

К проблеме формирования зависимости от социальных сетей у школьников подросткового возраста Серый А. В.¹, Паршинцева А. С.²

¹Серый Андрей Викторович / Seryj Andrej Viktorovich - доктор психологических наук, профессор, заместитель декана по научно-исследовательской работе и научно-исследовательской работе студентов, кафедра социальной психологии и психосоциальных технологий;

²Паршинцева Анна Сергеевна / Parshinceva Anna Sergeevna - студент, кафедра общей психологии и психологии развития, социально-психологический факультет, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы формирования зависимости от социальных сетей школьников подросткового возраста. Проанализированы характерные особенности общения подростков в социальных сетях. На основе проведенного исследования автором предлагается выделить особенности социальных сетей с точки зрения их привлекательности для подростков и причин формирования аддиктивного поведения. Выявлена и обоснована необходимость профилактики зависимости от социальных сетей школьников подросткового возраста.

Abstract: this article deals with the problems of dependence on social networks of adolescent students. We analyzed the characteristics of adolescents to communicate in social networks. On the basis of research by the author proposed to allocate features of social networks in terms of their attractiveness for young people and the causes of the formation of addictive behavior. And revealed the necessity of prevention, depending on the social networks of adolescent students.

Ключевые слова: социальные сети, подростки, зависимость, организация, профилактика.

Keywords: social networking, teens, relationship, organization, prevention.

Интернет – это большое технологическое достижение современного мира. Всемирная сеть – это современный механизм распространения информации, объединения и взаимодействия людей независимо от расстояния, временных, государственных и многих других границ. Все большее распространение в сети имеет объединение людей посредством социальных сетей приобретает среди подростков. Пользуясь социальной платформой, школьник вступает в различные сообщества, ищет новые знакомства, имеет открытый доступ к новостям, просматривает фото- и видеоматериалы, участвует в обсуждениях. Общение в социальных сетях обладает рядом особенностей, которые создают условия для разнообразия проявления себя в сети. Создание «личности в сети» дает возможность подростку уйти от реальности, убежать из собственного тела, именно возможность максимального самовыражения вплоть до неузнаваемого самоизменения является одной из распространенных причин формирования зависимого поведения. Поэтому вопросы профилактики зависимости от социальных сетей школьников подросткового возраста приобретают все большую актуальность в сфере психолого-педагогических исследований.

Вопросы зависимости от социальных сетей представляют собой еще более узкую область работ. Виртуальную коммуникацию изучали С. А. Беличева, О. Е. Ванина, Д. Е. Чеснокова. Зависимость от социальных сетей и механизмы психологической защиты представлены в работах Г. Э. Брынина, М. Орзак, изучались взаимосвязи механизмов психологической защиты с вовлеченностью личности в социальные сети и влияния самочувствия, настроения и активности на характер пользования социальными сетями. Что касается феномена интернет-аддикции, то данный вопрос был подробно изложен в работах А. В. Гоголевой, Е. Ю. Сироты. А. Е. Войскунский выделил поведенческие характеристики интернет-зависимой личности.

По мнению С. А. Беличевой, к развитию аддиктивного поведения ведет деформация ценностных ориентаций и ценностно-нормативных представлений. Аддиктивное поведение - результат неблагоприятного социального развития, нарушений социализации, возникающих на разных возрастных этапах. Особая точка таких нарушений приходится на пубертатный период [1, с. 132-140]. А. В. Гоголева [5, с. 8] причины зависимого поведения делит на социальные (дисфункциональность семьи, школьная дезадаптация, воздействие асоциальной неформальной среды; причины социально-экономического и демографического характера) и личностные особенности (возрастные, характерологические, психические и т.д.).

Вышеперечисленные особенности определяют особую притягательность общения в социальных сетях для подростков. Ведущими причинами для подростков социальных сетей являются возможность удовлетворения потребностей в общении в любое время вне зависимости от места нахождения, самовыражении, самоутверждении, поднятии самооценки; возможность получения любой информации.

На основе анализа литературных источников (работы С. А. Беличевой, А. Е. Войскунского, М. Орзак [1, 4, 7]) можно выделить две группы психологических причин формирования зависимости от социальных сетей:

1. Мотивационные факторы – удовлетворение уже имеющихся желаний и потребностей. В этом случае создание виртуальной личности выступает как компенсация недостатков реальной социализации. Такая личность может реализовывать идеальное «Я», выражать подавленные в реальности стороны личности (удовлетворение запретных в реальности сексуальных побуждений, агрессивных проявлений, стремление манипулировать другими), а также может явиться причиной произвести определенное впечатление на окружающих.

2. Поиск факторы – стремление испытать новый опыт. В этом случае виртуальная личность создается для расширения ранее существующих способностей реальной социализации, получения нового опыта. Желание создавать образ, отличный от реального «Я» и идеального «Я», желание попробовать себя в новой роли, а также создание множественных образов, отличных друг от друга, говорит о поиске альтернатив дальнейшего развития.

В силу специфики подростковой деятельности в многопользовательских веб-платформах и отличности подобной коммуникации от общения в реальности, виртуальное общество становится для подростков иначе созданной реальностью, особым миром наизнанку, который, тем не менее, столь же реален, как и мир по другую сторону монитора. Такое оформление мира и создает в сетевых социумах особый стиль общения, который характеризуется отрицанием реальной жизни, реальных статусов, общепринятых норм общения и в определенной мере, реальных людей, что в свою очередь провоцирует формирование аддикции [6].

Социальные платформы обладают специфическими условиями взаимодействия и восприятия человека человеком в ситуации удаленного общения, под воздействием которых, происходят изменения в поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сферах у подростка, склонного к зависимости:

1. Анонимность. Подросток в сети может демонстрировать свободу высказываний и поступков (оскорбление, нецензурные выражения, сексуальные домогательства), фактически риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален – подобная безнаказанность особенно привлекательна в подростковом возрасте, когда идет апробация разных стилей и стратегий общения. В поведенческой сфере происходят следующие изменения: зависимые от социальных сетей подростки потворствуют своим желаниям, не делают усилий по выполнению групповых требований и норм.

2. Добровольность и желательность контактов. В любой социальной платформе он может создать и при необходимости изменять список друзей (в том числе блокировать «нежелательных» знакомых или включать «значимых» людей).

3. Отсутствие невербальных (неречевых) средств передачи информации. Эта особенность задает вариативность и наибольшую субъективность интерпретаций высказываний собеседника. Среди статусов подростков в сетях преобладают «многозначительные» высказывания, не имеющие конкретной информативной ценности и предполагающие некий философский взгляд, что создает у подростка иллюзию взрослости, «умудренности» жизнью. В когнитивной сфере у интернет-аддикта наблюдаются следующие изменения: усиление механизации 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».

4. Затрудненность передачи и восприятия аффективного компонента общения и, в то же время, стойкое стремление подростков к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных конвенциональных значков для обозначения эмоций или в описании эмоций словами (в скобках, после основного текста послания).

5. Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации. Общение в социальной сети позволяет создать «идеальный» образ партнера, поддерживать иллюзию его заинтересованности в общении. Тем самым подросток приписывает себе качества, которые делают его востребованным в кругу значимых для него лиц. Е. Ю. Сирота приводит результаты исследования подростков, которые посещают сайт Вконтакте чаще, чем один раз в день. В результате исследования выявлена повышенная способность к демонстрации поведения, живости, подвижности, легкости в установлении контактов. Они склонны к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству.

6. Снятие жестких социальных конвенций, границ культур. Социальные сети позволяют подростку «на равных» общаться со взрослыми. Социальная сеть дает возможность подростку экспериментировать со своей личностью и создавать виртуальный образ или сетевую идентичность согласно своим желаниям; эта идентичность может в целом соответствовать реальной, а может и не соответствовать, что позволяет ему выглядеть в глазах других пользователей так, как он сочтет нужным.

Все вышеперечисленные особенности Интернет-общения создают условия и возможности для разнообразия самопрезентаций, «многоликости» подростков в сети. Таким образом, коммуникация в социальных сетях является привлекательной и дает подростку возможность самоидентифицироваться, наладить собственное взаимодействие с другими пользователями и группами так, как ему будет удобно, что может способствовать формированию зависимости от социальных сетей.

Условием прекращения прогрессирования зависимости от социальных сетей становится систематическая работа через формирование у подростков осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети, снижению уровня их зависимости, приобретению высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, эффективных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций; эффективному целеполаганию; повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости. В отношении профилактики и коррекции зависимости от социальных сетей в западной практике успешно зарекомендовала себя когнитивно-поведенческая психотерапия (L. Armstrong, J. G. Phillips, L. L. Sating [7]), которая должна включать когнитивное реструктурирование использования Интернета, поведенческие упражнения, провокационную терапию, когда пользователь остается вне сети все больше и больше времени.

Психологическая профилактика зависимости от социальных сетей у подростков представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики зависимости от социальных сетей являются: информирование подростков о механизмах воздействия сети на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях зависимости от социальных сетей; выработка у них стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

Литература

1. *Беличева С. А.* Зависимость от виртуальной реальности: мифы и реальность // Сборник конференций НИЦ «Социосфера», 2012. № 5. С. 132-140.
2. *Брынин Г. Э.* Интернет-зависимость учащейся молодежи Алтайского края: сущность и диагностика // Известия Алтайского государственного университета, 2010. № 1, 2. С. 9-13.
3. *Ванина О. Е.* Факторы, влияющие на проявление зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте // Сборники конференций НИЦ «Социосфера», 2011. № 7. С. 187-198.
4. *Войскунский А. Е.* Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете, 2011. № 10 С. 11-40.
5. *Гоголева А. В.* Аддиктивное поведение и его профилактика. Воронеж: МОДЭК, 2003. 240 с.
6. *Завалишина О. В.* Моделирование педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости // Научный журнал КубГАУ, 2011. № 70 (06). С. 601-606.
7. *Орзак М. А.* Психиатры: социальные сети искажают восприятие реальности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://semya.kz/news/2008-07-06-799/> (дата обращения 12.03.16).
8. *Сирота Е. Ю.* Личностные особенности постоянных посетителей сайта www.vkontakte.ru // Вестник Кемеровского государственного университета, 2010. № 3. С. 115-118.