Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 35 муниципального образования город-курорт Анапа имени генерал-майора, наказного атамана Черноморского казачьего войска Алексея Даниловича Безкровного

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

ТЕМА:

«ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ»

Выполнила:
Шрейдер Александра
Александровна
ученица 10 «Б» класса
Куратор проекта:
Жукова Надежда Фёдоровна
учитель психологии

г-к Анапа, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ....3
Глава 1. Теоретические подходы к изучению социальных сетей....4
1.1 Социальные сети....4
1.2 Коммуникативные способности в подростковом возрасте....5
1.3. Способы измерения интернет-зависимости....6
1.4. Интернет-польза и скрытые опасности....9
Глава 2. Исследовательская работа по изучению интернет-зависимости у подростков....13
2.1 Анализ результатов работы....13
2.2 Методы борьбы с интернет-зависимостью....15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ....18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ....19
ПРИЛОЖЕНИЕ....20

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: В современном обществе социальные сети стали неотъемлемой частью жизни человека. Для подростков социальная сеть стала инструментом самовыражения. Растет вовлеченность молодежи во Всемирную паутину. Современное подрастающее поколение большую часть времени проводит в интернете. В связи с этим появляется проблема неконтролируемого его использования, переходящая в проблему интернет-зависимости. Именно поэтому, эта тема является актуальной в наше время.

Проблема: Нахождение способов борьбы с интернет-зависимостью от социальных сетей у подростков.

Цель исследования: Изучение взаимосвязи коммуникативных способностей и зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте; выявление способов преодоления зависимости от социальных сетей.

Задачи исследования:

- Определить, что такое «Социальные сети», типы социальных сетей;
- Описать особенности коммуникативных способностей в подростковом возрасте;
- Изучить способы измерения интернет-зависимости;
- Выполнить исследование взаимосвязи коммуникативных способностей и интернет-зависимости от социальных сетей у детей подросткового возраста;
- Провести анализ результатов;
- Выделить способы борьбы с зависимостью от социальных сетей.

Гипотеза исследования выражается в предположении о том, что подростки с низким уровнем коммуникативных способностей более склонны к зависимости от социальных сетей.

Объект исследования: Дети подросткового возраста 15-17 лет.

Предмет исследования: Взаимосвязь коммуникативных способностей и зависимости от социальных сетей.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, анализ результатов.

Глава 1. Теоретические подходы к изучению социальных сетей

1.1 Социальные сети

Социальная сеть — это интернет-площадка, сайт, который позволяет зарегистрированным на нем пользователям размещать информацию о себе и коммуницировать между собой, устанавливая социальные связи. Контент на этой площадке создается непосредственно самими пользователями. Онлайн-платформа, обычно используется для общения, знакомств, создания социальных отношений между людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи, а также для развлечения (музыка, фильмы) и работы.

В качестве подобия социальной сети можно рассматривать любое онлайн-сообщество, члены которого участвуют, например, в обсуждениях на форуме.

Социальная сеть предлагает следующий набор стандартных сервисов: хранение личной карточки с контактными данными, онлайн адресная книга, онлайн органайзер, который доступен с любого компьютера, хранилище мультимедийных данных пользователя, возможность ограничивать общение с нежелательными персонами и т.д. Связь осуществляется посредством сервиса внутренней почты или мгновенного обмена сообщениями. Также бывают социальные сети для прослушивания музыки, просмотра видео и чтения различных книг и т.п.

Социальные сети имеют различные классификации. Существуют социальные сети, направленные на общение людей, имеющих общие интересы. Другие – помогают в поиске знакомых людей и общении с ними. И третьи - представляют собой бизнес-сети, которые помогают в поиске работы, партнеров, решении деловых вопросов.

Так же социальные сети подразделяются на 7 типов:

- социальное общение;
- обмен мультимедиа;
- профессиональные социальные сети;
- информационные;
- социальные сети для образовательных целей;

- социальные сети для людей с общими интересами;
- социальные сети для научных исследователей.

По доступу социальные сети бывают открытые и закрытые. Примеры открытых социальных сетей: VKontakte, Одноклассники, Telegram. Примерами закрытых социальных сетей могут послужить: Teazel – сеть, в которой состоят только сёрфингисты. И принимают туда только по приглашениям.[1]

1.2 Коммуникативные способности в подростковом возрасте

Навыки общения играют важную роль в жизни подростка. Это помогает находить общий язык с окружающими, решать ряд задач, проблем. Цели, которые ставит себе человек в коммуникации, разнообразны. Но каждый пытается донести свою мысль, мнение словами.

Коммуникация – общение, передача информации от человека к человеку – специфическая форма взаимодействия людей в процессах их познавательно-трудовой деятельности, осуществляющаяся главным образом при помощи языка, реже – при помощи других знаковых систем.[2]

Все умения, осваиваемые подростками в процессе реализации коммуникативных действий в сотрудничестве и кооперации при решении коммуникативных задач, условно разделены на 4 группы:

1. умения, помогающие быстро ориентироваться в конкретной коммуникативной ситуации: вступать в общение с учетом темы и проблемы, настроения и состояния партнера, осмысливать отношение к месту и времени речевого контакта, соотносить собственную цель общения с целью собеседника;

2. умения, необходимые на этапе интерпретации исходного текста (ситуации общения): видеть в тексте тему, проблему, авторскую позицию и средства ее выражения, определять свое отношение к обозначенным характеристикам;

3. умения, необходимые на этапе проектирования собственного текста: поворачивать тему исходного текста в плоскость собственного текста, определять свою функциональную цель в сотрудничестве и кооперации, соотносить со своей целью тему и основную мысль собственного текста, выбирать ситуативно-уместные средства коммуникации, опорные, ключевые слова для собственного словесного текста;

4. умения, необходимые на этапе презентации собственного текста: понимать уникальность коммуникативной ситуации, соблюдать законы этики, предписывающие доверие к сказанному, полноту и качество информации, обеспечивать взаимодействие в общении, воспринимать мнение других, корректировать свое поведение в соответствии с коммуникативной ситуацией, конструктивно вести диалог.

К основным группам коммуникативных задач относят описание, объяснение, доказательство и убеждение.[3]

Формирование коммуникативных навыков у подростков актуально, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения детей, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие должно рассматриваться в общем контексте социализации подростка в плане учета особенностей общения со взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т. д.

Коммуникативные способности можно определить с помощью прохождения тестов-опросников и разделить их на низкий, пониженный, средний, повышенный и высокий уровни.

1.3. Способы измерения интернет-зависимости

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) — навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.[4]

Существуют различные методики, определяющие интернет-зависимость у человека.

1. Тест-опросник Кимберли Янга

Тест-опросник включает в себя 20 вопросов и позволяет получить количественную оценку интернет-зависимости от 20 до 100 баллов (чем выше результат - тем более выражена зависимость). Сумма баллов 20-49 является оптимальной и соответствует уровню пользователя интернета, умеющего контролировать себя. При баллах от 50 до 79 появляются некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом; при 80-100 баллах - уже можно предположить значительные проблемы в связи с использованием интернета. Расширенный вариант теста содержит по 20 вопросов в каждой части (шкалы с баллами: 1 - никогда или крайне редко; 2 - иногда; 3 - регулярно; 4 - часто; 5 - всегда) и 20 - во второй (шкалы с баллами: 1 - да; 0 - нет). Примечательной особенностью теста является то, что он дает определенные рекомендации пользователю.

2. Тест Н. Юрьевой и Т. Больбот

Тест содержит 11 вопросов по проявлениям эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете; по рассуждениям относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия; по количеству времени пребывания за компьютером и материальным расходам, связанным с этим; по волевым свойствам, ощущениям, получаемым во время провождения компьютерного досуга; по ассоциативному восприятию получаемого удовольствия; по влиянию увлеченности компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быту; по влиянию компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. При этом возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. [7]

Результаты тестирования позволяют выделить различные группы риска с признаками компьютерной зависимости для дальнейшего использования профилактических программ, направленных на предупреждение развития

психических и поведенческих расстройств. Так, при сумме баллов 38 и выше можно судить о компьютерной зависимости. Стадия риска компьютерной зависимости соответствует сумме 23-37 баллов, стадии увлеченности – сумма баллов от 16 до 22. Если сумма составляет 15 баллов и меньше, риска развития компьютерной зависимости у респондента нет. Отличительными признаками предложенного способа, по мнению его авторов, является использование промежуточных вариантов ответов, а именно – «редко» и «часто», как дополнительных оценочных критериев присвоения баллов. Например, от 1 до 4 как показателей симптоматических проявлений компьютерной зависимости. Это выводит ожидаемые ответы в более достоверную область, содействует гибкой интерпретации состояния личности, поэтому позволяет дать достаточно объективный конечный результат.

3. Шкала Чена

Из большого количества зарубежных методов тестирования необходимо отметить тест китайского исследователя Чена, позволяющий диагностировать не только наличие или отсутствие интернет-зависимости, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов, характеризующих структуру зависимого поведения. Тест CIAS (шкала интернет-зависимости Чена) состоит из 26 вопросов и включает в себя 5 оценочных шкал: шкала компульсивных симптомов, симптомов отмены, толерантности, внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем, а также шкала управления временем. Кроме шкальной оценки предлагаются 2 типа надшкальных критериев – интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости, включающие в себя первые 3 шкалы; критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы). Сумма всех шкал или общий балл является общим показателем наличия интернет зависимого поведения. На основе результатов первичного анализа и адаптации московскими исследователями предлагаются следующие пороги оценки интернет-зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

1) от 27 до 42 – минимальный риск возникновения интернет зависимого поведения;

2) от 43 до 64 - склонность к возникновению интернет зависимого поведения;

3) от 65 и выше – выраженный и устойчивый паттерн интернет зависимого поведения.[5]

1.4. Интернет-польза и скрытые опасности

Интернет имеет большое влияние на жизнь человека. В связи с этим фактом, можно выделить основную **пользу** интернета:

1. Информация

Интернет позволяет людям узнавать информацию по любой теме и предлагает ответы на любые вопросы, поскольку он содержит бесконечные знания и информацию.

2. Быстрая связь

Интернет наилучшее средство общения человеческого рода. Новые инновации с каждым днем делают его еще более быстрым и надежным. Сегодня мы можем начать общение в реальном времени с человеком, который находится в другой части мира. Для получения более подробного личного и интерактивного общения, можно воспользоваться средствами видеоконференцсвязи и чата. С помощью этих услуг, географически раздробленные страны собрались вместе, чтобы сформировать сообщество, которое способно поделиться своими мыслями по глобальным вопросам, которые затрагивают всех и каждого.

2. Обильные информационные ресурсы

Интернет является сокровищницей информации; он содержит знания по любой теме. Поисковые системы делают информацию доступной. Стало обычной практикой обращаться за помощью к интернету в решении любых вопросов и поиска ответов. В интернете также можно узнавать новости о

последних достижениях в области медицины, техники и других областях науки.

4. Образование

Интернет стал неотъемлемым распространителем знаний, как через бесплатное обучение, так и через предоставление платных услуг. Доверие к этой форме обучения и является ли она безопасной, надежной, и заслуживающей доверия, как правило, относится к каждому сайту в отдельности. Всемирная паутина стала замечательной возможностью для академически непривилегированных людей, накопить больше знаний и по нужным им предметам.

5. Развлечения

Развлечения являются одной из главных причин, почему люди заходят в интернет. Интернет приобрел большой успех в индустрии развлечений. Нахождение последних новостей о знаменитостях и просмотр веб-сайтов стали изо дня в день деятельностью многих пользователей интернета. Есть бесчисленные игры, которые можно скачать, за деньги или бесплатно. В самом деле, онлайн-игры приобрели феноменальный успех, и пользуются постоянно растущим спросом во всем мире.

6. Социальные сети и поддержание связи

Невозможно представить себе жизнь без социальных сетей. Эти порталы стали нашим средством, чтобы оставаться на связи с друзьями и близкими, а также на связи с последними событиями в мире. Соцсети превратились в большую среду, где можно объединиться с единомышленниками и стать частью интересных групп и сообществ. Помимо поиска давно потерянных друзей, интернет также облегчает поиск работы и бизнес-возможностей на специализированных форумах и сообществах.

Недостатки интернета:

1. Кража личной информации

Использование интернета для банковских операций, социальных сетей или других услуг, часто делает нашу личную информацию уязвимыми для

кражи. Нет способов, полностью обеспечивающих защиты имени, номеров счетов, адреса, фотографий и номеров кредитных карт от кражи или несанкционированного использования. Недобросовестные хакеры могут получить доступ к нашей конфиденциальной информации через незащищенные соединения.

2. Влияние на психику

Влияние Всемирной сети на человеческую психику четко прослеживается, прежде всего, в поиске информации. Технологии построены таким образом, чтобы с помощью гиперссылок задерживать пользователя интернет как можно дольше на сайтах, оттягивая их внимание на хаотичное чтение ненужных сведений, которые отвлекают от насущных задач и целей человека. Такая потребность в получении быстрой не требующей «пережевывания» информации формирует привычку потреблять ее поверхностно, автоматически, что ведет к информационному засорению. При этом, когда поток поступления информации затихает, человек чувствует пустоту и стремится снова восполнить образовавшийся ее дефицит. Так возникает вред зависимости от интернета.

3. Психологические проблемы

Неконтролируемое время, проведенное в интернете, а чаще именно в социальных сетях, может привести к чувству изоляции и одиночества. Мы можем чувствовать себя неудовлетворенными своей жизнью, сравнивая ее с идеализированными жизнями других людей, которые мы видим в социальных сетях. Это может вызвать негативные эмоции, такие как зависть, недовольство и низкую самооценку.

Кроме того, социальные сети могут стать площадкой для кибербуллинга и негативных комментариев, что может привести к тревожности, депрессии и другим психическим расстройствам.

4. Воздействие на нервную систему

Во время активной работы в сети нервная система обрабатывает колоссальные объемы информации. На сегодняшний день один пользователь

интернета ежедневно пропускает через мозг такое большое количество сведений, что это способно приносит вред информационного перегруза нервной системы, с последствиями утомляемости, бессонницы, неврозов, апатии, повышенной тревожности. В наиболее серьезных случаях это может привести к возникновению хронических заболеваний нервной системы, поэтому, проводя время в интернете, крайне важно его структурировать и периодически давать себе перерывы на расслабляющий отдых.

5. Ухудшение зрения

Проводя долгое время перед экраном гаджета, человек напрягает своё зрение в несколько раз сильнее, и дело здесь не только в мелком тексте перед глазами. Человеческий глаз по своим свойствам имеет сходство с фотоаппаратом. Для того чтобы сделать чёткий кадр, состоящий из мерцающих мелких точек, ему необходимо постоянно менять фокус, что увеличивает расход главного пигмента зрения – родопсина, приводящий к близорукости и другим заболеваниям глаз.[6]

Выводы по первой главе: Мы изучили понятия и типы социальных сетей в сети Интернет. Выяснили, что социальные сети подразделяются на 7 типов. Определили способы измерения интернет-зависимости, самый часто используемый метод – тесты-опросники. Также мы выяснили пользу и скрытые опасности в Интернете. Всемирная сеть открывает множество возможностей, но несмотря на это, в ней присутствуют значимые недостатки, вредящие её пользователям.

Глава 2. Исследовательская работа по изучению интернет-зависимости у подростков.

2.1 Анализ результатов работы

Проведённое нами исследование осуществлялось на базе 10 «Б» класса нашей школы. В исследовании принимали участие обучающиеся в возрасте 16-17 лет.

Исследовательская работа позволила выявить учеников с интернет-зависимостью от социальных сетей и уровень их коммуникативных способностей, выяснить влияние интернет-зависимости на уровень коммуникативных способностей. Чтобы выявить интернет-зависимость в социальных сетях, нами была разработана анкета, состоящая из вопросов, частично взятых из тестов, упомянутых в теоретической части. Участникам необходимо было ответить на вопросы, касающиеся проведения времени в интернете и предпочтений в социальных сетях. Далее ответы обучающихся были проанализированы и сгруппированы по выделенным категориям.

Полученные результаты исследования представлены в таблицах (*Таблица 1 и 2.*):

Участник	Зависимость от социальных сетей	Уровень коммуникативных способностей
1	Склонность	Средний
2	Склонность	Повышенный
3	Отсутствует	Низкий
4	Склонность	Средний
5	Склонность	Средний
6	Отсутствует	Повышенный
7	Отсутствует	Средний
8	Зависимость	Средний
9	Отсутствует	Высокий
10	Склонность	Высокий
11	Склонность	Повышенный
12	Зависимость	Низкий
13	Склонность	Средний
14	Отсутствует	Повышенный

15	Зависимость	Низкий
16	Зависимость	Средний
17	Склонность	Повышенный
18	Зависимость	Низкий
19	Зависимость	Средний
20	Отсутствует	Повышенный

Анализ и обобщение полученных результатов позволил выделить следующее: 30% опрошенных имеет зависимость от социальных сетей, 40% имеют склонность к зависимости от социальных сетей, у 30% опрошенных зависимость отсутствует.

20% опрошенных имеет низкие коммуникативные способности;

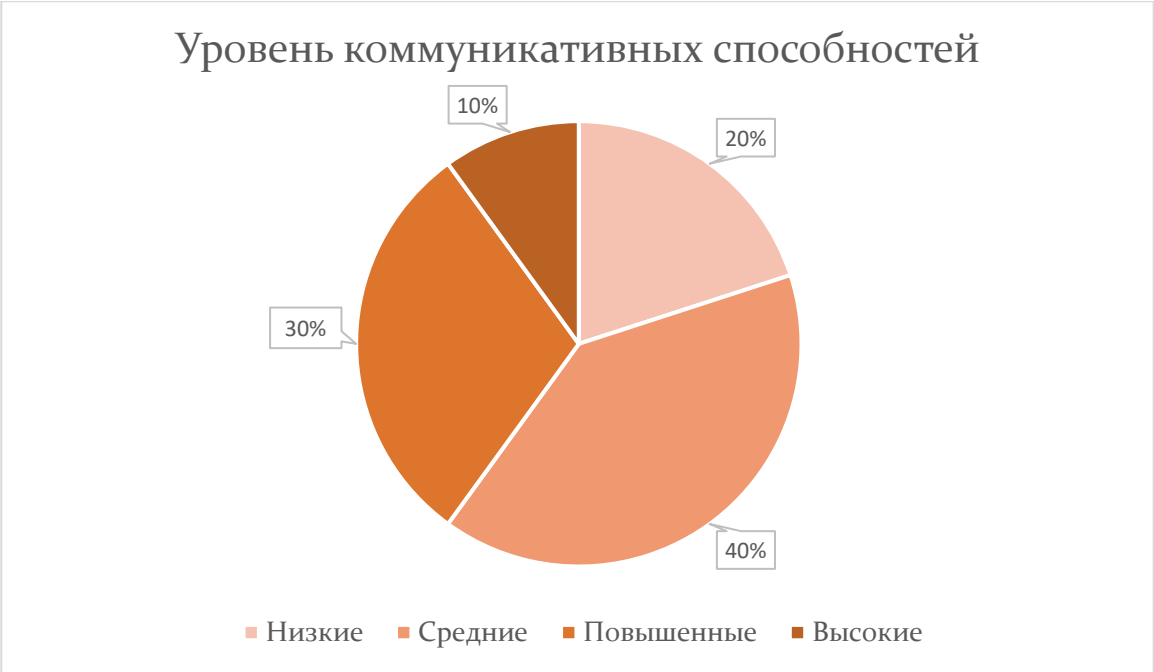
40% имеют средние коммуникативные способности;

30% опрошенных имеют повышенные коммуникативные способности;

10% обладают высокими коммуникативными способностями.

Из 6 опрошенных людей с зависимостью от социальных сетей, 100% имеют низкие или средние коммуникативные способности.

Следовательно, можно заметить, что люди, имеющие зависимость от социальных сетей более склонны к низким коммуникативным способностям.



2.2 Методы борьбы с интернет-зависимостью.

Для борьбы с интернет-зависимостью можно предложить следующие методы:

1. Поставьте перед собой цель проводить в интернете не более определенного количества времени.

В отличие от некоторых видов зависимости, зависимость от интернета может быть сложно побороть полным отказом от него, поскольку интернет часто используется в повседневной жизни. Однако можно ограничить время, которое вы тратите на это занятие. Не считайте время, которое вам нужно проводить в интернете по учебе или работе.

2. Используйте внешние отвлекающие факторы.

Если кто-то или что-то будет отвлекать вас от интернета, это будет очень полезно. Поскольку отвлекающий фактор будет внешним, это снимет с вас долю ответственности. У вас появится время на другие дела.

- Можно ставить будильник, который срабатывал бы в момент, когда вам нужно выключить компьютер.
- Запланируйте различные дела и мероприятия, которые не дали бы вам сидеть в интернете. К примеру, если вы знаете, что вы часто пропадаете

в интернете в послеобеденное время, назначайте на это время встречи и дела.

- Существует огромное количество приложений, которые помогут вам бороться с зависимостью. Некоторые из них могут отключать интернет до истечения определенного количества времени.

3. Расставьте приоритеты.

Интернет-зависимость можно преодолеть, если чаще вспоминать о более важных делах. Составьте список дел, которыми вам нужно заняться без использования интернета, и расположите их в порядке важности относительно времени, которое вы проводите в интернете.

- Сравните важность дел в интернете и в реальной жизни. Например, пообещайте себе проводить больше времени с друзьями лично, а не в социальных сетях.
- Можно также составить список дел, которыми бы вы хотели заняться до того, как начнете листать страницы в интернете. К примеру, пообещайте себе каждый раз убирать комнату, прежде чем включить компьютер.

4. Избегайте приложений, сайтов и привычек, которые вы считаете проблемными.

Если вы знаете, что в интернете вы часто тратите время на одно и то же, попробуйте полностью отказаться от этого. Онлайн-игры, социальные сети, азартные игры и интернет-шопинг чаще всего вызывают зависимость, но проблемой могут стать любые действия в интернете.

5. Запишитесь на прием к психотерапевту.

Помощь профессионала, специализирующегося на лечении интернет-зависимости, не будет лишней. Психотерапевт поможет вам сократить время, проводимое онлайн, подскажет, как можно занять себя другими делами, и объяснит вам, какие привычки и внутренние причины поспособствовали формированию зависимости.

- Для лечения интернет-зависимости часто применяются методики мотивационного консультирования и терапии реальностью. Психотерапевт задает вопросы, требующие развернутого ответа, активно слушает и помогает человеку разобраться в его проблеме.[8]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена исследованию влияния социальных сетей на детей подросткового возраста.

Анализ литературных источников позволил выяснить общее представление о социальных сетях и о влиянии зависимости от социальных сетей на коммуникативные способности подростка, описаны методы выявления зависимости от социальных сетей у подростка.

Результаты практической части нашего исследования помогли выявить зависимость от социальных сетей у подростков и их уровень коммуникативных способностей и далее сопоставить полученные результаты.

Сравнительный анализ результатов теста на зависимость от социальных сетей и теста на уровень коммуникативных способностей у подростков показал, что большинство испытуемых с зависимостью от социальных сетей имеют уровень коммуникативных способностей ниже, чем подростки без зависимости. Так же есть подростки с зависимостью от социальных сетей, но имеющие высокий или повышенный уровни коммуникативных способностей.

Таким образом, наше предположении о том, что подростки с низким уровнем коммуникативных способностей более склонны к зависимости от социальных сетей подтвердилось.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что в настоящее время проблема зависимости от социальных сетей достаточно распространена среди подростков, в связи с этим фактом снижается уровень коммуникативных способностей, поэтому мы считаем, что наша работа будет полезна для тех, кто хочет избавиться от интернет-зависимости с помощью предложенных нами рекомендаций.

В процессе выполнения исследования все поставленные задачи были выполнены и цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Васильев И. Ю. Социальные сети как исторический источник // Исторический формат. 2016. № 4. С 200—203.
2. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг / Ю.М. Жуков. – М.: Гардарики, 2013. – 223 с.
3. Мурзин А. Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков / А. Р. Мурзин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. - № 1.1 (105.1). – С.18-20. – URL: https://moluch.ru/archive/105/25043/ (дата обращения 30.12.2023).
4. Социальная сеть // Википедия : [сайт]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_сеть (дата обращения 27.12.2023).
5. Малыгин, В.Л. Интернет зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика // Мнемозина. — 2010. – URL: https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova/2011/8/031997-72982011819 (дата обращения 04.01.2024).
6. Дрепа, Мария Ивановна. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. — 2009. — № 2. — С. 189—193.
7. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости // CYBERPSY : [сайт]. – 2018. – URL: https://cyberpsy.ru/tests/yurieva_bolbot_computer_addiction_test/ (дата обращения: 03.01.2024).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета «Зависимость от социальных сетей».

1. **Сколько времени вы проводите в соцсетях в течение дня?**
   - Около получаса
   - Час или два.
   - Несколько часов.
   - Заглядываете туда не каждый день и буквально на несколько минут.

2. **Влияет ли ваше времяпрепровождение в соцсетях на повседневную жизнь?**
   - Порой вы жалеете, что потратили так много времени на соцсети.
   - Ваши близкие жалуются, что вы проводите там слишком много времени.
   - Вы узнаете информацию о полезных мероприятиях, интересных событиях.
   - Не влияет.

3. **Вы нашли интересную группу в соцсети, читаете посты один за другим. Можете ли вы остановиться и заняться делами в нужный момент?**
   - Иногда вы «зависаете» в соцсети, но без труда переключаетесь на важные дела.
   - Да, бывает сложно остановиться, но вы можете это сделать, проявив силу воли.
   - Вам крайне сложно остановиться
   - Это никогда не бывает проблемой.

4. **Как соотносятся в вашей жизни общение в соцсетях и в реальности?**
   - Основное общение происходит в соцсетях.
   - Вы переписываетесь в соцсетях, но основное общение происходит в реальности.
   - Вы предпочитаете реальность соцсетям.

5. **Обращаете ли вы внимание на лайки своих постов и фотографий?**
   - Постоянно проверяете, подсчитываете, сравниваете вчерашние и сегодняшние лайки – где их больше. Запоминаете, кто поставил лайк, а кто нет.
   - Иногда замечаете, но это не что-то важное для вас.
   - Нет, и вообще смутно понимаете, о чем идет речь.
   - Если речь идет о значимых для вас людях, то важно, ставят они лайки или нет.

Анкета на уровень коммуникативных способностей

1. **Боитесь ли вы выступать с докладом на конференции/важной встрече?**
    - Да
    - Иногда
    - Нет

2. **Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем-либо?**
    - Да
    - Иногда
    - Нет

3. **Вам легче изложить свою точку зрения в письменном виде, чем в устном?**
    - Да
    - Иногда
    - Нет

4. **У вас свой взгляд на определённые вопросы. Вы приемлете чужое мнение или стойко стоите на своём?**
    - Буду настаивать на своём мнении
    - Не откажусь от своей точки зрения, но навязывать другим не буду
    - Выслушаю оппонента, могу согласиться с его правотой

5. **Если вы остались наедине с незнакомым человеком, вам будет неуютно? Будет тяготить беседа с ним?**
    - Да
    - Скорее всего
    - Нет