

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Личностные особенности интернет-зависимых подростков

Обучающийся

Н.Е. Свешников

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. псих. наук Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы изучения личностных особенностей интернет-зависимых подростков.

Целью исследования является изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков.

В исследовании решаются следующие задачи: провести теоретическое изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков; выявить личностные особенности интернет-зависимых подростков; сделать выводы по проведенному исследованию.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник) и 3 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 51 страницах. Общий объем работы с приложениями – 55 страниц. Текст работы иллюстрируют 4 рисунка и 2 таблицы.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков .....	8
1.1 Характеристика и причины интернет-зависимости у подростков. ....	8
1.2 Особенности подросткового возраста .....	13
1.3 Личностные особенности интернет-зависимой личности .....	19
Глава 2 Эмпирическое исследование личностных особенностей интернет-зависимых подростков .....	24
2.1 Организация исследования .....	24
2.2 Диагностика личностных особенностей интернет-зависимых подростков .....	28
2.3 Обсуждение результатов исследования и рекомендации.....	40
Заключение.....	46
Список используемой литературы.....	49
Приложение А Результаты диагностики по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения» .....	52
Приложение Б Результаты диагностики по методике «Тест опросник самооотношения» (ОСО) (В.В. Столин).....	53
Приложение В Результаты диагностики по методике «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» (Н. В. Панина)	54

## Введение

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей, чувства подростка чрезвычайно напряжены, им характерны бурные неуправляемые реакции, перепады настроения, обостренная чувствительность с излишней самонадеянностью. Такая эмоциональная наполненность переживаниями часто вызывает у подростка психические перегрузки, что может перерасти в открытое агрессивное поведение, а также девиантное поведение. В свою очередь отклонения в поведении подростков способствуют усилению негативных эмоциональных состояний.

Зависимость – это острая потребность в достижении определенного желания или выполнении конкретной деятельности. Ранее считалось, что зависимыми людьми становятся только те, кто употребляет химические вещества: алкоголь, наркотики и пр. На сегодняшний день выделяют нехимическую аддикцию: шопоголизм, пищевая и интернет-зависимости, пр. В процессе постоянного потребления конкретного вещества или удовлетворения своей потребности возникает все большая потребность в увеличении дозы. Человеку становится мало того, что у него было.

В современном мире активно набирает обороты повсеместная компьютеризация и «интернетизация» общества. Вместе с этим возрастает количество людей, проводящих в интернете большое количество времени. С помощью интернета многие люди ищут необходимую информацию, покупают товары, общаются с людьми из разных частей света, реализуют свои игровые и даже сексуальные пристрастия. Такая многофункциональность сети Интернет делает её очень притягательной для использования и имеет множество положительных сторон. Однако интернет

привносит в нашу жизнь не только положительные эффекты, но и определенные негативные последствия, к которым можно отнести интернет-зависимость. Для современного общества вопросы негативного влияния сети Интернет являются крайне актуальными в связи с тем, что по всему миру неуклонно возрастает количество интернет-зависимых людей. Стремительное возрастание количества интернет-зависимых обусловлено тем, что у четверти пользователей Интернета зависимость формируется уже после полугода его активного использования. С дальнейшим увеличением продолжительности активного пользования Интернетом растет и процент интернет-зависимых.

У подростка быстро возникает зависимое состояние, при котором человека ничего не интересует кроме посещений различного рода сайтов в сети. Подростки часто пребывают в депрессивном настроении, имеют проблемы с общением и трудности с учебой. Лица, большую часть времени проводившие за компьютером, склонны к ожирению и болезням двигательной системы.

Базовые положения психологической теории личности описаны в работах Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна. Исследования закономерностей формирования личности и характера в подростковом возрасте посвящены труды Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Е. Личко, Н.Н. Толстых, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина и др. Исследования психологических факторов риска интернет-зависимости выполнены российскими и зарубежными учеными, такими как: А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егоров, К. Янг.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы, научных публикаций, диссертационных работ по данной проблеме позволил выделить **противоречие** между необходимостью изучения личностных особенностей интернет-зависимых подростков и недостаточной разработанностью данного направления.

В связи с выявленным противоречием возникает актуальная **проблема исследования:** каковы личностные особенности интернет-зависимых подростков?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована **тема исследования:** «Личностные особенности интернет-зависимых подростков».

**Цель исследования:** изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков.

**Объект исследования:** интернет - зависимость.

**Предмет исследования:** личностные особенности интернет-зависимых подростков.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что у интернет-зависимых подростков отмечаются следующие особенности личности:

- высокие показатели ожидаемого отношения к себе от других и самопонимания;
- низкие показатели самопринятия и самопоследовательности;
- низкие показатели удовлетворенности жизнью.

**Задачи исследования.**

- провести теоретическое изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков;
- выявить эмпирически личностные особенности интернет-зависимых подростков;
- сделать выводы по проведенному исследованию и разработать рекомендации по профилактике интернет – зависимости у подростков с учетом их личностных особенностей.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме;
- психодиагностический метод: шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS) (А. Чен); тест - опросник

самоотношения (ОСО) (В.В. Столин); тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (Н.В. Панина);

– качественный и количественный анализ эмпирических данных.

**Теоретической основой** исследования выступают:

– базовые положения психологической теории личности (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн);

– исследование закономерностей формирования личности и характера в подростковом возрасте (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, Н.Н. Толстых, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.);

– исследование психологических факторов риска Интернет-зависимости, выполненные российскими и зарубежными учеными (А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егоров, К. Янг).

**Новизна исследования** заключается в том, что выявлены личностные особенности интернет-зависимых подростков.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что обоснованы личностные особенности интернет-зависимых подростков.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что выявленные личностные особенности интернет-зависимых подростков, а также разработанные рекомендации по профилактике интернет-зависимости у подростков могут быть использованы в работе психолога.

**Экспериментальная база исследования:** МБОУ Школа № 118 Г.О. Самара, по адресу: 443048, Самарская область, г. Самара, п Красная Глинка, кв-л 4, д. 28. В данном исследовании – 40 испытуемых в возрасте 12-14 лет, из них 20 подростков с интернет-зависимостью, и 20 – без интернет-зависимости.

**Структура бакалаврской работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник) и 3 приложений. Текст работы иллюстрирован 2 таблицами, 4 рисунками.

# **Глава 1 Теоретическое изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков**

## **1.1 Характеристика и причины интернет-зависимости у подростков**

Интернет – зависимость – это форма аддиктивного поведения.

К.Ю. Губкина отмечает, что «в наиболее широком смысле под аддиктивным поведением понимают злоупотребление со стороны личности, нарушения потребностной сферы индивидуума, форма девиантного поведения личности, которая находит свое отражение в злоупотреблениях; стремление личности уйти от реальности посредством изменения сознания. Аддиктивное поведение, таким образом, представляет собой репрезентацию нарушений адаптации к изменяющимся условиям, трансформациям природно-социальной окружающей среды» [7, с.43].

Чаще всего аддиктивное поведение определяется как пагубное пристрастие к чему-либо. А.Е. Войскунский пишет, что «в этой форме личность стремится изменить свое психоэмоциональное состояние путем совершения каких-либо действий или поступков, которые не приняты в обществе, влекущие за собой ответственность перед законом. Аддиктивное поведение подходит для людей с низкой социализацией и адаптацией в обществе» [5, с.21]. Е.А. Варламова считает, что «при смене привычного образа жизни, аддикцией и другой формой отклоняющегося поведения они восполняют недостаток комфортного и привычного психофизиологического, психоэмоционального состояния, это считается, как одним из способов бегства от реальности, например, человек прибегает к принятию вредных веществ или к противоправным действиям, чтобы отвлечься от проблем. Аддикция, как форма девиации, складывается поэтапно и впоследствии такая форма поведения становится нормой. Но на проявление аддикции влияют

также социальный фактор, круг общения подростка, взаимоотношения в семье, школе» [4, с.54].

М.М. Сериева отмечает, что «интернет-зависимость всегда развивается на фоне неудовлетворенности какой-то частью или целой жизни. Иногда это является формой саморегуляции, самоуспокоения. Человек вынужден прибегать к некоторой зависимой форме, поскольку это помогает ему быстро восстановиться, прийти в себя» [20, с.33].

J. Yen пишет, что «психологическая теория предполагает, что люди предрасположены к аддиктивному поведению, когда они заиклены на любой стадии развития. Психологическое объяснение девиантного поведения разработал З. Фрейд. Теория объясняет, что первые пять лет жизни человека очень важны; они определяют поведение взрослых. З. Фрейд объяснил, что сексуальные импульсы (либидо), которые можно назвать инстинктивными побуждениями, являются мощными детерминантами поведения. Это в значительной степени контролируется бессознательным. Согласно З. Фрейду, все люди имеют естественные побуждения и побуждения, которые подавляются в бессознательном» [17, с.33]. Он также полагал, что «у всех людей есть преступные тенденции, и их поведение ограничено процессом социализации. Ребенок, который недостаточно хорошо социализирован, может развить антисоциальные поведенческие импульсы, и когда такой ребенок заикливается на любом из психосоциальных этапов, такой человек может участвовать в антисоциальном девиантном поведении» [29, с.65].

Социологический подход объясняется возникновением аддиктивного поведения через социальные, культурные факторы. Развитие социологического направления позитивистской криминологии связано с именем бельгийского математика и социолога А. Кетла. Как отмечает В.А. Солдаткин, «в результате отсутствия дисциплины среди девиантных подростков возрастает уровень морального упадка среди молодежи» [15, с.21]. «Такие недисциплинированные действия приводят к преступности

среди несовершеннолетних. Окружающая среда, в которой живут подростки, может влиять на них, особенно когда отсутствует родительское руководство» [21, с.66].

Т.А. Бергис пишет, что «подростковая интернет - зависимость имеет ряд первопричин и может выражаться в разнообразных формах. По времени, проведенному за компьютером, различают три стадии развития зависимости. На первом этапе человек изучает возможности интернет - сети с дальнейшим подстраиванием виртуальной реальности под себя, восполняя нехватку внимания и информации в реальной жизни. Второй этап захватывает своими возможностями подростка, он начинает больше времени проводить за монитором. Поиск друзей во всемирной паутине для малообщительного подростка становится единственным источником информации и поддержки связи. Так формируется зависимость от интернета среди подростков, когда человек полностью опровергает реальный мир и реальное общение. Третья фаза зависимости становится видна окружающим людям, когда тинейджер круглосуточно проводит в сети, на любое замечание реагирует агрессивно. Последняя стадия является формирующей, так как переходит в хроническую. Выключая компьютер от сети, зависимые подростки испытывают раздражение, их не интересуют проблемы окружения. Со временем пребывание за компьютером ослабевает, но человек не испытывает радости в жизни, становится замкнутым и депрессивным. Интерес оживает, когда в сети он находит интересную тему или новых собеседников» [2, с.46].

Согласно А.Е. Жичкиной, «признаки интернет - зависимости у детей и подростков выражаются в следующем:

- ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения тинейджер испытывает апатию к окружению;
- человек перестает выходить на улицу;

- подросток не встречается с друзьями, теряет контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни;
- постоянно ведет разговоры об интернет - технологиях, о сайтах, которые он посетил;
- потеря режима жизни, времени;
- снижение двигательной активности;
- проблемы в учебном заведении из-за невнимательности и неуспеваемости» [11, с.39].

Существуют многочисленные исследования по изучению личностных особенностей Интернет зависимых подростков. Так, в 2008 году А.В. Егоровым, Н.А. Кузнецовой, Е.В. Петровой проводилось исследование личностных особенностей Интернет зависимых подростков. «Результаты исследования акцентуаций характера показали, что среди Интернет-зависимых преобладают подростки с шизоидным (29,8%), истероидным (19,3%), лабильным и эпилептоидным (по 12,3%) типами акцентуации. Реже встречались неустойчивые и психастенические акцентуанты (по 7%) и в единичных случаях астено-невротические (5,3%) и гипертимные (3,5%). В группе 2 преобладали гипертимные (22,2%) циклоидные (19,4%) психастенические (16,7%) и сензитивные (13,8%) типы акцентуации личности. В отличие от группы аддиктов, истероидные (11,1%), эпилептоидные (8,3%) и шизоидные (5,6%) типы акцентуаций встречались достоверно реже. Полученные результаты частично перекликаются с более ранними исследованиями, в одном из которых говорилось, что риску развития Интернет-зависимости в большей степени подвержены неустойчивые и шизоидные акцентуанты (Короленко, Дмитриева, 2000), а в другом – сензитивно-шизоидные и неустойчивые (Андреев, Анцыборов)» [10, с.65].

Остановимся на характеристике подростков, для которых характерно интернет – зависимость. Д.Г. Рыбалтович утверждает, что «такое

аддиктивное поведение появляется в следствии отсутствия поддержки от близких людей, в том числе и членов семьи, не получения достаточного внимания, что сказывается на социальном поведении подростков» [18]. Т.В. Кондрашенко считает, что «у таких подростков наблюдается неадекватность самооценки, завышенный уровень притязаний, вследствие переоценки своих возможности» [14]. «В школе такой ребенок может не реагировать на замечания, считает, что к нему специально придираются. Все это отражается на психоэмоциональном состоянии: кто-то замыкается в себе, погружается в мир фантазий и стремится избегать контактов как с педагогами, так и со сверстниками, кто-то самоутверждается через демонстрацию силы, проявление агрессии, нанося окружающим физический и психологический вред, кто-то просто не выполняет требования взрослых» [28].

А.Е. Личко отмечает, что «для всех подростков характерны депрессивные состояния, но для подростков с аддиктивным поведением свойственные невротические депрессии и психастения. Проявления депрессивного синдрома проявляются в следующем: интеллектуальная и моторная заторможенность, подавленное настроение, повышенная утомляемость, бездеятельность» [16].

О.А. Белобрыкина считает, что «у старших подростков от 12 – 14 лет и старше могут проявляться разнообразные психопатические черты личности. Для подростков с интернет - зависимостью характерен неустойчивый, истероидный или лабильный тип акцентуации характера. У детей проявляется реакция оппозиции, дети претендуют на лидерство и исключительность. Поведенческие нарушения носят демонстративный характер. Таким образом на бессознательном уровне они привлекают к себе внимание. При этом, дети подвержены чужому влиянию, они часто безвольны, склонны к пустому времяпрепровождению».

И.В. Чудова пишет, что «полученные данные свидетельствуют, что подростки с признаками Интернет-аддикции существенно отличаются от неаддиктивных сверстников как по характеру, так и по способности к общению, самооценке и структуре самоотношения. Относительное преобладание шизоидных акцентуантов среди интернет-аддиктов, по всей видимости, связано с особенностями деятельности в сети – это определенный уход от реальности, что свойственно шизоидам. Неожиданным может показаться достаточно большое число лиц с истероидной акцентуацией, которые, по идее, должны стремиться к постоянному нахождению «на виду», где они могли бы проявлять свои демонстративные черты. Мы полагаем, что это та часть истероидных подростков, чьи потребности фрустрированы в реальном мире, и они стремятся к реализации своих истероидных черт в виртуальном мире (например, это может быть знакомство и общение в чатах, которое со стороны истероидов имеет элементы псевдологии)» [23, с.54].

Таким образом, анализ литературы позволил сделать вывод о том, что у подростков с интернет-зависимостью плохо сформирована «Я-концепция», понижены способности к рефлексии, для них характерна неадекватная самооценка. Самым ярким образом нарушения самооценки выражаются в области саморегуляции, а также самоконтроля. Нарушения самоконтроля выражаются у данных подростков как в предрасположенности к незамедлительному отреагированию собственных переживаний, так и в неосуществимости контроля над своим поведением.

## **1.2 Особенности подросткового возраста**

Психологическое развитие подростков тесно связано с физиологическими особенностями данного возрастного периода.

Подростковый возраст - это этап перехода от юношества к совершеннолетней жизни. В подростковом возрасте, по мнению

Л.И. Божович, появляется новый тип мотивации, ведь обучающемуся уже доступны базовые социальные ценности, моральные нормы и общественные правила, поэтому теперь он может сдерживать собственные желания, действуя не согласно «хочу», а согласно «надо», то есть регулировать и подчинять себе эмоциональную сферу [3].

Подростковый возраст, как правило, характеризуется 3-мя ведущими кризисами:

- Физический, в связи с завершением физиологического становления;
- Психологический, связанный с нравственным формированием ребенка, при котором изменяется его моральное становление, изменяется его миропонимание, изменяется его отношение к действиям находящимся вокруг и миру в целом;
- Социально-психологический, связанный с усвоением особенностей мироустройства, связанный с формированием ощущения взрослости [12].

В этот период происходит физическое и психофизиологическое развитие. К возрасту 12 лет кора головных полушарий сформировывается и становится зрелой. Но регуляторные функции коры еще не совершенны. И проявляются в особенностях поведения.

Подростковый возраст - это переломный момент в развитии человека. В первую очередь это связано с началом полового созревания, которое сопрягается с важными переменами как в конституции тела, так и в интеллектуальной работе [5]. Происходит активное развитие мозга. В данный переходный этап человек начинает задаваться вопросом: «Кто я?», и он находит благоприятный для себя ответ на данный вопрос.

В данный этап мышление человека переходит от беспристрастного и зрительного мышления к отвлеченному и формальному мышлению. Это позволяет школьнику разбирать, ассоциировать, развивать свои идеи и

замыслы автономно от действительности. Все это содействует интеллектуализации впечатлений, восприятия и памяти [9].

Подросток начинает воспринимать систему общественных отношений, проживает их и начинает находить свое место в данной системе. Он пробует свою самостоятельность и встречается с системой родительских запретов, что приводит к конфликтам. Молодой человек удовлетворен, когда его принимают как взрослого. Несмотря на это, подросток находится в зависимости от собственных сверстников. В данной системе ощущение приспособления к группе и самосознание реализуются сквозь общение с другими.

Подростковый возраст - это время разрушения давних структур и постройки свежих: общественных и собственных. Эмоциональным нюансам формирования личности в подростковом возрасте является попытка полностью переосмыслить все аспекты жизни [8].

В это время образ «я» нестабилен, и пике его изменений приходится на 12-13-летних. Именно в этот все сферы личности, связанные с «Я-концепцией», продолжают интенсивно меняться. Конечно, развитие эмоций и других психических процессов в подростковом возрасте является важным фактором для изменения личности [11]. Самосознание подростков, их собственные способности, т. е. ряд компонентов, образовательная деятельность, их социальные роли и отличительные черты, экологические и физические данные и поведение самооценки связаны с формирующейся способностью оценивать себя и других.

Самооценка в подростковом возрасте, также является следствием сравнения себя с другими. Например, необходимо оценить, насколько хорошо или плохо человек должен с чем-то справляться, свое поведение, а также внешние данные [16]. Самооценка включает в себя также и понимание реакции индивида на окружающую среду. Однако в подростковый период самосознание очень сильно зависит от внешних воздействий. Именно

поэтому подростковый возраст характеризуется трудностями в школе, в отношениях с родителями, которые происходят из-за эмоциональной незрелости подростка, неспособности долго продуктивно работать и желания контролировать собственное поведение. Согласно Фельдштейну, зрелость подростков проявляется в их проникновении в мир взрослых, а не в подражании более зрелым родственникам. Подросток сам считает себя самостоятельным, равным взрослому по степени ответственности и зрелости. В то же время он не понимает, что для этого нет никаких предпосылок [22].

Поводы для общения также меняются с наступлением подросткового возраста. Например, в 4 классе основными мотивами общения являются желанием принять участие в игре своих сверстников и взаимодействовать там друг с другом. В 5-6 классе цель общения – получить определенный статус в команде одноклассников. В 7-9 классах группа молодых друзей объясняет в их глазах собственную важность – необходимость независимости [6].

Также меняется один из критериев оценки личности подростков. Общение, знания и навыки в любой области выходят на первый план, подростку становится необходимо обращать внимание на требования сверстников, а главное - соблюдать правила поведения группы, к которой он принадлежит. Кодекс подросткового товарищества важен для всех подростков настолько, что он может привести к разрушению, убеждению и даже созиданию - все зависит от ценностей социальной группы.

У подростков есть много важных требований для хорошей дружбы: честность, равенство, понимание, ответственность, способность хранить секреты и т.д. В результате подросток хорошо знает себя и своих друзей. Найдя друга, подросток может ревновать к дружбе. В этот период отношения между мальчиками и девочками довольно напряженные. Молодые люди хотят быть любимыми, слишком много внимания уделяется своей внешности. Выборочный мониторинг - это устоявшаяся вещь: молодые люди

замечают незначительные изменения в поведении, настроении и эмоциональном состоянии человека, который им важен.

Отметим, что одновременно с этим происходит изменение в отношениях молодых подростков со взрослыми. Подростки выстраивают четкие границы вмешательства взрослых в свои дела, стремятся к независимости и автономности, хотя сами еще не способны на них во многих аспектах деятельности. Родители, видя фактическую незрелость подростка, часто не могут дать ему той свободы действий, которая удовлетворила бы чувство взрослости молодого человека. На этой почве часто возникают конфликты подростка с родителями.

Как показано в работах Л.Б. Шнейдера, существуют некоторые аспекты, определяющие поведение современного подростка, его собственные реакции на окружающую действительность. Прежде всего, нынешнее поколение характеризуется новой максимальной мобильностью и необходимостью постоянно приобретать новые знания. Однако для него также характерна и склонность к потреблению запрещенных веществ (алкоголь, наркотики) и отсутствие устоявшейся системы ценностей [25].

Приоритетной становится учебная деятельность. Ее успешное выполнение становится основой развития для следующей стадии. Дети в подростковом возрасте не могут подолгу сидеть в классе. Им нужны упражнения, чтобы отвлечься [11]. Если раньше подростку было достаточно быть уверенным в том, что он лучше всех, то теперь ему важно убедиться, что это именно так. Для того, чтобы оценить себя ребенок следит за реакцией окружающих на его поведение и критично анализирует происходящее.

В 12-15 лет у детей появляются кумиры и они активно подражают им, копируя не только положительные, но и отрицательные поступки и действия [7]. По Д.Б. Эльконину, с 12 до 15 лет дети проходят этап, на котором формируется либо трудолюбие (при должной поддержке от родителей и в разумной свободе), либо чувство неполноценности (я ничего не могу и не

умею). Кризис 12 лет знаменует начало этого этапа. Важно помнить, что подростки в этом возрасте уже вполне автономны. Они также нуждаются в любви, заботе и принятии. Дети в данном возрасте могут начинать вести себя совершенно непривычным образом [27].

Они могут чаще капризничать, ссориться со сверстниками или взрослыми. Происходит перестройка модели поведения и изменение во взаимодействии с родителями. Л. И. Божович пишет, что личностное развитие подростков характеризуется тем, что данный возраст признается сенситивным для процесса усвоения моральных и нравственных норм. На данном этапе развития дети психологически готовы понимать нравственные нормы и правила, готовы соответствовать им и соблюдать их [3]. В школе актуальной является работа педагогов по формированию нравственных качеств личности, которая заключается в воспитании привычек поведения, составляющих фундаментальные качества личности, повышении общего уровня культуры [7]. Подобная работа строится с обязательным учетом понимания подростками понятий и требований, предъявляемых учителем. То есть, считает И.В. Ильенков, педагог в первую очередь должен убедиться, что все дети понимают смысл требований и правил, которые им предъявляются, и лишь потом контролировать их соблюдение [2].

Нравственные представления и суждения, наблюдаемые у подростков, характеризуются принципами, особенностями, отношениями, эмоциями. Согласно этому, идеи находятся в процессе трансформации во мнения, верования, практики и тенденции [1]. В этот момент полностью формируется саморефлексия: подросток начинает анализировать то, что он делает и соотносить собственное мнение, переживания и деятельность с чужими, свою оценку происходящего с другими. По этой причине у детей в данном возрасте собственная оценка становится реалистичнее, и во многих ситуациях и видах деятельности она близка к адекватной. В незнакомых обстоятельствах она остаётся высокой [2].

Именно в подростковом возрасте обучающийся начинает активно постигать мир межличностных отношений, открывать законы, согласно которым строится любое взаимодействие людей друг с другом, изучать нормы поведения. С целью быть «взрослым», подросток активно подстраивает свои действия под общественные нормы и правила [6].

К началу подросткового возраста завершается переход от эмоционально-непосредственных до опосредованных нравственных критериев, но перед этим он должен усвоить эти нравственные ценности, система которых имеет три базовых элемента: глубокое понимание нравственного смысла поступков; оценка поступков; эмоциональное отношение к этим событиям [15].

Таким образом, в подростковом возрасте образ «я» нестабилен, и пике его изменений приходится на 12-13-летних. Именно в этот все сферы личности, связанные с «Я-концепцией», продолжают интенсивно меняться. Конечно, развитие эмоций и других психических процессов в подростковом возрасте является важным фактором для изменения личности. Самосознание подростков, их собственные способности, т. е. ряд компонентов, образовательная деятельность, их социальные роли и отличительные черты, экологические и физические данные и поведение самооценки связаны с формирующейся способностью оценивать себя и других. Современные подростки также характеризуются новой максимальной мобильностью и необходимостью постоянно приобретать новые знания. Однако для него также характерна и склонность к потреблению запрещенных веществ (алкоголь, наркотики) и отсутствие устоявшейся системы ценностей.

### **1.3 Личностные особенности интернет-зависимой личности**

В психологии «категория личность принадлежит к числу базисных определений. Понятие изучается такими науками как психология,

философия, педагогика, социология и др. Под личностью понимают человека в совокупности его социальных и жизненно важных качеств, приобретённых им в ходе социального развития. Психологи давали различные определения понятию «личность» [11]. Так, А.М. Прихожан считает, что личность – это «человек с устойчивыми психологическими характеристиками, которые проявляются в социальных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и играют значительную роль для него самого и окружающих» [18].

Нередко «в содержание понятия «личность» включают устойчивые качества человека, которые устанавливают ценные во взаимоотношении других людей действия. Личность – это определённый человек, являющийся представителем конкретного общества, определённой общественной категории, занятый конкретным видом деятельности, понимающий собственный подход к окружающему и одарённый индивидуально – психологическими отличительными чертами» [7]. О.А. Шорохова считает, что «личность - система общественно важных свойств индивида, степень освоения им социальными ценностями и его умение к осуществлению данных ценностей. Личность в самом широком представлении - это то, что внутренне выделяет одного человека от другого, список абсолютно всех её психологических качеств. В такое представление «личность» включают характерные черты человека, которые считаются более или менее крепкими и говорят об особенностях человека, устанавливая его важные для людей действия» [26, с.43].

Согласно взгляду А.Е. Личко, «личность человека «производится» - формируется социальными отношениями» [16].

Значимость и неповторимость личности не исключают, а подразумевают наличие ее особенной структуры. А.Е. Личко подмечал: «Структурой принято расценивать такие целые образования, которые никак не формируются суммарно из отдельных частей, показывая их агрегат, но

сами устанавливают долю и роль каждой из входящих в их состав, частей» [16, с.32]. «Структура личности как целостности считается объективной реальностью, символизирующей внутренние индивидуальные процессы. Помимо этого, структура отображает логику данных процессов и является подвластной им; появляется как олицетворение функции, как орган данной функции. Безусловно, появление структуры, в свою очередь, приводит и к изменению самих функций и непосредственно объединено с процессом ее развития: структура представляет собой в тоже время итог развития, его обстоятельством и условием последующего развития личности; представляет собой единство, содержащее в себе всё без исключения психологические (умышленные и неосознанные) и непсихические элементы личности. Однако она не является их обычной суммой, а предполагает особенное свойство, форму жизни психики человека. Это особенная организованность, новое сочетание; считается двойственной сравнительно фактора стабильности. С одной стороны, она считается устойчивой и стабильной (содержит в себе похожие элементы, создаёт поведение предсказуемым). Однако в тоже время структура личности считается непостоянной, неустойчивой, никогда до конца не законченной» [24, с.13].

Д.И. Фельдштейн в своих исследованиях отталкивается от того, что «определения «индивид» и «личность» никак не идентичны. Личность - это особенное свойство, которое приобретается индивидуумом в обществе в процессе вхождения его в социальные по своей натуре взаимоотношения. Включенность индивидуума в систему социальных взаимоотношений устанавливает сущность и направленность исполняемых им деятельности, сфера и способы общения с другими людьми. Однако стиль существования отдельных индивидов, тех либо других общностей людей, а кроме того общества всем определяется исторически формирующейся системой общественных взаимоотношений. А это значит, что человека возможно понять или изучить только в контексте определённых общественных

ситуаций, определённого исторического периода. При этом необходимо выделить, что для личности социум - это не просто внешняя сфера. Личность регулярно включена в концепцию социальных взаимоотношений, что опосредуется большим количеством условий. В культурно-исторической концепции подтверждено, что структура личности человека изменяется в ходе онтогенеза. Значимой и незаконченной полностью проблемой считается определение отдельных содержательных образующих структуры личности. Развитие личности - процесс, который не завершается на конкретной стадии человеческой жизни, а продолжается постоянно» [22, с.65].

Д.И. Фельдштейн «акцентирует три сложные структуры личности. В структуру личности входит в главную очередь внутрииндивидуальная либо интраиндивидуальная система, образованная отличительными чертами строения характера, нрава, возможностей человека» [22]. Согласно словам В.А. Петровского, «необходимость индивида являться личностью становится обстоятельством развития у других людей возможности наблюдать в нем личность, остро необходимую. С целью укрепления целостности, общности, преемственности, передачи методов и итогов деятельности, что в особенности немаловажно, определения доверия друг к другу, без чего сложно рассчитывать на успех общего дела» [22]. Иными словами, «личностью человек станет, если станет улучшать социальный фактор собственной деятельности, то есть ту её сторону, которая ориентирована в социум. Процесс развития «Я» человека – это длительный процесс, при котором он накапливает информацию о себе, получая ее от других. В детстве у человека у него формируется образ себя или, как называют психологи, «Я-концепция» [6, с.54].

Таким образом, личность – это комплекс таких свойств человека, которые важны для его существования в условиях социума.

## Выводы по первой главе

Итак, по итогам первой главы можно сделать следующие выводы.

В подростковом возрасте образ «я» нестабилен, и пике его изменений приходится на 12-13-летних. Именно в этот период все сферы личности, связанные с «Я-концепцией», продолжают интенсивно меняться. Конечно, развитие эмоций и других психических процессов в подростковом возрасте является важным фактором для изменения личности. Самосознание подростков, их собственные способности, т. е. ряд компонентов, образовательная деятельность, их социальные роли и отличительные черты, экологические и физические данные и поведение самооценки связаны с формирующейся способностью оценивать себя и других. Современные подростки также характеризуются новой максимальной мобильностью и необходимостью постоянно приобретать новые знания. Однако для него также характерна и склонность к потреблению запрещенных веществ (алкоголь, наркотики) и отсутствие устоявшейся системы ценностей.

Анализ литературы позволил сделать вывод о том, что у подростков с интернет-зависимостью плохо сформирована «Я-концепция», понижены способности к рефлексии, для них характерна неадекватная самооценка. Самым ярким образом нарушения самооценки выражаются в области саморегуляции, а также самоконтроля. Нарушения самоконтроля выражаются у данных подростков как в предрасположенности к незамедлительному отреагированию собственных переживаний, так и в неосуществимости контроля над своим поведением.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование личностных особенностей интернет-зависимых подростков**

### **2.1 Организация исследования**

Целью экспериментальной работы было изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков. База исследования - МБОУ Школа № 118 г.о. Самара, По адресу 443048, Самарская область, г. Самара, п. Красная Глинка, кв-л 4, д. 28.

В данном исследовании – 40 испытуемых в возрасте 12-14 лет, из них 20 подростков с интернет-зависимостью, и 20 – без интернет-зависимости.

Критерием для включения испытуемых в исследование являлся факт наличия доступа к Интернет-ресурсам, далее испытуемые делились на группы по степени интернет – зависимости. Каждый подросток участвовал во всех видах исследования. Далее, по результатам диагностики уровня интернет-зависимости, испытуемые делились на группы. Так, подростки с высоким уровнем интернет-зависимости составили группу 1, а со средним и низким уровнями – группу 2.

Исследование проводилось нами в три этапа.

На первом этапе проводилось теоретическое изучение личностных особенностей интернет-зависимых подростков.

На втором этапе выявлялись личностные особенности интернет-зависимых подростков.

На третьем этапе делались выводы по проведенному исследованию.

На основе исследований А.Е. Войскунского, А.Е. Жичкиной мы выделили следующие показатели личностных особенностей интернет-зависимых подростков, а также подобрали диагностические методики, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Диагностическая карта исследования

Показатель	Диагностическое задание
Уровень Интернет - зависимости	Диагностическое задание 1. Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS) (А. Чен).
Уровень самооотношения	Диагностическое задание 2. Тест опросник самооотношения (ОСО) (В.В. Столин)
Уровень удовлетворенности жизнью	Диагностическое задание 3. Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (Н.В. Панина).

Опишем подробнее диагностические задания и приведем результаты констатирующего исследования.

Диагностическое задание 1. Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS) (А. Чен).

Цель: выявление уровня интернет – зависимости подростков.

«Данный тест разработан китайским исследователем С. Ченом и коллегами (Chen S.-H., et al., 2003), адаптирован на кафедре психологического консультирования психокоррекции и психотерапии МГМСУ. Тест включает в себя пять оценочных шкал: шкала компульсивных симптомов (Com); шкала симптомов отмены (Wit); шкала толерантности (Tol); шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH); шкала управления временем (TM). Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев - интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости включающий в себя первые 3 шкалы (IA-Sym) и критерий негативных последствий использования Интернета, включающий в себя последние 2 шкалы (IA-RP). Сумма всех шкал или общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + IH + TM) является интегральным показателем - общим показателем наличия Интернет-зависимого поведения. Для оценки Интернет-зависимого поведения был использован интегральный показатель шкалы Интернет-зависимости (общий балл CIAS)» [12, с.55].

Инструкция: «подберите и запишите наиболее подходящий вам вариант ответа для каждого из следующих утверждений. 1. Совсем не подходит (1 балл). 2. Слабо подходит (2 балла). 3. Частично подходит (3 балла). 4. Полностью подходит (4 балла)» [12].

Ответы анализировались по следующим критериям:

- от 27 до 42 баллов – низкий уровень зависимости от Интернета; подросток может не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время и не испытывает при этом дискомфорта, не тратит на Интернет много времени и может контролировать свое время, которое он проводит за компьютером или планшетом;
- от 43 до 64 баллов – средний уровень зависимости от Интернета; подросток может не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще короткое время, при длительном периоде без Интернета чувствуют дискомфорт; он тратит на Интернет среднее количество времени и может контролировать свое время, которое он проводит за компьютером или планшетом;
- свыше 65 баллов – высокий уровень зависимости от Интернета; подросток не может не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время, он испытывает при этом сильный дискомфорт; он тратит на Интернет много времени и не может контролировать свое время, которое проводит за компьютером или планшетом.

Диагностическое задание 2. «Тест опросник самооотношения» (ОСО) (В.В. Столин).

Цель: изучение уровня самооотношения.

«Опросник построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему Я» [7].

«В качестве исходного принимается различие содержания Я-образа (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы.

Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес» [7].

«Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес Я испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность;

Шкала 2 – отношение других;

Шкала 3 – самопринятие;

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;

Шкала 5 – самообвинение;

Шкала 6 – самоинтерес;

Шкала 7 – самопонимание» [7].

Испытуемым была дана следующая инструкция: «Вам предлагается ответить на 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением, в соответствующую графу бланка для ответов поставьте знак +, если не согласны, то знак –. Спасибо!» [7].

«Обработка результатов теста производится по ключу.

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Полученный сырой балл по каждому фактору переводится в накопленные частоты (в %)» [7].

Диагностическое задание 3. Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (Н.В. Панина).

Цель: «диагностика уровня удовлетворенности жизнью» [6].

Испытуемым была дана следующая инструкция: «Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – согласен, не согласен или не знаю» [6].

Обработка результатов: «Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу» [6].

## **2.2 Диагностика личностных особенностей интернет-зависимых подростков**

Опишем результаты диагностики личностных особенностей интернет-зависимых подростков.

Диагностическое задание 1. Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS) (А. Чен).

Цель – выявление уровня интернет – зависимости подростков.

В ходе диагностики по диагностическому заданию 1 были установлены следующие результаты.

У 10% (4 человек) выявлен низкий уровень интернет - зависимости. Данные подростки могут не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время и не испытывают при этом дискомфорта, не тратят на Интернет много времени и могут контролировать свое время, которое они проводят за компьютером или планшетом.

У 40% (16 человек) выявлен средний уровень интернет - зависимости. Данные подростки могут не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще короткое время, при длительном периоде без Интернета чувствуют дискомфорт. Они тратят на Интернет среднее количество времени и могут контролировать свое время, которое они проводят за компьютером или планшетом.

У 50% (20 человек) выявлен высокий уровень интернет - зависимости. Подростки не могут не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время, они испытывают при этом сильный дискомфорт. Они тратят на Интернет много времени и не могут контролировать свое время, которое проводит за компьютером или планшетом.

Наглядно данный результаты отображены на рисунке 1.

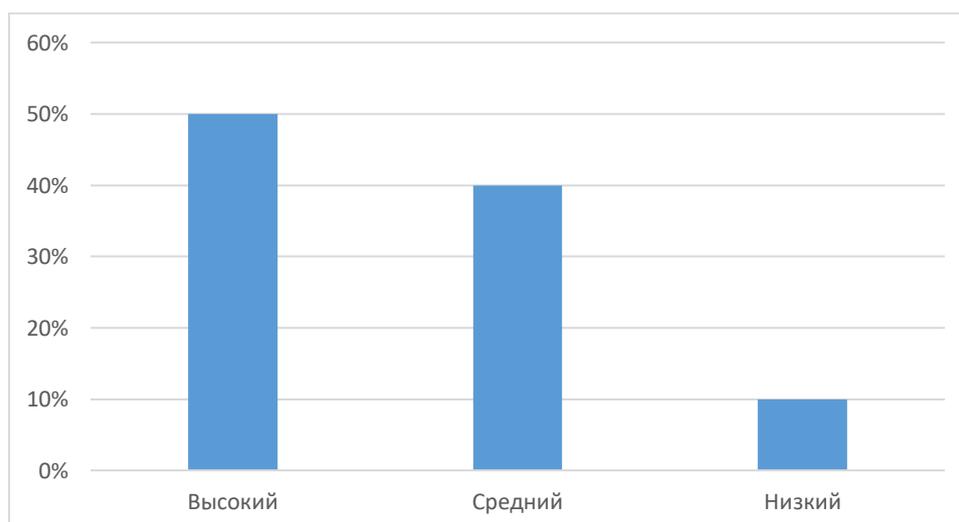


Рисунок 1 – Уровень интернет - зависимости среди подростков, %

Можно сделать вывод о том, что у большинства подростков (50%) выявлен высокий уровень интернет – зависимости. Данные подростки не могут не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время, они испытывают при этом сильный дискомфорт. Они тратят на Интернет много времени и не могут контролировать свое время, которое проводят за компьютером или планшетом.

Далее, для выявления личностных особенностей интернет-зависимых подростков, испытуемые были разбиты нами на 2 группы. Так, 20 подростков с высокими показателями интернет – зависимости составили группу 1, а 20 подростков с низкими и средними показателями интернет – зависимости – группу 2.

Диагностическое задание 2. «Тест опросник самооотношения» (ОСО) (В.В. Столин).

Цель – изучение уровня самооотношения.

Опишем результаты группы 1.

По шкале «Самоуважение» выявлено 20% испытуемых с ярко выраженным признаком, 70% с выраженным признаком и 10% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале имеют веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

По шкале «Аутосимпатии» выявлено 15% испытуемых с ярко выраженным признаком, 55% с выраженным признаком и 30% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале одобряют себя в целом и в существенных частностях, доверяют себе. Испытуемые с низким показателем по данной шкале проявляют видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

По шкале «Ожидаемого отношения от других» выявлено 45% испытуемых с ярко выраженным признаком, 25% с выраженным признаком и 30% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале ожидают позитивного отношения к себе окружающих. Испытуемые с низким показателем по данной шкале ожидают негативного отношения к себе окружающих.

По шкале «Самоинтересов» выявлено 5% испытуемых с ярко выраженным признаком, 75% с выраженным признаком и 20% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не близки к самому себе, не имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, не готовы общаться с собой «на равных», не уверены в своей интересности для других.

По шкале «Самоуверенности» выявлено 5% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 45% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале уверены в отсутствии у себя минусов и отрицательных свойств характера. Испытуемые с низким показателем по данной шкале уверены, что обладают множеством минусов и отрицательных свойств характера.

По шкале «Отношения других» выявлено 35% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 15% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале ожидают позитивного отношения к себе окружающих. Испытуемые с низким показателем по данной шкале ожидают негативного отношения к себе окружающих.

По шкале «Самопринятия» выявлено 10% испытуемых с ярко выраженным признаком, 40% с выраженным признаком и 50% с не

выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале способны принимать себя такими, какие они есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не способны принимать себя такими, какие они есть в действительности.

По шкале «Самопоследовательности» выявлено 10% испытуемых с ярко выраженным признаком, 40% с выраженным признаком и 50% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни, настроенность на определенный жизненный ритм, достижение значимых целей. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни.

По шкале «Самообвинения» выявлено 5% испытуемых с ярко выраженным признаком, 75% с выраженным признаком и 20% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале умеют признавать собственные ошибки. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не умеют признавать собственные ошибки.

По шкале «Самоинтереса» выявлено 35% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 15% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не близки к самому себе, не имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, не готовы общаться с собой «на равных», не уверены в своей интересности для других.

По шкале «Самопонимания» выявлено 45% испытуемых с ярко выраженным признаком, 25% с выраженным признаком и 30% с не

выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии, направленного на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии.

Наглядно данные результаты отображены на рисунке 2.

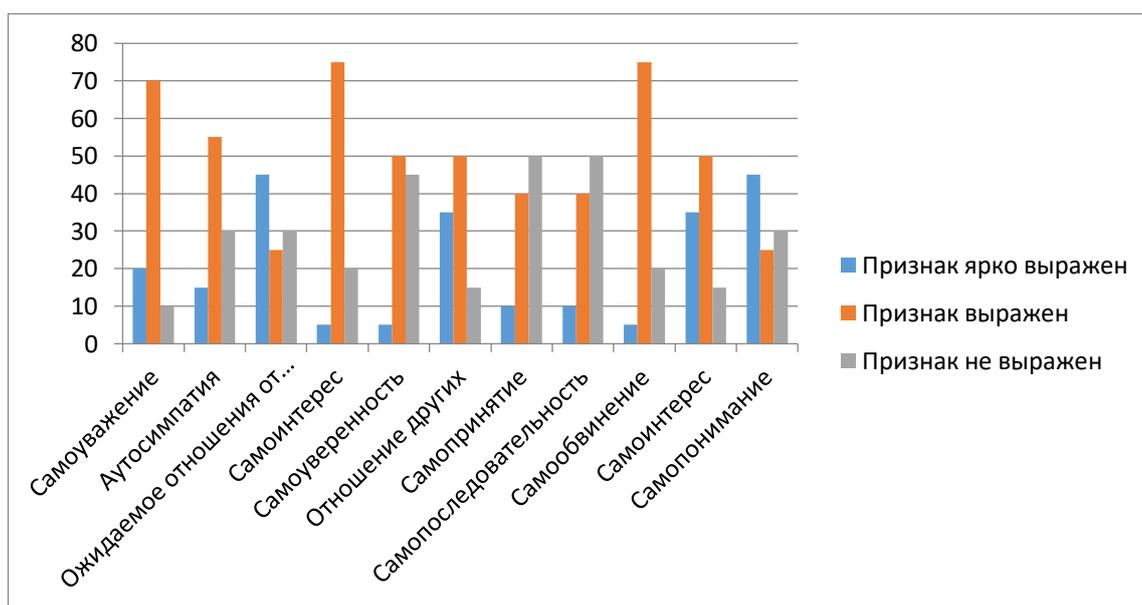


Рисунок 3 – Уровень самоотношения в группе 1, %

Итак, по результатам диагностики самоотношения выявлено, что у подростков с высоким уровнем интернет - зависимости наиболее ярко выражены признаки ожидаемого отношения от других и самопонимания. Они ожидают позитивного отношения к себе окружающих и обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии, направленного на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни.

У подростков с высоким уровнем интернет - зависимости не выявлены такие признаки самоотношения, как самопринятие и самопоследовательность. Они не способны принимать себя такими, какие они есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Также они не соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни, не настроены на определенный жизненный ритм и достижение значимых целей.

Далее опишем результаты группы 2.

По шкале «Самоуважение» выявлено 40% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 10% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале имеют веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

По шкале «Аутосимпатии» выявлено 30% испытуемых с ярко выраженным признаком, 60% с выраженным признаком и 10% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале одобряют себя в целом и в существенных частностях, доверяют себе. Испытуемые с низким показателем по данной шкале проявляют видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

По шкале «Ожидаемого отношения от других» выявлено 45% испытуемых с ярко выраженным признаком, 25% с выраженным признаком и 30% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале ожидают позитивного отношения к себе окружающих. Испытуемые с низким показателем по данной шкале ожидают негативного отношения к себе окружающих.

По шкале «Самоинтерес» выявлено 50% испытуемых с ярко выраженным признаком, 30% с выраженным признаком и 20% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не близки к самому себе, не имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, не готовы общаться с собой «на равных», не уверены в своей интересности для других.

По шкале «Самоуверенности» выявлено 50% испытуемых с ярко выраженным признаком, 40% с выраженным признаком и 10% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале уверены в отсутствии у себя минусов и отрицательных свойств характера. Испытуемые с низким показателем по данной шкале уверены, что обладают множеством минусов и отрицательных свойств характера.

По шкале «Отношения других» выявлено 35% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 15% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале ожидают позитивного отношения к себе окружающих. Испытуемые с низким показателем по данной шкале ожидают негативного отношения к себе окружающих.

По шкале «Самопринятия» выявлено 30% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 20% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале способны принимать себя такими, какие они есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не способны принимать себя такими, какие они есть в действительности.

По шкале «Самопоследовательности» выявлено 30% испытуемых с ярко выраженным признаком, 40% с выраженным признаком и 30% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни, настроенность на определенный жизненный ритм, достижение значимых целей. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни.

По шкале «Самообвинения» выявлено 25% испытуемых с ярко выраженным признаком, 50% с выраженным признаком и 25% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале умеют признавать собственные ошибки. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не умеют признавать собственные ошибки.

По шкале «Самопонимания» выявлено 45% испытуемых с ярко выраженным признаком, 25% с выраженным признаком и 30% с не выраженным признаком. Испытуемые с высоким показателем по данной шкале обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии, направленного на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни. Испытуемые с низким показателем по данной шкале не обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии.

Наглядно данные результаты отображены на рисунке 2.

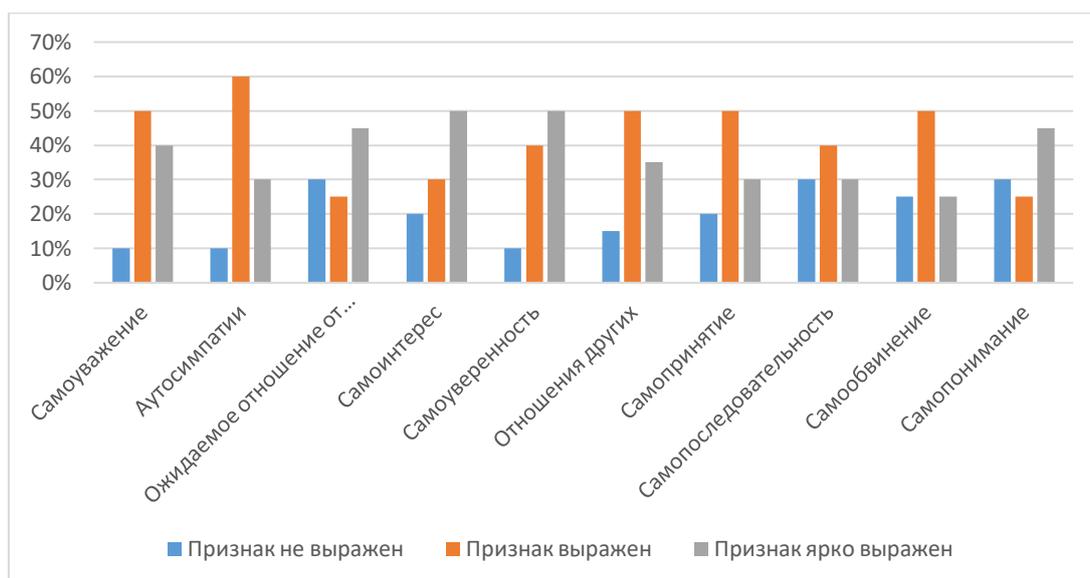


Рисунок 2 – Уровень самоотношения в группе 2, %

Итак, по результатам диагностики самоотношения выявлено, что у подростков с низким или средним уровнем интернет - зависимости наиболее ярко выражены признаки самоинтереса и самоуверенности. Данные подростки близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Подростки уверены в отсутствии у себя минусов и отрицательных свойств характера.

Диагностическое задание 3. Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (Н.В. Панина).

Цель – «диагностика уровня удовлетворенности жизнью» [6].

В ходе диагностики по диагностическому заданию 3 в группе 1 были установлены следующие результаты.

У 40% испытуемых (8 человек) выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует, наблюдается апатия. У них высокий уровень тревожности и напряженности, они не удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

У 30% испытуемых (6 человек) выявлен средний уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует. У них средний уровень тревожности и напряженности, они частично удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

У 30% испытуемых (6 человек) выявлен высокий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков присутствует. У них низкий уровень тревожности и напряженности, они полностью удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

В ходе диагностики по диагностическому заданию 3 в группе 2 были установлены следующие результаты.

У 25% испытуемых (5 человек) выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует, наблюдается апатия. У них высокий уровень тревожности и напряженности, они не удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

У 35% испытуемых (7 человек) выявлен средний уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует. У них средний уровень тревожности и напряженности, они частично удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

У 40% испытуемых (8 человек) выявлен высокий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков присутствует. У них низкий уровень тревожности и напряженности, они полностью удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

Наглядно полученные результаты по диагностическому заданию 3 в группах 1 и 2 представлены на рисунке 4.

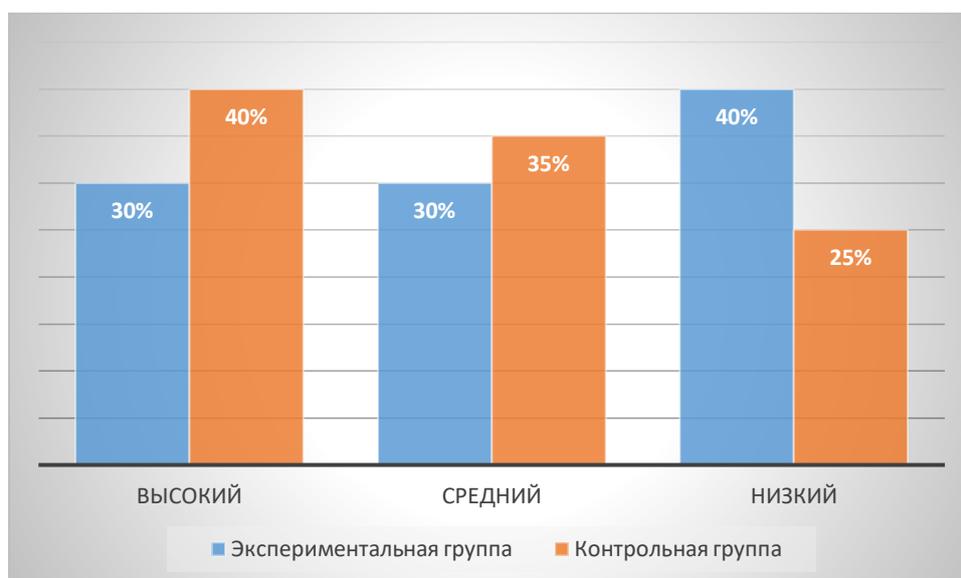


Рисунок 4 – Уровень удовлетворенности жизнью в группах 1 и 2, %

Таким образом, у большинства подростков с высоким уровнем интернет – зависимости (40%) выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует, наблюдается апатия. У них высокий уровень тревожности и напряженности, они не удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией. Тогда как у большинства подростков с низким или средним уровнем интернет – зависимости (40%) выявлен высокий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков присутствует. У них низкий уровень тревожности и напряженности, они полностью удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

Итак, по результатам диагностики личностных особенностей интернет-зависимых подростков нами были сделаны следующие выводы.

У большинства подростков (50%) выявлен высокий уровень интернет – зависимости. Данные подростки не могут не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время, они испытывают при этом сильный дискомфорт. Они тратят на Интернет много времени и не могут

контролировать свое время, которое проводит за компьютером или планшетом.

Далее, для выявления личностных особенностей интернет-зависимых подростков, испытуемые были разбиты нами на 2 группы. Так, 20 подростков с высокими показателями интернет – зависимости составили группу 1, а 20 подростков с низкими и средними показателями интернет – зависимости – группу 2.

У подростков с высоким уровнем интернет - зависимости наиболее ярко выражены признаки ожидаемого отношения от других и самопонимания. Они ожидают позитивного отношения к себе окружающих и обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии, направленного на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни.

У подростков с низким или средним уровнем интернет - зависимости наиболее ярко выражены признаки самоинтереса и самоуверенности. Данные подростки близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Подростки уверены в отсутствии у себя минусов и отрицательных свойств характера.

У подростков с высоким уровнем интернет - зависимости не выявлены такие признаки самоотношения, как самопринятие и самопоследовательность. Они не способны принимать себя такими, какие они есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Также они не соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни, не настроены на определенный жизненный ритм и достижение значимых целей.

У большинства подростков с высоким уровнем интернет – зависимости (40%) выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни

у данных подростков отсутствует, наблюдается апатия. У них высокий уровень тревожности и напряженности, они не удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией. Тогда как у большинства подростков с низким или средним уровнем интернет – зависимости (40%) выявлен высокий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков присутствует. У них низкий уровень тревожности и напряженности, они полностью удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

### 2.3 Обсуждение результатов исследования и рекомендации

С целью выявления сравнения и выявления отличительных особенностей интернет-зависимых подростков нами была проведена математическая обработка полученных результатов.

Для установления различий особенностей в двух выборках проведем математическую обработку результатов с помощью t-критерия Стьюдента.

Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ личностных характеристик подростков (t-критерий Стьюдента)

Личностные характеристики	Интернет-зависимые (средние показатели)	Контрольная группа (средние показатели)	t-критерий Стьюдента
Самоотношение	74.55	62.85	<b>4.1</b>
Самоуважение	63.25	53.25	1.2
Аугосимпатии	60	61.85	0.6
Ожидаемое отношение от других	43.75	19.35	<b>4.5</b>
Самоинтерес	19.35	30.25	1.8
Самоуверенность	59.75	62.5	0.9
Отношения других	60.9	62.55	0.5
Самопринятие	56.25	64.25	<b>3.1</b>
Самопоследовательность	53.4	64.85	<b>3.3</b>
Самообвинение	63	46.4	1.8
Самоинтерес	61.85	62.1	0.1
Самопонимание	58.85	62.05	0.9
Уровень удовлетворенности жизнью	29.95	38.8	2.9

Проведенный сравнительный анализ личностных характеристик подростков по t-критерию Стьюдента показал наличие статистически достоверных различий по следующим качествам.

У подростков с высоким уровнем интернет – зависимости наблюдаются такие личностные особенности, как ожидаемое отношение от других и самопонимание. Они ожидают позитивного отношения к себе окружающих и обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии, направленного на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни. Также у подростков с высоким уровнем интернет – зависимости не наблюдаются такие личностные особенности, как самопринятие и самопоследовательность. Они не способны принимать себя такими, какие они есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Также они не соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни, не настроены на определенный жизненный ритм и достижение значимых целей.

Согласно данным, полученных по t-критерию Стьюдента, у подростков с высоким уровнем интернет – зависимости обнаружена отрицательная зависимость с уровнем удовлетворенностью жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует, наблюдается апатия. У них высокий уровень тревожности и напряженности, они не удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией. У подростков с низким или средним уровнем интернет - зависимости наиболее выявлены такие особенности личности, как самоинтерес и самоуверенность. Данные подростки близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Подростки уверены в отсутствии у себя минусов и отрицательных свойств характера. У подростков с низким или средним уровнем интернет – зависимости

обнаружена положительная зависимость с уровнем удовлетворенностью жизнью. Интерес к жизни у данных подростков присутствует. У них низкий уровень тревожности и напряженности, они полностью удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

Далее нами были разработаны рекомендации по профилактике интернет – зависимости у подростков с учетом их личностных особенностей.

Анализ литературы позволил сделать вывод о том, что у подростков с интернет-зависимостью плохо сформирована «Я-концепция», понижены способности к рефлексии, для них характерна неадекватная самооценка. Самым ярким образом нарушения самооценки выражаются в области саморегуляции, а также самоконтроля. Нарушения самоконтроля выражаются у данных подростков как в предрасположенности к незамедлительному отреагированию собственных переживаний, так и в неосуществимости контроля над своим поведением.

Подростку следует осознать, что все остальные люди не лучше и не хуже его. Ему необходимо понять, что его увлечения никому не мешают и имеют право на существование, даже в том случае, если они далеки от совершенства. Никто из школьников не обязан быть первым на уроках физкультуры или лучше всех знать географические названия. Необходимо разрешить себе право на ошибку.

Подростку не нужно концентрироваться на своей внешности. Она вполне нормальна для человека этого возраста.

Неплохо для поднятия собственной самооценки найти в Интернете фотографии звезд эстрады и кино в юности и посмотреть на них. Скорее всего, эти красавцы и красавицы ничем особенным не блистали. У подростка появляется надежда, что с ходом времени и при определенных усилиях над собой вполне можно измениться к лучшему.

Молодому человеку следует разрешить себе гордиться своими учебными, творческими и человеческими успехами. Не нужно стесняться

совершать добрые поступки: перевести старика через дорогу, покормить бездомное животное, помочь подняться тому, кто упал на улице.

Критику старших подростку стоит принимать спокойно. Это – не оскорбление. Она неприятна, но нужно уметь с ней мириться. Для этого нужно самому поменьше осуждать окружающих, стараться находить в них положительные черты.

Молодому человеку очень важно научиться отказывать другим. Постоянная готовность к согласию – это один из ярких признаков заниженной самооценки. Вскоре окружающие люди перестают считаться с такой личностью и попросту садятся ей на шею. Все это не поднимает ее мнение о себе.

В подростковом возрасте неплохо иметь перед глазами образ того человека, на которого хотелось бы быть похожим в будущем и понемножку приближаться к нему. Не стоит копировать его внешность, лучше приглядеться к его лучшим индивидуальным чертам.

Подростку желательно выбрать себе хобби. Оно должно соответствовать его природной склонности. Такое увлечение может быть спортивным, творческим или техническим. Стоит попытаться выучить новый сложный иностранный язык. По мере появления успехов самооценка человека будет расти сама собой. Эти занятия полезны еще и тем, что позволяют пройти профориентацию и, возможно, даже сделать первые шаги на пути своей будущей карьеры.

Мы предлагаем использовать некоторые упражнения, направленных на коррекцию выявленных личностных особенностей путем развития способов саморегуляции, снятия мышечного напряжения и развития правильного дыхания.

Приведем примеры таких упражнений.

Упражнение «Атомы и молекулы».

Инструкция: Я буду произносить задания, а вы будете выполнять. Когда я буду говорить атомы, вы должны ходить в хаотичном порядке по аудитории, но как только скажу молекула 3 или молекула 5, вы должны собраться по количеству молекул. Вам задача понятна? Тогда начнем» [11].

«Усложним задание: собравшиеся атомы в молекулы, должны по очереди станцевать какое-либо движение, а остальные должны повторить под музыку. (игру можно повторить 3-4 раза)» [11].

Вопросы для обсуждения:

– Ваше состояние после выполнения упражнения?

Психолог сообщает название занятий «копинг-стратегия», спрашивает участников:

– Как вы думаете, чтобы это значило?

Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну, в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передаете свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?» [11]

Вопросы для обсуждения:

– «Понравилось ли вам то, что получилось?

– Поделитесь своими чувствами, настроением?

– «И в завершении нашего тренинга, я попрошу каждого участника, коротко завершить фразу: Мне сегодня понравилось... [11].

## Заключение

В ходе теоретического изучения личностных особенностей интернет-зависимых подростков нами было установлено, что в подростковом возрасте образ «я» нестабилен, и пике его изменений приходится на 12-13-летних. Именно в этот все сферы личности, связанные с «Я-концепцией», продолжают интенсивно меняться. Конечно, развитие эмоций и других психических процессов в подростковом возрасте является важным фактором для изменения личности. Самосознание подростков, их собственные способности, т. е. ряд компонентов, образовательная деятельность, их социальные роли и отличительные черты, экологические и физические данные и поведение самооценки связаны с формирующейся способностью оценивать себя и других. Современные подростки также характеризуются новой максимальной мобильностью и необходимостью постоянно приобретать новые знания. Однако для него также характерна и склонность к потреблению запрещенных веществ (алкоголь, наркотики) и отсутствие устоявшейся системы ценностей.

Анализ литературы позволил сделать вывод о том, что у подростков с интернет-зависимостью плохо сформирована «Я-концепция», понижены способности к рефлексии, для них характерна неадекватная самооценка. Самым ярким образом нарушения самооценки выражаются в области саморегуляции, а также самоконтроля. Нарушения самоконтроля выражаются у данных подростков как в предрасположенности к незамедлительному отреагированию собственных переживаний, так и в неосуществимости контроля над своим поведением.

Мы предположили, что у интернет-зависимых подростков отмечаются следующие особенности личности:

– высокие показатели ожидаемого отношения к себе от других и самопонимания;

- низкие показатели самопринятия и самопоследовательности;
- низкие показатели удовлетворенности жизнью.

По результатам диагностики личностных особенностей интернет-зависимых подростков нами были сделаны следующие выводы.

У большинства подростков (50%) выявлен высокий уровень интернет – зависимости. Данные подростки не могут не заходить в Интернет или не пользоваться им вообще длительное время, они испытывают при этом сильный дискомфорт. Они тратят на Интернет много времени и не могут контролировать свое время, которое проводит за компьютером или планшетом.

Далее, для выявления личностных особенностей интернет-зависимых подростков, испытуемые были разбиты нами на 2 группы. Так, 20 подростков с высокими показателями интернет – зависимости составили группу 1, а 20 подростков с низкими и средними показателями интернет – зависимости – группу 2.

У подростков с высоким уровнем интернет - зависимости наиболее ярко выражены признаки ожидаемого отношения от других и самопонимания. Они ожидают позитивного отношения к себе окружающих и обладают точностью самооценки, выраженностью процесса саморефлексии, направленного на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни.

У подростков с низким или средним уровнем интернет - зависимости наиболее ярко выражены признаки самоинтереса и самоуверенности. Данные подростки близки к самому себе, имеют интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других. Подростки уверены в отсутствии у себя минусов и отрицательных свойств характера.

У подростков с высоким уровнем интернет - зависимости не выявлены такие признаки самоотношения, как самопринятие и

самопоследовательность. Они не способны принимать себя такими, какие они есть в действительности, со всеми объективно значимыми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Также они не соблюдают последовательность в регламентации собственной жизни, не настроены на определенный жизненный ритм и достижение значимых целей.

У большинства подростков с высоким уровнем интернет – зависимости (40%) выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков отсутствует, наблюдается апатия. У них высокий уровень тревожности и напряженности, они не удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией. Тогда как у большинства подростков с низким или средним уровнем интернет – зависимости (40%) выявлен высокий уровень удовлетворенности жизнью. Интерес к жизни у данных подростков присутствует. У них низкий уровень тревожности и напряженности, они полностью удовлетворены сложившейся жизненной ситуацией.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что у интернет-зависимых подростков отмечаются такие особенности личности как, высокие показатели ожидаемого отношения к себе от других и самопонимания, низкие показатели самопринятия и самопоследовательности, низкие показатели удовлетворенности жизнью, полностью доказана.

## Список используемой литературы

1. Белобрыкина О. А., Лядская А. В., Рудких А. С. Тенденция развития зависимости от виртуальной реальности у современных школьников // Актуальные проблемы специальной психологии в образовании: Сборник докладов межрегиональной научно-практической конференции. В 2-х ч. Новосибирск: НГИ. 2020. Ч. 2. С. 22-25.
2. Бергис Т. А., Азизова Л. Р. Взаимосвязь интернет-зависимого поведения и особенностей межличностного общения личности раннего юношеского возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. №1. С. 46-49.
3. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. М.: Педагогика, 2018. 254 с.
4. Варламова Е. А., Гончарова Е. Б. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения. 2019. №3. С. 45-48.
5. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. 2015. С. 251-253.
6. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. 2017. №4. С 100-131.
7. Губкина К. Ю. Взаимосвязь личностных качеств и интернет-зависимости // Сборник научных статей по материалам VII Международной научно-практической конференции. Уфа, 2021. С.21-29.
8. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2019. №2. С.189-193
9. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2017. 190 с.

10. Егоров А. Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. № 2. 2015. С. 20-27.
11. Жичкина А. Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. М.: Дашков и Ко., 2018. 362 с.
12. Залыгина Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. Минск, 2014. 547 с.
13. Змановская Е. В. Девиантология. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 288 с.
14. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков: Социал.-псих. и психиатр. аспекты. Мн.: Беларусь, 2018. 207 с.
15. Краснова С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью. М.: Эксмо, 2013. 314 с.
16. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 2013. 176 с.
17. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2018. 325 с.
18. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: ВЛАДОС, 2014. 225 с.
19. Рыбалтович Д. Г., Зайцев В. В. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. 2017. №40 (45). С. 23-34.
20. Сериева М. М. Интернет-зависимость // Молодой ученый. 2016. №28. С. 831-833. URL <https://moluch.ru/archive/132/36819/> (дата обращения: 22.01.2022).
21. Солдаткин В. А. Концепции формирования компьютерной зависимости // Социальная и клиническая психиатрия. 2019. №3. С.104-110
22. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2018. 427 с.

23. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» // Психологический журнал. 2014. № 1. С.113-117.
24. Шаталина М. А. Анализ факторов, влияющих на формирование Интернет-аддикции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №1. С.188-192
25. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический Проект; Трикста, 2017. 336 с.
26. Шорохова, О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб. : Речь, 2014. 136 с.
27. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М: Педагогика. 2017. 368 с.
28. Янг К. С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2017. №2. С.24-29
29. Yen J. Y., Yen C. F., Chen C. C., Chen S. H., Ko C. H. Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents // CyberPsychology & Behavior - 2017 - vol. 10, № 3. - p. 323-329.

## Приложение А

### Результаты диагностики по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения»

Таблица А.1 – Первичные данные интернет-зависимого поведения

№ испытуемого	Баллы	Уровень
1	31	Низкий
2	66	Высокий
3	67	Высокий
4	65	Высокий
5	48	Средний
6	70	Высокий
7	50	Средний
8	39	Низкий
9	54	Средний
10	68	Высокий
11	55	Средний
12	68	Высокий
13	69	Высокий
14	70	Высокий
15	59	Средний
16	66	Высокий
17	61	Средний
18	67	Высокий
19	65	Высокий
20	40	Низкий
21	59	Средний
22	68	Высокий
23	55	Средний
24	69	Высокий
25	49	Средний
26	33	Низкий
27	70	Высокий
28	55	Средний
29	51	Средний
30	65	Высокий
31	66	Высокий
32	59	Средний
33	69	Высокий
34	53	Средний
35	68	Высокий
36	58	Средний
37	57	Средний
38	65	Высокий
39	49	Средний
40	67	Высокий

## Приложение Б

### Результаты диагностики по методике «Тест опросник самоотношения» (ОСО) (В.В. Столин)

Таблица Б.1 – Методика В.В. Столина

№	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	6 (%)	7 (%)	8 (%)	9 (%)	10 (%)	11 (%)	12 (%)
Группа 1												
1	76	85	49	95	63	47	63	58	30	75	69	75
2	86	75	58	90	49	45	49	63	40	80	66	68
3	69	80	63	30	62	50	62	49	10	70	60	76
4	68	70	49	40	51	75	51	62	20	100	52	67
5	83	30	62	50	60	68	60	51	10	85	45	59
6	69	85	51	20	54	76	54	60	20	75	76	77
7	62	75	60	40	70	67	70	34	15	95	47	53
8	81	95	54	20	64	59	64	70	10	75	55	40
9	60	75	70	15	75	77	55	64	30	85	59	65
10	84	85	64	20	51	53	51	65	50	90	75	40
11	70	70	75	60	57	70	57	51	40	70	68	58
12	74	70	51	30	61	65	61	57	20	75	76	69
13	75	75	57	40	77	40	47	21	45	65	67	66
14	71	95	61	30	48	58	48	47	20	90	59	60
15	67	90	77	45	61	69	61	48	40	30	77	52
16	71	30	48	70	49	56	49	61	30	40	53	45
17	77	40	61	50	64	60	64	49	40	10	70	46
18	88	10	49	60	77	52	57	64	30	20	65	47
19	81	20	64	40	47	55	47	47	20	10	40	55
20	79	10	77	30	55	76	55	47	10	20	58	59
Группа 2												
21	64	80	47	20	59	57	59	55	20	15	69	75
22	77	15	55	10	75	55	75	59	85	10	66	68
23	47	100	59	20	68	59	68	75	60	30	60	76
24	55	30	75	15	76	75	76	68	30	50	52	67
25	59	50	68	10	67	68	67	76	50	70	45	59
26	75	100	76	30	59	70	59	67	20	20	76	77
27	68	20	67	50	77	67	77	59	40	45	69	53
28	76	45	59	20	53	59	53	77	20	20	66	70
29	67	60	77	10	70	77	70	53	15	100	60	65
30	59	70	53	20	65	53	65	70	20	80	52	40
31	77	80	70	15	40	74	40	65	10	40	45	58
32	53	40	65	20	58	65	58	60	20	80	76	69
33	70	40	40	10	69	40	69	58	55	60	47	66
34	65	50	58	20	66	58	66	69	20	100	55	60
35	40	60	69	15	60	65	60	66	40	20	59	52
36	58	50	66	20	52	66	52	60	20	15	75	53
37	69	45	60	10	45	60	69	52	45	50	68	70

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

38	66	50	52	20	76	52	66	45	37	30	76	65
39	60	30	45	15	65	45	60	76	47	50	67	40
40	52	50	76	37	50	86	76	87	54	43	59	58

## Приложение В

### Результаты диагностики по методике «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» (Н. В. Панина)

Таблица В.1 – Методика Н.В. Панина

№ испытуемого	Баллы
Группа 1	
1	21
2	25
3	23
4	27
5	31
6	33
7	36
8	32
9	32
10	33
11	31
12	23
13	40
14	28
15	23
16	28
17	21
18	33
19	39
20	40
Группа 2	
21	40
22	73
23	32
24	31
25	27
26	28
27	41
28	43
29	27
30	33
31	36
32	37
33	40
34	64
35	39
36	40
37	38