

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

МАКАРОВА ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ЗАВИСИМОСТЬ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ОТ  
ПОГРУЖЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся

\_\_\_\_\_  
(подпись) Ю.С. Макарова  
(инициалы, фамилия)

Руководитель

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

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

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_  
(подпись) А.С. Самарина  
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Красноярск 2026

Задание

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 59 с., таблиц 5, рисунков 5, источников 51, приложений 1.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УМЕНИЯ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО, ПОГРУЖЕННОСТЬ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

Цель исследования: исследовать зависимость коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

Объект исследования: коммуникативные умения подростков.

Предмет исследования: зависимость коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

В результате исследования были выявлена зависимость коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство, разработаны рекомендации по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду, адресованные их родителям.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАВИСИМОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ОТ ПОГРУЖЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО	8
1.1 Особенности коммуникативных умений подростков	8
1.2 Цифровое пространство и подростки	13
1.3 Особенности коммуникативных умений подростков в цифровом пространстве и в живом общении	20
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ОТ ПОГРУЖЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО	31
2.1 Организация исследования	31
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	34
2.3 Рекомендации по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
Приложение	

## ВВЕДЕНИЕ

Информационные технологии активно внедряются в жизнь человека на протяжении последних двух десятилетий, и это влечет за собой формирование личности нового типа – погруженного в интернет-среду.

Для современных подростков пользование интернетом является частью обыденной жизни. С одной стороны, данный факт можно рассматривать как некоторую закономерность, из которой можно извлечь пользу: подростки получают доступ к огромному количеству информации, мнений, могут реализовывать свою растущую потребность в общении и внимании сверстников, могут самовыражаться и самореализовываться. С другой стороны, важно понимать и наличие неблагоприятных последствий от погруженности подростков в интернет-среду – прежде всего, для развития их коммуникативных умений. Особенности коммуникации в интернет-среде определяют трансформационные процессы, связанные с коммуникативными умениями подростков – они в меньшей степени оказываются способны понимать невербальный контекст общения, проявлять эмпатию, в большей степени – выбирают провокативные (агрессивные) или, напротив, зависимые стили общения.

Важным нам видится провести исследование зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

Особенности влияния цифровизации, интернет-среды на современных людей и их общение исследованы Ю. Д. Бабаевой, А. Е. Войскунским, О. В. Смысловой [6] и др. Проблему коммуникации в интернет-пространстве представителей разных возрастов исследовали Т. А. Алтухова, Л. О. Бутакова, Н. Д. Голев, Е. Н. Гуц [1] и др.

Объект исследования: коммуникативные умения подростков.

Предмет исследования: зависимость коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

Цель исследования: исследовать зависимость коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать коммуникативные умения подростков.
2. Раскрыть проблему погруженности подростков в цифровое пространство и коммуникацию в нем.
3. Провести анализ современных исследований по проблеме коммуникативных умений подростков в зависимости от погруженности в интернет-пространство.
4. Организовать и провести эмпирическое исследование зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство, сделать выводы.

Гипотеза: чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения.

Методы:

1. Теоретические методы: теоретический анализ, обобщение данных психологических исследований по проблеме зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.
2. Эмпирические методы: методы психологического тестирования (методика «Индекс погруженности в интернет-среду» (Л. А. Регуш и др.); «тест-опросник коммуникативных умений» (Л. Михельсон, в редакции Ю.З. Гильбух); тест на ассертивность (V. Carroni, T. Novak (1994); перевод: А. Агарков); опросник «Определение уровня невербальной компетентности» (Н. А. Анинов)).
3. Методы количественного, качественного, статистического анализа эмпирических данных.

Новизна выбранной темы исследования заключается в систематизации представлений о зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство, которые в психологической науке представлены контекстно и очень разрозненно.

База исследования: МАОУ «Средняя школа № 154», г. Красноярск; в

исследовании приняли участие 25 обучающихся подросткового возраста (14–15 лет).

Теоретическая значимость заключается в систематизации представлений психологов о зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов теоретического и эмпирического исследования в практике психологической работы с подростками.

# I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЗАВИСИМОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ОТ ПОГРУЖЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

## 1.1 Особенности коммуникативных умений подростков

Природа человека социальна, что определяет высокое значение коммуникации для его жизнедеятельности и развития. Ее результативность определяется коммуникативными умениями.

Коммуникативные умения – это «осознанные действия субъектов общения и их умение правильно выстраивать свое поведение, и управлять им в соответствии с задачами коммуникации» [26, с. 33]. Схожее определение предложено В. А. Кан-Каликом, который трактует коммуникативные умения как комплекс действий личности, позволяющих осознанно использовать коммуникативные знания с целью организации общения между людьми, их совместной творческой деятельности, установлению контактов между участниками коммуникации, развитию способности объективно оценивать результаты взаимодействия и систему общения [3]. Действия индивида, таким образом, являются осознанными, ориентированными на достижение задач коммуникации и направленными на собеседника. Коммуникативные умения формируются при жизни человека, закрепляются в его индивидуальном опыте, основаны на психологических знаниях, социально-перцептивных способностях.

В литературе представлено немало классификаций коммуникативных умений. Б.Ф. Ломов различает три группы сложных коммуникативных умений, в которых выделяются более мелкие, частные коммуникативные умения (см. таблицу 1.1) [24].

Таблица 1.1 – Классификация коммуникативных умений (по Б. Ф. Ломову)

№	Группа коммуникативных умений	Простейшие коммуникативные умения
1	Информационно-коммуникативные умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умения, способствующие в выступлении процесса общения;</li> <li>– умения ориентироваться в партнерах и ситуациях общения;</li> <li>– умения первым вступать в контакт;</li> <li>– умения соблюдать правила культуры общения в отношениях с детьми, взрослыми;</li> <li>– умения понять ситуацию, в которую ставятся партнеры, мотивы общения;</li> <li>– умения соотносить средства вербального и невербального общения.</li> </ul>
2	Регуляционно-коммуникативные умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умения регулировать и согласовывать свои действия, мнения, установки с потребностями партнеров по общению;</li> <li>– умения доверять, помогать и поддерживать тех, с кем общаешься;</li> <li>– умения применять свои индивидуальные знания;</li> <li>– умения при решении совместных задач;</li> <li>– умения оценивать результаты совместного общения.</li> </ul>
3	Аффективно-коммуникативные умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умения делиться своими чувствами, интересами, настроением с партнерами по общению;</li> <li>– умение проявлять чуткость, отзывчивость, сопереживание, заботу к партнерам по общению;</li> <li>– умение оценивать эмоциональное поведение друг друга.</li> </ul>

Мадорский Л. Р. выделяет такие типы коммуникативных умений (лежат в основе теста «Коммуникативные умения» Л. Михельсона) [25]:

- умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты);
- умение реагировать на справедливую и несправедливую критику;
- умение реагировать на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника;
- умение обращаться с просьбой;
- умение отвечать отказом на чужую просьбу, умение сказать «нет»;
- умение оказывать сочувствие, поддержку;
- умение принимать сочувствие, поддержку от других людей;
- умение вступать в контакт с другими людьми, контактность;
- умение реагировать на попытку вступить в контакт.

Запятая О. В. указывает на то, что коммуникативные умения имеют как минимум две стороны – умения, связанные с пониманием психологии человека (чтобы коммуникация была результативной, человек должен понимать и правильно использовать жесты, уметь сопереживать другому, понимать его эмоции, состояния, выбирать модель коммуникативного поведения с учетом этого), а также речевые умения (чтобы коммуникация была результативной, человек должен адекватно выражать свои мысли, уместно использовать риторические приемы и т.д.) [16].

Додышева Н. Д. указывает на то, что коммуникативные умения детей и взрослых не одинаковы, и для их изучения следует придерживаться разных подходов [13]. Мы согласны с тем, что коммуникативные умения обладают выраженной возрастной спецификой – их содержание в детском возрасте будет отличаться от содержания во взрослом периоде. Предметом исследования в настоящей работе стали коммуникативные умения подростков.

Подростковый возраст, имеющий возрастные границы 11–17 лет, считается одним из самых сложных, внутренне противоречивых, «кризисных» в социализации людей. Отмечаются такие психологические изменения в подростковом возрасте [27; 30]:

– развитие мышления, стремление к его глобализации: с одной стороны, активно развивается словесно-логическое, абстрактное мышление, позволяющее им строить сложные умозаключения, понимать скрытый смысл, но, с другой стороны, критическое мышление развито еще недостаточно: подростки делают решительные и окончательные выводы из неполной, единичной информации;

– появление резких перемен настроений, переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, поляризация эмоций и чувств, трудности саморегуляции;

– «чувство взрослости», стремление к свободе, независимости, удовольствиям;

– расширение круга интересов, потребностей, интенсивное развитие самосознания («Я-концепции»), мировоззренческих позиций, поиск своего «Я»;

– приобретение мотивами характера стойкого увлечения;

– появление потребности в принадлежности к какой-либо группе сверстников (не всегда социально-положительной), влекущее нередко подрыв или разрыв связей с родителями, стремлению к «взрослости» и независимости;

– повышение конфликтности, агрессивности, негативизма.

Подростковый возраст считается сензитивным для развития коммуникативных умений. Особое значение имеет то, что в данном возрастном периоде общение со сверстниками выступает ведущим видом деятельности. Общение для подростков становится самоцелью и особенной потребностью, становится особо привлекательным, тем видом деятельности, в котором им хочется проявляться и развиваться. Подростки постепенно учатся понимать себя и других, вести дискуссии и отстаивать свою точку зрения, распознавать коммуникативные ситуации и выбирать модели поведения, которые подходят под них.

Однако, безусловно, не каждая коммуникация подростка конструктивна. Подростки могут быть застенчивы или, напротив, агрессивны, могут провоцировать или включаться в конфликты, могут быть слишком зависимы от мнения группы и реализовывать «принятый в ней» стиль коммуникации и т.д.

Можно говорить о противоречивом влиянии психологических особенностей подросткового возраста на развитие их коммуникативных умений: с одной стороны, подростки испытывают ярковыраженную потребность в общении, психически и социально развиваются через него (общение – ведущий вид деятельности), с другой стороны, они эмоционально нестабильны, ранимы, достаточно эгоцентричны, конформны к мнению и стилю коммуникативного поведения референтной для них группы сверстников, что может стать барьером для развития и реализации коммуникативных умений.

Современные исследования коммуникативных умений подростков демонстрируют их недостаточность:

1. А. А. Волченкова, А. В. Зенкова отмечают трудности современных подростков в установлении эффективного коммуникативного контакта, ограниченность набора навыков общения, низкий уровень развития умений понимать чужую точку зрения [7].

2. С. С. Щекудова, Т. С. Щекан отмечают, что высокий уровень развития коммуникативных умений у подростков встречается сравнительно нечасто (примерно в 20% случаев), а у большинства подростков коммуникативные умения неустойчивы (в одних ситуациях они могут выстраивать эффективную коммуникацию, находить подход к собеседнику, отстаивать свое мнение в других – включаться или инициировать конфликты, проявлять агрессию, испытывать стеснение и др.) [49].

3. В. И. Долгова с соавторами указывает на проблему низкого уровня развития эмпатии у современных подростков, что оказывает влияние на коммуникативные умения (подросткам трудно установить коммуникативный контакт, понять собеседника) и отчасти опосредуется цифровизацией окружающего пространства [14].

Недостаточный уровень развития коммуникативных умений у подростков оказывает деструктивное влияние на эффективность их коммуникации и социализации в целом – такие подростки могут проявлять агрессию (по той причине, что не могут заявлять о своих потребностях иным, конструктивным

способом), инициировать конфликты или, напротив, быть социально пассивны, не реагируют на внешнюю инициативу в общении [5]. Представляет интерес вопрос о том, с чем может быть связано то, что коммуникативные умения подростков развиты преимущественно на среднем и низком уровнях. В. И. Долгова, как это было указано ранее, предполагает, что значимым фактором выступает цифровизация пространства подростков [14]. Раскроем этот вопрос более подробно в следующих параграфах.

Таким образом, коммуникативные умения являются структурным компонентом эффективного общения, отражением уровня владения человеком средствами коммуникации. Подростковый возраст считается сензитивным для развития коммуникативных умений, однако ряд психологических особенностей возраста (импульсивность, перепады в настроении, конфликтность) создают барьеры для их развития и реализации. Многие психологические исследования показывают, что коммуникативные умения подростков развиты преимущественно на низком и среднем уровнях; актуализируется проблема изучения их природы, связанных с уровнем их развития прочих психологических и социальных факторов.

## 1.2 Цифровое пространство и подростки

Окружающий нас мир активно цифровизируется, окружающее современного человека пространство становится цифровым. Цифровое пространство в современных источниках характеризуется с позиции развития технологий, диджитализации экономики и общества, а в контексте психологии, коммуникации может быть определено как «среда для новой социальной организации людей, именуемой информационным обществом, основанной на трансфере информации» [42, с. 98].

Цифровизация окружающего пространства накладывает отпечаток на все

привычные сферы жизни современного человека. Процесс коммуникации в цифровом пространстве трансформируется, появляются новые формы коммуникации людей, в том числе – в распространившихся социальных сетях и мессенджерах.

Компонентом цифрового пространства являются социальные сети и коммуникация внутри них. Современная социальная сеть – это «многопользовательская интернет-система, позволяющая общаться в разных форматах» [1, с. 26]. То есть первичная функция социальной сети – это общение, коммуникация пользователя с другими людьми, получение информации. В социальной сети человек создает свой профиль, имеет возможность делиться видео-, фото-, текстовой информацией, может вступать или даже самостоятельно организовывать тематические сообщества, может общаться со знакомыми и незнакомыми людьми, высказывать свое мнение по интересующим вопросам, находить единомышленников и др.

Примечательно, что создаваемый в социальной сети аккаунт и присущий ему образ определяется конкретными желаниями пользователя. И. Гофман говорит о том, что каждое социальное взаимодействие, а особенно в социальных сетях, основано на процессе управления впечатлением [11]. Данное суждение справедливо и для взаимодействия индивида в социальной сети – многие люди стремятся создать и вести свой социальный профиль исходя из желания получить позитивную оценку, внимание, произвести благоприятное впечатление, что соответствует их интересам. Чаще всего люди в социальных сетях стремятся к получению социального одобрения – «к положительной оценке личности или группы в социальном контексте» [33, с. 182], для чего готовы корректировать свое поведение. Способами выражения социального одобрения в социальной сети выступают лайки, комментарии, репосты, количество друзей профиля, подписчиков [33].

Подростковый возраст признается наиболее чувствительным к влиянию цифровых технологий [5], и включение в цифровое пространство трансформирует их личность, имеющиеся у них способности, умения,

психологические черты. Так, современные подростки чаще всего имеют практически неограниченный доступ к интернету и социальным сетям, достаточно вовлечены в них, имеют зарегистрированные страницы в разных социальных сетях («ВКонтакте», «Инстаграмм», «Твиттер» и др.), которые ими посещаются несколько раз в день [4]. В исследованиях 2012 – 2013 гг. выделяют такой тип подростков, пользующихся интернетом, как «коммуникаторы» (около 25% подростков) – это подростки, которые пользуются интернетом, социальными сетями, чтобы получать интересную для них информацию, общаться, используя современные средства. Для таких подростков особый интерес представляет синхронная коммуникация (т.е. коммуникация быстрыми, «мгновенными» сообщениями) [44]. Мы предполагаем, что в современных условиях процент распространенности такого типа пользователя интернета значимо выше, поскольку пользование социальными сетями – это практически обязательный аспект жизни подростка нашего времени. С. В. Ключкова, О. В. Хухлаева отмечают, что подростки считают социальные сети местом, где легче познакомиться и поддерживать безопасное общение, где можно удовлетворить свои потребности в демонстративности, самовыражении, социальном одобрении, найти понимание и эмоциональную поддержку, а потому проявляют к ним практический интерес [20].

Коммуникация в цифровом пространстве очень важна для современных подростков. Одна из причин этого заключается в том, что цифровая среда и коммуникация в ней для подростков становится средой социализации. Т. А. Алтухова с соавторами в своей монографии отмечают, что «... для подростков социальная сеть стала инструментом самовыражения, ... главным составляющим в становлении школьника как личности» [1, с. 27]. Об этом пишут также С. И. Самыгин, М. Ю. Попов, Д. С. Загутин: «... можно смело говорить о социальных сетях как общественном институте, который оказывает непосредственное влияние на социализацию молодежи» [33, с. 47]. То есть, с одной стороны, цифровое пространство для подростков – это и место, где они самовыражаются, самореализуются, общаются (в совокупности – реализуют

свои потребности), с другой стороны – становятся объектом социализирующего воздействия, которое не всегда может позитивным.

Привлекательность цифрового пространства для подростков заключается в том, что они выступают разнообразной средой для коммуникации с окружающим миром: подростки учатся общаться (дружат, спорят, конфликтуют), делятся важными жизненными событиями, размышлениями, самовыражаются, находят единомышленников. Межличностные контакты подростков расширяются; происходит обмен ценностями; интенсифицируется изучение иностранных языков и др. – можно отметить немало положительных эффектов от пользования подростками социальными сетями [1]. Л. В. Ларкина отмечает, что «... в связи с возможностью общаться с большим количеством людей, вне зависимости от расстояния, подросток может перенимать опыт при взаимодействии с людьми с различным мировоззрением и жизненной позицией» [23, с. 82]. Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, О. В. Смыслова отметили следующие положительные аспекты коммуникации в цифровом пространстве [6]:

- расширение психологического опыта;
- развитие социальной компетентности;
- удовлетворение ряда важных потребностей (желание быть замеченным, желание быть частью референтной индивиду группе, чувствовать себя в ее границах защищенным);
- возможности самопрезентации;
- возможности экспериментирования с собственной идентичностью, поиск себя;
- преодоление коммуникативного дефицита, расширение круга общения, повышение информированности, обмен эмоциями, настроениями в режиме «здесь и сейчас».

Можно говорить о том, что влияние цифрового пространства на подростков может быть положительным. Так, в исследовании Л. Д. Деминой, Т. С. Серединой отмечаются такие характеристики активных пользователей

социальных сетей, как положительное самоотношение, принятие себя, самопонимание, вера в себя, открытость новому опыту, восприятие себя как уникальной личности [12], которые можно считать положительными, конструктивными.

Современные подростки проявляют явный, многоаспектный интерес к коммуникации в цифровом пространстве: имея практически неограниченный доступ к нему, они зачастую сильно увлекаются. А. Б. Холмогорова выделяет причины предпочтительности виртуальной коммуникации для подростков [44]:

- возможность контроля процесса выражения своих эмоций и чувств;
- стирание барьеров, которые были бы ощутимы для реального общения (пол, возраст, внешность);
- свобода в высказываниях, а также возможность обсуждать темы, которые сложно обсудить в реальной жизни, по причине возможности быть анонимным.

Также отметим и то, что в общении в цифровой среде подростки реализуют свою потребность в интимно-личностном общении со сверстниками, которое становится в данном возрастном периоде ведущей деятельностью, чувствуют себя независимыми от контроля взрослых [48].

В целом возрастные психологические особенности подросткового возраста создают предпосылки для интереса подростков к коммуникации в цифровом пространстве: помимо явной потребности в общении от сверстников и начинающемся психологическом отделении от родителей подростки хотят самовыражаться, восприниматься как уникальные личности с богатым внутренним миром, при этом чувствовать себя частью общности, быть признанными. Подростки находятся в поиске себя, и в этом смысле общение в цифровой среде, особенно при условии его анонимности, создает особые возможности для «примерки» разных ролей, оценки их комфортности для самих себя [17; 46].

Пользование социальными сетями как элементами цифрового пространства позволяет подростку выстраивать разные типы коммуникации. В

исследовании В. А. Щербаковой, к примеру, показано, что разные социальные сети выступают для подростков разным инструментом для коммуникации, помогают решить разные задачи (см. таблицу 1.2) [50].

Таблица 1.2 – Значение разных социальных сетей для подростков

№	Социальная сеть	Значение для подростков
1	Вконтакте	Профиль во «Вконтакте» – «официальная» страница подростка, с помощью которой тот выстраивает коммуникацию с одноклассниками, учителями, родственниками.
2	Инстаграмм	Профиль в «Инстаграмм» – способ самопрезентации, самопроявления. Личность в «Инстаграмм» – это образ, в котором подросток хочет предстать перед другими, но это не обязательно реальный образ. Это «Ожидаемое Я» подростка.
3	Твиттер	Профиль в «Твиттер» – это способ быть частью общества, делиться своим мыслями, высказываться по разным поводам. Это «Духовное Я» подростка.

С одной стороны, в интернет-коммуникации подростки удовлетворяют свои потребности в общении и самовыражении, могут найти единомышленников, не справляясь с такой задачей в реальной жизни, с другой стороны, нельзя не говорить и о «проблемности», опасности такой коммуникации. Существует риск замены реального общения виртуальным, появления страха перед ним (перед реальным общением).

Среди возможных негативных последствий увлеченности подростков

коммуникацией в цифровом пространстве называют [44; 46; 50]:

- нарушение способности к коммуникации с реальными людьми;
- сужение интересов;
- формирование интернет-аддикции, риски стать жертвой кибербуллинга;
- формирование фаббинга, т.е. привычки постоянно отвлекаться на гаджет во время непосредственного общения с собеседником, которая может трансформироваться в устойчивое неприятие «живой» коммуникации, страхи перед ней;
- ослабление эмоциональных реакций, эмоциональные нарушения (информационный стресс, депрессивное состояние и др.) и др.

Подростки могут сталкиваться с агрессией – например, в форматах троллинга, кибербуллинга, шантажа и др., а также могут и сами становиться субъектами такого межличностного общения в цифровом пространстве. В исследовании Б. Мартинеса-Феррера, Д. Морено, Г. Муситу, показано, что те подростки, которые наиболее часто прибегают к общению в интернет-среде, в большей степени демонстрируют повышенный уровень вербальной агрессивности [51].

Повсеместно обсуждается проблема сокращения времени, которое уделяется на «живое» общение, его замена на общение виртуальное. Существует такое понятие, как «социальная ангедония», которое характеризует ситуацию, когда человек начинает испытывать сравнительно меньше удовольствия от коммуникации с другими людьми [44].

Итак, под цифровым пространством с позиции коммуникации мы понимаем особую, опосредованную цифровыми устройствами коммуникативную среду. Цифровая среда привычна, привлекательна для подростков, одновременно оказывая не всегда положительное влияние на их психическое и социальное развитие. В следующем параграфе мы рассмотрим более предметно вопрос особенностей коммуникативных умений подростков в цифровом пространстве и в живом общении.

### 1.3 Особенности коммуникативных умений подростков в цифровом пространстве и в живом общении

В условиях существенного расширения цифрового пространства и вовлеченности в него подростков их коммуникативные умения могут развиваться особым образом, приобретать специфические черты. Предметом нашего исследования стали особенности коммуникации, коммуникативных умений подростков в цифровом пространстве и в живом общении.

Прежде всего, отметим, что коммуникация в цифровом пространстве обладает своеобразием. Социальные сети и другие элементы цифрового пространства создают условия для более активной коммуникации людей, поскольку те не чувствуют присущих реальному общению барьеров, сопутствующих страхов. Однако коммуникация, которую строят люди, имеет более дискретный характер: например, в непосредственной коммуникации человек получает ответ, эмоциональную реакцию на свой вопрос или реплику «здесь и сейчас», а в опосредованной коммуникации нередко происходит «разрыв», ожидание. Еще одной особенностью коммуникации в цифровом пространстве является то, что, с одной стороны, ограничен набор типичных средств общения (невербальные средства общения не используются в полной мере, что отражается на качестве коммуникации, на понимании собеседника друг друга), с другой стороны – появляются новые, специфические для данного пространства формы коммуникации – лайки, репосты, комментарии, эмодзи, стикеры и др.

Специфичен и язык коммуникации в цифровом пространстве. Исследователи говорят о появлении новой устно-письменной формы коммуникации в связи с возникновением и повсеместным распространением социальных сетей. Такая форма коммуникации обладает рядом особенностей:

– «письменный текст, создаваемый в пространстве социальных сетей, имеет черты устной речи;

– снижение культуры речи, появление многочисленных девиаций: лексических, синтаксических, грамматических, а также отклонений в области ударения, орфографических и пунктуационных ошибок;

– употребление просторечных слов и выражений и др.» [1, с. 28].

Также можно отметить, что текстовые сообщения в цифровом пространстве более короткие, эгоцентричные, содержательно более эмоциональные. Постепенно формируется этикет общения (т.н. сетевой этикет, цифровой этикет).

В общение в цифровом пространстве вовлечены представители всех возрастов, в том числе и детского, подросткового. Выделяют такие мотивы коммуникативной активности (на примере социальных сетей – элементе цифрового пространства, в котором наиболее активно реализуются коммуникативные процессы) [33]:

- информационный обмен;
- общение ради общения;
- удовлетворение социальных потребностей (социальное одобрение);
- решение деловых задач;
- поиск удовлетворения биологических потребностей;
- поиск удовлетворения духовных потребностей.

Мотивы коммуникативной активности в цифровом пространстве могут быть специфичными для разных возрастных групп. В подростковом же возрасте интерес к интернет-общению достигает особенно высоких значений, в том числе и по той причине, что общение как таковое (а особенно – общение со сверстниками) является ведущей деятельностью. Так, Т. Н. Разуваева выделяет такие мотивы коммуникации подростков в интернет-среде:

- расширение круга собеседников;
- потребность в общении;
- приобретение нового опыта;
- получение новой информации;

- положительная самопрезентация;
- стремление к эмоциональной поддержке [29].

Различными могут быть не только мотивы, но и степень коммуникативной активности пользователей социальных сетей, степень погруженности в интернет-коммуникации. Г. А. Фофанова, А. В. Позднякова выделили показатели вовлеченности людей в социальные сети, а также различные ее степени: низкую, умеренную, выраженную, высокую (см. таблицу 1.3) [43].

Таблица 1.3 – Показатели и степени вовлеченности людей в социальные сети

Показатели	Степень вовлеченности в социальные сети			
	Низкая	Умеренная	Выраженная	Высокая
1	2	3	4	5
Частота обновления информации и в профиле	Никогда или реже одного раза в месяц	Несколько раз в месяц (часть пользователей) или реже/никогда (часть пользователей)	Несколько раз в месяц	Один раз в неделю
Частота посещения социальных сетей	Не чаще одного раза в неделю	Несколько раз в день/неделю	Один или несколько раз в день	Несколько раз в день
Среднее время нахождения в социальной	0,87 часа	2,31-3,45 часа	4,36 часа	5,49 часа

1	2	3	4	5
сети с ПК				
Просмотр контента	Новости	Новости, группы, страницы других пользователей	Новости, группы, страницы других пользователей	Новости, группы, страницы других пользователей
Оценка контента	Фотографии других пользователей / в группах	Контент разного рода на страницах других пользователей / в группах	Контент разного рода на страницах других пользователей / в группах / в новостях	Контент разного рода на страницах других пользователей / в группах / в новостях
Перепост контента	Контент из новостей	Контент из новостей, текстовые записи, изображения, музыка из групп	Разный контент из новостей, групп, со страниц других пользователей	Разный контент из новостей, групп, со страниц других пользователей
Публикация оригинального контента	Фотографии	Фотографии, текстовые записи	Фотографии, текстовые записи, некоторые администрируют группы	Фотографии, текстовые записи, изображения, видео, музыка, некоторые администрируют группы

В современных исследованиях предпринимаются попытки выявления психологических особенностей пользователей социальных сетей с разной степенью вовлеченности, погруженности в интернет-общение (Г. А. Фофанова, А. В. Позднякова [43] и др.).

Как уже отмечалось ранее, в социальных сетях пользователи делятся не только информацией, но и эмоциями, ожидая и получая взамен эмоциональную поддержку. Однако коммуникация в большинстве социальных сетей осуществляется посредством обмена письменными (текстовыми) сообщениями, что исключает невербальный компонент общения (собеседник не видит мимики, позы, жестов). Возникает вопрос – как в сетевой коммуникации передаются эмоции. Т. В. Смирнова в своей статье обсуждает проблему демонстрацию эмоций в пространстве социальных сетей. Автор ссылается на суждение И. Гофман о том, что эмоции выступают важным фактором выбора культурного сценария при осуществлении коммуникации [11]. В проведенном эмпирическом исследовании Т. В. Смирнова приходит к мнению о том, что и в сетевой коммуникации люди наравне с распространенностью в личном общении достаточно активно используют различные механизмы и средства для выражения эмоций (эмодзи, стикеры, голосовые сообщения и др.). Мотивация эмоционального окрашивания сетевого сообщения заключается в передачи «красочности информации» (48%), в удобстве (33%), в краткости передачи информации (16%) и др., то есть перечисленные механизмы и средства помогают человеку «более полно отразить чувства, переживания собеседников, направляя коммуникацию в правильное русло» [39, с. 60].

Несмотря на то, что существует определенная альтернатива невербальным компонентам общения в специфичной коммуникации в социальных сетях, смайлы, стикеры и т.п. инструменты не способны заменить всего многообразия внешнего выражения эмоций и чувств. Также Г. А. Фофанова указывает на трудности в определении действительности (искренности) выражаемых таким образом эмоций: например, человек может находиться в подавленном состоянии, однако в общении в социальных сетях активно использовать смеющиеся смайлы,

стикеры, что создает ложное представление об его настроении, актуальных эмоциях [43]. Таким образом, использование эмодзи, стикеров, голосовых сообщений для эмоциональной окраски посылаемой информации, что также является одной из особенностей коммуникации в социальных сетях.

Значимым для подростков оказывается социальное одобрение в цифровом пространстве, под которым понимается «эмоциональная поддержка виртуальным сообществом индивида в виде социального приятия за содержание действий, соответствующее социальному ожиданию» [33, с. 182]. Как показало исследование О. И. Самосват, А. И. Ахметзяновой, «... поведение подростков в социальных сетях формируется под влиянием выражения социального одобрения в виде элементов социального одобрения в социальных сетях» [33, с. 187]. Потребность в социальном одобрении в интернет-среде может оказывать влияние на коммуникативные умения подростков:

- снижается глубина общения, которое выступает развивающим фактором для коммуникативных умений (подростков интересует получение «лайков», построение упрощенного диалога, что скажется на снижении его качества, содержательности);

- затрудняется развитие умение понимать собеседника (его состояние, настроение, эмоции, потребности, связанные с коммуникацией – они становятся вторичны по отношению к желанию привлечь внимание к себе, получить социальное одобрение).

Коммуникация в цифровом пространстве, таким образом, обладает рядом специфических черт – таких, как: анонимность, интерактивность и одновременно дискретность (прерывистость), опосредованность, трудности в действительном понимании эмоций, настроений собеседника и т.д., и это не может не оказывать влияние на то, как развиваются коммуникативные умения подростков.

Психологические исследования показывают, что погруженные в цифровое пространство подростки испытывают трудности в «живом» общении – например, испытывают трудности, когда в непосредственном общении им нужно

дать ответ, реакцию «здесь и сейчас» (в то время, как в интернет-общении они могут составить ответ собеседнику, когда им удобно, когда могут обдумать), когда нужно выразить свои мысли и эмоции, установить коммуникативный контакт, не учитывают мимику, жесты (невербальные средства общения), испытывают социальную робость и др. [15; 32; 41]. В. В. Буянова с соавторами пишут о том, что нередкими являются случаи, когда подростки начинают предпочитать интернет-общение «живому», и это сказывается на снижении их общительности, недоразвитии коммуникативных умений. В частности, в ситуации критики, конфликта, необходимости обратиться с просьбой, оказать и принять сочувствие и поддержку они чаще демонстрируют агрессивные и зависимые реакции [6].

Особый интерес для нашей работы представляют сравнительные исследования. Например, в исследовании А. Н. Рябинкиной показано, что подростки, менее склонные к интернет-общению, более общительные, обладают более развитыми коммуникативными умениями [32]. О. Б. Симатова отмечает, что более высокая коммуникативная активность подростка в виртуальном пространстве соотносится с развитым чувством неполноценности, внутриличностным конфликтом, внутренним напряжением, которые оказывают влияние на их взаимодействие с другими [38].

Другие результаты получены в исследовании Л. С. Самсоненко, Н. В. Дроздовой, которые изучали особенности коммуникативных умений подростков с разным уровнем виртуальной активности, сделав выводы, отличающиеся от большинства подобных исследований. Авторы выявили, что наиболее высокие показатели сформированности коммуникативных умений имеют подростки с высоким уровнем виртуальной активности (так, интернет-пространство представляется авторами как среда, в которой коммуникативные умения подростков развиваются быстрее). В частности, сделаны выводы о том, что виртуально активные подростки более открыты в общении с другими людьми, а виртуально неактивные – испытывают коммуникативные трудности, недостаточно мотивированы к общению [34].

В исследовании А. Б. Холмогоровой показано, что подростки, чаще всего использующие социальные сети как способ коммуникации, имеют самые высокие показатели по всем параметрам социальной тревожности и по показателю социальной ангедонии [44]. В свою очередь, если подростки не испытывают удовольствия от общения, значит они не стремятся к нему, что не создает условий развития их коммуникативных умений.

В исследованиях обнаруживается тезис о связи коммуникативной активности в социальных сетях у подростков и их уровнем самоконтроля. О таких результатах пишет, например, Т. Н. Разуваева: подростки с высокой коммуникативной активностью в сети имеют высокую потребность в общении и одновременно низкий уровень самоконтроля в общении, эмоционального самоконтроля [29]. Т. С. Середина изучала компоненты психологической культуры активных пользователей социальных сетей, среди которых для нашего исследования представляют интерес социальный и эмоциональный интеллект [37]. В исследовании Г. А. Фофановой, А. В. Поздняковой определены такие связи степени вовлеченности пользователей в социальные сети и выраженности эмоционального интеллекта: «чем выше общий эмоциональный интеллект, тем:

- выше потребность респондента в принадлежности к различным социальным группам и пребывании среди людей, а также в том, чтобы другие люди стремились быть в обществе данного человека и приглашали его принимать участие в своей деятельности;

- ниже потребность контролировать других людей и влиять на принимаемые ими решения;

- больше необходимость быть в близких, интимных отношениях с людьми и проявлять к ним дружеские чувства, а также в том, чтобы другие стремились быть с человеком в близких отношениях и делились с ним своими чувствами;

- больше выражен такой мотив аффилиации, как стремление к принятию группой» [43, с. 124].

В свою очередь, низкий уровень развития эмоционального интеллекта, самоконтроля коррелирует с низким уровнем развития коммуникативных

умений подростков [45].

Исследователи так описывают психологический тип погруженного в интернет-среду подростка: он имеет низкий уровень развития эмоционального интеллекта, склонен часто менять информацию в профиле о себе, с целью создать одобряемый обществом, его референтной группой образ, а потому их коммуникация в социальной сети является определенной, контролируемой ими коммуникацию [43]. Это, безусловно, отражается и на коммуникативных умениях подростков, погруженных в интернет-пространство: таким подросткам сложнее понимать в общении эмоции и состояния, мотивы коммуникации собеседника, сложнее ориентироваться в «живом» общении, когда нужно давать оперативную реакцию.

Отметим еще одну проблему. С одной стороны, может показаться, что в социальных сетях подростки так же, как и в реальной жизни, общаются, и в этой среде у них формируются коммуникативные умения. Об этом пишет, к примеру, Т. И. Куликова, которая утверждает, что социальные сети обладают широкими возможностями для развития навыков межличностного общения подростков [21; 22]. Но, с другой стороны, эти умения, как показывают исследования [44], не применимы к реальной коммуникации. С. В. Ключкова, О. В. Хухлаева отмечают наличие следующих трудностей в межличностной коммуникации у подростков, которые не связаны с достаточным уровнем развития компетенции общения в социальных сетях: трудности понимания невербальных компонентов общения (мимика, интонации, позы), настроения собеседника, неумение рассказать о себе, поддержать разговор на разные темы, неспособность определить уместную степень откровенности в разговоре, неумение познакомиться в реальной жизни [20].

Таким образом, освоить коммуникативные навыки, связанные с общением в социальных сетях, оказывается проще и недостаточно для того, чтобы быть эффективным в реальном общении. Неудачи в «живой» коммуникации, являющиеся следствием этого, могут, в свою очередь, выступать фактором избегания такого общения, замены его на виртуальное – то общение, в котором

они не только удовлетворяют свои потребности, но и чувствуют себя успешными.

Следует понимать, что коммуникации в социальных сетях – это уже обязательная часть жизни современного человека, в том числе и подростка. Обнаруженные проблемы, связанные с такой коммуникацией, не могут быть преодолены отчуждением подростков от социальных сетей, однако могут быть скорректированы психологическими и педагогическими (образовательными) средствами (необходимо максимизировать положительные эффекты и минимизировать негативные последствия от нахождения подростков в социальных сетях [28]). Т. И. Куликова отмечает такие задачи психологической работы с подростками в данном направлении:

- «освоение навыков эффективного межличностного общения в социальных сетях (развитие социально-личностной компетенции): умение общаться, устанавливать контакты, разрешать конфликты, сотрудничать, учитывать мнение других людей, проявлять эмоциональный интеллект, а также управлять своими мыслями и эмоциями;

- формирование устойчивости к отрицательному воздействию виртуальной среды (развитие навыков самозащиты);

- профилактика возникновения проблем при коммуникации с другими людьми (развитие самоконтроля)» [22, с. 6].

Таким образом, цифровое пространство и коммуникация в них очень значимы для подростков, поскольку активность в них связана с удовлетворением многих потребностей: потребности в общении со сверстниками, в приобщении к референтной группе, в самовыражении, проявлении своей уникальности и одновременно поиске себя. Коммуникация в социальных сетях создает условия для этого – подростки могут находиться в постоянном потоке общения, получении социального одобрения и эмоциональной поддержки от значимых лиц, могут пробовать разные формы коммуникативного поведения, «находить свое». В пользовании социальными сетями подростками можно найти немало положительных аспектов, однако важно понимать и возможные негативные

последствия – трудности «живой» коммуникации и даже отказ от нее, формирование зависимого поведения, риски стать жертвой кибербуллинга, ослабление эмоциональных реакций, эмоциональные нарушения и т.д.

Интерес для нашего исследования представляет вопрос сравнения коммуникативных умений подростков в цифровом пространстве и в живом общении. Результатом теоретического исследования предположение может быть таким: чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения.

Итак, в теоретическом исследовании была изучена проблема зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство. Проведенный анализ позволил сделать такие выводы:

1. Коммуникативные умения – это осознанные действия субъектов общения и их умение правильно выстраивать свое поведение, и управлять им в соответствии с задачами коммуникации.

2. Коммуникативные умения развиваются в онтогенезе, под влиянием многих факторов, в том числе под влиянием цифровизации всех сфер жизнедеятельности человека. Формируется так называемое цифровое пространство как особая, опосредованная цифровыми устройствами коммуникативная среда.

3. Результатом теоретического исследования предположение может быть таким: чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения. Гипотеза проверена в эмпирическом исследовании.

## II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ОТ ПОГРУЖЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

### 2.1 Организация исследования

Теоретический анализ литературы позволил сформулировать предположение, которое стало гипотезой исследования: чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения. На основе гипотезы определены цель, задачи исследования, составлена диагностическая программа и сформирована выборка.

Цель: исследовать зависимость коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство.

Задачи:

1. Организовать и провести эмпирическое исследование зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство, сделать выводы.

2. Провести статистический анализ эмпирических данных.

Выборку исследования составили 25 обучающихся подросткового возраста (14–15 лет), МАОУ «Средняя школа № 154», г. Красноярск.

В эмпирическом исследовании диагностируется погруженность подростков в интернет-пространство, выявленный индекс соотносится с показателями асертивности, умений невербального поведения. Группы подростков по уровню погруженности сравниваются по характеру коммуникативных умений.

В эмпирическом исследовании зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство использован психодиагностический метод, а также методы описательной и математической

статистики – среднее значение, мода, медиана, стандартное отклонение, критерий ранговой корреляции Спирмена (позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков).

Диагностическую программу составляют четыре методики:

1. Методика «Индекс погруженности в интернет-среду» (Л. А. Регуш) позволяет оценить степень интернет-активности подростков [31].

Автор методики характеризует погруженность в интернет-среду как термин, характеризующий активность человека в цифровой виртуальной среде, свободный от негативной и клинической коннотации.

В методике выделяются поведенческий (объем цифрового потребления), когнитивный (самооценка цифровой компетентности) и аффективный (эмоциональное отношение к интернету) компоненты.

Индекс погруженности в интернет-среду варьируется от 7 до 35 баллов, а частные шкалы – от 2–3 баллов до 8–12 баллов.

Автор методики не предлагает разграничивать уровни выраженности частных и общего показателей индекса погруженности в интернет-среду, однако нами выделены высокий, средний и низкий уровни погруженности при использовании описательной статистики (определение среднего значения, моды, медианы и стандартного отклонения).

2. Методика «Тест коммуникативных умений» (Л. Михельсон, в адаптации Ю. З. Гильбуха) имеет цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений [9].

27 вопросов методики разделены ее авторами на пять типов коммуникативных ситуаций:

– ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12);

– ситуации, в которых подросток должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24);

- ситуации, в которых к подростку обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25);

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27);

- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22)).

В методике выделены такие блоки умений:

- умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника – вопросы 1, 2, 11, 12;

- реагирование на справедливую критику – вопросы 4, 13;

- реагирование на несправедливую критику – вопросы 3, 9;

- реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24;

- умение обратиться к сверстнику с просьбой – вопросы 6, 16;

- умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» – вопросы 10, 17, 25;

- умение самому оказать сочувствие, поддержку – вопросы 7, 20;

- умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников – вопросы 8, 21;

- умение вступить в контакт с другим человеком, контактность – вопросы 18, 26;

- реагирование на попытку вступить с тобой в контакт – вопросы 19, 27.

3. Тест на асертивность (V. Carroni, T. Novak (1994); перевод: А. Агарков) [18]. Асертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

В методике представлено 20 вопросов (суждений). В соответствии с ключом определяются следующие уровни асертивности у подростков:

- 20 – 29 баллов – низкий уровень;

- 30 – 49 баллов – средний уровень;

- 50 – 70 баллов – высокий (оптимальный) уровень;

– 71 – 80 баллов – очень высокий уровень.

4. Опросник «Определение уровня невербальной компетентности» (Н. А. Анинов) [2]. Методика позволяет оценить степень выраженности умения налаживать отношения и прочитывать контекст общения.

В методику включено 15 вопросов. Опросник позволяет определить уровень невербальной компетентности:

- 1 – 3 стена – низкий уровень;
- 4 – 7 стен – средний уровень;
- 8 – 10 стен – высокий уровень.

Результаты применения диагностической программы на представленной выборке подростков, их анализ и интерпретация представлены в следующем параграфе.

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Эмпирическое исследование было проведено, в соответствии с представленной выше диагностической программой. Сводные таблицы с эмпирическими данными по каждой примененной методике представлены в Приложении 1.

Первой была проведена диагностика погруженности подростков в интернет-среду. Полученные данные были обработаны с помощью методов описательной статистики: подсчитаны средние (арифметические) значения; мода; медиана; минимальные и максимальные значения; стандартное отклонение.

Полученные данные диагностики погруженности подростков в интернет-среду представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Результаты описательной статистики по шкалам методики «Индекс погруженности в интернет-среду»

Название шкалы	Среднее значение	Мода	Медиана	Мин. знач-е	Макс. знач-е	Стандартное отклонение
Шкала 1 – Цифровое потребление	11,36	12	12	9	13	1,29
Шкала 2 – Цифровая компетентность	6,64	5; 7	7	5	10	1,44
Шкала 3 – Отношение к интернету	6,04	8	6	4	9	1,7
Индекс погруженности в интернет-среду	23,9	19; 22; 23; 27	23	18	32	3,75

Из результатов статистического анализа следует:

1. Шкала 1 «Цифровое потребление»: диапазон значений данного показателя погруженности в интернет-среду у подростков составляет: от 9 (минимальное значение) до 13 (максимальное значение). Среднее арифметическое значение равно 11,36 (что соответствует уровню выше среднего), медиана равна 12, мода – 12. Большинство значений показателя «цифровое потребление» у подростков находятся между 10,07 и 12,65, т.е. на среднем и высоком уровнях.

2. Шкала 2 «Цифровая компетентность»: диапазон значений данного

показателя погруженности в интернет-среду у подростков составляет: от 5 (минимальное значение) до 10 (максимальное значение). Среднее арифметическое значение равно 6,64 (что соответствует среднему уровню), медиана равна 7, мода – 5; 7. Большинство значений показателя «цифровая компетентность» у подростков находятся между 5,2 и 8,08, т.е. на среднем и высоком уровнях.

3. Шкала 3 «Отношение к интернету»: диапазон значений данного показателя погруженности в интернет-среду у подростков составляет: от 4 (минимальное значение) до 9 (максимальное значение). Среднее арифметическое значение равно 6,04 (что соответствует среднему уровню), медиана равна 6, мода – 8. Большинство значений показателя «отношение к интернету» у подростков находятся между 4,34 и 6,74, т.е. на среднем уровне.

4. Индекс погруженности в интернет-среду: диапазон значений данного показателя погруженности в интернет-среду у подростков составляет: от 18 (минимальное значение) до 32 (максимальное значение). Среднее арифметическое значение равно 23,9 (что соответствует среднему уровню), медиана равна 23, мода – 19; 22; 23; 27. Большинство значений индекса погруженности в интернет-среду у подростков находятся между 20,15 и 27,65, т.е. на среднем уровне.

Опираясь на результаты описательной статистики, на опыт интерпретации данных методики в психологических исследованиях, нами выделены балльные значения уровней погруженности в интернет-среду у подростков:

- 7 – 19 баллов – низкий уровень;
- 20 – 26 баллов – средний уровень;
- 27 – 35 баллов – высокий уровень.

В соответствии с таким подходом распределение подростков, принявших участие в исследовании, по уровню погруженности в интернет-среду получилось таким (см. рисунок 2.1).

Рисунок 2.1 демонстрирует, что у 28% подростков диагностирован высокий уровень погруженности в интернет-среду. Такие подростки много времени проводят в интернете, используют разные устройства для выхода в сеть.

Посредством использования интернета решают большинство жизненных задач (в т.ч. и задачи общения). Очень эмоционально вовлечены в пользование интернетом, воспринимают его как источник получения удовольствия, самореализации, общения. Подростки высоко оценивают уровень сформированности их цифровой компетентности, считают, что способны решать разные, в том числе сложные задачи в цифровой среде.

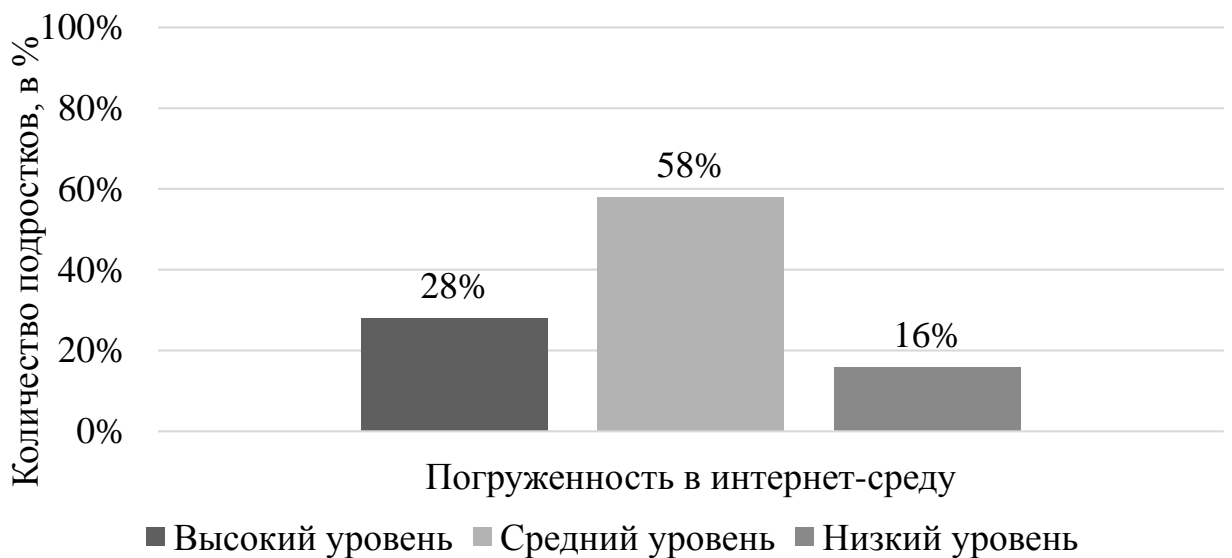


Рисунок 2.1 Распределение подростков по уровню погруженности в интернет-среду

58% подростков обладают средним уровнем погруженности в интернет-среду. Такие подростки регулярно пользуются интернетом, но в целом контролируют этот процесс. Интернет используется ими в разнообразных целях: обучение, общение, развлечение и др., вызывает преимущественно положительные эмоции, однако присутствует понимание того, что пользование им должно быть ограничено. Такие подростки достаточно высоко оценивают свои цифровые навыки, уверенно пользуются интернет-ресурсами в целях решения повседневных задач.

Данный уровень в современных реалиях можно считать оптимальным, поскольку характеризует ситуацию, когда интернет-среда интегрирована в жизнь подростка, но не доминирует над другими сферами.

Всего 16% подростков имеют низкий уровень погруженности в интернет-среду. Такие подростки пользуются интернетом эпизодически, преимущественно для конкретных задач (например, для обучения, поиска интересующей информации). Время, проведенное в интернете, минимально, не преобладает над другими видами активности. Нахождение в такой среде не воспринимается подростками как источник получения положительных эмоций, развлечения. Также такие подростки сравнительно невысоко оценивают свою цифровую компетентность.

На основе диагностики погруженности современных подростков в интернет-среду можно сделать такой вывод: уровни погруженности подростков в интернет-среду различны – диагностированы высокий, средний и низкий уровни. Активность в интернет-среде чаще всего является нормой жизнедеятельности современного подростка. Мотивация подростков в пользовании интернетом различается: это и обучение, и общение, и развлечение, и самореализация, и др. Большинство подростков осознают необходимость осторожного пользования интернетом (одним из рисков выступает формирование зависимого поведения).

Результаты оценки коммуникативных умений подростков по методике Л. Михельсон представлены на рисунках 2.2, 2.3.

Коммуникативное умение – «умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника» реализуется подростками по-разному: 38% подростков демонстрируют компетентные реакции (уместно, адекватно вежливо реагируют на комплименты, строят соответствующие обратные знаки внимания). 33% подростков демонстрируют зависимый тип (способ) общения (склонны подстраиваться, могут смущаться, реагировать пассивно на коммуникацию), а 29% подростков выбирают агрессивные реакции (реагируют ярко, вызывающе, делают акцент на своем превосходстве).

Коммуникативное умение – «реагирование на справедливую критику» в 44% случаях реализуется через агрессивные формы (обратная критика, несогласие с осуждением себя, акцент на своем превосходстве), в 38% случаях – компетентные (отстаивание личных границ, возможность принятия критики, если она заслужена), в 18% – зависимые (согласие с критикой или ее игнорирование).

Коммуникативное умение – «реагирование на несправедливую критику» в 44% случаях реализуется через агрессивные формы (обратная критика, несогласие с осуждением себя, акцент на своем превосходстве), в 32% случаях – компетентные (отстаивание личных границ, несогласие с критикой, аргументация), в 24% – зависимые (внешнее согласие с критикой при внутреннем несогласии, реакция обиды).

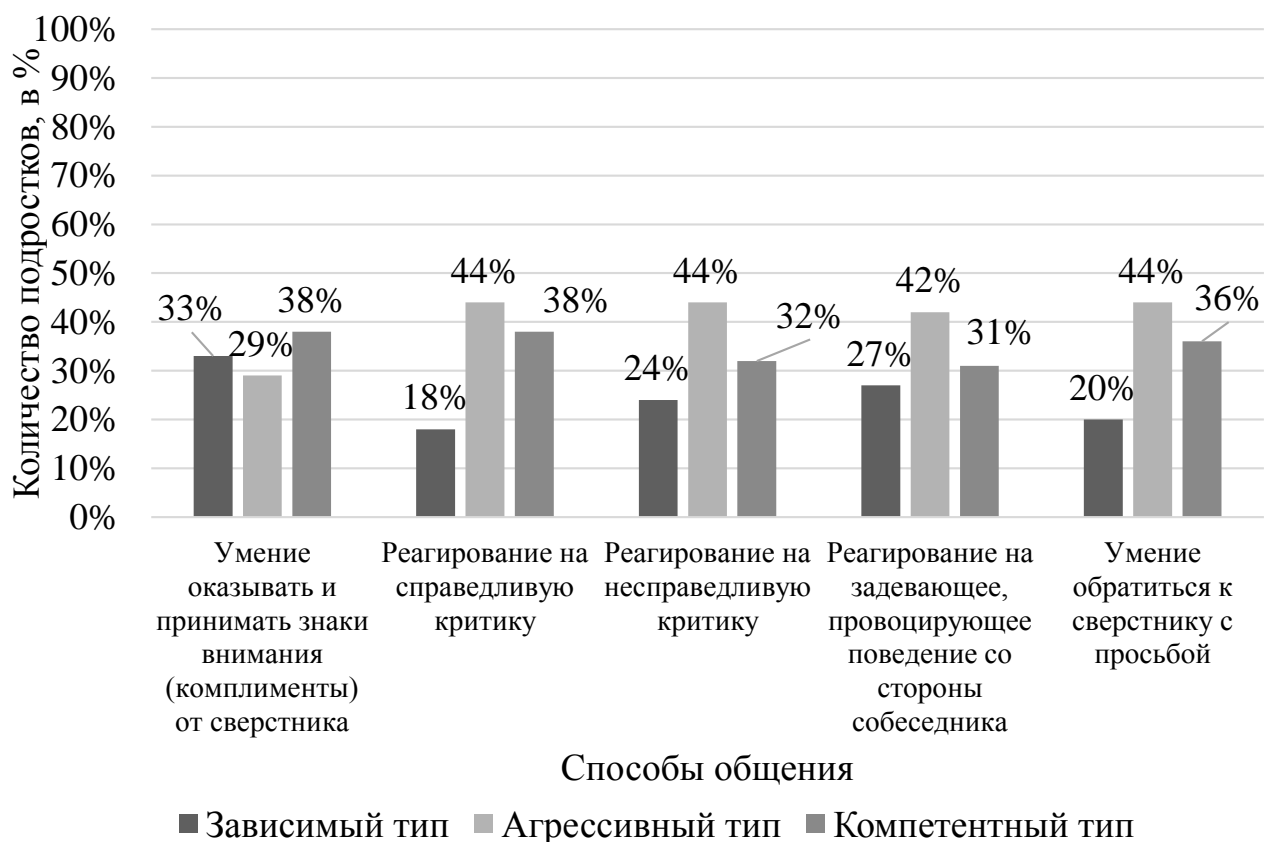


Рисунок 2.2 Способы общения подростков при реализации коммуникативных умений (1-5)

Коммуникативное умение – «реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника» в 42% случаях реализуется через агрессивные формы (критика, осуждение, оскорбление), в 31% случаях – компетентные (конструктивное отношение, попытка решить проблему), в 27% – зависимые (пассивная реакция).

Коммуникативное умение – «умение обратиться к сверстнику с просьбой» в 44% случаях реализуется через агрессивные формы (напористое коммуникативное поведение), в 36% случаях – компетентные (конструктивное отношение, объяснение), в 20% – зависимые (пассивная позиция, избегание обращения со просьбой).

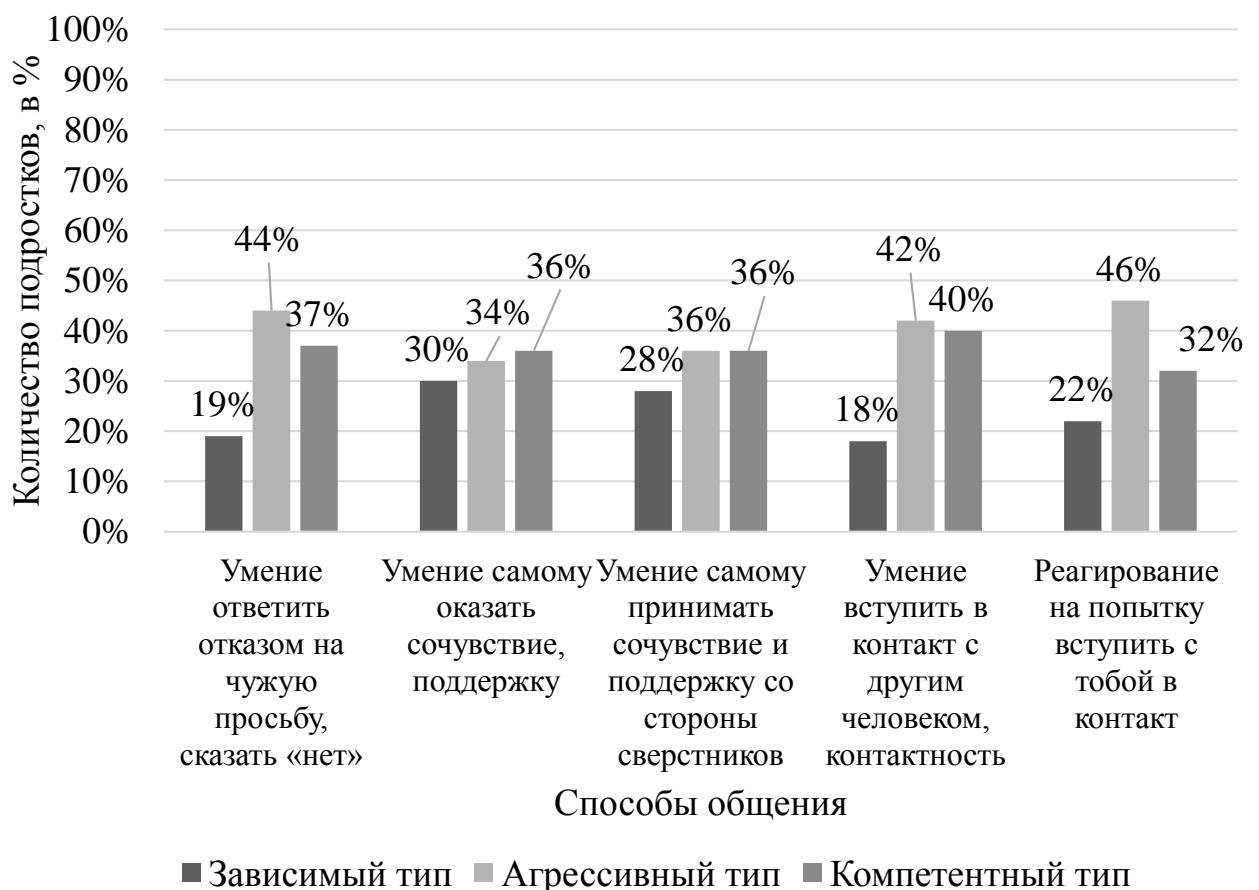


Рисунок 2.3 – Способы общения подростков при реализации коммуникативных умений (6-10)

Коммуникативное умение – «умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»» в 44% случаях реализуется через агрессивные формы (резкий, агрессивный отказ), в 37% случаях – компетентные (попытки разобраться в просьбе, дать аргументированный отказ), в 19% – зависимые (неумение сказать нет, согласие с просьбой).

Коммуникативное умение – «умение самому оказать сочувствие, поддержку» в 34% случаях реализуется через агрессивные формы (отказ от проявления поддержки, эмпатии), в 36% случаях – компетентные (проявление эмпатии, оказание помощи), в 30% – зависимые (пассивная позиция, отсутствие реакции на ситуацию, в которой следует проявить эмпатию).

Коммуникативное умение – «умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников» в 36% случаях реализуется через агрессивные формы (отказ от принятия поддержки, эмпатии), в 36% случаях – компетентные (принятие сочувствия, помощи со стороны), в 28% – зависимые (пассивная позиция, отсутствие реакции на проявление эмпатии, игнорирование помощи).

Коммуникативное умение – «умение вступить в контакт с другим человеком, контактность» в 42% случаях реализуется через агрессивные формы (агрессивное, резкое установление контакта, требовательность, акцент на себя), в 40% случаях – компетентные (конструктивная контактность), в 18% – зависимые (отсутствие действий по установлению коммуникативного контакта).

Коммуникативное умение – «реагирование на попытку вступить с тобой в контакт» в 46% случаях реализуется через агрессивные формы (агрессивная реакция на внешнюю коммуникативную инициативу, отказ от нее), в 32% случаях – компетентные (конструктивная контактность, адекватная реакция на коммуникативную инициативу), в 22% – зависимые (отсутствие ответных действий на установление коммуникативного контакта).

На основе диагностики коммуникативных умений подростков можно сделать такой вывод: подростки чаще всего демонстрируют агрессивные и компетентные реакции на коммуникативные действия и необходимость их

совершать, а зависимые реакции выбирают реже.

Типичный психологический портрет подростка составить сложно, поскольку агрессивные и компетентные реакции у подростков встречаются практически одинаково часто, при этом характеризуют диаметрально противоположные коммуникативные умения.

Так, подростки с преобладающими агрессивными реакциями испытывают затруднения, когда нужно обратиться с просьбой (могут просить резко, грубо, невежливо), остро реагируют как неконструктивную, так и конструктивную критику, не пытаясь понять собеседника, а проявляют агрессию, несогласие, не проявляют эмпатии и поддержки, а также отказываются принимать ее извне; в коммуникации такие подростки постоянно смещают предмет общения на себя, свои потребности, свою личность, не проявляя обратного интереса к личности собеседника.

Иные коммуникативные умения демонстрируют подростки с преобладающими компетентными реакциями в коммуникации – они выстраивают более конструктивное общение, проявляя свою вежливость, дружелюбие, эмпатию, оказывая помощь, демонстрируя адекватные реакции на критику и провоцирующее поведение, будучи открыты к взаимодействию с людьми, адекватно реагируют на инициативу в общении и проявляют ее самостоятельно, прислушиваются к собеседнику, распознают его эмоции и состояния, учитывают их в общении. Предметом общения таких подростков являются интересы и темы обеих сторон.

Результаты оценки по тесту на асертивность (V. Carroni, T. Novak (1994); перевод: А. Агарков) у подростков представлены на рисунке 2.4.

Всего 20% подростков обладают высоким уровнем асертивности, что свидетельствует об их независимости, автономности при одновременном уважительном отношении к окружающим людям и их мнениям, об их самостоятельности, способности достигать поставленные цели без агрессии и причинения вреда другим, об их уверенности, решительности, опоре на собственные силы.

В коммуникации такие подростки открыто выражают свои мысли, способны отстаивать свою точку зрения без агрессии и манипуляций, эффективно решают конфликты, способны вести конструктивный диалог даже в затрудненных ситуациях.

48% подростков обладают средним уровнем асертивности, что говорит о том, что уверенное, самостоятельное, независимое поведение проявляется подростками ситуативно. В коммуникации такие подростки могут испытывать ситуативную неуверенность в высказывании и отстаивании своего мнения (особенно в стрессовых, сложных ситуациях), могут избегать конфликтов, «сглаживать острые углы», однако при необходимости способны выразить свое несогласие.

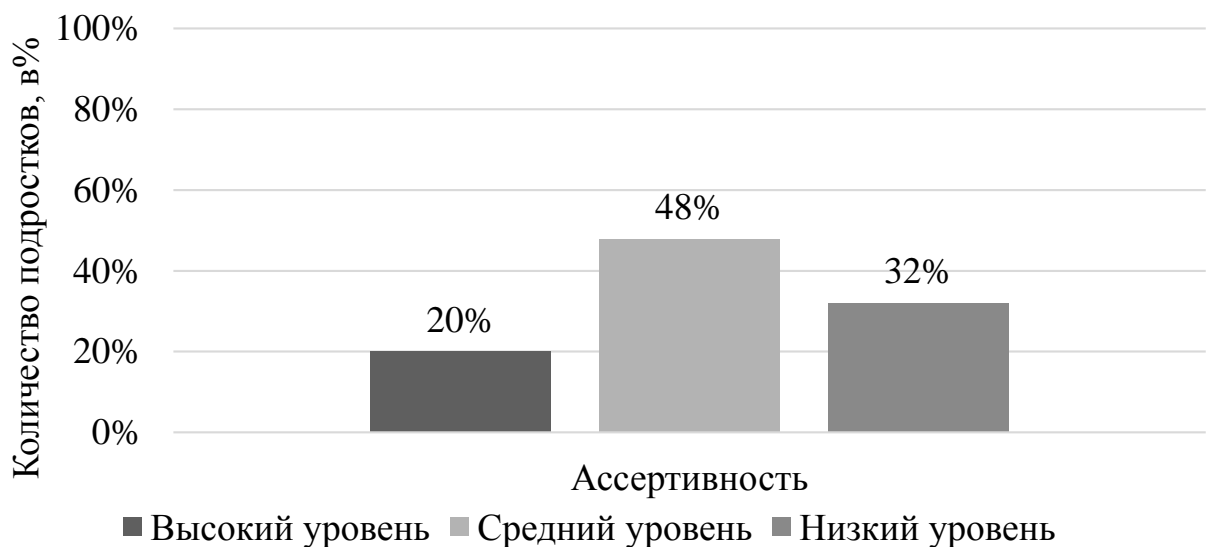


Рисунок 2.4 Распределение подростков по уровню асертивности

В 32% случаев уверенное, самостоятельное, независимое поведение проявляется подростками редко (низкий уровень асертивности говорит о том, что подростки склонны прислушиваться к мнению большинства или значимых людей, не уверены в себе, своим силах).

В коммуникации такие подростки неспособны открыто высказываться о своих мыслях и чувствах, боятся конфликтов, конфронтации, стремятся угодить другим и могут пожертвовать своими интересами, нуждаются в одобрении другими.

Результаты оценки невербальной компетентности подростков представлены на рисунке 2.5.

Всего 20% подростков обладают высоким уровнем невербальной компетентности: такие подростки считают, что способны точно и правильно распознавать невербальное поведение других людей, т.е. понимать их эмоции и состояния, учитывают их в коммуникации, адаптируясь к ним, обладают развитым чувством интуиции в восприятии скрытых намерений партнера по общению.

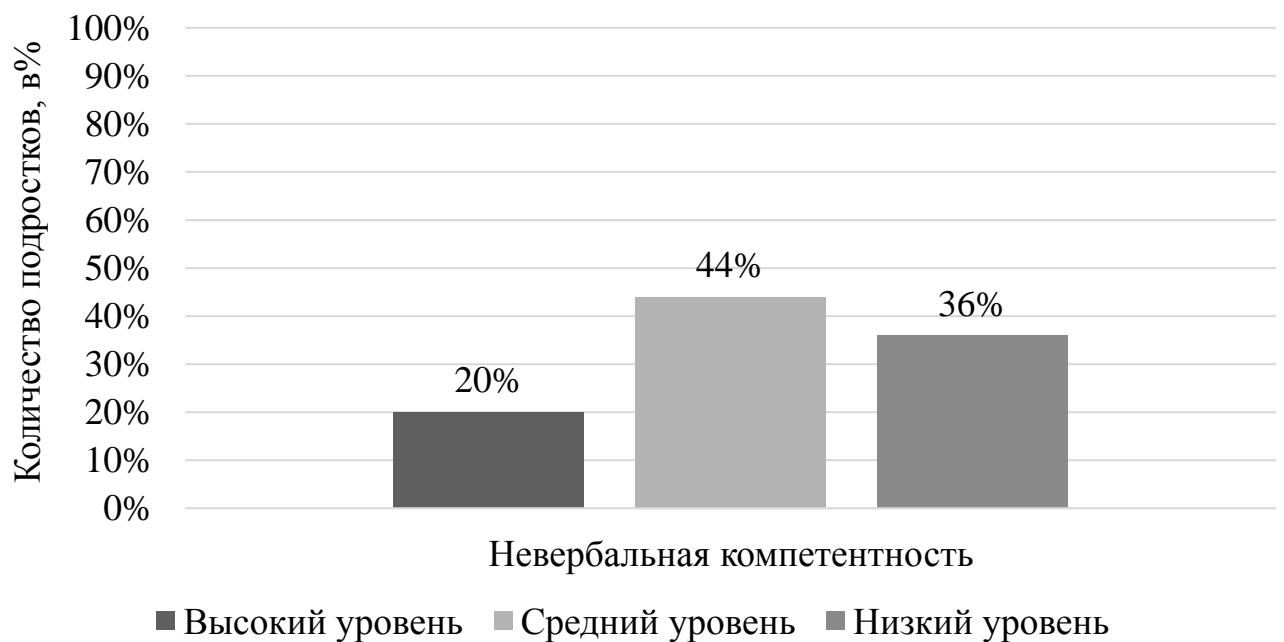


Рисунок 2.5 Распределение подростков по уровню невербальной компетентности

44% подростков имеют средний уровень невербальной компетентности: такие подростки умеренно чувствительны к невербальным сигналам, не всегда точно могут интерпретировать эмоции, состояния партнера по общению, подстроиться под них.

Низкий уровень невербальной компетентности выявлен у 36% подростков: они крайне ограниченно способны к восприятию и пониманию невербальных сигналов – с трудом и не всегда верно различают эмоции, состояния других людей, невнимательны к деталям.

В целом проведенное эмпирическое исследование показало, что современные подростки достаточно погружены в интернет-среду, в коммуникации реализуют свои коммуникативные умения чаще всего или агрессивно, или компетентно (то есть эффективно), в большинстве коммуникативных ситуаций чувствуют себя уверенно, чаще способны анализировать состояние и эмоции партнеров по общению, однако не всегда используют эту информацию в коммуникации. Диагностированы разные уровни погруженности в интернет-среду, разные уровни развития коммуникативных умений.

На следующем этапе исследования был проведен корреляционный анализ между индексом погруженности подростков в интернет-среду и показателями коммуникативных умений. Результаты представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Результаты корреляционного анализа: индекс погруженности в интернет-среду – коммуникативные умения

	1*			2		
	3	A	K	3	A	K
1	2	3	4	5	6	7
R <sub>s</sub>	-0,009	0,4	-0,029	0.278	0,75	-0,638
Связь		+			+	+

1	2	3	4	5	6	7
	3			4		
	3	А	К	3	А	К
Rs	-0,149	0,113	0,237	0,342	0,526	-0,683
Связь					+	+
	5			6		
	3	А	К	3	А	К
Rs	0,385	0,643	-0,63	0,186	0,586	-0,494
Связь		+	+		+	+
	7			8		
	3	А	К	3	А	К
Rs	0,072	0,709	-0,489	0,103	0,628	-0,356
Связь		+	+		+	
	9			10		
Rs	0,412	0,628	-0,652	0,366	0,415	-0,504
Связь	+	+	+		+	+

Примечание: 1 – умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника; 2 – реагирование на справедливую критику, 3 – реагирование на несправедливую критику; 4 – реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника; 5 – умение обратиться к сверстнику с просьбой; 6 – умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»; 7 – умение самому оказать сочувствие, поддержку; 8 – умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников; 9 – умение вступить в контакт с другим человеком, контактность; 10 – реагирование на попытку вступить с тобой в контакт

Корреляционный анализ позволил обнаружить прямые связи между реализацией ряда коммуникативных умений в агрессивной форме (умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника; реагирование на справедливую критику, реагирование на задевающее,

провоцирующее поведение со стороны собеседника; умение обратиться к сверстнику с просьбой; умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»; умение самому оказать сочувствие, поддержку; умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников; умение вступить в контакт с другим человеком, контактность; реагирование на попытку вступить с тобой в контакт) и индексом погруженности в интернет-среду: чем выше погруженность подростка в интернет-среду, тем чаще он реализует коммуникацию агрессивно (напористо, конфликтно, с акцентом на себя).

Таким образом, погруженные в интернет-среду подростки чаще всего неадекватно, агрессивно реагируют на критику в их сторону, испытывают затруднения в установлении и поддержании коммуникативного контакта (и в ситуации, когда они проявляют инициативу, и в ситуации, когда они принимают внешнюю инициативу), не склонны проявлять эмпатию, поддержку, а также принимать ее от других людей.

Корреляционный анализ позволил обнаружить прямую связь между реализацией умения вступить в контакт с другим человеком, контактность в зависимой форме (неспособность установить контакт) и индексом погруженности в интернет-среду: чем выше погруженность подростка в интернет-среду, тем чаще он испытывает затруднения в установлении непосредственного коммуникативного контакта.

Корреляционный анализ позволил обнаружить обратные связи между реализацией ряда коммуникативных умений в компетентной форме (реагирование на справедливую критику, реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника; умение обратиться к сверстнику с просьбой; умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»; умение самому оказать сочувствие, поддержку; умение вступить в контакт с другим человеком, контактность; реагирование на попытку вступить с тобой в контакт) и индексом погруженности в интернет-среду: чем ниже погруженность подростка в интернет-среду, тем чаще он реализует коммуникацию компетентно, конструктивно.

Таким образом, развитые коммуникативные умения, проявляемые в установлении и поддержании коммуникативного контакта, в реакции на критику, в обращении с просьбой, проявлении и принятии эмпатии и поддержки в общении и реализуемые конструктивно (т.е. обеспечивая качественное, эффективное общение, без затруднений) наблюдаются чаще у подростков с низкой погруженностью в интернет-среду.

Был проведен корреляционный анализ между индексом погруженности подростков в интернет-среду и показателями коммуникативных умений – уровень ассертивности и уровень развития невербальной коммуникации:

1. Уровень развития ассертивности:  $r_s = -0.954$ , что позволяет сделать вывод о наличии обратной корреляционной связи между индексом погруженности подростков в интернет-среду и уровнем развития ассертивности: чем выше погруженность подростка в интернет-среду, тем хуже у него развита ассертивность, и наоборот.

Таким образом, погруженные в интернет-среду подростки чаще склонны прислушиваться к мнению большинства или значимых людей, чаще неспособны открыто высказываться о своих мыслях и чувствах, боятся конфликтов, конфронтации, стремятся угодить другим и могут пожертвовать своими интересами, нуждаются в одобрении другими.

2. Уровень развития невербальной коммуникации:  $r_s = -0.831$ , что позволяет сделать вывод о наличии обратной корреляционной связи между индексом погруженности подростков в интернет-среду и уровнем развития невербальной коммуникации: чем выше погруженность подростка в интернет-среду, тем хуже у него развита невербальная компетентность, и наоборот.

Таким образом, погруженные в интернет-среду подростки чаще ограниченно способны к восприятию и пониманию невербальных сигналов – с трудом и не всегда верно различают эмоции, состояния других людей, невнимательны к деталям.

Анализ корреляционных связей показал, что формы проявления коммуникативных умений подростков оказываются зависимы от погруженности

в цифровое пространство: при невысокой погруженности чаще встречаются компетентные формы, при высокой погруженности в цифровое пространство – чаще встречаются агрессивные и зависимые формы.

Таким образом, гипотеза исследования может считаться подтвержденной: чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения.

Так, уровень погруженности в интернет-пространство положительно коррелирует с агрессивными и иногда зависимыми формами проявления коммуникативных умений (умение оказывать и принимать знаки внимания, реагировать на критику и провоцирующее поведение, умение обращаться с просьбой и отказывать, оказывать и принимать поддержку, сочувствие, устанавливать контакт), отрицательно коррелирует с компетентными формами проявления коммуникативных умений, с ассертивным коммуникативным поведением и проявлением невербальной компетентности.

Сделан следующий вывод: подростки, погруженные в интернет-пространство, хуже устанавливают и поддерживают коммуникативный контакт в живом общении, чаще испытывают затруднения в обращении с просьбой, в адекватном реагировании на критику, провокации, чаще проявляют агрессию или демонстрируют уход из коммуникации, реже демонстрируют уверенное, независимое коммуникативное поведение, в меньшей степени способны точно и правильно распознавать невербальное поведение других людей.

На основе сделанных выводов разработаны рекомендации по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду.

На основании полученных данных были разработаны рекомендации по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду.

### 2.3 Рекомендации по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду

Проведенное эмпирическое исследование показало, что, чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения. Учитывая повсеместную распространенность интернет-технологий и приверженность подростков к пользованию им, важной является работа по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду.

Рекомендации адресованы родителям подростков.

1. Не старайтесь сильно ограничивать пользование подростками интернетом – это вызовет обратную реакцию (повышенный интерес к интернету, стремление скрывать пользование им, сопротивление родителям).

2. Полезно определить правила цифрового режима и этикета (правила пользования цифровыми устройствами в условиях дома), которые будут распространяться на всех членов семьи. Распространенными, к примеру, являются правило установления цифрового комендантского часа – убирать за 1 – 2 часа до сна все гаджеты, или правило «не брать телефоны / планшеты за обеденный стол / в настольную игру / др.». Важно, чтобы эти правила распространялись на всех членов семьи; родитель в данном случае должен быть примером для выполнения правил.

3. Не называйте ребенка зависимым. Признайте, что в современных условиях интернет стал частью жизни, инструментом решения многих жизненных проблем и задач, хотя имеют место быть и риски, связанные с формированием зависимого поведения. Задача родителя – научить подростка жить в цифровом мире осознанно, переносить полученные навыки в жизненную практику.

4. Проявляйте интерес к жизни и увлечениям подростка, в том числе к времяпрепровождению его в интернете.

5. Проводите беседы о коммуникации в интернет-пространстве, обсуждайте ее отличия от живой, непосредственной коммуникации, необходимость баланса между ними, возможные последствия от отказа от реального общения. Помогайте подростку в рефлексии его коммуникативного опыта, а также делитесь собственными размышлениями, пережитым опытом. Обсуждайте нормы цифрового общения.

6. Учите подростка быть внимательным к своему собеседнику, понимать его эмоции, состояниям, учитывать их в общении. Учите подростка активному слушанию, проявлению эмпатии, поддержки, помощи.

7. Создавайте больше ситуаций для «живого», непосредственного общения (как в кругу семьи, так и за ее пределами). Помогайте и поощряйте организацию офлайн-времяпрепровождения с семьей, близкими, сверстниками (походы в кино, музеи, спортивные мероприятия, туристические события и т.д.).

8. Рекомендуется обратиться к профессионалам (психологам), если подросток полностью отказывается от «живого» общения, не имеет ни одного реального друга при активной жизни в сети.

Данные рекомендации могут быть использованы в психологическом консультировании родителей подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема зависимости коммуникативных умений подростков от погружения в интернет-пространство, с одной стороны, является современной, остро актуальной, с другой – слабо исследована в психологической науке. Поэтому настоящее исследование внесло вклад в теоретико-эмпирическое осмысление и изучение проблемы.

Подростковый возраст сензитивен для развития коммуникативных умений, под которыми следует понимать осознанные действия субъектов общения и их умение правильно выстраивать свое поведение, и управлять им в соответствии с задачами коммуникации. В современных условиях коммуникативные умения развиваются под влиянием цифровизации. Формируется так называемое цифровое пространство как особая, опосредованная цифровыми устройствами коммуникативная среда.

Цифровое пространство и коммуникация в нем привлекательны для подростков, однако возникает вопрос – как вовлеченность подростков в цифровое пространство оказывает влияние на развитие их коммуникативных умений. На основе данных теоретического анализа мы предположили, что, чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения.

Гипотеза исследования была проверена в эмпирическом исследовании, с участием 25 обучающихся подросткового возраста (14–15 лет). Диагностическую программу исследования составили четыре методики: методика «Индекс погруженности в интернет-среду» (Л. А. Регуш и др.); «тест-опросник коммуникативных умений» (Л. Михельсон, в редакции Ю. З. Гильбух); тест на ассертивность (V. Carponi, T. Novak (1994); перевод: А. Агарков); опросник «Определение уровня невербальной компетентности» (Н. А. Анинов)).

В результате анализа и интерпретации результатов исследования, было

выявлено, что, чем больше подросток погружается в интернет-пространство, тем хуже развиты у него коммуникативные умения. Так, уровень погруженности в интернет-пространство положительно коррелирует с агрессивными и иногда зависимыми формами проявления коммуникативных умений (умение оказывать и принимать знаки внимания, реагировать на критику и провоцирующее поведение, умение обращаться с просьбой и отказывать, оказывать и принимать поддержку, сочувствие, устанавливать контакт), отрицательно коррелирует с компетентными формами проявления коммуникативных умений, с ассертивным коммуникативным поведением и проявлением невербальной компетентности. Подростки, погруженные в интернет-пространство, хуже устанавливают и поддерживают коммуникативный контакт в живом общении, чаще испытывают затруднения в обращении с просьбой, в адекватном реагировании на критику, провокации, чаще проявляют агрессию или демонстрируют уход из коммуникации, реже демонстрируют уверенное, независимое коммуникативное поведение, в меньшей степени способны точно и правильно распознавать невербальное поведение других людей.

Гипотеза исследования, таким образом, подтверждена. Цель исследования достигнута, задачи исследования решены.

Результаты эмпирического исследования были использованы для разработки рекомендаций по развитию коммуникативных умений подростков, погруженных в интернет-среду, адресованных родителям. Рекомендации могут быть использованы в психологическом консультировании родителей подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтухова, Т. А. Социальные сети: комплексный лингвистический анализ : монография : в 2 томах / Т. А. Алтухова, Л. О. Бутакова, Н. Д. Голев, Е. Н. Гуц ; под научной редакцией Н. Д. Голева, ответственный редактор Л. Г. Ким. – Кемерово : КемГУ, 2021. – Том 2. – 2021. – 300 с.
2. Анинов, Н. А. Психодиагностика педагогических способностей. Претесты : Методическое пособие / Н. А. Анинов, Н. А. Морозова, А. Л. Смятских. – Москва : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1994. – 221 с.
3. Арзамасцева, Н. Г. Развитие коммуникативных умений студентов средствами проектной деятельности / Н. Г. Арзамасцева, З. Ю. Максимова // Вестник Марийского государственного университета. – 2024. – Т. 18. – № 1. – С. 19-26.
4. Баранова, Ю. М. Общение подростков в социальных интернет-сетях как особый вид коммуникации / Ю. М. Баранова // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2012. – № 4. – С. 105-110.
5. Буянова, В. В. Характеристика межличностной коммуникации подростков-активных пользователей Интернет-сети / В. В. Буянова, А. И. Жуина, Д. В. Жуина // Пензенский психологический вестник. – 2017. – № 2. – С. 16-25.
6. Войскунский, А. Е. Исследование Интернета в психологии / А. Е. Войскунский // Интернет и российское сообщество / Под ред. И. Семенова. – Москва : Гендальф, 2002. – С. 235-250.
7. Волченкова, А. А. Специфика коммуникативных способностей подростков в контексте цифровизации / А. А. Волченкова, А. В. Зенкова // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2024. – № 4(52). – С. 84-93.
8. Гаранян, Н. Г. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов / Н. Г. Гаранян, Д. А. Щукин // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – Т. 22. – № 4. – С. 182-206.

9. Гильбух, Ю. З. Тест-опросник коммуникативных умений / Ю. З. Гильбух. – Киев : НПЦ Перспектива, 1995.

10. Гончарова, Е. Ю. Анализ понятия «коммуникативные умения» в отечественных и зарубежных педагогических исследованиях / Е. Ю. Гончарова // Педагогический журнал. – 2022. – Т. 12. – № 5А. – С. 96-101.

11. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман. – Москва : КАНОН-пресс- Ц, Кучково поле, 2000. – 304 с.

12. Демина, Л. Д. Специфика компонентов психологической культуры личности активных пользователей социальных сетей / Л. Д. Демина, Т. С. Середина // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2011. – № 7. – С. 155-160.

13. Додышева, Н. Д. Понятия коммуникативных умений в психолого-педагогической литературе / Н. Д. Додышева // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых. – 2021. – С. 56-58.

14. Долгова, В. И. Формирование коммуникативных умений подростков с низким уровнем эмпатии / В. И. Долгова // «Вестник НАН РК». – 2020. – № 6. – С. 313-321.

15. Жуина, Д. В. Особенности виртуального общения подростков в соцсетях и его влияние на их общение в реальной жизни / Д. В. Жуина, А. И. Жуина // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8. – № 6-2. – С. 249-252.

16. Запятая, О. В. Общие умения коммуникации как компонент содержания образования / О. В. Запятая. – Красноярск : Красноярский краевой институт повышения квалификации работников образования, 2005. – 48 с.

17. Иксанова, Г. Н. Особенности и трудности в общении: подросток – интернет-коммуникации – родитель / Г. Н. Иксанова // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2018. – № 3(15). – С. 12-15.

18. Каппони, В. Как делать все по-своему или ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 1995.

19. Карякина, Ю. В. Особенности коммуникативных умений старших

подростков с разным уровнем виртуальной активности / Ю. В. Карякина // Общество. – 2021. – № 2-2(21). – С. 99-105.

20. Ключкова, С. В. Общение в социальных сетях как фактор эмоционального благополучия подростков / С. В. Ключкова, О. В. Хухлаева // Психологическое благополучие современного человека : Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 11 апреля 2018 года / Отв. ред. С.А. Водяха. Том 2. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 154-160.

21. Куликова, Т. И. Возможности соцсетей для развития навыков межличностного общения подростков / Т. И. Куликова // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве : Сборник научных трудов по результатам VI Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 14–15 мая 2025 года. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2025. – С. 184-187.

22. Куликова, Т. И. Межличностное общение подростков в социальных сетях / Т. И. Куликова // Вестник экспериментального образования. – 2023. – № 3(36). – С. 1-9.

23. Ларкина, Л. В. Особенности коммуникативного поведения подростков в социальных сетях / Л. В. Ларкина // Профилактика девиантного поведения : Материалы II международной научно-практической конференции, Новосибирск, 18 ноября 2020 года. – Новосибирск : АНО ДПО «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», 2020. – С. 78-83.

24. Ломов, Б. Ф. Проблема общения в психологии / Б. Ф. Ломов. – Москва : Наука, 1981. – 354 с.

25. Мадорский, Л. Р. Глазами подростков / Л. Р. Мадорский. – Москва : Просвещение, 1991. – 97 с.

26. Мильчехина, С. С. К вопросу об определении понятия «коммуникативные умения» / С. С. Мильчехина // Вестник научных конференций. – 2020. – № 5-4(57). – С. 33-35.

27. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник / В. С. Мухина. – 17-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 655 с.

28. Парцына, М. А. Влияние социальных сетей на формирование коммуникативных навыков современного подростка / М. А. Парцына, А. О. Шарапов // Информационно-коммуникационные технологии в педагогическом образовании. – 2025. – № 4(97). – С. 102-109.

29. Разуваева, Т. Н. Интернет-коммуникации подростков: психологический аспект / Т. Н. Разуваева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-2. – С. 340-344.

30. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 87 с.

31. Регуш, Л. А. Индекс погруженности в интернет-среду: стандартизация методики / Л. А. Регуш // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – Т. 13. – № 3. – С. 31-50.

32. Рябинкина, А. Н. Особенности коммуникативной сферы подростков с Интернет-аддикцией / А. Н. Рябинкина // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса : проблемы, перспективы, технологии : Сборник научных трудов участников V Международной научно-практической конференции, Орёл, 06–07 апреля 2018 года / ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», Институт педагогики и психологии. – Орёл : ООО «Модуль-К», 2018. – С. 229-232.

33. Самосват, О. И. Значимость социального одобрения для подростков в условиях социальных сетей / О. И. Самосват, А. И. Ахметзянова // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2016. – Т. 29. – № 7 (228). – С. 181-190.

34. Самсоненко, Л. С. Особенности коммуникативных умений подростков с разным уровнем виртуальной активности / Л. С. Самсоненко, Н. В. Дроздова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №. 74-1. – С. 357-361.

35. Самыгин, С. И. Социальные сети как социальный институт

социализации молодежи / С. И. Самыгин, М. Ю. Попов, Д. С. Загутин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 5. – С. 20-31.

36. Сенченко, В. В. Особенности общения в социальных сетях интернет-активных подростков / В. В. Сенченко // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2020. – № 9. – С. 48-53.

37. Середина, Т. С. Социальный и эмоциональный интеллекты в структуре психологической культуры активных пользователей сайтов социальных сетей / Т. С. Середина // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2011. – № 8. – С. 335-337.

38. Симатова, О. Б. Некоторые психологические особенности подростков, активно коммуницирующих в виртуальном пространстве / О. Б. Симатова // Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук : Сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 23–24 сентября 2021 года. – Пенза : Пензенский государственный аграрный университет, 2021. – С. 119-126.

39. Смирнова, Т. В. Особенности коммуникации в социальных сетях / Т. В. Смирнова // Экономика. Социология. Право. – 2021. – № 1 (21). – С. 58-63.

40. Солдатова, Г. В. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / под ред. Г. В. Солдатовой ; Г. В. Солдатова, Е. Ю. Зотова, А. И. Чекалина и др. – Москва, 2011. – 176 с.

41. Тимченкова, С. П. Анализ особенностей межличностной коммуникации подростков-активных пользователей сети интернет / С. П. Тимченкова // Научные исследования. – 2019. – № 3 (29). – С. 52-53.

42. Трофимец, И. А. Информационные права человека в цифровом пространстве (к 75-летию Всеобщей декларации прав человека) / И. А. Трофимец // Lex russica. – 2024. – Т. 77. – № 4 (209). – С. 98-108.

43. Фофанова, Г. А. Эмоциональный интеллект студентов с различной степенью вовлеченности в электронные социальные сети / Г. А. Фофанова,

А. В. Позднякова // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. – № 1. – С. 120-126.

44. Холмогорова, А. Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23. – № 4. – С. 102-129.

45. Худолей, Н. А. Взаимосвязь элементов эмоционального интеллекта с коммуникативными навыками / Н. А. Худолей, Ж. В. Горькая // Universum: психология и образование. – 2017. – № 8 (38). – С. 18-21.

46. Шевякова, О. В. Позитивное влияние интернет-общения на развитие личности подростка / О. В. Шевякова // Студенческий электронный журнал СТРИЖ. – 2020. – № 1(30). – С. 56-61.

47. Шейнов, В. П. Взаимосвязи зависимости от социальных сетей с уверенностью в себе, эмоциональным интеллектом и поведением в конфликтах / В. П. Шейнов, А. С. Девицын // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2023. – Т. 8. – № 1. – С. 60-89.

48. Шинтарь, Ю. Н. Роль и место Интернет-Сети в коммуникации современных подростков / Ю. Н. Шинтарь // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия : Педагогика. Психология. – 2016. – № 4(6). – С. 156-159.

49. Щекудова, С. С. К вопросу коммуникативных умений подростков / С. С. Щекудова, Т. С. Чекан // Россия и славянские народы в XIX-XXI вв. : сборник статей. Материалы международной научной конференции, Новозыбков, 28 марта 2020 года. – Брянск : ООО «Издательство «Аверс», 2020. – С. 379-385.

50. Щербакова, В. А. Паттерны коммуникации подростков в социальных сетях / В. А. Щербакова // Коммуникология. – 2020. – Т. 8. – № 1. – С. 128-136.

51. Martínez-Ferrer, B. Are adolescents engaged in the problematic use of social networking sites more involved in peer aggression and victimization? / B. Martínez-Ferrer, D. Moreno, G. Musitu // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – P. 801.

## Результаты эмпирического исследования

Таблица 1, п. 1 – Сводные результаты по изучению погруженности подростков в интернет-среду

№ исп.	Цифровое потребление (3-15 баллов)	Цифровая компетентность (2-10 баллов)	Отношение к интернету (2-10 баллов)	Индекс погруженности в интернет-среду (7-35 баллов)	Уровень
1	12	9	8	29	Высокий
2	11	7	8	26	Средний
3	13	7	7	27	Высокий
4	9	6	4	19	Низкий
5	13	7	5	25	Средний
6	12	5	6	23	Средний
7	11	6	6	23	Средний
8	13	10	9	32	Высокий
9	10	8	5	23	Средний
10	10	6	4	20	Средний
11	11	5	6	22	Средний
12	12	7	8	27	Высокий
13	9	6	4	19	Низкий
14	13	5	8	22	Средний
15	10	5	4	19	Низкий
16	12	7	7	26	Средний
17	12	5	4	21	Средний
18	13	9	8	30	Высокий
19	12	7	5	24	Средний
20	11	5	5	21	Средний
21	12	8	8	28	Высокий
22	12	7	8	27	Высокий
23	11	6	5	22	Средний
24	11	8	5	24	Средний
25	9	5	4	18	Низкий

Таблица 2, п. 1 – Сводные результаты по изучению коммуникативных умений подростков

№	1*			2			3			4			5		
	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	3	0	0	2	0	1	0	1	2	3	0	1	1	0
2	2	2	0	1	1	0	0	0	2	2	2	1	0	2	0
3	1	1	2	0	2	0	0	0	2	1	4	0	1	1	0
4	1	0	3	0	0	2	1	0	1	2	0	3	0	1	1
5	1	1	2	0	1	1	1	1	0	1	2	2	0	1	1
6	2	1	1	0	0	2	0	1	1	1	1	3	0	0	2
7	1	1	2	0	1	1	1	1	0	2	1	2	0	1	1
8	0	2	2	1	1	0	0	2	0	3	1	1	1	1	0
9	0	1	3	0	1	1	2	0	0	0	2	3	0	1	1
10	3	1	0	1	0	1	0	2	0	2	1	2	1	0	1
11	1	1	2	1	1	0	1	1	0	3	2	0	1	1	0
12	2	1	1	0	2	0	0	1	1	1	4	0	0	2	0
13	1	2	1	0	0	2	1	1	0	0	2	3	0	0	2
14	2	2	0	0	2	0	0	1	1	0	4	1	0	2	0
15	0	0	4	0	0	2	1	1	0	1	1	3	0	0	2
16	1	1	2	1	1	0	0	0	2	2	2	1	1	1	0
17	3	1	0	0	1	1	1	1	0	0	3	2	0	1	1
18	1	1	2	0	2	0	0	2	0	1	4	0	0	2	0
19	3	1	0	1	0	1	0	2	0	2	1	2	1	0	1
20	0	1	3	1	0	1	1	1	0	1	2	2	1	0	1
21	2	0	2	0	2	0	0	2	0	1	3	1	0	2	0
22	1	2	1	1	1	0	1	0	1	2	3	0	1	1	0
23	1	1	2	0	0	2	0	2	0	1	1	3	0	0	2
24	1	1	2	1	1	0	0	0	2	2	2	1	1	1	0
25	2	1	1	0	0	2	0	0	2	1	1	3	0	0	2
Ср. зн.	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>18</b>

## Продолжение приложения 1

## Окончание таблицы 2, п. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№	6			7			8			9			10		
	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К
1	1	1	1	0	2	0	1	1	0	0	2	0	1	1	0
2	1	1	1	0	1	1	0	0	2	0	2	0	0	2	0
3	0	2	1	1	1	0	1	1	0	0	2	0	0	2	0
4	1	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	1	1
5	0	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
6	0	1	2	1	0	1	1	0	1	0	0	2	0	0	2
7	0	1	2	2	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1
8	1	1	1	0	2	0	0	2	0	1	1	0	0	2	0
9	0	2	1	1	0	1	0	0	2	0	1	1	0	1	1
10	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	0	0
11	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	0
12	1	2	0	0	2	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
13	0	0	3	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2
14	0	2	1	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	1	1
15	1	0	2	0	0	2	0	1	1	0	0	2	0	1	1
16	1	2	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	0	2	0
17	0	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1
18	0	2	1	1	1	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0
19	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0
20	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
21	0	3	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	0	0
22	1	2	0	0	2	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0
23	1	0	2	1	0	1	1	0	1	0	0	2	0	0	2
24	1	2	0	0	0	2	1	1	0	1	0	1	1	0	1
25	0	1	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	1	1
Ср. зн.	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>16</b>

Таблица 3, п. 1 – Сводные результаты по изучению асертивности подростков

№ исп.	Баллы	Уровень асертивности
1	27	Низкий
2	33	Средний
3	24	Низкий
4	52	Высокий
5	32	Средний
6	36	Средний
7	40	Средний
8	22	Низкий
9	38	Средний
10	50	Высокий
11	47	Средний
12	25	Низкий
13	48	Средний
14	44	Средний
15	56	Высокий
16	29	Низкий
17	48	Средний
18	25	Низкий
19	33	Средний
20	54	Высокий
21	22	Низкий
22	24	Низкий
23	37	Средний
24	35	Средний
25	61	Высокий

Таблица 4, п. 1 – Сводные результаты по изучению невербальной компетентности подростков

№ исп.	Количество стен	Уровень невербальной компетентности
1	2	Низкий
2	3	Низкий
3	2	Низкий
4	8	Высокий
5	2	Низкий
6	6	Средний
7	5	Средний
8	3	Низкий
9	7	Средний
10	8	Высокий
11	7	Средний
12	2	Низкий
13	9	Высокий
14	5	Средний
15	8	Высокий
16	6	Средний
17	5	Средний
18	3	Низкий
19	5	Средний
20	7	Средний
21	2	Низкий
22	3	Низкий
23	6	Средний
24	6	Средний
25	8	Высокий

