**Формирование эмоциональной безопасности подростков в цифровой среде**

*Аннотация.* В данной статье речь пойдёт о влиянии, оказываемым виртуальным общением, и последствия его использования, которые в свою очередь являются противоречивыми, обладая одновременно и положительной и отрицательной направленностью.

На сегодняшний день в деструктивные течения в Рунете вовлечены порядка 5 миллионов аккаунтов российских подростков (35% от общего числа подростков в России), и это число продолжает расти.

В подростковой среде в социальных медиа фиксируется стремление подростков к группам, продвигающим разрушающее поведение через темы социопатии, массовых и серийных убийств, обесценивания собственной жизни и стремление к смерти, сатанизм и псевдомистические культы, наркомании, ритуальных убийств и самоубийств, нацизма и национализма, экстремизма и радикализма. (Васильева Т. В., 2014)

Выявление особенностей саморегуляции, помогающих подросткам чувствовать себя психологически безопасно и является проблемой, которую решает данное исследование. Именно переходный возраст является одним из факторов оказывающих влияние на развитие данной проблемы. Переходный возраст – это период огромных личностных изменений, касающийся всех сфер жизни подростка. Один из основных показателей данного периода – половое созревание, характеризующееся развитием первичных и вторичных половых признаков, что провоцирует ускоренный рост и изменение активности ЦНС.(Бражникова А. Н., 2012)

Не только физиологическими, но и личностно – социальными факторами характеризуется половое воспитание. Подросток начинает формировать свою социальную роль соответственно гендерной принадлежности, а также проявлять интерес к противоположному полу. Как девочки, так и мальчики пытаются подражать людям, воплощающим для них социально желаемые образы: это, могут быть старшие товарищи, знаменитости, книжные или киноперсонажи. (Войскунский А. Е., 2021) Внешность становится одним из факторов самоутверждения. Мальчики начинают обращать внимание на своё тело, интересоваться спортом, а девочки проявляют интерес к моде, украшениям и косметике. Застенчивость зачастую становится спутником подросткового возраста. Застенчивый подросток часто страдает от недостатков своей внешности, и даже добродушные замечание вызывают в нём гнев, поскольку воспринимаются как свидетельство личностной неполноценности. Таким образом, переходный возраст характеризуется глубокими физиологическими, социальными и психоэмоциональными изменениями. К наиболее явным из них можно отнести: ощущение собственной взрослости (при этом реализовать его в социуме затруднительно), повышенная эмоциональность, внимание к оценкам других людей, поиск собственного «я».

На этапе становления информационного общества личность в её конкретных проявлениях может быть достаточно полно охарактеризована с точки зрения постмодернизма, который постулирует плюрализм как атрибут субъекта. (Леонтьев Д. А., 2000)С этой точки зрения современная личность, которая может быть полностью описана как сетевая личность, отличается отказом от «бессмысленных», а иногда и опасных поисков истины, смысла жизни, правды и своей собственной судьбы. Девиз - это призыв быть самим собой, но если учесть специфику виртуального существа - его множественность для одного и того же реального человека, то личная идентичность превращается в ситуационную идентичность человека, переписка, постоянно меняющуюся от ситуации к ситуации самому себе, то есть происходит изменение личности. (Веселова В. В., 2019) Влияние, оказываемое виртуальным общением, и последствия его использования являются противоречивыми, обладая одновременно и положительной и отрицательной направленностью. Молодёжь же, являясь социальной группой, наиболее восприимчивой ко всему новому, оказывается в большей степени подвержена влиянию рассматриваемого явления.(**Чистяков А. В., 2006)** Качественные показатели виртуального общения молодёжи мало исследованы и требуют более тщательного изучения.

Исследование эмоциональной безопасности детей подросткового возраста проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №51» г. Улан-Удэ. В эксперименте участвовало 24 школьника 10-ых классов.

Подбор эффективного и адекватного методического инструментария был организован посредством анализа и разбора техник и методик, направленных на выявление и изучение формирования эмоциональной безопасности. Стоит отметить, что их количество на настоящий момент возрастает. Остановимся на следующих диагностических методиках:

* опросник 5PFQ составитель Хийджиро Теуйн
* авторский опросник «Я и социальные сети»

После обработки данных, полученных от респондентов, были выявлены следующие результаты:

Согласно выявленным данным с помощью авторского опросника, абсолютно все опрашиваемые зарегистрированы в социальных сетях, среди которых они указали «Вконтакте», «Instagram». Более старшая группа также пользуется «Твиттером» «Одноклассники» и «Facebook» не популярны среди молодёжи. Правда, в комментариях к опросу, многие указали, что зарегистрированы в этих социальных сетях, но не проводят там своё время.

Предсказуемо, что старшая возрастная группа, в среднем, проводит больше времени в Интернете, чем младшая.

Среднее количество времени, затрачиваемого подростками непосредственно на виртуальное общение – 4-6 часов, однако более 60% подростков написали в комментариях, что находятся «на связи» круглосуточно. Большинство опрашиваемых признались, что испытывают удовольствие от виртуального общения, при этом, также, подавляющее большинство уверены, что легко смогут прожить и без виртуального общения.

Больше всего времени подростки проводят в социальных сетях, а также – в сетевых играх. Электронная почта и форумы используются для вопросов, связанных с учёбой, нежели, непосредственно, общения.

В друзьях находятся как реальные, так и виртуальные знакомые. Среднее количество: 300 – 400 человек, при этом активный контакт поддерживается с не более 10-ю из них. Общение с остальными ограничивается комментариями и «лайками».

В ходе проведённых исследований мы получили следующие результаты «Тест 5PFQ Хейджиро Тсуйи»

Шкала:

15-40 баллов – низкий уровень.

41-50 баллов – средний уровень

51-75 баллов – высокий уровень

Исходя их установленных критериев оценивания и полученных баллов исследования были выведены следующие результаты:

Экстроверсия – интроверсия .

Низкий балл получили 38 % субъектов. Это говорит о том их уровень нахождения в социальных сетях ниже, чем у субъектов, получивших высший балл этого теста. Эти дети являются экстравертами, они предпочитают живое общение виртуальному.

Средний балл 33% субъектов, что может свидетельствовать о том, что они могут общаться с другими людьми как в интернете, так и в реальной жизни. И сохраняют нейтральный для себя статус между экстравертами и интровертами.

Высокий балл 29 % субъектов. Эти дети, так называемые «заложники цифровизации». Им трудно поддерживать живое общение. Своё спасение они находят в социальных сетях. Такие дети являются интровертами.

Привязанность – обособленность.

Низкий балл 8% субъекта. Данный результат показывает, что лишь 2 человека обособлены от сети Интернет и не имеют зависимости к цифровым гаджетам.

Средний балл имеют 33% субъектов из этого следует сделать вывод, что эти люди не имеют сильной привязанности к своим гаджетам, но и обходитьс без них им не всегда бывает комфортно.

Высокий балл 59% субъектов. Это говорит о том, что дети находятся под сильном влиянием цифровизации и привязаны к своим гаджетам. Им тяжело расставаться с ними, они нуждаются в постоянном нахождении в сети Интернет.

Самоконтроль - импульсивность.

Низкий балл 42% субъектов. Результат, показывающий хороший уровень самоконтроля, такие люди могут спокойно реагировать на обстановку вокруг, если в их руках нет цифровых гаджетов.

Средний балл 20% субъектов, данный результат говорит нам о том, что в случает, если человек окажется без каких-либо инструментов цифровизации, они не впадут в панику, но трудность они будут ощущать.

Высокий балл имеют 38% субъектов имеющих повышенный уровень импульсивности. Им трудно находиться без Интернета и гаджетов. У них могут случаться приступы агрессии на данной почве. Им трудно контролировать свои эмоции, так как без цифровых гаджетов, они переходят в некомфортную для себя среду.

Уровень эмоциональной устойчивости.

Низкий балл 13% субъектов. Для этих людей гаджеты не играю особой роли в их жизни. Результат выполнения заданий без использования цифровых технологий не меняется.

Средний балл 42% субъектов. Это люди, которым требуется гораздо больше времени на выполнение задания без помощи цифровых технологий, чем с их использованием.

Высокий балл 45% субъектов Результат показывающий, что эти люди не могут сохранять хорошую работоспособность или же она снижается, если они находятся без гаджетов.

Экспрессивность практичность.

Низкий балл 0%. Человек с выраженной чертой практичности по своему складу реалист, хорошо адаптирован в обыденной жизни. Он трезво и реалистично смотрит на жизнь, верит в материальные ценности больше, чем в отвлечённые идеи.

Средний балл 46%. Люди, находящиеся на «золотой середине» между тем, чтобы ко всем жизненным событиям подходить с логической меркой, искать рациональные объяснения и практические выгоды. И тем, чтобы чаще доверяет своим чувствам и интуиции, чем здравому смыслу, мало обращает внимание на текущие повседневные дела и обязанности, избегает рутинную работу.

Высокий балл 54 %. Для человека с такой чертой характерно лёгкое отношение к жизни. Он производит впечатление беззаботного и безответственного. Он легко обучается, но не достаточно серьёзно относится к систематической деятельности, поэтому редко достигает больших успехов в науке.

Результаты авторского опросника «Я и Социальные сети»

Шкала:

1-5 баллов – низкий уровень. Говорит о умеренном потреблении социальных сетей, низкой вероятности интернет-зависимости и знании правил пользования социальными сетями.

6-10 баллов – средний уровень. «Золотая» середина показывает, что испытуемый знает правила пользования, но может им пренебрегать.

11-15 баллов – высокий уровень. Высокий уровень говорит о том, что испытуемый подвержен риску информационной опасности. Пользователь социальных сетей не знает правил пользования социальными сетями.

Исходя из поставленной шкалы данных и полученных результатов исследования, мы сделали следующие выводы:

Низкий результат имеют 7 субъектов , что составляет 29% от общего количества учащихся

Средний 14 субъектов , что составляет 58%

Высокий 3 субъекта 13% учеников.

В процессе исследования, теория о постепенной замене реального общения виртуальным, при этом, незаметной для самого подростка, а также проблема психологического воздействия на сознание подростков в социальных медиа острая тема, требующая тщательного исследования, была подтверждена.

Формирование у учеников навыков эффективного поведения в сети Интернет - это новая педагогическая задача, которая на данный момент несомненно актуальна. На современном этапе развития общества главную роль в жизни человека играет информационная среда.

Совместно с этой проблемой становится актуальным вопрос интернет -безопасности, так как стремительное овладение Интернетом детьми и подростками непосредственно связано с их недостаточной осведомлённостью как о рисках и угрозах цифрового мира, так и о возможностях сосуществования с ними. Лишь малая часть интернет - угроз, таких как деструктивные установки, кибербуллинг и кибермоббинг, интернет-мошенничества, группы содержащие в себе негативную инормацию и посыл к смерти в социальных сетях и другой отрицательный контент – которые могут плохо влиять на несовершеннолетнего пользователя. Важнейшей задачей информационного общества является обеспечение психологической безопасности ребёнка и подростка в интернете, так же во многом это задача семейного и школьного воспитания.(Веселова В. В., 2019)Основной задачей образовательной среды является не только обучение и воспитание школьников , но и также их личностное развитие, необходимость рассмотрения психологического аспекта информационно-психологической безопасности выходит на первый план. С воздействием недоброкачественной информации на психологическое состояние личности подростка, что несёт за собой угрозу интеллектуальному духовно-нравственному состоянию человека, а также угрозу его физическому здоровью, и связана эта задача. (Молчан Э. М. , 2019)

Нами была разработана программа по формированию эмоциональной безопасности подростков в цифровой среде, нами была разработана программа для решения этой проблемы. Целью данной программы является формирование компетенций, способствующих обеспечению информационно-психологической безопасности школьников старшего возраста.

Исходя из теоретических основ и проведённого исследования, нельзя не отметить двойственность влияния виртуального общения на личность подростка. С одной стороны, оно даёт доступ к неограниченному количеству информации и собеседников, возможность выбрать комфортную для себя социальную среду «по интересам» и полноценно сформировать свою идентичность. С другой стороны, общение как процесс взаимодействия требует, прежде все­го, взаимопонимания, «взаимочувствования». Изменение процесса взаимопонимания и трансформация накопленного опыта общения: из человеческих отношений постепенно исчезают гуманизм и теплота, всё это происходит из-за влияния Интернета и социальных сетей. Кризис самоидентичности и уход от реальности может быть вызван всем этим в неустойчивом подростковом возрасте. Виртуальное общение является обыденным способом ухода от действительности. Возможностью избежания этого может послужить хорошая социализация подростка в реальной жизни. Это могут быть интересы, хобби, хорошие отношения с семьёй и друзьями, успехи в учёбе и т.д. Поощрение стремлений подростка к взрослости и ответственности стоит применять в воспитательных социальных институтах (семья, школа), а также следует акцентировать внимание на успехах подростка для дальнейшего развития. Благодаря этому виртуальное общение уже не будет иметь компенсаторскую, а начнёт выступать только лишь в качестве дополнительной функции.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балюшина Ю. Л. Трансформация ценностных ориентаций личности в период становления информационного общества / Ю. Л. Балюшина // Концепт. – 2014. – Т.13. – С. 6-10. – URL : <http://e-koncept.ru/2014/64083.htm>(дата обращения: 13.12.2022).
2. Веселова В. В. Векторы социализации, обусловленные цифровой трансформацией / В. В. Веселова // Социальная педагогика. – 2019. – № 3. – С. 18-23. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vektory-sotsializatsii-obuslovlennye-tsifrovoy-transformatsiey/viewer> (дата обращения: 18.11.2022).
3. Кротенко Т. Ю. Цифровая социализация в образовании / Т. Ю. Кротенко // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2020. – № 2 (44). – С. 46-50. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-sotsializatsiya-v-obrazovanii/viewer> (дата обращения: 22.12.2022).
4. Молчан Э. М. Влияние цифровизации на формирование духовно – нравственных ценностей субъектов взаимодействия в эпоху глобализации / Э. М. Молчун // Вестник Московского государственного университета. – 2019. – № 2. – С. 55-65. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovizatsii-na-formirovanie-duhovno-nravstvennyh-tsennostey-subektov-vzaimodeystviya-v-epohu-globalizatsii/viewer> (дата обращения: 2.12.2022).