-пространстве.**

У подростков указанной исследуемой группы в ходе проведения данной диагностики произошли изменения в когнитивной сфере устойчивости.

Было установлено, что большинство подростков считает, что интернет приносит им пользу их учебной деятельности (60%), что он редко вредит их физическому здоровью (70%), психическому здоровью (90%), морали/нравственности (80%), культурному развитию (70%). Они также уверены, что в интернете скорее безопасно (50%). Также испытуемые

пользуются интернетом, чтобы уйти от проблем и избавиться от плохого настроения (70%), каждый раз они проводят в интернете больше времени, чем планировали (80%), но при этом какого-либо беспокойства или раздражения от того, что их отрывают от интернета они не чувствуют (90%) То есть, у испытуемых присутствует усиление механизма рационализации – интеллектуального оправдания нахождения в интернете. Большинству неизвестно об ограничительных программах на компьютере (70%), и только половина испытуемых уверена, что в интернете есть опасность (50%). У большинства испытуемых интернет вызывает положительные эмоции (удовольствие, уверенность, любопытство, интерес, надежда, радость (80%)). Эти данные свидетельствуют о снижении уровня критичности к своему аддиктивному поведению.

Для выявления уровня сформированности поведенческого, мотивационного и дополнительно когнитивного уровня нами был проведен тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева (Приложение Б).

Методика представляет собой тест, состоящий из 45 вопросов, с четырьмя вариантами ответов на каждый представленный вопрос («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»). В таблице 4 приведены результаты проведения данной методики.

Таблица 4 – Результаты диагностики жизнестойкости у детей подросткового возраста

№	ВОПРОСЫ	Отрицательно	Положительно
1	Я часто не уверен в собственных решениях	8	
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела	7	
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели		5
4	Я постоянно занят и мне это нравится	7	
5	Часто я предпочитаю «плыть» по течению	5	
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств		6

7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня	6	
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня		7
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо		6
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать	7	
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным	8	
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня		8
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе		7
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым	6	
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их	8	
16	Иногда меня пугают мысли о будущем	8	
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал		6
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль	6	
19	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете		6
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми	8	
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш		8
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми	5	
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное		7
24	Мне всегда есть чем заняться		8
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг		6
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано	6	
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен		5
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми	7	
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно		7
30	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом		9

31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен		6
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня	7	
33	Мои мечты редко сбываются		6
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни		7
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны	7	
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни		9
37	Мне не хватает упорства закончить начатое		5
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной	7	
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы		5
40	Окружающие меня недооценивают	7	
41	Как правило, я работаю с удовольствием		6
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей	7	
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются	6	
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность		8
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи		6

Анализируя диагностические данные, полученные по нашей методике, мы пришли к следующим выводам. Большинство испытуемых уверено в собственных решениях (80%), они не считают, что до них нет никому дела (70%). Половина испытуемых с трудом заставляет себя встать с постели, даже если они хорошо выспались (50%). Большинство считает, что они не постоянно заняты и им это не нравится (70%), они не согласны «плыть по течению» (50%), они предпочитают менять свои планы в зависимости от обстоятельств (60%). Однако испытуемых не раздражают события, меняющие их распорядок дня (60%). Непредвиденные трудности их

утомляют (70%), но испытуемые контролируют ситуацию, насколько это необходимо (60%), и не устают (70%).

Испытуемые не считают, что все, что они делают, бесполезно (80%). Они стараются быть в курсе происходящего (80%), и считают, что лучше синица в руках, чем журавль в небе (70%). Вечером они не чувствуют себя разбитыми (60%), но испытуемые не ставят перед собой труднодостижимых целей (80%), и их не пугают мысли о будущем (80%). Впрочем, испытуемые уверены, что смогут воплотить в жизнь задуманное (60%), они не считают, что не живут полной жизнью (60%), но при этом уверены, что если бы в прошлом было меньше невзгод, то им легче бы жилось (60%). Возникающие проблемы не кажутся им неразрешимыми (80%), они готовы взять реванш при поражении (80%).

Как правило, испытуемые не готовы знакомиться с новыми людьми (50%). Они согласны с тем, что если кто-то говорит о том, что жизнь скучна, то тот просто не видит интересное (70%), испытуемым всегда есть чем заняться (80%), они считают, что могут повлиять на результат того, что происходит вокруг (60%). Но испытуемые не сожалеют того, что уже сделано (60%), половина из них считает, что если проблема требует больших усилий, то ее можно отложить до лучших времен (50%). Однако испытуемым не трудно сблизиться с другими людьми (70%), окружающие слушают их внимательно (70%), если бы испытуемые могли, они бы изменили многое в прошлом (90%).

Испытуемые при этом часто откладывают на завтра то, что трудно осуществимо (60%), однако они не считают, что жизнь проходит мимо них (70%), для них редко сбываются мечты (60%), неожиданности дарят для испытуемых интерес к жизни (70%), и им не кажется, что их усилия тщетны (70%).

Испытуемые мечтают о спокойной жизни (90%), но им не хватает упорства закончить начатое (50%), но, тем не менее, для испытуемых жизнь не кажется скучной и беспросветной (70%). Однако половина из них считает,

что не может влиять на неожиданные проблемы (50%). В то же самое время, испытуемые не считают, что окружающие их недооценивают (70%), работа для них, как правило, удовольствие (60%). Испытуемые не чувствуют себя лишними в кругу друзей (70%), они не опускают руки, когда на них наваливаются проблемы (60%), друзья уважают их за упорство и непреклонность (80%), они охотно берутся воплощать новые идеи (60%).

Исходя из полученных выше диагностических данных, мы провели сравнение исследуемых компонентов устойчивости по шкалам «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». Здесь получились следующие результаты:

По шкале «вовлеченность» мы выявили что подростки не убеждены в способности управлять своим поведением в интернет-общении, результаты показали, что 50 % испытуемых не уверены в своих силах противостоять своим поведением угрозам и рискам виртуального общения. (средний уровень вовлеченности).

По шкале «контроль» сформированность способности ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы к действиям в виртуальном общении со своими целями и планами находится на низком уровне.

По шкале «принятие риска», результаты которой соотнесены нами с показателями сформированности когнитивного компонента, получены средние результаты.

Подводя итог нашему диагностическому исследованию, необходимо отметить, что нами были получены следующие результаты.

По результатам первой диагностики мы выяснили, что исследуемая группа подростков 14-17 лет имеет слабое представление об опасностях, связанных с общением в интернет-пространстве. В когнитивном плане данная категория подростков имеет тенденцию к слабому развитию.

По результатам второй диагностики мы выяснили, что исследуемая группа подростков 14-17 лет имеет слабое развитие в поведенческом, мотивационном и в дополнительно в когнитивном компонентах.

## **2.2. Разработка программы устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения**

Программа устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения содержит:

- пояснительную записку, в которой обоснована необходимость применения программы;
- тематический план, в котором указаны занятия;
- описание содержания упражнений, заданий и игр, входящих в каждое занятие.

Подробное описание занятий представлено в Приложении В.

Значимость рассматриваемой проблемы заключается в том, что у детей подросткового возраста одной из причин неуспеваемости, учебной и межличностной, возникновения проблем коммуникации, социальной дезадаптации является слаборазвитая устойчивость у данной категории к рискам и угрозам виртуального общения. Именно развитие личностных качеств и социальных умений, выступающих ресурсами устойчивости несовершеннолетних к интернет-рискам и угрозам, может осуществляться на специальных занятиях с использованием методов активного социально-психологического обучения, поэтому эта проблема является актуальной.

Программа социально-психологических занятий для детей подросткового возраста направлена на развитие навыков:

- поведения в ситуации возникновения аддиктивного мышления;

- справляться со стрессами, связанными с угрозами и рисками виртуального общения;

- обучать стратегиям поведения в вопросах пользования интернетом;

- умению найти оптимальный путь для самореализации.

Цель программы: создание условий для устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

Основные задачи:

- повысить уровень информированности подростков по отношению к интернет-угрозам;

- развить коммуникативные навыки;

- повысить критичность в вопросах пользования интернетом;

- развить навыки компьютерной грамотности.

Программа рассчитана на детей подросткового возраста (14-17 лет).

Количество человек в группе не более 20.

Форма работы: тренинговые занятия.

Таблица 5 – Программа занятий по устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения

#### Тематический план

№ п/п	Цель занятия	Содержание занятия
Занятие 1	Повышение информированности подростков об интернете, интернет-угрозах	Упражнение «интернет в мире и мир в интернете»; Упражнение «интернет-аддикция».

Занятие 2	Развитие коммуникативных навыков	Упражнение «Чужие коленки»; Упражнение «Спина к спине».
Занятие 3	Развитие критического мышления	Упражнение «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в интернете»; Упражнение «Песочная картина киберсоциализации».
Занятие 4	Развитие навыков компьютерной грамотности	Упражнение «Мир без интернета».

По окончании реализованной программы нами была проведена контрольная диагностика устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

Повторное исследование проводилось с той же группой испытуемых из 10 человек. Использовался тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.Леонтьева) (Приложение Б).

Результаты повторного диагностического исследования:

По результатам повторного диагностического исследования мы выяснили, что у исследуемой группы подростков 14-17 лет когнитивный компонент устойчивости продемонстрировал улучшение по некоторым позициям.

Например, испытуемых не раздражают события, меняющие их распорядок дня (первая диагностика 60%, повторная диагностика 70%). Они не чувствуют себя разбитыми (первая диагностика 60%, повторная диагностика 80%), подростки уверены, что смогут воплотить в жизнь задуманное (первая диагностика 60%, повторная 70%), и не считают, что не живут полной жизнью (первая диагностика 60%, повторная диагностика

70%). Динамика изменения когнитивного компонента представлена на рисунке 1.

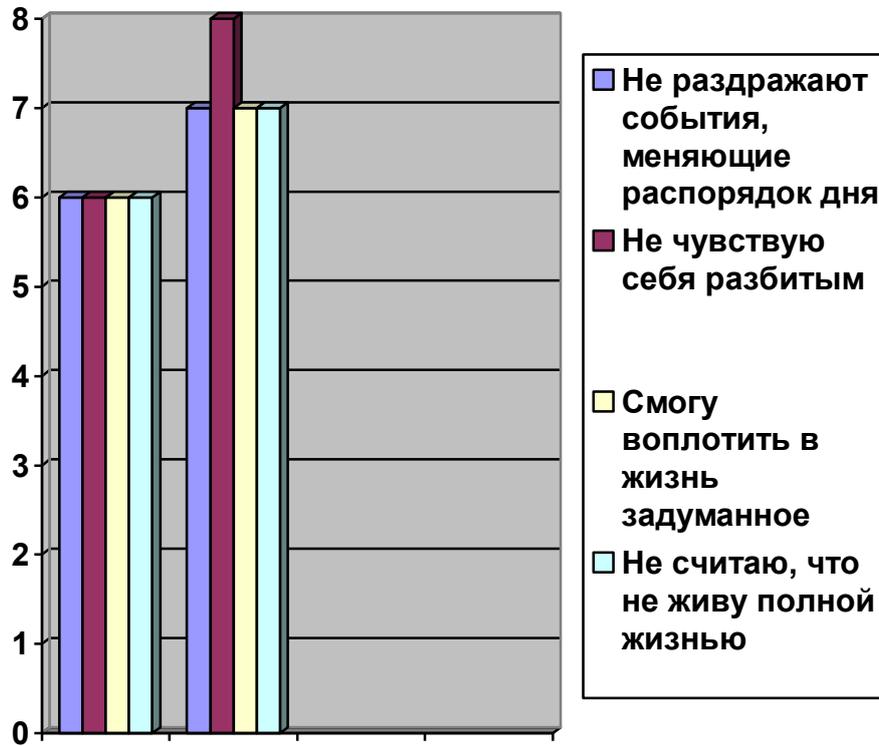


Рисунок 1 – Динамика изменения когнитивного компонента у подростков 14-17 лет

Или, например, если говорить о поведенческом и мотивационном составляющих, то они продемонстрировали улучшение в том плане, что испытуемые контролируют ситуацию, насколько это необходимо (первая диагностика 60%, повторная диагностика 80%), и не устают (первая диагностика 70%, повторная диагностика 80%). Испытуемые охотно берутся воплощать новые идеи (первая диагностика 60%, повторная диагностика 70%), неожиданности дарят для испытуемых интерес к жизни (первая диагностика 70%, повторная диагностика 80%), и им не кажется, что их усилия тщетны (первая диагностика 70%, повторная диагностика 80%). Динамика изменения поведенческого и мотивационного компонентов представлена на рисунке 2.

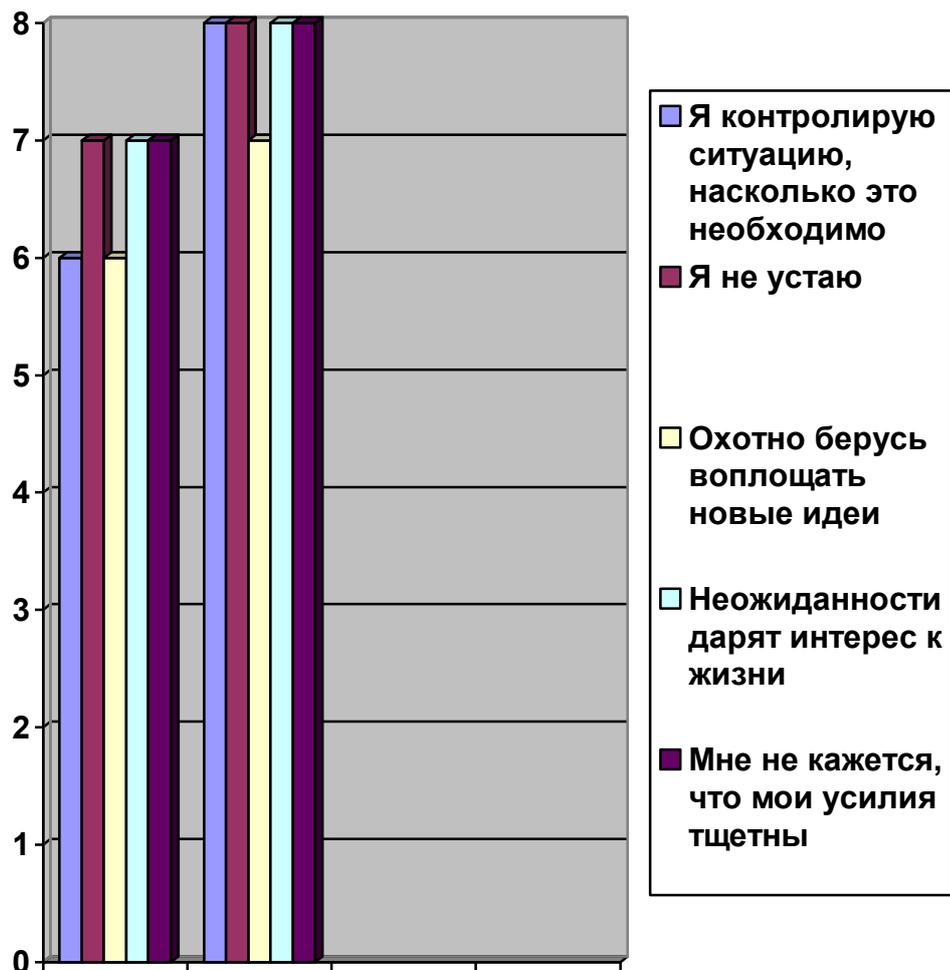


Рисунок 2 – Динамика изменения поведенческого и мотивационного компонентов у подростков 14-17 лет

Таким образом, нами отмечена положительная динамика в развитии устойчивости к рискам и угрозам виртуального общения.

## Выводы по 2 главе

На начальном этапе исследования, нами было проведено психодиагностическое исследование группы детей подросткового возраста, целью которого было выявление уровня сформированности устойчивости к рискам и угрозам виртуального общения. В ходе проведенного исследования мы выяснили, что исследуемая группа школьников имеет слабое представление об опасностях и угрозах, связанных с общением в интернет-пространстве. У подростков указанной исследуемой группы в ходе проведения данной диагностики были выявлены изменения в когнитивной сфере устойчивости.

На заключительном этапе исследования, нами было проведено психодиагностическое исследование на жизнестойкость указанной группы подростков, целью которого было выявить и обосновать условия развития устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения. По результатам второй диагностики мы выяснили, что у подростков слабо развиты поведенческий, мотивационный и дополнительно когнитивный компоненты устойчивости.

Исходя из полученных диагностических данных мы разработали программу устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения, которая представляет собой последовательность упражнений и игр. После реализации данной программы нами проводилась повторная диагностика, которая показала, что у подростков улучшились показатели компонентов устойчивости.

## Заключение

Проблема устойчивости детей подросткового возраста к рискам и угрозам виртуального общения является одной из самых актуальных на сегодняшний день в современной научной и публицистической литературе. Появление неустойчивости к рискам и угрозам виртуального общения у детей подросткового возраста становится одной из причин неуспеваемости, учебной и межличностной, возникновения проблем коммуникации, социальной дезадаптации.

Нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по теме общения и виртуального общения. В результате изучения психолого-педагогической литературы нами было выявлено содержание и сущность понятий общения и виртуального общения как единого феномена, объясняющего основной категориальный аппарат данного исследовательского аспекта. Также мы определили сущность понятия психологической устойчивости и охарактеризовали ресурсы и компоненты, которые в неё входят.

Вторая глава нашей работы посвящена описанию эмпирического исследования, направленного на выявление уровня возникновения рисков виртуального общения. В ходе проведения первой диагностики мы выяснили, что исследуемая группа школьников имеет средний уровень возникновения рисков виртуального общения. Также был проведён сравнительный анализ компонентов устойчивости, в ходе которого были выявлены изменения в когнитивной сфере.

По результатам второй диагностики мы выяснили, что жизнестойкость у подростков ярко выражена в таких критериях, как стойкость/стабильность и уравновешенность/ соразмерность, но сопротивляемость (резистентность) у них не представлена.

По данным диагностическим результатам мы разработали программу устойчивости подростков к рискам и угрозам виртуального общения.

**Список использованных источников**

1. Атаскевич Н. О. Формирование психологической устойчивости личности подростков как фактор профилактики интернет-зависимости // CYBERPSY.RU. 06.02.2017 URL: <https://cyberpsy.ru/articles/profilaktika-internet-addiction-u-podrostkov/> (дата обращения: 25.12.2021).
2. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — С. 17.
3. Деткова Ирина Владимировна, Леонтьева Александра Владимировна, Ковалева Наталья Владимировна Формирование психологической устойчивости как средство профилактики аддикций у подростков // КПЖ. 2016. №2-2 (115). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-ustoychivosti-kak-sredstvo-profilaktiki-addiksiy-u-podrostkov> (дата обращения: 24.12.2021).
4. Завалишина О.В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости // Научный журнал КубГАУ, №70(06), 2011 года, режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2011/06/pdf/11.pdf>
5. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. - М.: Академия, 2004. - 288 с.
6. Калинина Н.В. Развитие устойчивости к интернет-рискам у детей и подростков. Методические рекомендации для педагогов. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 11 с.
7. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов / Психология здоровья; ред. Г.С. Никифоров. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. - С. 405-442.

8. Михалец, И. В. Виртуальное общение как новый вид общения в современном мире / И. В. Михалец, А. Д. Волчкова, Е. Д. Филиппова. — Текст : непосредственный // Психология в России и за рубежом : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2016 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2016. — С. 23-24. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/198/10704/> (дата обращения: 25.12.2021).

9. Оллпорт Г. Личность в психологии. М.-СПб., 1998. с.58

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

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

12. Рогачева Т.В. Представления о психологической устойчивости как предпосылке психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 4(27) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 25.12.2021).

13. Хуторной Сергей Николаевич Сетевое виртуальное общение и его влияние на межличностные отношения // Russian Journal of Education and Psychology. 2013. №6 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/setevoe-virtualnoe-obschenie-i-ego-vliyanie-na-mezhlichnostnye-otnosheniya> (дата обращения: 25.12.2021).

14. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю., Чекалина А.И., Гостимская О.С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой. — М., 2011. — С. 148 –155.

15. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — С. 59 – 61.

## Приложения

### Приложение А

Опросник для учащихся 8–11 классов

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

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

да, дома есть компьютер, подключенный к сети интернет

есть компьютер, не подключенный к сети интернет

компьютера нет

2. Есть ли у вас в школе интернет?

да

нет

не знаю

3. Пользуешься ли ты интернетом в школе?

да

нет

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

да

нет

не знаю

5. Как часто ты пользуешься интернетом?

один-два раза в неделю

один-два раза в день

один раз в месяц

я живу в интернете

не пользуюсь интернетом вообще

другое \_\_\_\_\_

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

10—20 минут

1—3 часа

5—10 часов

другое \_\_\_\_\_

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

никогда

иногда

часто

всегда

8. В интернете я обычно ... часто                  редко

никогда

пользуюсь электронной почтой			
------------------------------	--	--	--

общаюсь в «ВКонтакте», «Одноклас - сниках» и других социальных сетях			
общаюсь с друзьями по ICQ			
общаюсь по скайпу			
веду виртуальный дневник (блог)			
ищу информацию для учебы			
ищу информацию для культурного и духовного развития			
общаюсь в чатах			
скачиваю программы, музыку, фото, видео			
слушаю аудиозаписи			
смотрю видеозаписи			
узнаю о последних событиях и новостях в стране и мире			
играю в онлайн-игры			
принимаю участие в интернет-акциях, голосовании и др.			
просматриваю запрещенные родителями сайты			

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

---



---



---



---

9. В реальной жизни мы нередко сталкиваемся с неприятностями и опасностями. Как ты считаешь, есть ли опасность в интернете?

да

иногда



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

адрес электронной почты			
номер мобильного телефона			
номер домашнего телефона			
домашний адрес			
номер школы и класса			
свою фотографию и фотографии своих родственников			

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

часто

редко

никогда

14. Как ты считаешь, приносит ли интернет пользу: часто

часто

редко

никогда

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

15. Какие сайты ты посещаешь чаще всего?

игровые

сайты с музыкой и фильмами

сайты интернет-знакомств



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

всегда

иногда

редко

не рассказываю

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

да

нет

не знаю

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

да

нет

не уверен(а)

считаю, что должны быть правила, регулирующие пользование интернетом

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

разрешают свободно пользоваться и не ограничивают во времени;

устанавливают временной режим и следят за тем, какие сайты я посещаю;  разрешают заходить в интернет только в своём присутствии;

запрещают пользоваться интернетом вообще;

другое \_\_\_\_\_

24. Какой источник информации для тебя сегодня самый главный? (обозначь цифрами по степени значимости — 1 (самый главный); 2 (занимает по значимости второе место) и т.д.):

учителя

родители/родственники

друзья/одноклассники

интернет

телевидение

книги

газеты/журналы

радио

\_\_\_\_\_ (другое)

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

радость       вина       отвращение

страх       интерес       удовольствие

удивление       разочарование       обида

печаль       любопытство       надежда

восторг       уверенность       тревога

стыд       унижение       гнев

доверие       счастье       восхищение

другое \_\_\_\_\_

26. Оцени уровень опасности :

	Очень опасно	Опасно	Скорее опасно	Не знаю	Скорее безопасно	Безопасно	Совершенно безопасно
в стране							
в городе							
на улице							
в школе							
в интернете							
дома							

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

Вопросы	Да	Нет
1. Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения.		
2. Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал.		
3. Ты чувствуешь беспокойство или раздражение, когда тебя отрывают от интернета.		

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

Укажи свой возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

В каком классе ты учишься? \_\_\_\_\_

Какая профессия у твоих родителей:

Мама \_\_\_\_\_ Папа \_\_\_\_\_

**БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!**

## **Приложение Б**

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

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

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

Шкалы теста:

Вовлеченность.

Контроль.

Принятие риска.

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

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

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

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

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

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее	Скорее ДА,	ДА
			НЕТ, чем ДА	чем НЕТ	
	Я часто не уверен в собственных решениях				
	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом				

заставляю себя встать с постели				
Я постоянно занят и мне это нравится				
Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
Иногда меня пугают мысли о будущем				
Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
Я люблю знакомиться с новыми людьми				
Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
Мне всегда есть чем заняться				
Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
Я часто сожалею о том, что уже сделано				
Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
Мне трудно сблизиться с другими людьми				
Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				

Мои мечты редко сбываются				
Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
Мне не хватает упорства закончит начатое				
Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
Окружающие меня недооценивают				
Как правило, я работаю с удовольствием				
Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
Я охотно берусь воплощать новые идеи				

## Приложение В

Содержание занятий по программе, направленной на устойчивость подростков к рискам и угрозам виртуального общения

### Занятие 1

Цель занятия: повышение

информированности подростков об интернете, интернет-угрозах.

Ход занятия: **Упражнение «интернет в мире и мир в интернете».**

Цель: осознать влияние интернета на общество в целом и образ жизни отдельного человека в частности.

Необходимые материалы: видеоролик Google «BigTent: Как бы выглядел мир, если бы интернет изобрели тысячи лет назад» (<http://www.YouTube.com/watch?v=TMJMjyyEAZU/>).

Время проведения: 15 минут

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения. Интернет – это одно из величайших изобретений, которое кардинальным образом изменило наш мир. С целью оценки масштаба этого влияния ведущий предлагает группе посмотреть видеоролик «BigTent в Москве», а затем обсудить его.

Обсуждение:

На ваш взгляд, что еще изменилось бы, если бы интернет существовал уже тысячи лет? Как выглядел бы современный мир, если бы интернет еще не был изобретен? В чем заключаются основные преимущества существования интернета в сравнении с жизнью в офлайновую эпоху?

### **Упражнение «интернет-аддикция».**

Цель: знакомство с феноменом интернет-зависимости.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения Участникам предлагается посмотреть видео «Дети и гаджеты».

Обсуждение:

Какие проблемы поднимает этот ролик? Сформулируйте проблемные вопросы к нему. Как развернулся бы сюжет, если бы все гаджеты одновременно отключились?

### **Занятие 2**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия: **упражнение «Чужие коленки»:**

Группа садится в тесный круг, сдвинув стулья ближе друг к другу. Каждый участник кладет свои руки на колени соседям: правая рука на левое колено соседа справа, левая рука на правое колено соседа слева. По команде ведущего руки участников по очереди хлопают по коленям (порядок определяется последовательностью рук, следить нужно за тем, когда очередь дойдет до вашей руки, а не до вашей коленки). «Ошибающаяся рука» выходит из игры (участник убирает ту руку, которая нарушила очередность). В упражнении значение имеет темп выполнения. Возможно изменение направления движения хлопков по кругу по специальной команде ведущего.

### **Упражнение «спина к спине»**

Цель: Умение слушать другого.

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоим тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение

Дети делятся своими ощущениями.

Легко ли было вести разговор?

В чем были трудности?

Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения.

Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

### **Занятие 3**

Цель: развитие критического мышления

Ход занятия: **Упражнение «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в интернете».**

Цель: знакомство со способами объективной оценки информации в интернете.

Необходимые материалы: компьютер с доступом к интернету, проектор. Время проведения: 15 минут.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения Участникам предлагается посмотреть видео «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в интернете».

Обсуждение: Какие основные способы оценки информации вы узнали сегодня? Как можно обезопасить себя от недостоверной информации в сети?

#### **Упражнение «Песочная картина киберсоциализации»**

Цель: осознание пути позитивной киберсоциализации.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения. Участники делятся на две группы. Перед первой группой стоит задача создать образ реального мира, перед второй – создать образ киберпространства. В процессе создания песочной картины подростки описывают свои представления и ощущения.

Обсуждение: Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения? Какое отношение это имеет к вашему взаимодействию с интернетом? Какой опыт вы получили, выполняя это упражнение?

#### **Занятие 4**

Цель: развитие навыков компьютерной грамотности

Ход занятия: **Упражнение «Мир без интернета».**

Цель: осознание влияния интернета на образ жизни цифрового поколения; понимание позитивных и негативных сторон интернета.

Время проведения: 30 минут.

Целевая группа: подростки.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам группы представить себе, как бы выглядел современный мир, если бы интернет так и не был бы изобретен. Затем каждый участник получает индивидуальное задание: подумать, как бы изменился его образ жизни, если бы в нем никогда не было интернета. В итоге участники должны составить два списка: Что исчезнет из моей жизни, если не будет интернета? Что появится в моей жизни, если не будет интернета?

Обсуждение: Насколько сильно изменится ваша жизнь без интернета? Почему? Станет ваша жизнь лучше или хуже без интернета? Как интернет влияет на ваш образ жизни и образ жизни других людей?

