

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

РЕЗЕНКО АЛЕНА СТАНИСЛАВОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ОДИНОЧЕСТВА
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА
И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся


(подпись) А.С. Резенко
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)

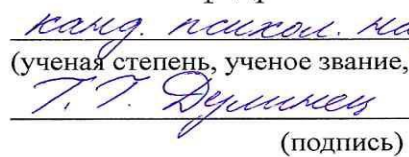

(подпись) Н.В. Суворова
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер


(подпись) Т.В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И. о. зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

«04» июня 2025 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Резенко Алене Станиславовне группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Особенности взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета, и социальных сетей у школьников»

утверждена приказом по институту от «29» 04 2025 г. № 59/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от «24» апреля 2025 г., № 8

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «04» июля 2025г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретический анализ понятий одиночество и социальные сети;
1.1 Одиночество как социально-психологический феномен;
1.2 Теоретический анализ понятий «интернет» и «социальные сети»;
1.3 Взаимосвязь одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей; II Эмпирическое исследование взаимосвязи социальных сетей и субъективного ощущения одиночества у школьников; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

06.02.25-14.02.25 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.25-22.02.25 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.25-07.05.25 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.25-14.05.25 - анализ результатов исследования.

15.05.25-29.05.25 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «4 февраля» 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ Н.В. Суворова

(подпись)

(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 89 с., рисунков 4, таблица 1, источников 48, приложений 4.

Цель работы – выявить и проанализировать особенности взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников.

Проведено эмпирическое исследование взаимосвязи между различными аспектами одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у школьников. С этой целью использованы психодиагностические методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к» Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева; опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной; тест на интернет-зависимость С.А. Кулакова; шкала проблемного использования интернета (GPIUS3) в адаптации А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой. Выявлены особенности взаимосвязи, свойственные школьникам с различным уровнем одиночества и интернет-зависимости.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью коэффициента линейной корреляции

Пирсона.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ ОДИНОЧЕСТВА И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ	8
1.1 Одиночество как социально-психологический феномен	8
1.2 Теоретический анализ понятий «интернет» и «социальные сети»	18
1.3 Взаимосвязь одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей	27
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ШКОЛЬНИКОВ	41
2.1 Организация и методы исследования	41
2.2 Анализ результатов исследования	49
2.3 Рекомендации для психолога МАОУ СШ «Комплекс Покровский»	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	78
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

В современном, стремительно меняющемся мире цифровых технологий, интернет и социальные сети стали не просто инструментами коммуникации и доступа к информации, а неотъемлемой частью повседневной жизни, особенно для подрастающего поколения. Они предоставляют беспрецедентные возможности для обучения, самовыражения, развития социальных связей и удовлетворения широкого спектра потребностей. Однако, наряду с безусловными преимуществами, активное использование интернета и социальных сетей сопряжено с рядом рисков для психического здоровья, среди которых особое внимание привлекают феномены одиночества и психологической зависимости.

Актуальность изучения взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников диктуется следующими факторами. Во-первых, наблюдается неуклонный рост числа пользователей интернета и социальных сетей среди подростков и юношества, что делает их особенно уязвимыми перед потенциальными негативными последствиями чрезмерного увлечения виртуальной реальностью. По данным «Всероссийский центр изучения общественного мнения», в 2023 году школьники в среднем проводят 6 часов в день онлайн, что на 30% больше, чем в 2018 году, часто в ущерб реальному общению, учебной деятельности и физической активности. Во-вторых, проблема одиночества приобретает все большую остроту и рассматривается как серьезный фактор риска развития депрессии, тревожности, социальной изоляции и суицидальных наклонностей. В-третьих, существующие исследования демонстрируют противоречивые результаты относительно влияния социальных сетей на переживание одиночества: с одной стороны, они могут способствовать поддержанию социальных связей и расширению круга общения, с другой – усиливать чувство изоляции и отчужденности, особенно при поверхностном и неаутентичном

общении в онлайн-пространстве [2].

Одиночество, понимаемое как субъективное переживание дефицита социальных связей, несовпадения желаемого и реального уровня социальной вовлеченности, является сложным и многогранным феноменом, который оказывает существенное влияние на психическое и физическое здоровье человека. В подростковом возрасте, когда происходит активное формирование идентичности, развитие социальных навыков и установление межличностных отношений, переживание одиночества может иметь особенно негативные последствия, приводя к снижению самооценки, социальной тревожности, депрессии и другим психологическим проблемам.

Психологическая зависимость от интернета и социальных сетей, в свою очередь, представляет собой поведенческое расстройство, характеризующееся навязчивым стремлением к использованию интернета, потерей контроля над временем, проводимым в сети, и возникновением негативных последствий в различных сферах жизни (учеба, работа, отношения, здоровье). Интернет-зависимость может выступать как механизм компенсации одиночества, позволяя школьникам убежать от реальности, заполнить внутреннюю пустоту и получить иллюзию общения и признания. Однако, это лишь временное облегчение, которое не решает проблему, а, напротив, усугубляет ее, приводя к социальной изоляции, снижению самооценки, депрессии и другим негативным последствиям.

В настоящее время недостаточно изучены особенности взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников, а также факторы, опосредующие эту взаимосвязь. В частности, не в полной мере исследованы роль личностных особенностей, социальной поддержки, стилей совладения со стрессом, а также специфика различных видов онлайн-активности (общение в социальных сетях, онлайн-игры, просмотр видео контента) в формировании психологической зависимости и переживании одиночества.

В связи с вышеизложенным, нашей целью данной дипломной работы

является: выявить особенности взаимосвязи между различными аспектами одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у школьников.

Объект работы: феномен одиночества.

Предмет работы: взаимосвязь между переживанием одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у школьников.

Задачи работы:

1. Психологически охарактеризовать феномен одиночества посредством научной литературы.

2. Проанализировать научную литературу по зависимости от интернета и социальных сетей школьников.

3. Спланировать и организовать эмпирическое исследование, взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников. Проинтерпретировать результаты, сформулировать выводы.

4. Составить рекомендации для психолога по работе со школьниками, имеющими одиночество и психологическую зависимость от интернета и социальных сетей, учитывая полученные результаты и современные научные данные.

Гипотезы работы:

Основная: мы предполагаем, что существует связь между уровнем одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей школьников.

Частная: мы предполагаем, что школьники с высоким уровнем «Позитивное одиночество» менее склонны к зависимости от интернета и социальных сетей.

Выборка: в исследовании приняло участие 62 школьника в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа «Комплекс Покровский».

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ ОДИНОЧЕСТВА И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

1.1 Одиночество как социально-психологический феномен

Одиночество, в нашем современном обществе, стало достаточно распространенным явлением, и каждый человек в той или иной мере сталкивался с ним в своей жизни. Индивидуальный опыт переживаний и художественная литература дают человеку основания для соответствующего – художественного или бытийного понимания данного феномена.

Сложность возникает при научном анализе проблемы одиночества. Достаточно указать на тот факт, что одиночество не нашло себе места в системе классификации психических явлений [5].

Исследователи определяют одиночество как психогенный фактор, который влияет на эмоциональное состояние человека, находящегося в условиях изоляции от других людей. То есть условиями данного фактора будет являться изоляция (географическая, социальная, тюремная), в соответствии с чем, все непосредственные «живые» связи с другими людьми прерываются, и это вызывает появление острых эмоциональных реакций. В ряде многочисленных случаев возникает психологический шок, с характерными симптомами: тревожность, депрессия и сопровождающиеся выраженные вегетативные реакции [37].

Так, термин одиночество можно рассматривать, как психическое состояние человека, которое передаёт все чувства собственной обособленности, индивидуальной неспособности или неготовность ощущать соответствующую реакцию, признание и принятие себя другими людьми. Отсюда понятие термина «одиночество», позволяет рассмотреть его именно с психологического положения, дать описание феноменологии, выделить все характеристики

данного состояния, а также изучить его проявление и влияние на жизнь человека [47].

Как было сказано выше, одиночество как душевное состояние с ярко выраженным негативным оттенком известно человечеству как минимум с древних времен. Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, освобождение от которого они видели в наслаждении благами дружбы и любви. В истории философско-психологической мысли понимание и объяснение проблемы одиночества весьма разнообразно: от преклонения перед ним на Древнем Востоке до его неприятия в Древней Греции, от осознания потребности уединения для собственного «Я» - знание, его творческое развитие, чтобы понять его как проклятие человечества [19].

Присущий человеку протест против одиночества стал актуальной темой многих гуманистических учений, которые возникли на Западе в XX веке. Наибольшее внимание одиночеству уделяли экзистенциалисты Н.А. Бердяев, М. Бубер, А. Камю, Ж.П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс [21].

Человеческое одиночество рассматривалось как реализация принципа закрытой антропологической концептуализации, согласно которой внутренняя замкнутость человека является основой всего индивидуального существования. Поэтому человек выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика при общении с другими людьми.

Ницше Ф., а затем и Фромм Э. продолжили мысль И. Канта о том, что одиночество может происходить от падения нравственных норм. Фромм Э. причиной одиночества называл «культивирование неразумных потребностей». Хорни К. считал одиночество следствием негативного проявления идеологии рыночных отношений, конфликта между людьми. Франкл В. предполагал, что человек впадает в состояние одиночества после утраты определенных ценностей и смысла жизни. Рисман Д. и отец Тоффлер видели причину одиночества в ускорении темпа жизни в условиях научно-технической революций, когда человек остается «один в толпе». Можно предположить, что одиночество как объективная психологическая проблема современности не

утратит своей актуальности.

Например, Н.Е. Покровский называет её «чумой XX века», требующей серьезного осмысления, теоретических и экспериментальных научных исследований [17].

Если рассматривать несколько отдельных авторских попыток определения одиночества, то можно прийти к выводу, что большинство связывают её с резко негативными эмоциональными переживаниями, разрушительным образом влияющими на личность, а некоторые наоборот, считают продуктом действия социальных сил.

Сэдлер У. и Джонсон Т. считают одиночество характерным и очень важным явлением для человека, требующим более тщательного изучения социальных и медицинских наук, чем это было до сих пор.

Вейс Р. определяет одиночество как острое, эпизодическое чувство тревоги и напряжения, связанное с желанием иметь дружеские или интимные отношения. Он считает его продуктом совместного интерактивного действия фактора личности и фактора ситуации, поэтому различает эмоциональное и социальное одиночество. Также, если одиночество становится хроническим, оно переходит в безнадежную апатию.

Янг Д. определяет его следующим образом: «Одиночество - это отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых» [16, с. 36].

Андрусенко В.А., кроме обусловленности одиночества изоляцией, предлагает другой его аспект: «...Душевное одиночество - необходимый этап в определении возможностей своего «Я», как свободного самоопределения и самоутверждения в мире». Такой подход кажется нам эвристическим, поскольку вводит одиночество в систему понятий, моделирующих процесс формирования личности человека. Признание возможности положительной и эволюционной роли одиночества открывает перед исследователем новые перспективы в изучении и понимании этого феномена» [24, с. 63].

Вульф Т. считает, что это универсальное состояние всего человечества: «Одиночество отнюдь не редкость, не какой-то необычный случай, напротив, оно всегда было и остается главным и неизбежным испытанием в жизни каждого человека» [24, с. 66].

Обращаясь к исследованиям ученых, изучающих понятие «одиночество», можно сделать вывод, что отмечается противоречивость в плане его научного определения и индивидуального осмысления, но также с уверенностью можно сказать что «одиночество» – сложный феномен, представляющий собой целостное и многогранное явление как индивидуальной, так и социальной жизни.

Для дальнейшего углубления в изучение этого сложного конструкта необходимо рассмотреть основные теоретические подходы, сложившиеся в науке. Среди них можно выделить три основных подхода к изучению феномена одиночества: когнитивный, социологический и феноменологический.

Суть когнитивного подхода к изучению одиночества состоит в том, что познание считается одним из факторов, определяющих взаимосвязь между малообщительностью и чувством одиночества. Как только человек осознает несоответствие желаемого и достигнутого уровня собственных социальных контактов, он чувствует себя одиноким.

Основные сторонники когнитивного подхода, американские социальные психологи Э. Пепло и Д. Перлман, экспериментально доказали связь между глубоким одиночеством и низкой самооценкой. Когда человек ясно называет себя одиноким, его чувство одиночества возрастает и усиливается. Иными словами, постоянное осознание себя как подлинно одинокого человека становятся факторами реализации этого явления в жизни человека.

Рук К. и Пепло Э. выделяют три аспекта самодиагностики одиночества: аффективную, поведенческую и когнитивную самооценку или самообъяснение своего состояния. Они отмечают, что аффективные признаки часто размыты и для подтверждения диагноза одиночества недостаточно поведенческих данных, поскольку для идентификации состояния обычно используется ряд

поведенческих характеристик. К ним относятся низкий уровень социальных контактов, прекращение (разрыв) установившихся связей и другие. Здесь Э. Пепло подчеркивает разницу между одиночеством и уединением. И только когнитивные объяснения могут быть положены в основу самодиагностики одиночества, поскольку они производны от представлений об определенном типе социальных отношений, которые в настоящее время отсутствуют.

Покровский Н.Е. отмечает, что другой представитель когнитивного подхода Э. Джонс изучил данные, свидетельствующие о том, что в общении с окружающими одинокие люди в большей степени сохраняют ориентацию на самих себя: они больше говорят о себе, меньше задают вопросов о партнере, больше меняют тему разговора. Это позволяет предположить, что проявления цинизма и межличностного недоверия, наряду со склонностью к недооценке новых знаний, могут способствовать сохранению одиночества.

Перлман Д. и его сотрудники обнаружили, что одиноким людям трудно сосредоточиться на стоящих перед ними задачах, а в ситуациях, требующих умственной активности, они могут сделать меньше, чем другая категория людей [45].

Рассматривая когнитивную модель одиночества, можно сказать, что она подчеркивает важность самопознания и самооценки личности как одинокой. То есть, согласно этой точке зрения, как только индивид осознает себя в той или иной мере переживающим одиночество, это состояние начинает приобретать в нем реальные характеристики.

Также выделяют социологический подход в изучении феноменологии одиночества, имеющий полярное психодинамическое направление, авторами которого являются Д. Рисман, К. Боумен и Р. Слейтер.

Данный подход является одним из популярных концепций одиночества, которая была разработана Д. Рисманом. Эта концепция отражена в его известной монографии «Одинокая толпа», отличающейся фундаментальностью и методологической обоснованностью исследования [12].

Рисман Д. вывел три типа социального характера: традиционно

ориентированный, ориентированный извне и ориентированный изнутри. Одинокая толпа создается именно единицами, ориентированными извне, то есть направленными вовне или ориентированными на других. Такие люди не только нуждаются в постоянном одобрении окружающих, но и активно приспосабливаются к обстоятельствам, чтобы заслужить это одобрение.

Боуман К. считает одиночество побочным эффектом социальных изменений, происходящих в обществе. По его мнению, любое изменение социальных институтов неизбежно ведет к «неудачам», разрывам межличностных связей и, таким образом, порождает одиночество. Автор считает, что причины одиночества лежат вне личности: одиночество личности есть продукт общественных сил [38].

Таким образом, сторонники социологического направления считают одиночество общестатистическим показателем, характеризующим общество, то есть нормативным признаком. Переживание одиночества обусловлено действием внешних факторов и объясняется как модальное качество личности и продукт социальных сил.

Переходя к последнему основному подходу к изучению феномена одиночества - феноменологическому, можно сказать, что авторы данного подхода подчеркивают разрыв между «чистыми» паттернами общения и присущими сознанию межличностными отношениями. Человек борется за «правильное» общение, то есть за такую модель, которая считается идеальной в данном обществе.

Иными словами, общество вынуждает индивидов действовать в соответствии с их нормативными феноменологическими идеалами, которые могут не согласовываться с индивидуальными чертами, представлениями, интересами, желаниями, стремлениями. В результате человек осознает, что он не «такой, как должно быть у большинства», то есть не такой, как все, он начинает испытывать свою обособленность от «массы», «неправильность», непохожесть на других. Это вызывает определенное страдание и является осмысленной трансформацией состояния одиночества.

Личностно-ориентированная модель одиночества, разработанная в рамках феноменологического подхода, принадлежит К. Роджерсу. В центре его воззрений, так называемой «Я - теории личности», стоит противопоставление внутреннего «Я» индивида и его социального представления. Между этими двумя сферами возникает смысловое напряжение, порождающее различные последствия, в том числе и состояние одиночества [43].

Усвоенные идеалы заставляют индивидуума жить по существующим шаблонам, которые естественным образом ограничивают свободу воли. Следование этим паттернам, не подвергшимся глубокой интериоризации, приводит к существенному расхождению между тем, как хотелось бы поступать и как следует поступать, то есть разрыву между «истинным Я» и «обобщенным другим». Этот процесс завершается состоянием одиночества, что способствует развитию отношения к своему истинному «Я». Но, как только индивид убирает «защитные барьеры» на пути собственного «Я», считая, что собственная правда и искренность обеспечат ему полноценное общение с окружающими, он становится «жертвой одиночества» [20].

Эту мысль очень точно выразил К. Роджерс: «Одиночество... наиболее резко и болезненно проявляется у тех индивидов, которые по той или иной причине оказываются – будучи лишенными своей привычной защиты – уязвимыми, испуганными, одинокими, но обладающими истинным «Я» и уверенными в том, что будут отвергнуты всем остальным миром». Разрыв между реальным и идеальным «Я» приводит к слабой защитной реакции, «...а именно к одиночеству» [32, с. 10].

Сэдлер У. и Джонсон Т., отмечают, что в современном обществе оно стало всеобъемлющим универсальным явлением. Одной из самых ярких черт одиночества, по их мнению, является погружение человека в себя. Авторы считают: «Одиночество признак человеческой «индивидуальности», говорящий человеку, кто он есть в этой жизни» [32, с. 12].

Выделение феноменальной и когнитивной составляющих одиночества приводит к пониманию того, что одиночество есть особая форма

самовосприятия, острая форма самосознания. Речь идет о так называемом «мире жизни» личности — классической теме феноменологического анализа. «Жизненный мир» в феноменологическом контексте означает очищенную от естественной установки сознания структуру повседневного человеческого опыта — глубинную «структуру» его смыслообразующей деятельности, порождающую содержательные связи и отношения [33].

Подводя итог, можно сказать, что в последнее время всё большую силу приобретает тенденция общего и целостного взгляда, так сказать сверху, на роль и предназначение человека. Весьма вероятно, что именно с этих позиций можно будет изучать человека со всех сторон его сложной и противоречивой природы.

Стремясь к более глубокому пониманию причин возникновения и развития одиночества, исследователи уделяют особое внимание социально-психологическим факторам, воздействующим на индивида в контексте его взаимодействия с окружающим миром. Наиболее часто в научной литературе выделяют две основные группы социально-психологических факторов одиночества, которые и станут предметом нашего дальнейшего рассмотрения.

К первой группе, как правило относят такие факторы, как ослабление связей индивида с первичной социальной группой, усиление индивидуализма, увеличение раздробленности в обществе, рост социального расслоения населения, а также интенсификацию социальной мобильности, которые, накладываясь друг на друга, производят эффект мультипликации и способствуют расширению в обществе сферы социально обусловленного одиночества.

Факторы возникновения одиночества, относимые ко второй группе, могут быть сформулированы следующим образом [11]:

1. Причины, кроющиеся в самом человеке — носителе одиночества. К данной категории относятся осознанное стремление к достижению одиночества или же наличие в менталитете человека определенных черт, мешающих установлению нормальной коммуникации с окружающими.

2. Причины, детерминируемые внешним окружением (бойкотирование, социальная эксклюзия).

3. Объективные факторы (изоляция, детерминированная условиями, не зависящими от воли конкретных субъектов или их групп).

Действие психологических факторов, определяющих склонность к одиночеству, усиливается, когда человек ограничен в общении с близкими, не получая необходимой ему любви и заботы. Данное явление ярко проявляется у детей, находящихся на попечении или у людей, не входящих в основную социальную группу (семью) — то есть у нянь и воспитателей детского сада, либо вынужденных большую часть времени проводить в одиночестве из-за ограниченного контакта со своими родителями, что приводит к потере личного общения, и к недостатку положительных чувств и эмоций [31].

При возникновении одиночества у индивида большое влияние оказывает такой фактор, как степень его готовности принять требования социальной группы. Некоторые личности готовы достаточно быстро, без значительных усилий освоить те нормы и правила поведения, которые требует от них семья, трудовое сообщество, общество в целом. В то же время есть люди, которым трудно освоить многие требования своей нравственности, а именно трудовой и досуговой деятельности. Возникает неспособность адаптироваться к требованиям конкретной социальной общности, а значит, стремление оторваться от нее, найти тех людей, которые не будут побуждать личность к изменениям.

Следующим социокультурным фактором, который влияет на возникновение у индивида одиночества, является степень реализации потребности в самоутверждении в конкретной социальной группе. То есть индивид ищет ту общность, которая сможет принять его на основе имеющихся у него знаний, умений и некоторых психологических особенностей. Следовательно, если она принимает его таким, каким он является в настоящее время, то она становится для него референтной. Он постоянно соотносит свое поведение с требованиями социума. В таком случае стремление побыть в

одиночестве не приведёт его к устойчивой ориентации.

Тем не менее, могут быть и другие социальные группы, ценности которых не воспринимаются индивидом как значимые для него, именно поэтому он не нуждается в самоутверждении при контакте со своими представителями. Поэтому следует отметить, что индивид испытывает чувство одиночества только при контакте с теми группами, установки которых существенно отличаются от принятых им.

Следующим фактором, который влияет на появление у человека потребности в уединении, является сама система взаимодействия общества и личности. На протяжении приобщения человека к установившимся в обществе нормам и правилам оно предъявляет одинаковые требования ко всем, не выявляя степени готовности личности к овладению ими в данное время при конкретных обстоятельствах. Осуществляется искусственное уравнивание людей, что, конечно, вызывает протест у тех, чья природная индивидуальность менее всего склонна принимать требования других [39].

Подводя итог можно сказать, что одиночество на сегодняшний день представляет собой социокультурный феномен, то есть во многом порожденный современной жизнью, в которой возрастает независимость существования личности, сильно снижается зависимость от других людей. На сегодняшний день социальное одиночество становится актуальной проблемой, которая скрывает большинство противоречий современной культуры, и требует исследования в области социологии и психологии.

В заключение обзора теоретических подходов к изучению феномена ощущения одиночества, следует отметить, что, несмотря на различия в акцентах и методологиях, большинство исследователей сходятся во мнении о его ключевых характеристиках. В рамках данного исследования мы опираемся на следующее определение: «Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей» [37].

Различия в подходах проявляются, прежде всего, в интерпретации причин

возникновения этого состояния. Одни исследователи связывают истоки одиночества с особенностями раннего развития, другие – с актуальным жизненным опытом индивида. Однако, независимо от теоретической ориентации, большинство авторов подчеркивают, что переживание одиночества сопровождается негативными эмоциями и психологическим дискомфортом.

В контексте современного общества, характеризующегося стремительным развитием технологий, широкое внедрение цифровых инструментов в образовательный процесс может способствовать возникновению и усилению проблемы одиночества среди школьников. Активное использование интернета, в частности социальных сетей, предоставляющих удобные и доступные платформы для коммуникации, нередко становится способом компенсации дефицита «живого» общения. Технологизация учебного процесса, в свою очередь, вынуждает школьников прибегать к онлайн-взаимодействию, что может приводить к трудностям в развитии навыков межличностного общения и, как следствие, к усилению субъективного ощущения одиночества в школьной среде.

1.2 Теоретический анализ понятий «интернет» и «социальные сети»

Стремительное развитие информационных технологий, особенно в последние десятилетия, оказало глубокое и многогранное воздействие на жизнь современного человека. Революционные изменения затронули практически все сферы: расширился спектр возможностей, привычных занятий и интересов, существенно изменились способы коммуникации и построения социальных связей. Интернет и мобильные устройства, ставшие неотъемлемой частью повседневности, не только предоставили доступ к огромному объему информации и развлечений, но и трансформировали окружающий мир

индивида, начиная от предметов обихода и заканчивая социальными нормами и ожиданиями.

Одним из наиболее значимых продуктов развития информационных технологий стали интернет и его частное, получившее огромную популярность, проявление – социальные сети. Другое название интернета – всемирная паутина или всемирная сеть, и это название точно отражает суть технологии: посредством глобальной сети объединены миллиарды технических устройств по всему миру, обеспечивая мгновенный обмен информацией, доступ к знаниям, коммуникацию и возможности для самовыражения [10].

Интернет перестал быть просто средством связи или источником информации. Он трансформировался в многогранную платформу, оказывающую глубокое влияние на практически все сферы человеческой деятельности.

В своей работе «Социокультурные функции интернета и особенности их реализации в современной России», О.Б. Скородумова детально рассмотрев ключевые функции, которые интернет выполняет в обществе, экономике, культуре, политике, и предложила комплексное видение роли интернета в формировании современной российской социокультурной среды [36]:

1. Интегрирующая функция: интернет, подобно глобальному сознанию, объединяет отдельные психические процессы в единую систему. Он способствует формированию коллективного опыта, сближая людей независимо от их географического положения и культурных различий. Это интеграция достигается через мгновенный обмен информацией, создавая ощущение сопричастности к более широкому социальному контексту и формируя общие представления о мире. Размывание границ ведет к формированию новых, более сложных когнитивных структур.

2. Трансляционная (информативная) функция: интернет выступает мощнейшим инструментом передачи и преобразования информации, влияющим на когнитивные процессы и формирование представлений. Он функционирует как гигантский нейронный сетевой система, осуществляющая

быструю передачу и обработку информации, способствуя расширению когнитивных возможностей. Доступ к огромным объёмам данных влияет на способность к анализу, синтезу и выработке суждений.

3. Регулятивная функция: интернет оказывает существенное влияние на формирование системы ценностей, убеждений и поведения пользователей. Он может как стимулировать появление новых норм и моделей поведения, так и подкреплять существующие, в зависимости от содержания доступной информации. В то же время, государственные структуры используют Интернет для управления общественным мнением и влияния на поведение граждан, что создаёт сложную систему взаимодействия.

4. Коммуникативная функция: интернет предоставляет широкие возможности для межличностной коммуникации, влияя на формирование социальных связей и взаимоотношений. Разнообразие средств общения (текст, звук, видео) расширяет спектр эмоционального опыта, способствует развитию навыков общения и формированию виртуальной идентичности. Однако, это также создаёт возможности для манипуляции и дезинформации.

5. Развлекательная (рекреативная) функция: интернет обеспечивает доступ к огромному количеству развлекательного контента, влияя на эмоциональное состояние и отдых пользователей. Игры, фильмы, музыка и другие развлекательные ресурсы могут служить как средством релаксации, так и способствовать развитию креативности и фантазии. Однако, чрезмерное увлечение развлечениями может приводить к негативным последствиям для психического здоровья.

Прогресс интернета породил новые способы взаимодействия в онлайн-мире. Одним из ярких примеров являются социальные сети, созданные для обмена разнообразным контентом между участниками. Социальная сеть в интернете – это интерактивная многопользовательская платформа, чей контент целиком и полностью генерируется самими пользователями. Это не просто средство общения, а сложная экосистема, где люди обмениваются идеями, делятся опытом, формируют сообщества, находят единомышленников, и даже

строят бизнес. Социальные сети стали неотъемлемой частью современной культуры, оказывая существенное влияние на политику, экономику и социальные процессы, формируя новые модели коммуникации и потребления информации.

Современные социальные сети – это сложные социальные структуры, состоящие из узлов, таких как отдельные личности, группы людей или сообщества по интересам, связанных между собой одним или несколькими типами социальных связей. Эти связи могут быть основаны на дружбе, родстве, профессиональной деятельности и общих увлечениях [28].

С точки зрения психологии, Николь Б. Эллисон и Дана М. Бойд определяют социальную сеть в интернете как веб-сервис, влияющий на процессы самопрезентации, формирования социальных связей и восприятия социального окружения. С психологической перспективы, это означает, что пользователи получают возможность [4]:

1. Конструировать и представлять свой образ «Я» (публично или приватно): создание профиля является актом самопрезентации, где пользователь выбирает, какую информацию о себе он хочет раскрыть, формируя определенный имидж и идентичность, что влияет на его самовосприятие и восприятие другими.

2. Организовывать и поддерживать социальные связи: составление списка связей отражает структуру социальных отношений пользователя, его потребность в принадлежности и аффилиации. Это влияет на его чувство социальной поддержки, уверенности в себе и ощущение связанности с обществом.

3. Исследовать социальный мир и сравнивать себя с другими: просмотр и пересечение списков связей позволяет пользователю оценивать свое социальное положение, сравнивать себя с другими и формировать представления о социальных нормах и ценностях. Этот процесс может влиять на самооценку, уровень тревожности и формирование социальной идентичности.

Социальные сети прочно интегрировались в современное общество, проникнув во многие сферы общественной жизни и став неотъемлемым элементом нашей цифровой реальности. Аккаунты в социальных сетях стали обязательным атрибутом не только политических деятелей и крупных корпораций, но и образовательных учреждений, демонстрируя их важность в коммуникации и взаимодействии с целевой аудиторией.

С психологической точки зрения, социальные сети, как отмечает Е.Д. Патаркин, представляют собой платформы, оказывающие значительное влияние на формирование и поддержание социальных связей и идентичности. Они не просто обеспечивают установление различных типов отношений – дружбы, профессиональных связей, общности по интересам – но и служат каналами для активного обмена информацией, идеями и опытом, что напрямую воздействует на когнитивные процессы и формирование картины мира. Совместная деятельность в рамках проектов, организация мероприятий и участие в различных формах коммуникации – обсуждения, комментирование, обмен мультимедийным контентом – способствуют развитию чувства принадлежности, социальной поддержки и коллективной идентичности. Поэтому, социальные сети выступают мощным инструментом для социального взаимодействия и самовыражения, влияя на самооценку, межличностные отношения и общее психологическое благополучие пользователей. Важно учитывать, что этот инструмент может быть, как полезным для развития личности и расширения социальных горизонтов, так и нести в себе риски, связанные с зависимостью, дезинформацией и негативным социальным сравнением [35].

Современные социальные сети выполняют множество важных функций, оказывая существенное влияние на жизнь пользователей [7]:

1. Коммуникационная функция: социальные сети выступают в роли психологической платформы, облегчающей установление контактов, обмен эмоциональными переживаниями и развитие чувства принадлежности к сообществу. Они позволяют людям формировать и поддерживать социальные

связи, что критически важно для психологического благополучия и снижения чувства одиночества. Влияет на социальную поддержку и развитие навыков межличностного взаимодействия.

2. Информационная функция: влияет на когнитивные процессы, позволяя пользователям как активно формировать информационную картину мира (выступая в роли коммуникаторов), так и пассивно воспринимать информацию, влияющую на их убеждения и установки (выступая в роли реципиентов). Этот динамичный информационный поток может формировать предвзятости, влиять на принятие решений и создавать информационные перегрузки.

3. Социализирующая функция: социальные сети выступают агентом социализации, формируя и транслируя социальные нормы, ценности и модели поведения. Происходит обучение социальным навыкам, принятие ролей и адаптация к культурным контекстам, что влияет на формирование личности и её интеграцию в общество. Важно отметить, что социализация в сети может как позитивно влиять на адаптацию, так и приводить к усвоению девиантных форм поведения.

4. Функция самопрезентации: предоставление инструментов для создания и трансляции желаемого образа «Я» влияет на самовосприятие и самооценку личности. Пользователи могут экспериментировать с различными идентичностями, формировать личный бренд и получать социальное одобрение, что влияет на их чувство компетентности и уверенности в себе. Однако, акцент на идеализированной самопрезентации может приводить к развитию тревожности и чувства неполноценности.

5. Идентификационная функция: сбор и отображение информации о пользователе (имя, дата рождения, семейный статус) формирует основу для его социальной категоризации и идентификации в онлайн-пространстве. Эта информация влияет на то, как другие воспринимают личность и как личность воспринимает себя в контексте социальных групп. Процесс идентификации способствует формированию чувства принадлежности и социальной идентичности.

6. Функция формирования идентичности: опираясь на теорию социального сравнения Л. Фестингера, социальные сети создают среду для постоянного сравнения себя с другими, что влияет на формирование самооценки и представления о себе. Тенденция к положительной оценке «похожих» людей способствует уточнению позиций и формированию социальной идентичности. Этот процесс может приводить к конформизму, групповой поляризации и формированию предвзятого отношения к «чужакам».

7. Развлекательная функция: предоставление доступа к развлекательному контенту воздействует на эмоциональное состояние и процессы релаксации. Развлечения могут служить способом ухода от реальности, снятия стресса и получения позитивных эмоций. Однако, чрезмерное использование развлекательных ресурсов может приводить к зависимости, снижению продуктивности и ухудшению психического здоровья.

Одним из ключевых факторов, способствовавших глобальной популярности социальных сетей, является возможность частичной или полной анонимности. Пользователи контролируют объем информации, которую они раскрывают о себе, представляя себя в желаемом свете. Эта анонимность позволяет им экспериментировать с самопрезентацией, формировать разные впечатления у других участников и даже переосмысливать собственную идентичность. Это особенно привлекательно для детей, подростков и молодых людей, находящихся в процессе поиска себя и своего места в обществе. Однако, стоит отметить, что анонимность может быть и «палкой о двух концах», способствуя распространению негативных явлений, таких как кибербуллинг.

Следует отметить, что сами пользователи социальных сетей не всегда в силах правильно определить время, проводимое в них.

В 2011 году, психологи Ю.А. Меркурьева и А.А. Антоненко, вместе с доктором медицинских наук В.Л. Малыгиным, а также кандидатом медицинских наук А.С. Искандировой, провели исследование с участием 1082 школьников, включающей анкету участника исследования созданную авторами и шкалу интернет-зависимости Шайн Чена.

Основной целью исследования было определение распространенности интернет-зависимости, в частности, зависимости от социальных сетей, среди школьников. Было проанализировано, сколько времени проводят за использованием социальных сетей и интернета, а также какое процентное соотношение интернет-зависимых школьников.

По результатам среднее время составило 46 минут, а процентное соотношение интернет-зависимых составило – 3,69%. Исследователи сделали вывод, что школьники, предпочитающие проводить время в интернете и социальных сетях, показывают достоверно более высокую степень выраженности интернет-зависимого поведения, что проявляется затруднением управления своим временем [30].

С точки зрения психологии, как отмечает О.Б. Скородумова, усвоение ценностей массовой культуры, активно транслируемых через социальные сети, несёт потенциальную угрозу для целостности и стабильности личности. Культ потребления и развлечений, пропаганда новизны впечатлений как самоцели и смены ролей как адаптации к быстро меняющемуся миру, могут приводить к фрагментации реальной идентичности. Постоянное стремление к новым ощущениям и ролям в виртуальном пространстве может ослабить связь с реальным «Я», привести к потере устойчивых ценностей и смыслов, а также способствовать полному погружению в виртуальные миры. Это, в свою очередь, может провоцировать чувство одиночества, тревожности, депрессии и зависимость от виртуальной реальности, подменяющей собой полноценную жизнь. Влияние массовой культуры, транслируемой через социальные сети, на формирование идентичности и связь с реальностью представляет собой серьёзную психологическую проблему [42].

В эпоху стирания границ между реальностью и виртуальностью происходит смешение эмоциональных реакций на взаимодействие с этими двумя мирами. Эмоции, испытываемые при общении в социальных сетях, становятся неотличимы от тех, что возникают при личных встречах. Это может привести к полному переносу общения, включая обсуждение глубоко личных и

интимных тем, в виртуальную среду, что ставит под вопрос качество и глубину межличностных отношений.

В заключение, с психологической точки зрения, интернет и социальные сети представляют собой сложные и динамичные психологические среды, оказывающие глубокое влияние на когнитивные процессы, эмоциональное состояние, социальные связи и формирование личности в современном обществе. Для более глубокого понимания их роли и значения необходимо продолжать психологические исследования, учитывая, как технологические особенности этих платформ, так и их влияние на социальное поведение, культурные ценности и политические убеждения.

Крайне важно развивать критическое мышление и психологическую устойчивость, чтобы эффективно использовать возможности интернета и социальных сетей для личностного роста, самореализации и поддержания психического благополучия, минимизируя при этом риски, связанные с зависимостью, дезинформацией, социальной тревогой и негативным социальным сравнением. Будущие исследования должны быть направлены на изучение влияния социальных сетей на формирование идентичности и самооценки, процессы социализации школьников и формирование социальных навыков и манипулирование общественным мнением, а также на разработку стратегий для обеспечения психологической безопасности и защиты прав пользователей в онлайн-пространстве. Только комплексный и междисциплинарный подход, объединяющий психологию, социологию, культурологию и другие науки, позволит в полной мере оценить влияние этих технологий на нашу психику и поведение, и создать условия для их устойчивого и гармоничного использования в целях развития личности и улучшения качества жизни.

1.3 Взаимосвязь одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей

На сегодняшний день проблема одиночества приобретает все большую остроту в современном обществе, что во многом обусловлено происходящими социально-экономическими изменениями. Развитие интернета, социальных сетей, индустрии онлайн-игр, повышение социальной мобильности населения и смена морально-этических норм – лишь некоторые из факторов, провоцирующих конфликт поколений, снижающих устойчивость семей, подрывающих уровень межличностного доверия и сокращающих масштабы живого общения. В этой связи возникает важный вопрос о взаимосвязи между одиночеством и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей. Изолированность и недостаток реальных социальных связей могут подталкивать людей к поиску компенсации в виртуальном мире, где создается иллюзия общения, поддержки и принадлежности. Однако, такое замещение реальных отношений виртуальными может привести к формированию психологической зависимости, усиливая чувство одиночества и отчуждения в долгосрочной перспективе.

Непрерывно растущий и порой неконтролируемый поток информации, захлестывающий современный мир, является мощным стрессовым фактором, оказывающим негативное воздействие на человека, особенно в условиях постоянно ускоряющегося темпа жизни. Это явление, известное как «информационная перегрузка», приводит к снижению концентрации, увеличению тревожности и ощущению потери контроля.

В эпоху рыночной психологии, с ее акцентом на денежную мотивацию, личный успех и карьерный рост, в условиях жесткой конкуренции и высокой скорости работы, индивид зачастую оказывается не в состоянии своевременно справляться с поставленными задачами, что приводит к чувству перегруженности, истощения и профессиональному выгоранию. Эта

постоянная гонка за успехом и признанием, подпитываемая средствами массовой информации и социальными сетями, может усугублять чувство одиночества и отчуждения, поскольку межличностные отношения становятся более поверхностными и инструментальными [18].

Парадоксом информационного общества является сосуществование мультимедийной коммуникации и кажущейся доступности массового общения с проблемами отчуждения и одиночества. Несмотря на обилие возможностей для онлайн-взаимодействия, предоставляемых социальными сетями и другими цифровыми платформами, поиск настоящего единомышленника, разделяющего интересы, взгляды и эмоциональный настрой, оказывается непростой задачей, что подчеркивает разрыв между количеством «друзей» и подписчиков и качеством межличностных связей.

Виртуальное общение, зачастую лишенное невербальных сигналов и эмоциональной глубины, не всегда способно удовлетворить потребность человека в подлинной близости и поддержке, что может усиливать чувство изоляции и одиночества. Этот парадокс требует критического переосмысления роли информационных технологий в нашей жизни и поиска путей для создания более глубоких и значимых социальных связей как в онлайн, так и в офлайн-мире.

Одной из ключевых особенностей интернет-коммуникации, несмотря на её широкое распространение и кажущуюся доступность, является её ограниченность в плане эмоциональной глубины и подлинности межличностного взаимодействия. Отсутствие осязаемого контакта, искренности и заинтересованности, в сочетании с возможностью использования «маски», определяющей речевое поведение и тематику общения, придает такому взаимодействию характер псевдообщения, усиливая ощущение вакуума и оторванности от реального мира. Этот эффект усугубляется распространенным явлением использования псевдонимов (никнеймов), которые позволяют пользователям примерить на себя более привлекательные или необычные роли, отличные от их реальной жизни.

Отказ от идентификации себя реального, от своих имени, возраста, профессии и социального положения, может создавать благоприятную почву для развития чувства одиночества и отчуждения. Сознательное «раздвоение» личности, когда ролевой образ в сети начинает «жить» самостоятельной жизнью, приводит к разделению «себя-реального» и «себя-замещенного», снижению нравственной ответственности за поступки виртуального двойника и искажению самооценки, затрудняя адекватное восприятие себя в реальном мире [23].

Таким образом, интернет-коммуникация, лишенная физического присутствия и тактильной близости, может создавать иллюзию общения, но не всегда способна удовлетворить потребность человека в подлинных и глубоких социальных связях, что потенциально способствует усилению чувства одиночества и психологической изоляции.

Одной из наиболее острых проблем современного общества является растущая зависимость от социальных сетей, когда люди утрачивают способность представлять свою жизнь без постоянного онлайн-взаимодействия. Поглощенные виртуальным общением, они пренебрегают повседневными делами, обязанностями и, что особенно важно, личным общением в реальном мире. У некоторых пользователей эта зависимость приобретает патологические формы, превращаясь в неконтролируемое влечение к проведению времени в интернете и социальных сетях, с которым невозможно справиться самостоятельно. Подобная зависимость может быть рассмотрена как своеобразная болезнь, обусловленная глубинными личностными или психологическими проблемами, комплексами и сложностями в межличностном общении. Виртуальный мир предоставляет возможность более легкого самовыражения и создания близкого к идеалу образа, что связано с ощущением защищенности и анонимности, дефицит которых часто наблюдается в реальной жизни [1].

Формирование компьютерной зависимости, а также, шире, интернет-зависимости, обусловлено не только привлекательностью технологий, но и

рядом фундаментальных особенностей современного образа жизни, ставших его неизменными атрибутами. Эти факторы создают благоприятную почву для развития аддиктивного поведения, когда компьютер или интернет становятся способом ухода от реальности и решения внутренних проблем [48].

Среди ключевых факторов, способствующих развитию зависимости, можно выделить следующие [34]:

1. Ускоряющийся темп жизни: современный мир характеризуется непрерывным ускорением темпа жизни. Постоянная спешка, многозадачность и нехватка времени создают ощущение стресса и перегрузки, что может подталкивать людей к поиску быстрых и доступных способов расслабления и отвлечения, таких как компьютерные игры или социальные сети.

2. Информационная перегрузка и агрессивность: ежедневно на каждого из нас обрушиваются огромные потоки информации, зачастую носящей агрессивный или негативный характер. Эта информационная перегрузка превышает наши способности к адаптации и самоорганизации, вызывая чувство тревоги, беспомощности и дезориентации. Компьютер или интернет могут стать способом ухода от этой агрессивной реальности, позволяя контролировать поток информации и выбирать более приятный контент.

3. Трансформация ценностей и ориентация на успех: современное общество переживает период трансформации ценностей, с массовой переориентацией на карьерный рост, материальный достаток и успех. Эта гонка за достижениями создает давление и чувство неудовлетворенности, особенно у тех, кто не соответствует навязанным стандартам. Компьютерные игры или виртуальные миры могут предложить альтернативный способ достижения успеха и признания.

4. Кризис семьи и нарушение детско-родительских отношений: во многих семьях наблюдается кризис, характеризующийся нарушениями детско-родительских отношений, недостатком времени, уделяемого детям, и отсутствием эмоциональной близости. В таких условиях дети и подростки могут искать утешение и поддержку в виртуальном мире, где они чувствуют

себя более понятыми и принятыми.

5. Усложнение социальных связей и одиночество: современная жизнь, особенно в мегаполисах, характеризуется усложнением социальных связей и ростом чувства одиночества. Люди часто испытывают трудности в установлении и поддержании прочных и доверительных отношений. Интернет и социальные сети предлагают возможность общения и установления контактов, но эти связи часто оказываются поверхностными и не заменяют реальное человеческое общение.

6. Недостаток возможностей для самореализации: не у всех людей есть возможность реализовать свой потенциал и найти занятие, которое приносит удовлетворение и смысл. Компьютерные игры и виртуальные миры могут предложить альтернативный способ самореализации, где можно развивать навыки, достигать целей и получать признание.

У некоторых пользователей безобидное увлечение интернетом и социальными сетями перерастает в серьезную патологическую зависимость, когда от привычки постоянного времяпровождения в онлайн-мире невозможно избавиться самостоятельно. Эта ситуация характеризуется не просто регулярным использованием интернета, а возникновением неконтролируемого, непрекращающегося обостренного влечения к использованию интернета и социальных сетей. Данная зависимость часто является следствием различных личностных или психологических проблем, таких как низкая самооценка, тревожность, депрессия, чувство одиночества и изоляции. Она может быть обусловлена глубинными комплексами, неразрешенными травмами и сложностями межличностного общения, которые человек пытается компенсировать, погружаясь в виртуальный мир [3].

Виртуальный мир, в отличие от реального, предоставляет уникальную возможность более легкого самовыражения. Здесь можно создать близкий к идеалу образ себя, демонстрировать только лучшие стороны своей личности и скрывать недостатки. Это обусловлено ощущением защищенности реальной личности и анонимности, дефицит которой часто наблюдается в реальности. В

интернете люди чувствуют себя более свободными и раскованными, что позволяет им выражать свои мысли и чувства, не опасаясь осуждения или критики.

Современное общество сталкивается с растущей и тревожной тенденцией: все больше людей становятся зависимыми от социальных сетей и интернета. Эта зависимость выходит за рамки простого увлечения и превращается в неотъемлемую часть их жизни, настолько, что они уже не могут представить свое существование без постоянного онлайн-взаимодействия. Виртуальный мир становится для них приоритетнее реального, что влечет за собой целый ряд негативных последствий.

В своей работе «Нехимическая зависимость в детской психиатрической практике» Л.О. Пережогин и Н.В. Вострокнутов, выявили, что в основе компьютерной зависимости лежит базовый синдром, который включает в себя синдром измененного сознания. Это состояние характеризуется поглощенностью компьютерной деятельностью, когда мысли и чувства человека полностью сосредоточены на виртуальном мире, а реальность отходит на второй план. В таком состоянии человек теряет связь с настоящим моментом и испытывает трудности в концентрации внимания на чем-либо, кроме компьютера.

Другим важным компонентом в своей работе, они подчеркнули базовый синдром, которым является депрессивный синдром. Он проявляется в ощущениях пустоты, подавленности и раздражения при нахождении вне сети. Человек испытывает тоску и дискомфорт, когда ему приходится расставаться с компьютером, и его настроение резко ухудшается. Депрессивный синдром также может сопровождаться пренебрежением к внешнему виду и личной гигиене, отсутствием аппетита или нерегулярным питанием, а также расстройствами сна и изменением циркадных ритмов сон/бодрствование, проявляющимися в сонливости днем и бессоннице ночью.

К базовому синдрому часто присоединяется астенический синдром, характеризующийся повышенной утомляемостью, слабостью, снижением

работоспособности и эмоциональной неустойчивостью. Человек быстро устает от любой деятельности, испытывает трудности в концентрации внимания и становится раздражительным и вспыльчивым [29].

Как отмечает М.Г. Тарасова, в своей работе «Социально-психологические проявления интернет-зависимости и ее сущность», помимо базовых проявлений, компьютерная зависимость может проявляться через различные соматические симптомы. К ним относятся сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, запоры, а также синдром запястного канала или карпальный синдром, возникающий из-за длительного перенапряжения мышц кисти руки.

Не менее важными признаками компьютерной зависимости являются социально-психологические отклонения. Они включают в себя депривацию у родных и близких в связи с изменением поведения зависимого, стойкие внутрисемейные конфликты, давление компьютерной субкультуры, вовлечённость в виртуальную группу с принятием и разделением её ценностей, языка и отличительных знаков. У подростков компьютерная зависимость часто проявляется в неуспеваемости и конфликтах с учителями, высокой частоте случаев смены мест учёбы при конфликтных ситуациях, а также в отвержении со стороны сверстников.

Наконец, у детей и подростков компьютерная зависимость может приводить к отклонениям возрастного психического развития. К ним относятся проявления задержанного развития с личностным инфантилизмом, расстройства идентификации (ролевой, половой, самоидентификации), нереалистичность и недифференцированность представлений о себе и о своём месте в жизни, искажённая самооценка, расстройства привязанности, ощущение одиночества, синдром дефицита внимания и гиперактивности (в основном, его вариант, связанный с преобладанием дефицита внимания), а также оппозиционно-вызывающие расстройства поведения [40].

Носов Н.А. предлагает важную перспективу на понимание механизмов развития интернет-зависимости, утверждая, что она выражается в «смещении

цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворение основных потребностей человека за счет конструирования в виртуальной реальности новой личности». Это означает, что люди, испытывающие неудовлетворенность в реальной жизни, переносят свои стремления и потребности в онлайн-мир, где они могут создать идеализированную версию себя и получить иллюзорное удовлетворение желаний. В частности, пользователи социальных сетей, как отмечает автор, могут компенсировать дефицит социального общения и формировать новые взаимоотношения с другими пользователями. Виртуальные платформы предоставляют широкий спектр возможностей для установления связей, обмена информацией и выражения своих чувств, что может быть особенно привлекательно для людей, испытывающих трудности в общении в реальной жизни, страдающих от социальной тревожности или одиночества [26].

При этом Н.А. Цой в своей статье исследовала взаимосвязь между интернет-зависимостью и чувством одиночества. Она рассматривала интернет-зависимость как сложное явление, тесно связанное с психологическими потребностями человека, и подчеркивала, что одиночество может являться как причиной, так и следствием чрезмерного увлечения интернетом. Она акцентировала внимание на том, что виртуальное общение не всегда способно заменить реальные межличностные отношения, и при чрезмерном погружении в онлайн-мир может усугубить чувство изоляции и отчужденности.

Каждый человек в своей жизни сталкивается с ситуациями, вызывающими желание изменить свое эмоциональное и душевное состояние, отвлечься от негативных мыслей и переживаний. В стремлении к достижению этой цели люди используют собственные, порой уникальные подходы и методы, которые со временем, успешно зарекомендовав себя, прочно закрепляются в жизни, формируя устойчивые привычки и стереотипы поведения. Эти механизмы преодоления трудностей являются неотъемлемой частью человеческого опыта и способствуют адаптации к различным жизненным обстоятельствам.

Однако, когда эти механизмы превращаются в способ постоянного ухода

от реальности путем изменения своего состояния, возникает риск развития поведенческой аддикции. Проявление поведенческой аддикции особенно характерно для людей, склонных к избеганию проблем и поиску быстрых решений для улучшения своего самочувствия. Они могут использовать различные стратегии, такие как употребление психоактивных веществ, азартные игры, чрезмерное увлечение работой, социальными сетями или интернетом, чтобы временно забыть о своих проблемах и почувствовать себя лучше [44].

Проблема аддикции начинается тогда, когда готовность ухода от реальности с изменением сознания начинает доминировать в сознании, становясь основным мотивом в жизнедеятельности человека. В этот момент человек теряет контроль над своим поведением и не может отказаться от аддиктивного занятия, даже если осознает его негативные последствия. Аддикция становится центральным элементом жизни, вытесняя другие важные аспекты, такие как работа, учеба, отношения с близкими и личные интересы.

Сегодняшняя реальность характеризуется высокой активностью использования социальных сетей среди детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет, что соответствует школьному периоду их жизни. Использование социальных сетей в этом возрасте становится неотъемлемой частью социального взаимодействия, развлечения и получения информации. Понимание причин, обуславливающих столь частое использование интернета и социальных сетей среди школьников, является ключевым для разработки эффективных стратегий, направленных на обеспечение их безопасности и здорового развития в цифровом мире.

Существует целый ряд факторов, которые способствуют высокой активности школьников в социальных сетях [8]:

1. Возможность иметь собственный интимный мир, к которому нет доступа никому, кроме самого школьника. Этот виртуальный мир становится личным пространством, где он может выражать свои мысли и чувства, экспериментировать с различными идентичностями и находить поддержку у

единомышленников, не опасаясь осуждения или непонимания со стороны родителей или сверстников.

2. Возможность избегать ответственности за происходящее. В интернете школьник может совершать ошибки, не опасаясь серьезных последствий, и экспериментировать с различными моделями поведения, не сталкиваясь с реальными социальными санкциями. Эта относительная безнаказанность создает ощущение свободы и безопасности, которое может быть особенно привлекательным для тех, кто испытывает давление и контроль в реальной жизни.

3. Возможность ощущать реалистичность процессов и полностью абстрагироваться от окружающего мира. Виртуальные игры, социальные сети и другие онлайн-платформы создают иллюзию реальности, позволяя школьникам погружаться в увлекательные истории, общаться с другими людьми и получать мгновенное удовлетворение от своих действий. Эта способность абстрагироваться от проблем и забот реального мира может быть особенно привлекательной для школьников, испытывающих стресс или эмоциональные трудности.

4. Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток. В виртуальном мире школьник может повторять действия, пока не добьется желаемого результата, что создает ощущение контроля и компетентности. Эта возможность учиться на своих ошибках без страха наказания может быть особенно ценным для испытывающих неуверенность в себе или страх неудачи.

5. Возможность самостоятельно принимать любые решения (например, в рамках игровой деятельности). В виртуальных играх и других онлайн-средах школьник может самостоятельно выбирать свои цели, разрабатывать стратегии и принимать решения, не завися от мнения или влияния других людей. Эта возможность самостоятельно контролировать ситуацию и добиваться успеха особенно привлекательна для стремящихся к независимости и автономии.

6. Снижение рисков общения. В виртуальном мире школьник может общаться с другими людьми, не опасаясь столкнуться с физическим насилием,

социальной изоляцией, одиночеством во внешнем мире или другими негативными последствиями. Эта возможность безопасно устанавливать контакты и общаться с другими людьми.

В контексте современного школьного образования, а также развития детей и подростков, особое значение приобретает концепция «электронной идентичности», предложенная А. Висо. Она объясняет, как виртуальная среда влияет на формирование личности, стирая границы между «Я» и окружающим миром, что особенно актуально для школьников, чья идентичность еще находится в процессе становления [46].

«Электронная идентичность» подразумевает, что в онлайн-пространстве происходит размытие четких границ между личностью подростка и его социальным окружением. Фигура человека становится менее определенной, поскольку стираются рамки между реальным и виртуальным «Я». Личность школьника активно проникает в виртуальный мир, перенося туда свои интересы, убеждения, ценности и модели поведения. Одновременно, виртуальный мир, в свою очередь, оказывает мощное обратное воздействие, проникая в личность, «достраивая и расширяя пространства нашего Я» [9].

С одной стороны, активное участие в онлайн-жизни открывает перед школьниками широкие возможности. Виртуальное пространство становится площадкой для развития коммуникативных навыков через общение в социальных сетях, участие в форумах и онлайн-проектах. Доступ к неограниченному объему информации способствует расширению кругозора, получению новых знаний и умений, в том числе благодаря онлайн-курсам, образовательным платформам и интерактивным играм. Электронная идентичность позволяет школьникам находить единомышленников, получать социальную поддержку и признание в онлайн-сообществах, что особенно важно для тех, кто испытывает трудности в реальном общении.

Однако, наряду с позитивным влиянием, формирование электронной идентичности сопряжено с рядом рисков, которые могут негативно отразиться на психологическом и социальном благополучии школьников. Чрезмерное

увлечение виртуальным миром способно привести к зависимости от интернета, снижению активности в реальной жизни и ухудшению успеваемости. Кибербуллинг – травля и преследование в онлайн-среде – представляет серьезную угрозу для эмоционального состояния и самооценки школьников. Возрастает риск столкнуться с онлайн-мошенничеством и другими видами киберпреступности. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами в социальных сетях может приводить к снижению самооценки, развитию депрессии и социальной изоляции. Неконтролируемое формирование электронной идентичности, особенно в раннем возрасте, может способствовать расщеплению личности, когда виртуальный образ существенно отличается от реального «Я», что приводит к внутренним конфликтам и сложностям в самоидентификации и ощущению одиночества [22].

Необходимо добавить, что использование интернета и социальных сетей часто обусловлено стремлением человека избежать чувства одиночества. Однако, как отмечают Н.С. Козлова и И.Р. Сушков, подобный механизм компенсации может указывать на неблагополучие личности.

С одной стороны, интернет и социальные сети предоставляют возможность установить связь с другими людьми, найти поддержку и почувствовать себя частью сообщества. Виртуальное общение может казаться привлекательной альтернативой реальному взаимодействию, особенно для школьников, которые могут испытывать трудности в социализации или переживать период одиночества.

С другой стороны, попытки «заглушить» одиночество посредством интернета и социальных сетей, по мнению Н.С. Козловой и И.Р. Сушкова, зачастую свидетельствуют о наличии психоэмоциональной симптоматики и нестабильности настроения. Человек, стремящийся таким образом компенсировать недостаток реального общения, может испытывать тревогу, депрессию и другие психологические проблемы.

Интересным аспектом, выявленным в исследовании, является стремление таких личностей к лидерству и наличие больших амбиций. Это может быть

связано с попыткой компенсировать чувство неуверенности в себе или добиться признания в виртуальном пространстве, которое кажется более контролируемым и предсказуемым, чем реальный мир. На уровне восприятия себя в организации («Мы»), такие личности часто идентифицируют себя как «игроки». Это может указывать на искажение социальной идентичности, когда реальные цели и ценности организации подменяются стремлением к личной выгоде и удовлетворению собственных потребностей в виртуальном пространстве [13].

Таким образом, в современном мире проблема одиночества, усугубленная развитием информационных технологий и виртуализацией межличностных отношений, приобретает особую актуальность и становится предметом пристального научного внимания. В сфере педагогики и возрастной психологии акцент смещается с выявления причин одиночества на поиск эффективных стратегий совладения с ним и его преодоления.

С одной стороны, периоды обострения чувства одиночества могут подталкивать школьников к поиску способов уйти от этого состояния, используя доступные технические средства, включая интернет и социальные сети. Виртуальное общение может представляться привлекательным вариантом, позволяющим избежать дискомфорта, связанного с реальными социальными взаимодействиями.

С другой стороны, постоянное и навязчивое стремление к активному использованию интернета и социальных сетей само по себе может усиливать переживание одиночества. Замена реальных контактов виртуальными может приводить к ощущению изоляции и отчужденности, несмотря на видимость активного общения в онлайн-среде [14].

Настоящая работа не ставит перед собой задачу выявления причинно-следственных связей между этими двумя явлениями. Ее цель заключается в определении наличия взаимосвязи между субъективным переживанием одиночества и зависимостью от интернета и социальных сетей у школьников. Выявление такой взаимосвязи позволит наметить направления для дальнейших

исследований, направленных на понимание механизмов влияния виртуальной среды на психологическое благополучие школьников и разработку эффективных стратегий профилактики и преодоления одиночества в эпоху цифровых технологий. Изучение данной взаимосвязи представляется важным шагом для обеспечения гармоничного развития личности школьников в условиях современного информационного общества.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования

Цель: изучить и проанализировать особенности взаимосвязи между различными аспектами одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у школьников.

Этапы эмпирического исследования:

1. Формирование выборки научного исследования.
2. Подбор комплекса диагностических методик.
3. Проведение эмпирического исследования и интерпретация.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа «Комплекс Покровский».

В исследовании приняло участие 62 человека, с 9 по 11 класс, в МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский»

Выбор школьников с 9 по 11 класс в качестве испытуемых обусловлен особенностями данного возрастного периода и спецификой обучения в школе. Этот этап взросления характеризуется повышенным уровнем эмоционального напряжения, связанным с учебной нагрузкой, социальным давлением и формированием собственной идентичности. Однако, необходимо учитывать, что исследование проводилось во втором полугодии учебного года. К этому времени, у школьников, особенно у тех, кто перешел в новую школу или класс, процесс первичной адаптации в значительной степени завершен. Первоначальные трудности, связанные с адаптацией к новому коллективу и учебному процессу, становятся менее острыми. Более того, школьники, как правило, уже успевают установить определенные социальные

взаимоотношения, что позволяет более объективно оценить влияние чувства одиночества и зависимости от интернета на их социальную жизнь.

В соответствии с задачами исследования и выдвинутой гипотезой нами был подобран комплекс диагностических методик:

1. Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3к Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.
2. Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной.
3. Тест на интернет-зависимость С.А. Кулаков.
4. Шкала проблемного использования интернета (GPIUS3) в адаптации А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой.

Цель первого опросника (краткая версия) – измерить переживание одиночества и два аспекта отношения к нему: позитивное одиночество и зависимость от общения.

С помощью данного теста определяется общее переживание одиночества, имеется ли у респондентов тяга к общению, перерастающая в зависимость, и какой оттенок имеет испытываемое одиночество (позитивное или вызывает отрицательные настроения) [27].

Инструкция: в опроснике содержится ряд утверждений о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, из пяти вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «1» до «4», где «1» означает «совершенно не согласен», а «4» означает «полностью согласен». Цифру, соответствующую выбранному варианту, подчеркните или обведите кружком.

Обработка и интерпретация результатов опросника.

В соответствии с ключом по каждому показателю (шкале) суммируются баллы, которые соотносятся с нормативными показателями по каждому

утверждению. ДОПО-3к состоит из 24 утверждений в краткой версии, объединенных в 3 шкалы, к каждому утверждению соответствует 4-балльная шкала (например, от 1 – «Совершенно не согласен» до 4 – «Согласен»).

Описание шкал опросника.

Шкала «Общее переживание одиночества» (12 пунктов): измеряет степень ощущения одиночества в данный момент, включая нехватку близкого общения с другими людьми. Высокие баллы: указывают на сильное ощущение изоляции, нехватку эмоциональной близости или контактов с людьми. Низкие баллы: свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного чувства одиночества, связанного с нехваткой близости или общения.

Шкала «Зависимость от общения» (7 пунктов): измеряет неприятие одиночества и неспособность оставаться одному. Высокие баллы: указывают на то, что респондент негативно относится к одиночеству и склонен искать общение любой ценой, чтобы избежать ситуаций уединения, которые вызывают у него неприятные или болезненные переживания. Низкие баллы: свидетельствуют о том, что респондент спокойно и терпимо относится к одиночеству и ситуациям уединения.

Шкала «Позитивное одиночество» (5 пунктов): измеряет способность человека использовать уединение для самопознания и саморазвития. Высокие баллы: указывают на то, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой. Низкие баллы: свидетельствуют о том, что респондент не способен находить ресурс в ситуациях уединения и не испытывает положительных эмоций в связи с ним.

Цель второго опросника измерение уровня одиночества, переживаемого человеком в данный момент, а также для определения преобладающего типа одиночества: диффузного, отчуждающего, диссоциированного [15].

Инструкция: прочитайте внимательно каждый из приведённых ниже вопросов или утверждений. Выделите ответ («да» или «нет») в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в

данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Описание шкал опросника.

Шкала «Диффузное одиночество»: у людей с высоким показателем отличается повышенная подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречивых личностных и поведенческих характеристик. Они могут одновременно проявлять сопротивление и приспособление в конфликтных ситуациях, демонстрировать наличие всех уровней эмпатии, и в то же время отличаться возбудимостью, тревожностью и высокой эмоциональностью характера, а также выраженной коммуникативной направленностью. Низкий показатель по данной шкале свидетельствуют о достаточно устойчивых и предсказуемых межличностных отношениях. Человек склонен доверять окружающим, проявляет последовательность в своих реакциях и обладает стабильной эмоциональной регуляцией. Он демонстрирует адекватный уровень эмпатии и не испытывает выраженных трудностей в коммуникации.

Шкала «Отчуждающее одиночество»: у людей с высоким уровнем шкалы наблюдается потеря значимых связей и контактов, утрата интимности, приватности в общении и способности к единению с другими. Человек ощущает себя покинутым, потерянным и брошенным в чуждый и непонятный мир. Он больше не может найти необходимого отклика и понимания со стороны окружающих. Низкий уровень по шкале свидетельствуют о наличии прочных и значимых межличностных связей. Человек чувствует себя вовлеченным в социальную жизнь, ощущает близость и понимание со стороны окружающих.

Шкала «Диссоциированное одиночество»: чувство одиночества при высоком уровне шкалы переживается остро, четко, осознанно и болезненно. Диссоциированное одиночество проявляется в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, склонности к противоборству в конфликтах, личной направленности и сочетании высокой и низкой эмпатии. Это состояние

характеризуется внутренней борьбой, противоречивостью и трудностями в установлении устойчивых отношений с окружающими. Низкий уровень по шкале свидетельствуют о гармоничных и устойчивых межличностных отношениях, характеризующихся отсутствием выраженных внутренних конфликтов и противоречий. Человек обладает стабильной эмоциональной регуляцией, не склонен к тревожности и возбудимости.

Цель третьего теста направлена на выявление признаков интернет-зависимости у подростков и взрослых. Он представляет собой опросник, состоящий из ряда вопросов, касающихся поведения и ощущений человека, связанных с использованием интернета. Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу [25].

Инструкция: перед вами представлено 20 вопросов, пожалуйста прочитайте внимательно, не раздумывая долго над ответом оцените каждый по пятибалльной шкале: 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – очень часто; 5 – всегда.

Обработка и интерпретация результатов теста: «очень редко» – 1 балл; «иногда» – 2 балла; «часто» – 3 балла; «очень часто» – 4 балла; «всегда» – 5 баллов.

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности интернет-зависимость.

Шкала «Зависимость от интернета» – предназначена для оценки общей степени зависимости индивида от использования интернета. Высокие баллы по шкале свидетельствуют о более выраженной зависимости от интернета и, следовательно, о большем риске возникновения негативных последствий, связанных с этой зависимостью. Шкала не фокусируется на конкретных видах онлайн-активности (игры, социальные сети и другое), а оценивает общую зависимость от интернета как среды.

Цель четвёртой методики состоит в оценке степени проблемного (или аддиктивного) использования интернета у человека. Методика направлена на выявление и количественную оценку признаков, указывающих на то, что использование интернета стало неконтролируемым, вызывает негативные последствия в различных сферах жизни и, возможно, переросло в зависимость у подростков и молодежи. Эта методика является русскоязычной версией третьей версии шкалы, разработанной Р. Деметро и Д. Капланом на основе второй версии шкалы GPIUS2, она основана на современной теории проблемного использования интернета, которая учитывает различные аспекты и механизмы этого явления [6].

Инструкция: вам будет предложено несколько утверждений, касающихся вашего поведения и чувств, связанных с использованием интернета (социальных сетей). Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно соответствует вашему опыту за последние 6 месяцев, выбрав тот вариант ответа, который соответствует вам.

Варианты ответа: 1 – полностью не согласен; 2 – не согласен; 3 – скорее не согласен; 4 – ни то, ни другое; 5 – скорее согласен; 6 – согласен; 7 – полностью согласен. Постарайтесь не задумываться слишком долго над каждым вопросом.

Обработка и интерпретация результатов теста: методика состоит из 14 утверждений и имеет пять подшкал: предпочтение онлайн-коммуникации, компульсивное использование, когнитивная поглощенность, регуляция настроения и негативные последствия. Назначается каждому ответу соответствующий балл согласно шкале (1-7) и затем суммируются по всем вопросам анкеты. Полученная сумма является общим баллом.

Шкалы.

«Предпочтение онлайн-коммуникации»: оценивает, насколько сильно человек предпочитает общение и социальное взаимодействие в интернете общению в реальной жизни. Эта шкала измеряет степень, в которой онлайн-взаимодействия воспринимаются как более привлекательные, удобные или безопасные, чем личные встречи и общение в реальном мире. При низком

уровне шкалы человек предпочитает общение в реальной жизни, ценит личные встречи и непосредственное взаимодействие с другими людьми. Интернет используется как дополнительное средство коммуникации, но не заменяет полноценное общение в реальном мире. При высоком уровне шкалы человек явно предпочитает общение и социальное взаимодействие в интернете общению в реальной жизни. Онлайн-взаимодействия воспринимаются как более привлекательные, удобные и безопасные, чем личные встречи. Человек может испытывать трудности в общении в реальном мире, чувствовать себя более комфортно и уверенно в онлайн-среде.

«Компульсивное использование»: оценивает степень потери контроля над использованием интернета. Эта шкала измеряет навязчивое желание постоянно быть онлайн, трудности в прекращении онлайн-активности и ощущение дискомфорта при отсутствии доступа к интернету. Если показатели на низком уровне, то человек контролирует использование интернета, может легко прекратить онлайн-активность и не испытывает дискомфорта при отсутствии доступа к сети. Он не ощущает навязчивого желания постоянно быть онлайн и не испытывает трудностей в регуляции времени, проведенного в интернете. Если уровень высокий, то человек испытывает значительную потерю контроля над использованием интернета. Ощущает навязчивое желание постоянно быть онлайн, испытывает трудности в прекращении онлайн-активности и сильный дискомфорт при отсутствии доступа к сети. Время, проведенное в интернете, часто выходит за рамки запланированного, что приводит к негативным последствиям в различных сферах жизни.

«Когнитивная поглощенность»: оценивает степень, в которой мысли человека поглощены интернетом, даже когда он не находится онлайн. Эта шкала измеряет навязчивые мысли об онлайн-активности, планирование будущих онлайн-действий и сильное желание вернуться в интернет. При низком уровне шкалы мысли человека не поглощены интернетом, когда он не находится онлайн. Он не испытывает навязчивых мыслей об онлайн-активности, не планирует постоянно будущие онлайн-действия и не

испытывает сильного желания вернуться в интернет. При высоком уровне шкалы, мысли человека постоянно поглощены интернетом, даже когда он не находится онлайн. Он испытывает навязчивые мысли об онлайн-активности, постоянно планирует будущие онлайн-действия и испытывает сильное, непреодолимое желание вернуться в интернет.

«Регуляция настроения»: оценивает, использует ли человек интернет для улучшения своего настроения или избавления от негативных эмоций. Если низкий уровень показателей, то человек не использует интернет для улучшения своего настроения или избавления от негативных эмоций. Он предпочитает другие способы регуляции настроения, такие как общение с друзьями, занятия спортом или хобби. Если показатели на высоком уровне, то человек часто использует интернет для улучшения своего настроения или избавления от негативных эмоций. Он прибегает к онлайн-активности, чтобы отвлечься от проблем, снизить тревогу, справиться с депрессией или почувствовать себя лучше.

«Негативные последствия»: оценивает, приводит ли использование интернета к негативным последствиям в различных сферах жизни человека. В случае низкого уровня шкалы, использование интернета не приводит к негативным последствиям в различных сферах жизни человека. Он успешно сочетает онлайн-активность с учебой, работой, личной жизнью и социальными взаимодействиями. В случае с высоким уровнем шкалы использование интернета приводит к серьезным негативным последствиям в различных сферах жизни человека. Он испытывает трудности в учебе или работе, конфликты с близкими, ухудшение физического и психического здоровья, финансовые проблемы и социальную изоляцию. Интернет становится причиной значительных проблем и нарушает его нормальное функционирование. Этот уровень указывает на проблемное использование интернета.

2.2 Анализ результатов исследование

Последовательно рассмотрим результаты диагностики по каждой методике, опроснику и тесту.

Проанализируем результаты исследования по дифференциальному опроснику переживания одиночества ДОПО-3к Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева школьников.

Сводные таблицы с первичными данными представлена в Приложении 1. Обобщённые результаты представлены на рисунке 2.1.

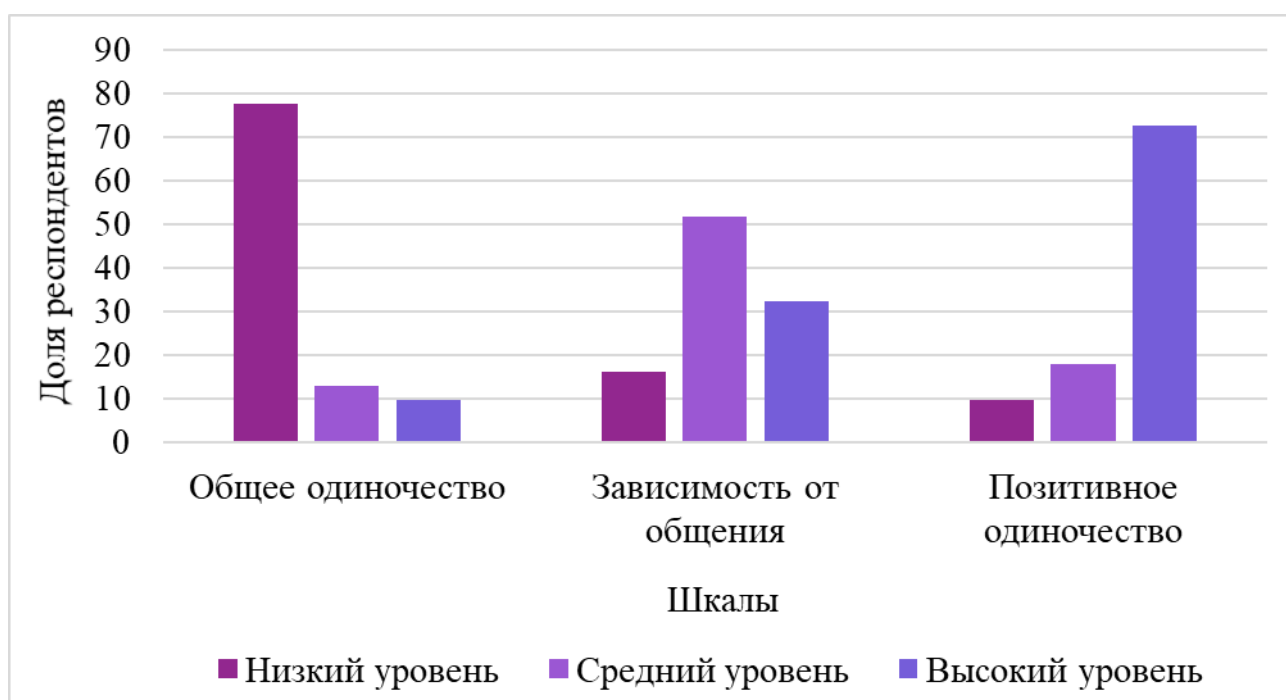


Рис. 2.1 Результаты по дифференциальному опроснику переживания одиночества ДОПО-3к Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, (в %)

На основании полученных результатов можно сказать, что подавляющее большинство респондентов – 77,5%, демонстрируют низкий уровень общего одиночества, что указывает на их удовлетворенность социальными связями и

ощущение включенности в социальную среду. Это может быть связано с активным участием в школьной жизни, наличии прочных дружеских связей или поддержке со стороны семьи.

Респонденты со средним уровнем переживания одиночества – 12,9%, имеют нестабильное возникновение ощущения одиночества, нерегулярный его характер.

Небольшое количество – 9,6%, характеризуется высоким уровнем общего одиночества, что может быть сигналом о социальной изоляции. Факторами, способствующими этому, могут быть трудности в установлении межличностных отношений.

Оценка по шкале «Зависимость от общения» выявила преобладание среднего уровня – 51,6%, что говорит об умеренной потребности в социальных контактах и сбалансированном отношении к общению. Это свидетельствует о способности большинства старшеклассников самостоятельно регулировать свою социальную активность и не испытывать чрезмерной тревоги в отсутствие постоянного общения.

Значительная часть – 32,1%, демонстрирует высокий уровень зависимости от общения, что подчеркивает важность социальных связей для их эмоционального благополучия и может делать их уязвимыми в ситуациях социальной изоляции, например, при переезде в другой город или смене школы.

Небольшая доля – 16,1%, характеризуется низкой зависимостью от общения, что свидетельствует о большей независимости и способности комфортно проводить время в одиночестве, что может быть связано с развитыми навыками саморегуляции.

При анализе шкалы «Позитивное одиночество» выявлено, что значительное большинство – 72,6%, демонстрирует высокий уровень. Это указывает на способность респондентов использовать периоды уединения конструктивно, для самоанализа, творчества, восстановления сил и личностного роста. Это может быть связано с развитием осознанности, навыков

саморефлексии и увлечениями, требующими уединенной деятельности.

Низкий уровень позитивного одиночества, отмечается лишь у 9,5% испытуемых, что может свидетельствовать о сложностях в использовании уединения как ресурса и возможно, негативном восприятии одиночества.

В целом, результаты исследования позволяют сделать вывод о преобладании благополучной картины переживания одиночества среди старшеклассников. Большинство из них не испытывают выраженного чувства одиночества и обладают способностью конструктивно использовать периоды уединения.

Далее рассмотрим результаты, полученные при помощи диагностического опросника «Одиночество» С. Г. Корчагиной.

Сводная таблица с первичными данными представлена в Приложении 2. Обобщённые данные представлены на рисунке 2.2.

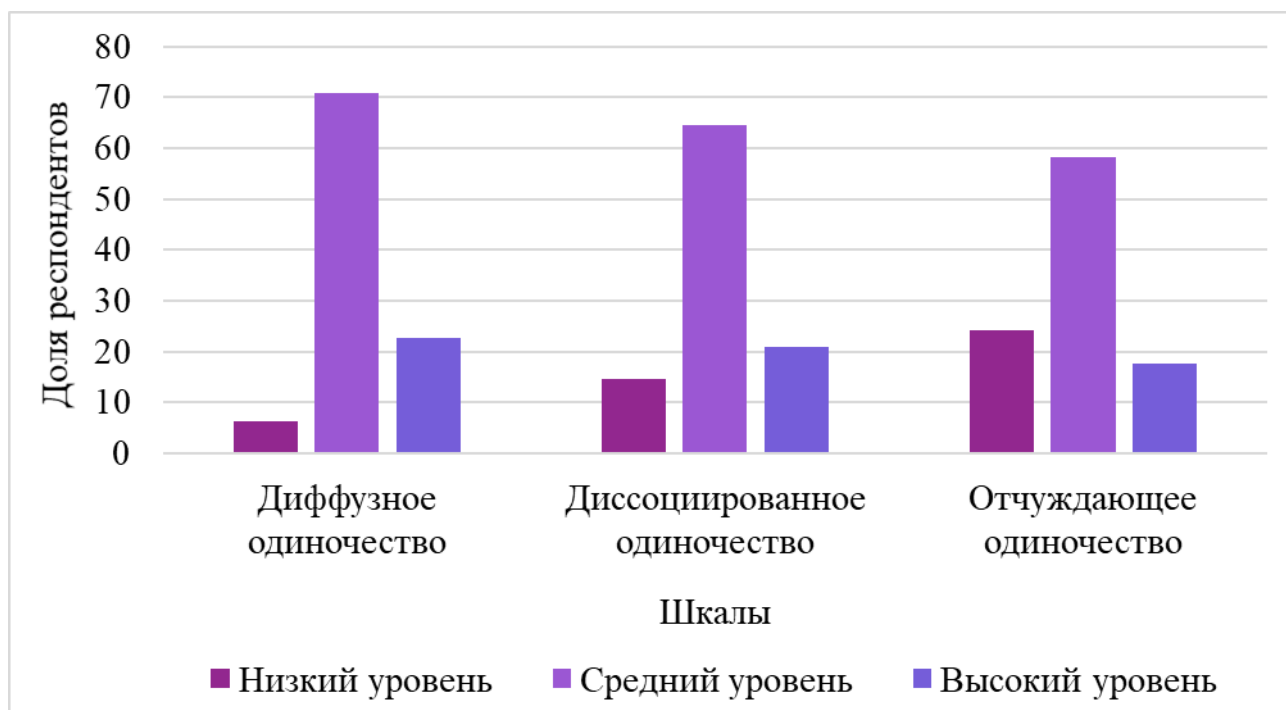


Рис. 2.2 Результаты диагностического опросника «Одиночество» С.Г. Корчагиной, (в %)

Результаты диагностического опросника «Одиночество» С.Г. Корчагиной выявили, что в исследуемой группе наиболее распространенным типом одиночества является диффузное одиночество, характеризующееся следующим распределением: 6,4% – низкий уровень, 70,9% – средний уровень, 22,7% – высокий уровень. Диффузное одиночество связано с ощущением размытости социальных связей, неопределенности своего места в социальной структуре, трудностями в формировании четкой идентичности и ощущением непонимания со стороны окружающих. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это может быть связано с комплексом факторов, включающих возрастные особенности, социокультурные изменения, влияние виртуальной коммуникации и проблемы в социальной среде и межличностных отношениях.

Следующий тип одиночества по результатам опросника является диссоциированный. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Преобладающее большинство, а именно – 64,5%, характеризуется средним уровнем диссоциированного одиночества, что говорит о наличии некоторого разрыва между внешними проявлениями (например, социальной активностью) и внутренним ощущением близости и понимания. Это может проявляться в формальных отношениях, отсутствии глубокой эмоциональной связи с окружающими. Высокий уровень диссоциированного одиночества – 20,9%, указывает на значительное расхождение между внешним и внутренним

миром, что может приводить к чувству отчуждения и поверхностности социальных контактов. Низкий уровень диссоциированного одиночества – 14,6% свидетельствует о гармоничном сочетании внешней социальной активности и внутреннего чувства близости и понимания.

Последний тип одиночества по результатам опросника, это отчуждающий. Данный тип одиночества проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Наибольшая доля респондентов – 58,1%, демонстрирует средний уровень отчуждающего одиночества, что указывает на наличие тенденции к дистанцированию от окружающих, возможно, из-за пережитого негативного опыта в отношениях или страха быть отвергнутым. Это может проявляться в избегании близких контактов и предпочтении более поверхностных связей. Высокий уровень отчуждающего одиночества – 17,7%, говорит о выраженной тенденции к избеганию близких отношений и отчуждению от окружающих, что может быть связано с глубоким разочарованием в людях или страхом повторения негативного опыта. Низкий уровень отчуждающего одиночества – 24,2%, свидетельствует об открытости к установлению близких отношений и отсутствию страха быть отвергнутым.

Результаты диагностического опросника «Одиночество: тип» С.Г. Корчагиной указывают на то, что в исследуемой группе преобладает диффузное одиночество. Это указывает на то, что у большинства испытуемых наблюдается общее чувство изоляции и оторванности от окружающего мира, без четкой привязки к конкретным сферам жизни или социальным отношениям.

Различия в результатах, полученных с помощью «Дифференциального опросника переживания одиночества» (ДОПО-3к) Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева

и диагностического опросника «Одиночество: тип» С.Г. Корчагиной, при исследовании не должны рассматриваться как прямые противоречия, а скорее, как отражение разных аспектов сложного феномена одиночества, использующих различные концептуальные подходы и методологические инструменты. Расхождения в результатах обусловлены сочетанием факторов, связанных с особенностями методик.

Ключевые причины, обуславливающие кажущиеся противоречия:

1. Различные теоретические рамки и цели методик: ДОПО-3к разработан в русле позитивной психологии и рассматривает одиночество как многомерный конструкт, включающий в себя не только негативные переживания, связанные с дефицитом социальных связей, но и позитивные аспекты, такие как способность комфортно проводить время наедине с собой и использовать его для саморазвития. Цель ДОПО-3к – дифференцировать переживания одиночества и выявить различные стратегии совладения с ним. В свою очередь, опросник С.Г. Корчагиной фокусируется на качественных характеристиках переживания одиночества, выделяя три специфических типа: диффузное, диссоциированное и отчуждающее. Цель – диагностировать преобладающий тип одиночества и выявить специфические проблемы, связанные с социальными отношениями. Таким образом, методики изначально направлены на изучение разных граней одиночества, что предопределяет различия в полученных результатах.

2. Разный акцент на общем и специфическом: ДОПО-3к измеряет общее переживание одиночества, которое может быть низким, даже если человек испытывает проблемы в отдельных сферах социальных отношений. Преобладание низкого уровня общего одиночества по ДОПО-3к может означать, что большинство школьников не испытывают сильного дискомфорта от недостатка социальных связей в целом, но это не исключает наличие у них проблем в конкретных областях, таких как установление близких, доверительных отношений или ощущение понимания со стороны окружающих. Опросник С.Г. Корчагиной, напротив, акцентирует внимание на специфических

типах одиночества, которые могут быть выражены даже при низком уровне общего одиночества. Высокий или средний уровень диффузного, диссоциированного или отчуждающего одиночества может указывать на наличие у школьников определенных трудностей в социальных отношениях, которые не проявляются на уровне общего переживания одиночества.

3. Роль «Позитивного одиночества»: высокий уровень «Позитивного одиночества», выявленный с помощью ДОПО-3к (76,7%), может объяснить относительно низкий уровень общего одиночества. Школьники, умеющие комфортно проводить время наедине с собой, могут менее остро переживать недостаток социальных связей и более успешно справляться с чувством изоляции. Однако, это не означает, что они не испытывают других форм одиночества, связанных с проблемами в социальных отношениях.

4. Зависимость от общения как фактор снижения общего одиночества: тот факт, что 33,2% школьников демонстрируют высокий уровень «Зависимости от общения», может также влиять на результаты ДОПО-3к. Эти школьники могут активно искать социальные контакты и пытаться компенсировать недостаток реальных связей общением в интернете или социальных сетях. Это может снижать их общее переживание одиночества, но не решать проблемы, связанные с качеством этих контактов.

5. Различия в интерпретации «среднего уровня»: в разных методиках отличается. «Средний уровень» по опроснику С.Г. Корчагиной может означать наличие определенных трудностей в социальных отношениях, которые не достигают уровня клинической значимости, но все же оказывают влияние на психологическое благополучие школьников.

В заключение, различия в результатах, полученных с помощью ДОПО-3к и опросника С.Г. Корчагиной, не являются противоречивыми, а скорее дополняют друг друга, предоставляя более полную и нюансированную картину переживания одиночества у школьников. Важно учитывать особенности каждой методики, теоретические рамки и цели исследования, а также специфику выборки.

Рассмотрим данные по тесту на интернет-зависимость С.А. Кулаков, предназначенный для диагностики зависимости от интернета, потерю контроля над временем, проводимым в интернете (социальных сетях), пренебрежение другими важными сферами жизни (учеба, работа, отношения), ощущение дискомфорта или раздражительности при отсутствии доступа к интернету (социальным сетям), и использование интернета для ухода от проблем и негативных эмоций. Сводная таблица с первичными данными представлена в Приложении 3. Обобщённые данные представлены на рисунке 2.3.

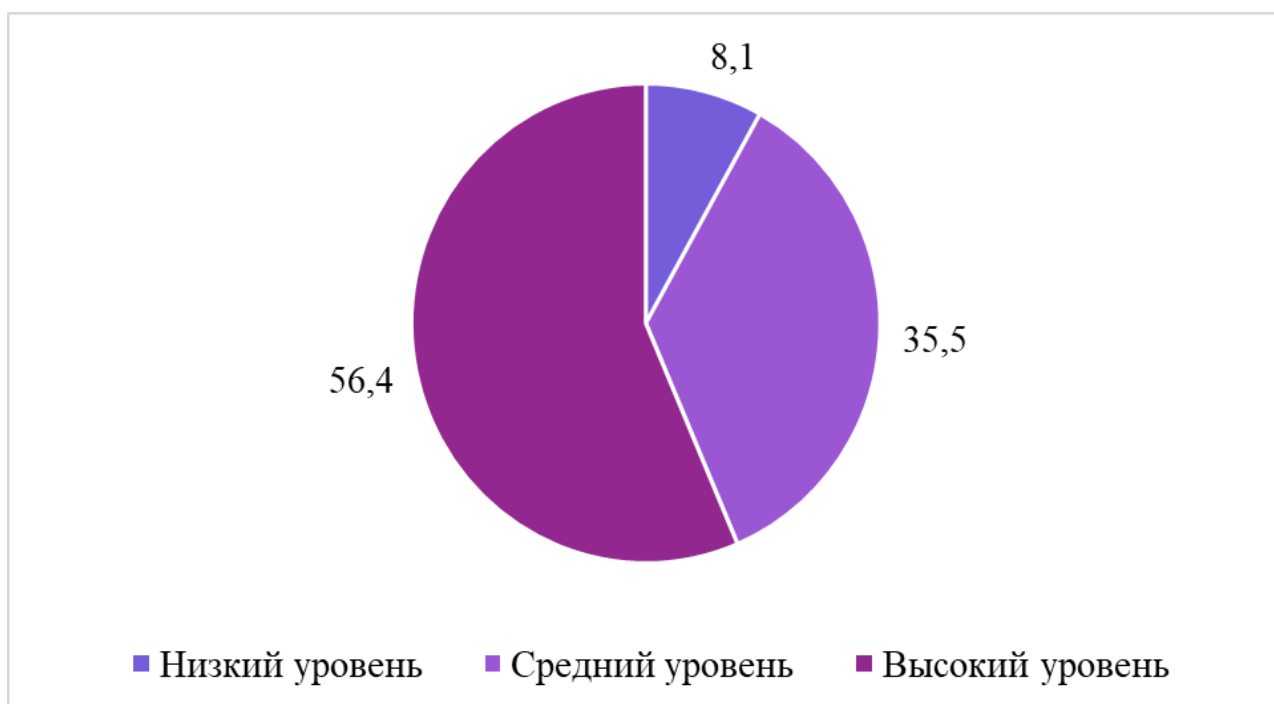


Рис. 2.3 Результаты теста на интернет-зависимость С.А. Кулаков, (в %)

Результаты проведенного исследования демонстрируют, что среди исследуемой группы наблюдается значительный уровень распространенности интернет-зависимости и социальных сетей. Значительное большинство респондентов – 56,4%, демонстрируют высокий уровень интернет-зависимости. Это указывает на наличие выраженных признаков аддиктивного поведения,

таких как сильное и неконтролируемое влечение к интернету и социальным сетям, значительное пренебрежение учебной/работой/личными отношениями, а также возможное возникновение негативных последствий для физического и психического здоровья. Данной группе необходима профессиональная помощь для преодоления интернет-зависимости и восстановления здорового образа жизни.

Более трети респондентов – 35,5%, показали средний уровень интернет-зависимости. Это свидетельствует о наличии некоторых проблем, связанных с использованием интернета, таких как периодическая потеря контроля над временем, проводимым онлайн, или незначительное пренебрежение другими важными делами.

Лишь небольшая часть респондентов – 8,1%, демонстрирует низкий уровень интернет-зависимости, что указывает на их контролируемое и умеренное использование интернета, не оказывающее существенного негативного влияния на их жизнь.

Далее проанализируем результаты шкалы проблемного использования интернета, GPIUS3 в адаптации А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой. Первичные данные представлены в Приложении 4.

Обобщенные данные представлены на рисунке 2.4.

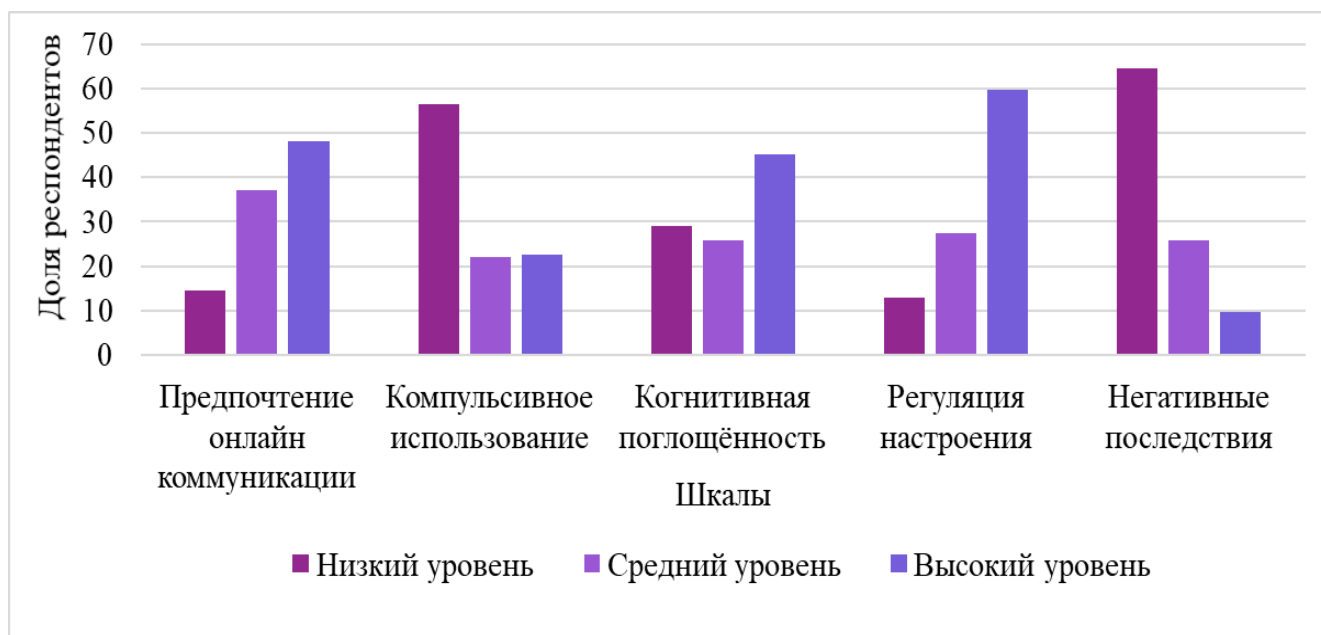


Рис. 2.4 Результаты опроса шкалы проблемного использования интернета, GPIUS3 в адаптации А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой, (в %)

Результаты проведенного опроса выявляют следующее, что по шкале «Предпочтение онлайн-коммуникации» почти половина респондентов – 48,3%, демонстрирует высокое предпочтение онлайн-коммуникации, в то время как – 37,2%, имеют средний уровень предпочтения. Результаты указывают на то, что значительная часть выборки предпочитает общение в интернете общению в реальной жизни. Это может быть связано с различными факторами, такими как социальная тревожность, удобство, доступность онлайн-коммуникации, поиск единомышленников в онлайн-сообществах или же чувство одиночества в реальной жизни. С одной стороны, школьники, чувствующие себя одинокими и изолированными, ищут в интернете социальную поддержку и признание. С другой стороны, чрезмерное увлечение онлайн-коммуникацией может приводить к обеднению реальных социальных связей, ухудшению навыков межличностного общения и усилению чувства одиночества.

Шкала «Компульсивное использование интернета», характеризуется неспособностью контролировать время, проведенное в сети, и навязчивым

желанием постоянно проверять обновления и оставаться онлайн, демонстрирует высокий уровень лишь у 22,5% респондентов. Однако, значительная доля школьников – 21,1%, показывает средний уровень компульсивности, что свидетельствует о потенциальной склонности к неконтролируемому использованию интернета и требует внимательного наблюдения, однако, проблема не достигла критической стадии для большинства респондентов. Школьники могут использовать интернет как способ отвлечься от негативных мыслей и чувств, заполнить внутреннюю пустоту и получить кратковременное облегчение.

В шкале «Когнитивная поглощенность», отражается степень погруженности в онлайн-среду и навязчивые мысли об интернете, демонстрирует высокий уровень – 45,1% респондентов, и 25,8% имеют средний уровень. Это означает, что многие школьники постоянно думают об интернете, испытывают сильное желание вернуться в онлайн и испытывают трудности с концентрацией на других задачах. Когнитивная поглощенность может приводить к снижению успеваемости, нарушению сна и ухудшению общего самочувствия. Когнитивная поглощенность может быть связана с одиночеством, так как школьники, чувствующие себя изолированными и неинтересными в реальной жизни, находят в интернете более привлекательную и захватывающую среду, где они могут проявить себя, получить признание и найти единомышленников. Это создает порочный круг, в котором увлечение интернетом приводит к обеднению реальных социальных связей и усилению чувства одиночества, что, в свою очередь, еще больше усиливает когнитивную поглощенность.

«Регуляция настроения», данная шкала показывает более равномерное распределение: 59,7% – респондентов используют интернет для регуляции настроения на высоком уровне, 27,4% – на среднем, и 12,9% – на низком. Это указывает на то, что значительная часть выборки использует интернет как способ справиться с негативными эмоциями, когда чувствуют себя одинокими, грустными, тревожными или раздраженными, что может быть рискованным

факторами в плане развития интернет-зависимости, так как формируется условная связь между использованием интернета и улучшением эмоционального состояния.

Шкала «Негативные последствия», указывает, что большинство респондентов – 64,5%, не испытывают негативных последствий из-за использования интернета, а 25,9% испытывают негативные последствия на среднем уровне. Лишь небольшая часть респондентов – 9,6%, испытывает негативные последствия на высоком уровне, эти последствия могут проявляться в проблемах в учебе, работе, личных отношениях. Это говорит о том, что в целом использование интернета не оказывает существенного негативного влияния на жизнь большинства респондентов.

Результаты опроса показывают сложную картину. Несмотря на то, что большинство респондентов контролируют свое использование интернета (низкие значения по шкалам «Компульсивное использование» и «Негативные последствия») и не испытывают значительных негативных последствий, существенная часть выборки предпочитает онлайн-коммуникацию и использует интернет для регуляции настроения. Интернет может выступать как средство компенсации, регуляции настроения и избегания неприятных переживаний. Это может указывать на потенциальную уязвимость к развитию интернет-зависимости у определенной группы лиц.

Результаты показывают, что в исследуемой группе существует риск проблемного использования интернета, особенно в отношении предпочтения онлайн-коммуникации, когнитивной поглощенности и использования интернета для регуляции настроения.

Для проверки гипотезы о наличии взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и степенью выраженности психологической зависимости от интернета и социальных сетей был проведен корреляционный анализ. В качестве статистического метода был выбран коэффициент линейной корреляции Пирсона (r), что обусловлено предположением о линейном характере связи между рассматриваемыми переменными. Использование

коэффициента Пирсона позволяет оценить, как силу, так и направление (положительное или отрицательное) этой связи.

Результаты корреляционного анализа представлен в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Результаты корреляционного анализа по методу линейной корреляции Пирсона

Наименования шкал	Интернет зависимость	Предпочтение онлайн коммуникации	Компульсивное использование	Когнитивная поглощённость	Регуляция настроения	Негативные последствия
Общее одиночество	0,377*	0,508**	0,308	0,387*	0,221	0,448*
Зависимость от общения	0,536**	0,378*	0,152	0,549**	0,406*	0,398*
Позитивное одиночество	-0,148	-0,198	0,074	-0,036	0,074	-0,120
Диффузное одиночество	0,479**	0,268	0,538**	0,395*	0,481**	0,389*
Диссоциированное одиночество	0,276	0,623**	0,489**	0,507*	0,380*	0,514**
Отчуждающее одиночество	0,449*	0,399*	0,412*	0,285	0,292	0,427*

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Результаты проведенного корреляционного анализа Пирсона позволяют сделать вывод о наличии сложной и многогранной взаимосвязи между

переживанием одиночества различных типов и паттернами использования интернета и социальных сетей у школьников. В целом, данные указывают на то, что определенные типы одиночества выступают в качестве значимых факторов, ассоциирующихся с более выраженным проблемным использованием интернета, в то время как другие типы одиночества (в частности, позитивное) не демонстрируют подобной связи, а в некоторых случаях проявляют тенденцию к отрицательной корреляции. Эти взаимосвязи позволяют сформировать более полное представление о том, как переживание одиночества может быть связано с паттернами использования интернета и какие факторы могут играть ключевую роль в формировании зависимости от интернета и социальных сетей у школьников.

Во-первых, обращает на себя внимание сильная положительная корреляция между «Зависимость от общения» и общей шкалой «Интернет-зависимость» ($r = 0,536^{**}$, $p < 0,01$). Этот результат подчеркивает, что для школьников, испытывающих острую потребность в социальном взаимодействии и ощущающих страх его потери, интернет становится ключевым средством удовлетворения этой потребности. Такая зависимость от онлайн-коммуникации может приводить к формированию нездоровых паттернов использования интернета, когда он становится единственным или основным способом поддержания социальных связей и борьбы с чувством одиночества. Важно понимать, что в данном случае интернет может представляться как более доступное и контролируемое пространство для общения, особенно для тех, кто испытывает трудности в установлении реальных контактов или страх быть отвергнутым в реальном мире. Однако, чрезмерная зависимость от онлайн-коммуникации может привести к еще большей изоляции, ухудшению навыков реального общения и развитию интернет-зависимости.

Во-вторых, исключительно важным является высокая положительная корреляция между «Диссоциированным одиночеством» и «Предпочтением онлайн коммуникации» ($r = 0,623^{**}$, $p < 0,01$). Этот результат указывает на то,

что для школьников, испытывающих чувство отчуждения от себя, своей идентичности и окружающего мира, онлайн-коммуникация становится предпочтительным способом социального взаимодействия. В данном случае, интернет может представляться как более безопасное и комфортное пространство для самовыражения, экспериментирования с идентичностью и установления социальных связей. Такие школьники могут испытывать трудности в выражении своих чувств и мыслей в реальном мире, чувствовать себя непонятыми или не принятыми сверстниками, и поэтому отдают предпочтение анонимным или псевдоанонимным онлайн-взаимодействиям, где они могут создавать свой идеализированный образ и контролировать процесс общения. Это, к сожалению, может привести к углублению чувства отчуждения от реального мира, формированию нереалистичных ожиданий от социальных взаимодействий и усилению диссоциированного одиночества.

Интересно, что для «Диссоциированного одиночества» также выявлены высокие положительные корреляции с «Компульсивным использованием» ($r = 0,489^{**}$, $p < 0,01$), «Когнитивной поглощенностью» ($r = 0,507^{**}$, $p < 0,05$) и «Негативными последствиями» ($r = 0,514^{**}$, $p < 0,01$). Это позволяет предположить, что диссоциированное одиночество может быть особенно деструктивным фактором, приводящим к неконтролируемому, навязчивому использованию интернета, постоянным мыслям о нем и негативным последствиям в различных сферах жизни, таких как учеба, отношения и здоровье. Компульсивное использование в данном контексте может представлять собой попытку справиться с чувством отчуждения и пустоты, когнитивная поглощенность – способ отвлечься от неприятных мыслей и переживаний, а негативные последствия – неизбежное следствие неконтролируемого и чрезмерного использования интернета.

В-третьих, заслуживает внимания выраженная положительная корреляция между «Диффузное одиночество» и «Компульсивное использование» ($r = 0,538^{**}$, $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что школьники, испытывающие чувство размытости идентичности,

неопределенности относительно своего места в мире и целей в жизни, склонны к неконтролируемому, навязчивому использованию интернета. Компulsive использование в данном случае может выступать в качестве способа справиться с чувством тревоги, неопределенности и пустоты, а также как попытка найти ответы на вопросы о себе и своем будущем в онлайн-среде. Школьники, испытывающие диффузное одиночество, могут бесцельно бродить по интернету, переключаться между различными сайтами и приложениями, пытаясь найти что-то, что заполнит их внутреннюю пустоту и даст ощущение цели. Однако, такое compulsive поведение может привести к еще большему чувству разочарования, зависимости и отчуждения от реальной жизни.

В-четвертых, необходимо подчеркнуть, что шкала «Интернет-зависимость» также демонстрирует заметную положительную корреляцию с «Диффузным одиночеством» ($r = 0,479^{**}$, $p < 0,01$) и «Отчуждающим одиночеством» ($r = 0,449^{*}$, $p < 0,05$). Это указывает на то, что чувство размытости идентичности и отчуждения от общества являются значимыми факторами, способствующими формированию общей интернет-зависимости. Такие школьники могут использовать интернет для поиска сообществ, в которых они смогут почувствовать себя принятыми и понятыми, или для создания своей собственной виртуальной идентичности, которая будет более привлекательной и успешной, чем их реальная жизнь. Однако, такое поведение может привести к еще большему отрыву от реальности, углублению чувства одиночества и формированию замкнутого круга, когда интернет становится и причиной, и следствием проблемного состояния.

Наконец, отдельно стоит отметить отсутствие положительной связи (и даже некоторую отрицательную тенденцию) между «Позитивным одиночеством» и всеми аспектами зависимого использования интернета и социальных сетей. Этот результат является весьма обнадеживающим и свидетельствует, во-первых, о том, что наша вторая гипотеза подтвердилась, а во-вторых умение находить положительные стороны в одиночестве, использовать его для саморазвития и рефлексии, выступает в качестве важного

защитного фактора, снижающего риск формирования интернет-зависимости и проблемного использования социальных сетей. Школьники, способные конструктивно использовать время, проведенное в одиночестве, имеют более развитые навыки саморегуляции, самоподдержки и поиска альтернативных способов справляться с негативными эмоциями, что делает их менее уязвимыми к негативному влиянию интернета.

Тем самым, опираясь на результаты корреляционного анализа, можно составить следующий психологический портрет современного школьника, у которого наблюдается взаимосвязь между чувством одиночества и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей.

Общая характеристика: современный школьник, склонный к одиночеству и интернет-зависимости, предстает сложной и противоречивой фигурой, отражающей вызовы и парадоксы цифровой эпохи. Он, как представитель поколения, для которого виртуальная и реальная жизни практически неразделимы, ощущает острую потребность в общении и признании, но испытывает глубокие трудности в установлении подлинных и удовлетворяющих связей в реальном мире.

Этот внутренний конфликт толкает его в объятия интернета, где он пытается компенсировать дефицит живого общения, но, к сожалению, лишь усугубляет свою изоляцию и формирует зависимость. Он испытывает амбивалентные чувства: с одной стороны, нуждается в социальных контактах, о чем свидетельствует его зависимость от общения, постоянная потребность в подтверждении своей значимости в онлайн-среде, а с другой – чувствует дискомфорт и неуверенность в реальных социальных ситуациях, где он не всегда может соответствовать ожиданиям и ощущает себя уязвимым перед критикой и оценкой. При этом он упускает возможность уединения и переосмысления, столь важного для личностного роста и самопознания, предпочитая компульсивно поглощать контент, часто не имеющий никакой ценности, и поддерживать поверхностные онлайн-связи, которые не приносят истинного удовлетворения и не способствуют развитию навыков

межличностного взаимодействия, что негативно сказывается на его эмоциональном состоянии и общем ощущении благополучия, снижая его самооценку и усиливая чувство неполноценности.

Его одиночество проявляется в различных формах, будь то размытое чувство изоляции, вызванное отсутствием четкой самоидентификации и понимания своего места в мире, когда он ощущает себя потерянным в потоке информации и не может сформировать собственные ценности (диффузное одиночество), острое ощущение разрыва между своим внутренним миром и внешней реальностью, когда он чувствует, что его никто не понимает, а его истинные мысли и чувства остаются невысказанными (диссоциированное одиночество), или же активное избегание социальных контактов из-за недоверия и страха, вызванных негативным опытом прошлого или тревогой перед возможными разочарованиями (отчуждающее одиночество).

Он осознает негативные последствия своей интернет-зависимости, понимает, что чрезмерное увлечение виртуальным миром вредит его учебе, снижает когнитивные функции, нарушает сон и режим дня, негативно сказывается на физическом здоровье и отношениях с близкими, но не может самостоятельно справиться со своей проблемой, ощущая бессилие перед непреодолимым желанием вернуться в онлайн-пространство, ищет в интернете способ регуляции эмоционального состояния, пытается облегчить страдания и получить временное облегчение, ищет утешение, отвлечение от негативных мыслей и получения порции положительных эмоций, пусть и поверхностных, но это создает замкнутый круг зависимости, лишь временно заглушая, но не решая коренные причины его проблем и приводя к еще большей социальной изоляции.

В итоге, такой школьник утрачивает способность находить радость и смысл в реальном мире, где есть множество возможностей для самореализации и построения глубоких, значимых отношений, его личностное развитие замедляется, а социальная изоляция усиливается, что формирует траекторию, ведущую к дальнейшей дезадаптации, снижению психологического

благополучия.

В заключении, данные результаты подчеркивают сложную и многогранную природу взаимосвязи между одиночеством и зависимости от интернета и социальных сетей у школьников, тем самым подтверждая нашу гипотезу. Они указывают на то, что определенные типы одиночества (особенно зависимость от общения, диссоциированное и диффузное одиночество) могут быть важными факторами риска развития зависимого использования интернета и социальных сетей, в то время как позитивное одиночество может выступать в качестве защитного фактора. Эти результаты необходимо учитывать при разработке профилактических и интервенционных программ, направленных на снижение риска интернет-зависимости и укрепление психологического благополучия школьников.

2.3 Рекомендации для психолога МАОУ СШ «Комплекс Покровский»

В современном динамичном мире, где технологии стремительно развиваются, а социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни, проблема одиночества среди школьников приобрела особую остроту. Многие подростки, испытывая чувство изоляции и непонимания, находят утешение и признание в виртуальном пространстве, что, к сожалению, нередко приводит к формированию зависимости от интернета и социальных сетей. Замкнутый круг одиночества, подпитываемый бесконечным скроллингом ленты и стремлением к виртуальной идентичности, может негативно сказываться на психическом здоровье, успеваемости и социальных навыках ребенка.

Данные рекомендации призваны стать практическим руководством для школьных психологов в работе с учащимися, столкнувшимися с одиночеством и зависимостью от интернета и социальных сетей. Мы предоставим

эффективные методы диагностики и предложим широкий спектр стратегий профилактики и коррекции. Наша цель – помочь школьным психологам не только выявлять и купировать симптомы, но и оказывать комплексную поддержку, направленную на развитие у подростков навыков конструктивного общения, осознанного использования цифровых технологий и, самое главное, формирование чувства принадлежности и значимости в реальном мире.

По преодолению состояния одиночества и зависимости от интернета и социальных сетей будет способствовать следующий комплекс инструментов:

Градуированные задания.

Данный метод поведенческой терапии, основанный на принципе постепенного приближения к цели, разбитой на небольшие, последовательные шаги. Этот подход используется для преодоления страхов, тревог и зависимостей, а также для формирования новых навыков. Суть метода заключается в том, что сложные задачи разбиваются на более мелкие, выполнимые подзадачи, которые выполняются постепенно, с увеличением сложности. Каждый успешно выполненный шаг подкрепляет уверенность в себе и мотивирует к дальнейшему продвижению.

Для школьников, страдающих от одиночества и интернет-зависимости, градуированные задания могут оказать значительное положительное влияние, поскольку они снижают тревожность и страх перед изменениями, развивают навыки самоконтроля, формируют новые привычки, способствуют установлению социальных связей.

Программа градуированных заданий для преодоления одиночества и интернет-зависимости обычно включает в себя следующие компоненты:

1) оценка текущей ситуации и постановка целей:

Оценка: определение уровня одиночества, степени интернет-зависимости, основных проблем и потребностей подростка. Используются опросники, интервью, дневники самонаблюдения.

Цели: формулировка конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени (SMART) целей (пример: «снизить время,

проведенное в социальных сетях», «до 1 часа в день, найти одно новое хобби», «каждую неделю встречаться с одним другом в реальной жизни»);

2) разбивка цели на небольшие шаги (подзадачи): разбивка каждой цели на ряд небольших, последовательных шагов, которые легко выполнить. Важно начинать с самых простых заданий, которые не вызывают сильного сопротивления, пример:

Цель: снизить время в социальных сетях до 1 часа в день.

Шаги:

— в течение первой недели установить лимит времени на использование социальных сетей – 3 часа в день;

— в течение второй недели установить лимит времени на использование социальных сетей – 2,5 часа в день;

— в течение третьей недели установить лимит времени на использование социальных сетей – 2 часа в день;

— в течение четвертой недели установить лимит времени на использование социальных сетей – 1,5 часа в день;

— в течение пятой недели установить лимит времени на использование социальных сетей – 1 час в день.

Цель: найти одно новое хобби.

Шаги:

— составить список из 5-ти интересных хобби;

— найти информацию об этих хобби в интернете или библиотеке;

— посмотреть видео уроки или почитать статьи об одном из хобби;

— сходить на пробное занятие по выбранному хобби;

— регулярно заниматься выбранным хобби хотя бы 1 час в неделю;

3) выполнение заданий: подросток выполняет задания последовательно, начиная с самых простых. Важно фиксировать каждый успешно выполненный шаг и поощрять его за достижения;

4) мониторинг и оценка прогресса: регулярный мониторинг прогресса с помощью дневника самонаблюдения, опросников и обсуждения с психологом

или другим поддерживающим взрослым. Оценка эффективности стратегий и корректировка заданий при необходимости;

5) компоненты, направленные на преодоление одиночества и формирование социальных связей:

— небольшие социальные взаимодействия: поздороваться с соседом, задать вопрос однокласснику, с которым обычно не общаешься, пожелать учителю хорошего дня и другое;

— поиск общих интересов: посетить кружок по интересам (можно начать с онлайн-кружка, если страшно сразу идти в реальный), обсудить с друзьями любимую книгу или фильм;

— волонтерство: участие в волонтерской деятельности позволяет почувствовать себя полезным и установить контакт с другими людьми, имеющими схожие ценности;

— постепенное увеличение глубины общения: начать с обмена информацией, затем перейти к обсуждению мнений и, наконец, поделиться личными чувствами и переживаниями;

6) подкрепление успеха: поощрение себя (подростка) за каждый успешно выполненный шаг, как материальное (например, покупка чего-то приятного), так и нематериальное (например, похвала, время с друзьями). Акцент на позитивных изменениях в жизни и улучшении самочувствия.

Градуированные задания требуют времени и терпения, но они являются эффективным способом преодоления сложных проблем и формирования новых, здоровых привычек. Важно, чтобы подросток чувствовал поддержку и понимание со стороны окружающих и верил в свои силы, и задания могут меняться с учётом индивидуальных особенностей школьника [33].

Арт-терапия.

Арт-терапия представляет собой мощный инструмент в работе с психоэмоциональным состоянием личности, основанный на использовании различных видов искусства для выражения, исследования и проработки внутренних конфликтов и переживаний. В качестве ключевого коррекционного

механизма выступает сам процесс творчества, который рассматривается не просто как создание красивого объекта, а как активное исследование реальности, познание новых граней себя и окружающего мира, прежде скрытых от осознания. В процессе художественного самовыражения индивид получает возможность переосмыслить свой опыт, увидеть его в новом свете и найти конструктивные способы адаптации к сложным жизненным ситуациям.

Арт-терапия включает в себя широкий спектр техник и методов, основанных на использовании различных видов искусства:

1) изотерапия: использование рисования, живописи, лепки и других видов изобразительного искусства для выражения эмоций, и переживаний (пример: «Автопортрет в социальных сетях и в реальности», «Мой онлайн-мир против моего оффлайн-мира», «Рисунок моей идеальной социальной связи»);

2) музыкотерапия: использование музыки для релаксации, снятия стресса, выражения эмоций и улучшения коммуникации (пример: «Музыкальное отражение», «Создание плейлиста для хорошего настроения», «Музыкальная импровизация»);

3) танцевально-двигательная терапия: использование движения и танца для выражения эмоций, развития самосознания и улучшения физического состояния (пример: «Движения, отражающие эмоции», «Групповой танец»);

4) драматерапия/психодрама: использование театральных техник, ролевых игр и импровизации для исследования межличностных отношений, разрешения конфликтов и развития социальных навыков (пример: «Ролевая игра: Я и мой друг», «Проигрывание ситуации в социальных сетях», «Монолог одиночества»);

5) песочная терапия: создание миниатюрных миров в песочнице с использованием различных фигурок для символического выражения бессознательных процессов (пример: «Песочница желаемых отношений», «Создание мира в песочнице», «Путешествие героя в песочнице»);

6) фототерапия: использование фотографий, как собственных, так и чужих, для исследования личной истории, ценностей и идентичности (пример:

«Фотоальбом моей жизни», «Фотография чувства», «Фотоколлаж «Я и мои интересы»»).

Арт-терапия в групповой работе: особую ценность представляет групповая арт-терапия, где создание арт-продуктов и обсуждение их в безопасной и поддерживающей атмосфере позволяет подросткам получить новый опыт взаимодействия, развить навыки эмпатии и взаимопонимания, а также получить обратную связь от других членов группы. Методика проведения занятий психотерапевтического театра, например, может включать в себя не только театральные, литературные и драматургические упражнения, но и социально-психологические тренинги, а также непосредственно арт-терапевтические сеансы, направленные на проработку конкретных проблем и переживаний подростка.

На каждом занятии по арт-терапии крайне важно создавать необходимые условия для установления открытых и доверительных контактов внутри группы. Это подразумевает формирование атмосферы безопасности, принятия и уважения, где каждый подросток чувствует себя комфортно и свободно выражать свои мысли и чувства. Поддержка творческой атмосферы и поощрение спонтанности являются ключевыми элементами эффективной арт-терапевтической работы. Такая среда сама по себе имеет терапевтическую ценность, позволяя подросткам обрести чувство принадлежности и получить поддержку от других, тем самым повышая социальные навыки в живую.

Одним из ключевых преимуществ арт-терапии является возможность обойти рациональный уровень сознания и обратиться напрямую к эмоциональной сфере. Это особенно ценно для подростков, испытывающих трудности с одиночеством и зависимостью от интернета и социальных сетей. Кроме возможности обрести душевное равновесие и проработать глубинные психологические проблемы в процессе оздоровительных арт-терапевтических сеансов-тренингов, подростки также получают возможность открыть для себя новый опыт творческого самовыражения и эффективного разрешения психологических проблем «здесь и теперь». Этот опыт может стать ценным

ресурсом для дальнейшего личностного роста и развития.

Психокоррекционная методика.

Данный комплекс целенаправленных психологических воздействий, направленных на исправление или ослабление отклонений в поведении или эмоциональной сферы. В отличие от психотерапии, психокоррекция ориентирована на решение конкретных проблем и не предполагает глубокого анализа личности. Она направлена на формирование новых навыков, изменение неадаптивных паттернов поведения и улучшение психологического благополучия. Психокоррекционные методики часто используются в работе с детьми и подростками, испытывающими трудности в общении или эмоциональной сфере.

Психокоррекционные методики, разработанные специально для школьников, испытывающих одиночество и зависимость от интернета и социальных сетей, могут оказать значительное положительное влияние, так как они:

- уменьшают чувство одиночества: методики направлены на развитие социальных навыков, расширение круга общения и формирование более глубоких и значимых межличностных отношений. Это помогает подросткам почувствовать себя более связанными с другими людьми и уменьшить чувство изоляции;

- снижают зависимость от интернета и социальных сетей: Методики направлены на осознание причин и механизмов зависимости, развитие навыков самоконтроля и формирование альтернативных способов проведения времени. Это помогает подросткам уменьшить время, проведенное в интернете, и переориентироваться на реальную жизнь;

- улучшают эмоциональное состояние: методики направлены на развитие навыков эмоциональной регуляции, снижение тревожности и депрессивных симптомов. Это помогает подросткам справляться со стрессом и негативными эмоциями без использования интернета;

- формируют здоровые привычки: методики направлены на внедрение

новых, полезных привычек, таких как занятия спортом, чтение книг, общение с друзьями, творчество и хобби.

В качестве техник и упражнений, используемых в психокоррекционной методике, можно использовать следующие:

1) когнитивная реструктуризация: помогает изменить негативные мысли и убеждения, лежащие в основе одиночества и зависимости. Например, вместо мысли «Я никому не нужен» подросток учится думать «У меня есть друзья, которые ценят меня»;

2) ролевые игры: подростки разыгрывают ситуации, в которых они испытывают трудности в общении, и учатся находить эффективные способы поведения.

Пример ролевой игры: «Разговор с другом, который кажется подавленным».

Цель: научиться проявлять заботу и поддержку по отношению к другу, который испытывает трудности.

Роли: один подросток играет роль человека, который кажется подавленным и грустным, другой – роль его друга.

Задание: спросить, что случилось у друга, выразив свою заботу, внимательно выслушав, не перебивая и не давая советов, пока его не попросят, предложив свою поддержку и помощь, если это необходимо.

Обсуждение после игры: «Как удалось проявить заботу и поддержку?», «Какие фразы были наиболее уместными?», «Как понять, что друг нуждается в помощи?»;

3) упражнения на развитие эмпатии: помогают подросткам лучше понимать чувства и переживания других людей.

Пример упражнения: «Расскажи историю».

Цель: развить умение воспринимать и понимать эмоциональное состояние другого человека, основываясь на его рассказе.

Процедура: разделение участников на пары, затем один участник рассказывает о ситуации, которая вызвала у него сильные эмоции (радость,

грусть, злость, страх), тем временем другой участник внимательно слушает, задает уточняющие вопросы и пытается понять, что чувствовал рассказчик, далее слушатель пересказывает историю, акцентируя внимание на эмоциональном состоянии рассказчика.

Пример вопросов для слушателя: «Что ты чувствовал, когда слушал эту историю?», «Какие эмоции, по-твоему, испытывал рассказчик?», «Какие слова и выражения говорили о его эмоциональном состоянии?»;

4) техника «Письмо себе в будущее»: подросток пишет письмо себе в будущее, в котором он уже преодолел одиночество и зависимость и достиг поставленных целей. Это помогает ему визуализировать успех и повысить мотивацию к изменениям;

5) техника «Самосострадание»: ведение дневника самосострадания для записи моментов, когда школьник чувствует себя одиноким или критикует себя, и ответы на вопросы, направленные на развитие сострадания к себе.

Важно подчеркнуть, что психокоррекционная методика должна быть разработана с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого подростка. Она должна быть гибкой и адаптивной, чтобы учитывать изменяющиеся обстоятельства и прогресс в лечении. Также важно обеспечить поддержку со стороны семьи и школьной среды [41].

Предложенные в данной главе рекомендации призваны служить ориентиром в этой непростой деятельности. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и требует индивидуального подхода. Не существует универсального решения, и эффективность используемых техник во многом зависит от умения психолога адаптировать их к конкретным потребностям и особенностям личности каждого ученика.

Ключевым аспектом является формирование у подростков чувства принадлежности, развитие социальных навыков и обучение осознанному и ответственному использованию интернет-пространства. Необходимо помогать им находить реальные интересы и увлечения, строить здоровые отношения с окружающими и развивать уверенность в себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение анализа взаимосвязи между одиночеством и психологической зависимостью от интернета и социальных сетей у школьников становится очевидным, что эти два явления переплетены в сложный и часто разрушительный узел. На сегодняшний день, дети и подростки проводят значительную часть своего времени в цифровой среде, особенно в социальных сетях, которые предоставляют удобную и доступную платформу для общения и взаимодействия. Наблюдается тенденция «одиночества в сети», когда школьники, испытывая дефицит социальных контактов в реальной жизни, ищут компенсацию в виртуальном мире, но, в конечном итоге, усиливают чувство изоляции и отчуждения. Одиночество, в своей сущности, является глубоко субъективным переживанием, чувством оторванности от значимых связей, недостатка подлинного общения и понимания. Для школьника, период формирования личности и социальной адаптации, это переживание может быть особенно болезненным и деструктивным. В условиях дефицита реальных межличностных отношений, интернет и социальные сети, с их кажущейся доступностью и иллюзией близости, могут представляться привлекательной альтернативой, способом заполнить пустоту и найти чувство принадлежности.

Однако, важно осознавать, что виртуальное взаимодействие, сколь бы интенсивным оно ни было, редко способно заменить подлинную человеческую связь. Лайки, комментарии и виртуальные «друзья» могут временно облегчить чувство одиночества, но не устраняют его первопричину. Более того, погружение в виртуальный мир может фактически усугубить проблему, приводя к изоляции от реальных социальных взаимодействий и формированию психологической зависимости от постоянного пребывания онлайн.

Школьник, попавший в этот порочный круг, все больше времени проводит в интернете, пренебрегая учебой, хобби, общением с семьей и друзьями. Виртуальная реальность становится убежищем от проблем и разочарований, а

потребность в постоянном подтверждении своей значимости в сети – навязчивой. Формируется зависимость, которая является лишь временным и иллюзорным решением, которое в долгосрочной перспективе может привести к серьезным психологическим проблемам.

Чтобы разорвать этот порочный круг, необходим комплексный подход, направленный на развитие социальных навыков, укрепление самооценки, формирование здоровых межличностных отношений и разумное использование интернет-технологий. Важно учить школьников строить подлинные связи, находить радость в реальном общении, развивать свои таланты и интересы, не связанные с интернетом. Родители, педагоги и психологи должны объединить усилия, чтобы создать для школьников поддерживающую и безопасную среду, где они могли бы чувствовать себя принятыми, понятыми и ценными. Необходимо обучать детей навыкам критического мышления и безопасного поведения в интернете, а также помогать им осознавать риски и негативные последствия чрезмерного увлечения социальными сетями. Необходимо поощрять активный образ жизни, занятия спортом, творчеством, участие в социальных проектах и волонтерской деятельности. Все это помогает школьникам развивать свои таланты, находить новых друзей и чувствовать себя частью сообщества. Важно научить детей находить радость и удовлетворение в реальной жизни, а не только в виртуальном мире.

Таким образом, важно подчеркнуть, что проблема одиночества и интернет-зависимости у школьников – это не просто индивидуальная проблема, а симптом более глубоких социальных и культурных процессов. В мире, где виртуальная реальность все больше проникает в нашу жизнь, важно помнить о ценности подлинного человеческого общения, о необходимости развития эмоционального интеллекта и формирования здоровой психологической устойчивости. Иначе, человек обретает внутреннюю пустоту, испытывает страх, тревогу, одиночество, тем самым разрушая себя и свою жизнь не только изнутри, но и разваливает отношения с социумом окончательно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Н. С. Психологические особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте / Н. С. Александрова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2013. – № 4. – С. 5-12. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podrostkov-predraspolozhennyh-k-internet-zavisimosti> (дата обращения 01.05.2025).
2. Бердяев, Н. А. О человеке, его свободе и духовности. Избранные труды : монография / Н. А. Бердяев – Москва : Флинта, 1999. – 312 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22990704> (дата обращения: 11.03.2025).
3. Бурова, В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века / В. А. Бурова // Вопросы ментальной медицины и Экологии. – 2000. – Т. VI. № 1. – С. 11-13. – URL: <http://www.psyline.ru/inzav.htm> (дата обращения: 20.04.2025).
4. Винник, В. Д. Социальные сети как феномен организации общества: сущность и подходы к использованию и мониторингу / В. Д. Винник // Философия науки. – 2012. – № 4(55). – С. 110-126. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18322937> (дата обращения: 22.04.2025).
5. Гасанова, П. Г. Психология одиночества : учебно - методическое пособие / П. Г. Гасанова, М. Г. Омарова. – Киев : Финансовая Рада Украины, 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29013164> (дата обращения: 9.03.2025).
6. Герасимова, А. Б. Общая шкала проблемного использования интернета: Апробация и валидизация в Российской выборке третьей версии опросника / А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 3. – С. 56-79. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2018_n3/Gerasimova_Kholmogorova (дата обращения: 19.02.2025).
7. Доржиева, А. В. К вопросу о социокультурных функциях интернета / А. В. Доржиева // Вестник Бурятского Государственного Университета. –

2011. – № 11 – С. 95-98. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sotsiokulturnyh-funktsiyah-interneta> (дата обращения: 15.02.2025).

8. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Т. 5, № 2. – URL: <https://doi.org/10.31363/2313-7053-2018-4-35-45> (дата обращения: 20.02.2025).

9. Жичкина, А. Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета / А. Е. Жичкина, Е. П. Белинская // Образование и информационная культура. Социологические аспекты: Труды по социологии образования. Т. V. Вып. VII / под ред. В.С. Собкина. – Москва : Центр социологии образования РАО, 2000. – С. 431-460. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22598578> (дата обращения: 01.03.2025).

10. Зинченко, Е. В. Одиночество / Е. В. Зинченко // Психология общения. Энциклопедический словарь. – Москва : Когито-Центр, 2015. – С.98-99. – URL : <http://med.niv.ru/doc/dictionary/psychology-of-communication/articles/196/odinochestvo.htm> (дата обращения: 18.05.2025).

11. Интчама, Л. В. Одиночество как социальная проблема / В. Л. Интчама // Вестник КГУ. –2013. № 6. –URL: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/odinochestvo-kak-sotsialnaya-problema.pdf> (дата обращения: 09.04.2025).

12. Кляйненберг, Э. Жизнь соло : новая социальная реальность / Э. Кляйненберг ; [пер. с англ.: А. Андреев]. – Москва : АНФ, 2014. - 278 с. – URL: <https://www.litmir.me/br/?b=213231&p=1> (дата обращения: 01.04.2025).

13. Козлова, Н. С. Взаимосвязь социально-психологических качеств и базовых потребностей, процессов, реализуемых личностью в интернет-среде / Н. С. Козлова, И. Р. Сушков // Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2014. – № 4(32) – С. 58-62. – URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/pdf_037-035.pdf (дата обращения: 18.04.2025).

14. Королева, Н. Н. Психологические особенности формирования интернет-зависимости у подростков / Н. Н. Королева // Психология и

педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 44. – С. 131-136. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkov-s-internet-zavisimostyu> (дата обращения: 22.02.2025).

15. Корчагина, С. Г. Психологическая концепция одиночества // Вестник Российского нового университета – 2013. – № 1. – URL: <https://vestnik-rosnou.ru/2013/55> (дата обращения: 17.02.2025).

16. Корчагина, С. Г. Психология одиночества : учебное пособие / С. Г. Корчагина. – Москва : МПСИ, 2008. – 228 с. – URL: https://www.rulit.me/data/programs/resources/pdf/Korchagina_Psihologiya-odinochestva_RuLit_Me_602002.pdf. (дата обращения: 09.02.2025).

17. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях : монография / Е. П. Крупник, Н. В. Кисельникова ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ун-т. – Москва : МПСУ, 2014. – 247 с. – URL : <https://www.litres.ru/vyacheslav-kazankov/psihologiya-ustoychivosti/chitat-onlayn/> (дата обращения: 19.05.2025).

18. Куликова, А. В. Особенности интернет-коммуникаций / А. В. Куликова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2012. – № 4(28). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-internet-kommunikatsiy> (дата обращения: 01.05.2025).

19. Лабиринты одиночества: пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – 623 с. - URL: https://vk.com/doc35927296_359339020 (дата обращения: 09.02.2025).

20. Любякин, А. А. Психология одиночества и проблемы адаптации личности / А. А. Любякин // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2015. – № 4(144). – С. 122-127. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/35572?mode=full> (дата обращения: 28.03.2025).

21. Лященко, М. Н. Феномен одиночества в контексте онтологии человека / М. Н. Лященко // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2018. – № 3. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-odinochestva-v-kontekste-ontologii-cheloveka>. (дата обращения: 20.03.2025).

22. Малыгин, В. Л. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения // В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, А. А. Антоненко // Медицинская психология в России. – 2015. – № 1(30). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-psihologicheskie-svoystva-podrostkov-kak-factory-riska-formirovaniya-internet-zavisimogo-povedeniya> (дата обращения: 30.03.2025).

23. Молодова, Е. В. Взаимосвязь одиночества и интернет-зависимости у подростков / Е. В. Молодова // Психология XXI века: теория, практика и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань, 2017. – С. 186-189. – URL: <https://elibrary.ru/ggediq> (дата обращения: 01.03.2025).

24. Мосягина, О. А. Одиночество в психологии: определение содержания феномена / О. А. Мосягина // Человек и мир: психология риска, инноваций, конфликта: сб. науч. трудов. – Екатеринбург Гуманитарный университет, 2016. – С. 65-67. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27556017> (дата обращения: 14.02.2025).

25. Мусалимова, Р. С. Краткая характеристика тестовых методов оценки интернет-зависимого поведения / Р. С. Мусалимова, Р. Р. Ахмадеев // Вестник БГУ. – 2015. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-harakteristika-testovyh-metodov-otsenki-internet-zavisimogo-povedeniya>. (дата обращения: 04.05.2025).

26. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва : Аграф, 2000. – 432 с. – URL: <https://djvu.online/file/KwIsma2fUIywz> (дата обращения: 21.02.2025).

27. Осин, Е. Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – № 1. – С. 55-81. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsialnyy-oprosnik>

perezhivaniya-odinochestva-struktura-i-svoystva (дата обращения: 09.04.2025).

28. Патюков, С. В. Социальная сеть: понятие, история возникновения, современное положение дел / С. В. Патюков, Е. В. Коврига. // Юный ученый. – 2017. – № 2(11). – С. 75-77. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/11/873/> (дата обращения: 27.03.2025).

29. Пережогин, Л.О. Нехимическая зависимость в детской психиатрической практике / О. Л. Пережогин, Н. В. Вострокнутов // Российский психиатрический журнал. – 2009. – № 4. – С. 86-91. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nehimicheskie-zavisimosti-v-detskoj-psihiatricheskoj-praktike> (дата обращения: 06.04.2025).

30. Психопатологические феномены, сопровождающие интернет-зависимое поведение у подростков / В. Л. Малыгин, А. А. Антоненко, Ю. А. Меркурьева [и др.] // Медицинская психология в России. – 2014. – №. 3. – С. 26. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 30.03.2025).

31. Пузанова, Ж. В. Социологическое исследование одиночества: проблема построения концептуальной модели / Ж. В. Пузанова // Вестник РУДН. Серия: Социология. – 2009. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskoe-issledovanie-odinochestva-problema-postro-eniya-kontseptualnoy-modeli> (дата обращения: 20.02.2025).

32. Пузанова, Ж. В. Феномен одиночества: подходы к определению / Ж. В. Пузанова // Вестник Казахского национального педагогического университета имени Абая. Серия Социологические и политические науки. – 2008. – № 3(23). – С. 37-42. – URL: https://www.academia.edu/44116355/Ефремов_Е_А_Формирование_этнической_и_диаспорной_идентичности_у_корейцев_США_с_168_174 (дата обращения: 21.02.2025).

33. Рапохина, М. А. Анализ проблемы одиночества и жизнестойкости в современной психологии / М. А. Рапохина // Наука и современность. – 2012. – № 17. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problemy-odinochestva-i-zhiznestoykosti-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 30.04.2025).

34. Рыбников, В. Ю. Распространенность компьютерной игровой зависимости среди населения мегаполиса / В. Ю. Рыбников, О. В. Литвиненко В. А. Юренкова // Мед.-биол. и соц.- психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2008. – № 4. – С. 72-76. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19546872> (дата обращения: 10.04.2025).

35. Сазанов, В. М. Социальные сети как новая общественная сфера. Системный анализ и прогноз / В. М. Сазанов. – Москва : Лаборатория СВМ, 2010. – 180 с. – URL: <https://textarchive.ru/c-1183133.html> (дата обращения: 13.04.2025).

36. Скородумова, О. Б. Социокультурные функции Интернета и особенности их реализации в современной России / О. Б. Скородумова ; Моск. гуманитар.-соц. акад., Каф. культурологии. – Москва, 2003. – 239 с. – URL: https://new-disser.ru/_avtoreferats/01002633678.pdf (дата обращения: 08.03.2025).

37. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест. Город печати, 1997 – 250 с. - URL: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Golovin-S.-YU.-Slovar-prakticheskogo-psihologa.pdf> (дата обращения: 10.02.2025).

38. Осипова, О. В. Одиночество в психологии развития человека / О. В. Осипова // Молодой ученый. – 2018. – № 42(228). – С. 167-170. – URL: <https://moluch.ru/archive/228/53198/> (дата обращения: 18.02.2025).

39. Старовойтова, Л. И. Одиночество: социальнофилософский анализ : дисс. канд. философ. / Л. И. Старовойтова – Москва, 1995. – URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/Starovoytova_L_I_1995.pdf (дата обращения: 15.03.2025).

40. Тарасова, М. Г. Социально-психологические проявления интернет-зависимости и ее сущность / М. Г. Тарасова // Молодой ученый. — 2021. – № 23(365). – С. 482-484. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46149938> (дата обращения: 07.03.2025).

41. Ускова, Л. Подход к терапии при Интернет-зависимости / Л. Ускова // Материалы III Всеукраинской научно-практической конференции

«Феномен зависимости». – Днепропетровск, 2008. – С. 131-137. – URL: <https://www.all-psy.com/stati/detail/100>(дата обращения: 29.04.2025).

42. Филиндаш, Е. В. Особенности информационного общества, инициирующие одиночество в среде российской молодежи / Е. В. Филиндаш // Вестник университета. – 2015. – № 8. – С. 243-248. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-informatsionnogo-obschestva-initsiiruyuschie-odinochestvo-v-srede-rossiyskoy-molodezhi> (дата обращения: 03.03.2025).

43. Фромм, Э. Человек одинок / Э. Фромм ; пер. с английского Р. Облонской // Иностранная литература. – 1966. – № 1. – С. 230-233. – URL: https://scepsis.net/library/id_898.html (дата обращения: 01.05.2025).

44. Цой, Н. А. Феномен Интернет-зависимости и одиночество / Н. А. Цой // Журнал «Социальная психология». – 2011. – № 15. – С. 98-107. – URL: <http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/notices/index/IdNotice:221295/Source:default>(дата обращения: 02.05.2025).

45. Чифтчи, Б. Феномен одиночества / Б. Чифтчи // World science: problems and innovations : сб. статей XIII Междунар. науч.-практич. конференции. – Пенза : Наука и Просвещение, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35433274> (дата обращения: 16.02.2025).

46. Шестакова, Е. Ф. Эпоха интернета / Е. Ф. Шестакова, А. С. Абрамова // ИТпортал. – 2015. – № 2(6). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/epoha-interneta> (дата обращения: 01.02.2025).

47. Щиголева, Н. В. Одиночество как проблема социальной психологии / Н. В. Щиголева, Л. В. Ежикова // Известия Воронежского Известия ВГПУ. – 2017. – № 1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28912562> (дата обращения: 12.04.2025).

48. Янг, К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг ; пер. с англ. В. Бука. – Москва : Класс, 2009. – 224 с. – URL: <https://psy-dv.org/load/83-1-0-72> (дата обращения: 13.04.2025).

Приложение 1

Табл. 1, п. 1

Результаты по дифференциальному опроснику переживания одиночества ДОПО-3к Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева школьников.

	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество
Высокий уровень	6,5%	33,2%	76,7%
Средний уровень	13,10%	51,3%	19,2%
Низкий уровень	71,4%	15,5%	13,1%
Стандартное отклонение	6,1	5,3	2,1
Средний показатель	9,3	17,04	33,9

Результаты диагностического опросника «Одиночество» Корчагиной С.Г.

	Диффузное	Диссоциированное	Отчуждающее
Высокий уровень	22,9%	20,3%	17,6%
Средний уровень	70,3%	66,4%	67,2%
Низкий уровень	6,8%	13,3%	15,2%
Стандартное отклонение	3,4	3,6	3,6
Средний показатель	8,8	8,9	9,1

Результаты теста на интернет-зависимость С.А. Кулаков.

	Высокое значение	Среднее значение	Низкое значение	Стандартное отклонение	Средний показатель
Интернет- зависимость	56,4%	35,5%	8,1%	14,7	78,8

Приложение 4

Табл. 1, п. 4

Результаты опроса шкалы проблемного использования интернета, GPIUS3 в адаптации А. А. Герасимовой, А. Б. Холмогоровой.

	Предпочтение онлайн общения	Компульсивное использование	Когнитивная поглощенность	Регуляция настроения	Негативные последствия
Высокий уровень	48,2%	21,1%	44,2%	39,6%	9,7%
Средний уровень	37,4%	23,8%	27,4%	31,7%	25,1%
Низкий уровень	14,4%	55,1%	28,4%	28,7%	65,2%
Стандартное отклонение	4,7	4,6	5,1	4,9	2,2
Средний показатель	13,4	6,9	11,7	10,5	3,1

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Резенко Алены Станиславовны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Особенности взаимосвязи одиночества и психологической
зависимости от интернета и социальных сетей у школьников»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 88 страницах,
содержит приложения на 4 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: тема выпускной квалификационной работы является безусловно актуальной. В современном обществе, характеризующемся широким распространением цифровых технологий и социальных сетей, проблема одиночества и психологической зависимости от интернета у школьников приобретает особую значимость. Работа посвящена исследованию взаимосвязи этих феноменов, что имеет высокую практическую значимость для школьных психологов, педагогов и родителей, стремящихся к обеспечению психологического благополучия подрастающего поколения. Новизна работы заключается в комплексном подходе к изучению взаимосвязи различных типов одиночества и аспектов интернет-зависимости, что позволяет получить более глубокое и дифференцированное понимание проблемы.

2. Логическая последовательность: работа характеризуется логичной структурой. Теоретический анализ проблемы одиночества и интернет-зависимости последовательно подводит к постановке цели и задач эмпирического исследования. Результаты эмпирического исследования четко представлены и интерпретированы. Рекомендации для психолога логично вытекают из полученных данных.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы, представленные в работе, аргументированы и подкреплены результатами эмпирического исследования. Студентка демонстрирует умение анализировать данные и делать обоснованные выводы о взаимосвязи одиночества и интернет-зависимости у школьников. Предложения для школьного психолога, содержащиеся в заключении, конкретны и ориентированы на практическое применение.

4. Полнота проработки литературных источников: в работе продемонстрирована полнота проработки литературных источников по проблеме одиночества и интернет-зависимости. Студентка опирается на классические и современные исследования отечественных и зарубежных ученых, что позволяет представить комплексное понимание рассматриваемых феноменов.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выпускным квалификационным работам. Таблицы и рисунки четкие, содержат необходимую информацию и способствуют наглядности представления результатов исследования. Приложения содержат необходимые дополнительные материалы.

6. Положительные стороны работы: актуальность и практическая значимость темы исследования; логичная структура и последовательное изложение материала; аргументированность выводов и предложений; полнота проработки литературных источников; владение статистическими методами анализа данных; практическая направленность рекомендаций для школьного психолога.

7. Недостатки работы: не обнаружено.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все компетенции сформированы на высоком уровне.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: проведение профилактических мероприятий в школах, направленных на повышение осведомленности школьников о рисках интернет-зависимости и формирование навыков безопасного использования интернета; организация тренингов для педагогов и родителей по вопросам выявления признаков одиночества и интернет-зависимости у детей и подростков, а также оказания им поддержки; более активно использовать арт-терапевтические методики, психокоррекционные методики и градуированные задания.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Яковлева Яна Геннадьевна
начальник площадки ОП-1 МАОУ СШ «Комплекс Покровский».

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 02 » июля 2025 г.

Рецензент
Яковлева Я.Г.
04.07.2025



(подпись рецензента)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Резенко Алены Станиславовны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Особенности взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников» .

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 84 страницах, приложения на 4 стр.

1. Актуальность и значимость темы обусловлена существующими исследованиями, которые демонстрируют противоречивые результаты относительно влияния социальных сетей на переживание одиночества: с одной стороны, они могут способствовать поддержанию социальных связей и расширению круга общения, с другой – усиливать чувство изоляции и отчужденности, особенно при поверхностном и неаутентичном общении в онлайн-пространстве. В настоящее время недостаточно изучены особенности взаимосвязи одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников, а также факторы, опосредующие эту взаимосвязь.
2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствие с этапами исследования, структура четкая.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.
4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.
6. Положительные стороны работы: Выявлена положительная взаимосвязь между субъективным ощущением одиночества и степенью выраженности психологической зависимости от интернета и социальных сетей у школьников. Они указывают на то, что определенные типы одиночества (особенно

зависимость от общения, диссоциированное и диффузное одиночество) могут быть важными факторами риска развития зависимого использования интернета и социальных сетей, в то время как позитивное одиночество может выступать в качестве защитного фактора. Эти результаты необходимо учитывать при разработке профилактических и интервенционных программ, направленных на снижение риска интернет-зависимости и укрепление психологического благополучия школьников. Также разработаны рекомендации для психолога по работе с одиночеством и интернет-зависимостью у школьников.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: нет .

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 ,отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на высоком уровне

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталия Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 3 » 04 2025г.


(подпись руководителя)

С отзывом
Резюме А.С. 
04.04.2025

znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ Резенко А.С. ..doc.**

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 88.45%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 56 секунд

Резенко А.С.

04.07.2025.