

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Изучение особенностей самоотношения старшеклассников с выявленной
интернет-зависимостью

Обучающийся

С.А. Савельева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук., доцент Э.Ф. Николаева

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы самоотношения личности и интернет-зависимости в психологии	8
1.1 Проблема самоотношения личности в работах отечественных и зарубежных психологов	8
1.2 Интернет-зависимость: сущность, типы, факторы	23
1.3 Особенности самоотношения и интернет-зависимости в раннем юношеском возрасте	31
Глава 2. Эмпирическое исследование самоотношения старшеклассников с интернет-зависимостью	43
2.1 Организация и методы исследования	43
2.2 Анализ показателей интернет зависимости и самоотношения у старшеклассников	48
2.3 Сопоставительный анализ показателей самоотношения у испытуемых с интернет-зависимостью	61
Заключение	77
Список используемой литературы	79
Приложение А Персональные результаты испытуемых по тесту Кимберли-Янг на интернет-зависимость.....	84
Приложение Б Персональные результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости.....	86
Приложение В Персональные результаты по шкале интернет-зависимости Чена.....	88
Приложение Г Персональные результаты по методике исследования самоотношения.....	90

Введение

Актуальность исследования. На современном этапе развития человечества одной из глобальных проблем становится проблема личности и, особенно, проблема формирования личности подрастающего поколения.

Большую роль в становлении личности в юношеском возрасте отводится развитию самоотношения личности, которое позволяет человеку осознавать собственные ценности, создает предпосылки для постоянного самосовершенствования, способствует творческой самореализации, позволяет защищать свое «Я» от отрицательных воздействий социальной среды. Таким образом самоотношение играет важную роль в функционировании личности, так как оказывает регулирующее влияние на все аспекты поведения. Но, необходимо отметить, что такое влияние становится возможным только при положительном, устойчивом самоотношении.

В юношеском же возрасте, когда впервые проблемы самосознания становятся главными, личность подвергается очень сильному влиянию разных социальных факторов – и позитивных и негативных, поэтому и самоотношение может иметь неустойчивую позицию. Мы в своем исследовании обратились к одному из очень распространенных современных условий жизни человека – на роль сети Интернет, на общую цифровизацию человеческой жизни. Цифровые технологии обеспечивают удовлетворение человеческих потребностей всех уровней, начиная от некоторых физиологических потребностей и заканчивая потребностями более высокого порядка психоэмоциональной сферы человека. Спектр потребностей, которые могут быть удовлетворены посредством различных цифровых технологий, в том числе с помощью сети Интернет, весьма широк и разнообразен, и в том числе к ним относятся потребности, удовлетворение которых приносит человеку удовольствие. А как известно, то, что приносит человеку удовольствие, может способствовать формированию и развитию

различного рода зависимостей. Таким образом Интернет становится средством ухода от текущих проблем и снятия эмоционального напряжения. То есть проблема Интерне-зависимости становится всё более актуальной, а решение вопросов о причинах её возникновения, закономерностях развития и симптомах становятся всё более востребованными.

Лоскутова В.А. в своей работе «Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств» указывает на то, что ещё в 1994 году американский клинический психолог К. Янг разработал опросник для определения случаев чрезмерного увлечения Интернетом. Критерии были заимствованы из области патологии игровой аддикции, не опирающиеся на клинические исследования. В 1996 году И. Голдберг ввёл термин «Интернет-зависимость», описав его как неконтролируемую тягу к использованию сети Интернет с негативными последствиями для повседневной жизни, учёбы, социализации и психологического состояния [22].

Дискуссия о природе Интернет-зависимости разворачивается вокруг вопроса, является ли сам Интернет достаточной средой для формирования зависимости или же он служит триггером для предрасположенных к аддиктивному поведению людей. Асмолов А.Г. подчеркивает, что психологическая привязанность развивается раньше физической [2]. Войскунский А.Е. отмечает, что К. Суррат и К. Мюррей считают Интернет-зависимость не более серьезной проблемой по сравнению с другими формами социального взаимодействия в современном обществе [7].

Таким образом, становится очевидным отсутствие единства среди исследователей данной темы по поводу происхождения, сущности, механизмов и способов проявления данного рода зависимости, и, вообще, является ли она таковой, в следствие чего возникают **противоречия**, суть которых сводится к тому, что, с одной стороны, сеть Интернет - неотъемлемая часть человеческой жизни и отказаться от взаимодействия с глобальной сетью невозможно. При этом использование сети Интернет несет в себе различного рода опасности, в том числе и психологического характера

особенно у незрелой несформировавшейся личности, то есть у детей, подростков и лиц в возрасте ранней юности.

Представители таких возрастных категорий, как «подростки» и «ранняя юность» особо подвержены различным поведенческим расстройствам в связи с возрастными кризисами. И именно Интернет может стать инструментом, который снимает эмоциональное напряжение и дает чувство защищенности от воздействия окружающего мира и безопасности в проявлении себя как в созидательном, так и в деструктивном ключе. То есть современная ситуация такова, что отказаться от Интернета невозможно, но чрезмерное его использование может привести данную возрастную категорию к формированию зависимости от него и отрицательно сказаться на формировании самоотношения личности

Это противоречие и вызывает новую для нашей современности проблему - Интернет-зависимость современных подростков и юношества. Интерес к изучению этой проблемы позволил нам определить тему нашего исследования: «Особенности самоотношения старшеклассников с выявленной Интернет-зависимостью».

Целью данной работы является изучение особенностей самоотношения старшеклассников, с выявленной Интернет-зависимостью.

Объектом исследования является самоотношение личности.

Предмет исследования - особенности самоотношения старшеклассников с выявленной Интернет-зависимостью.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что самоотношение старшеклассников с интернет-зависимостью или предрасположенностью к ней имеет свои особенности, выраженные в таких показателях, как самоуважение, аутосимпатия и внутренняя неустроенность.

Задачи исследования:

- изучить теоретическую литературу по проблеме исследования;
- выявить наличие Интернет-зависимости у респондентов;
- выявить показатели самоотношения у респондентов;

– проанализировать полученные результаты.

Методы и методики исследования:

– метод теоретического анализа литературы;

– эмпирические методы;

– психодиагностические методы и методики (методика скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю., шкала Интернет-зависимости Чена - шкала CIAS, тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость, методика исследования самооотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев);

– метод количественной и качественной обработки полученных результатов.

Теоретико - методологические основы исследования: положения подходов к определению Интернет-зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот, С. А. Котова, К. Янг и другие), положения подходов к определению категории самооотношения (Колышко М.А., Пантилеев С.Р., Столин В.В. и другие).

Новизна исследования заключается в изучении особенностей показателей самооотношения старшеклассников с выявленной Интернет-зависимостью.

Теоретическая значимость заключается в описании особенностей показателей самооотношения старшеклассников с выявленной Интернет-зависимостью.

Полученные результаты могут использоваться в организации новых теоретико-эмпирических исследований по смежной тематике, а также ряд положений магистерской диссертации может быть использован в учебном процессе при обучении студентов по специальности «Психология».

Практическая значимость: полученные результаты исследования могут быть использованы для составления программ профилактики возникновения Интернет-зависимости у лиц старшего подросткового возраста и в возрасте ранней юности. Эти программы могут быть использованы психологами-

практиками, в том числе педагогами-психологами, в целях реализации целостного подхода к развитию здоровой личности.

Экспериментальная база исследования:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области имени Г.Ф. Полнова" и МБОУ «Средняя школа № 17 им. генерал-лейтенанта В. М. Баданова. Выборку составили 85 старшеклассников (10-11 классы).

Положения, выносимые на защиту:

- Самоотношение как комплексное образование, представляет собой многомерную структуру взаимодействующих компонентов – когнитивного, эмоционального и волевого, которые определяют «Я – концепцию» личности.

- Интернет зависимое поведение в различных его проявлениях имеет значительную распространенность среди юношеского и подросткового возраста. Процесс формирования устойчивого паттерна интернет-зависимого поведения проходит через этап злоупотребления Интернетом, которое недостаточно и своевременно выявляется.

- Интернет - зависимость в юношеском возрасте может негативно влиять на самоотношение личности, снижая его самоуважение, самооценку, аутосимпатию и создавая ситуацию внутренней неустроенности, что может отрицательно воздействовать на жизненные планы и перспективы.

- Выявленные особенности самоотношения интернет зависимых юношей и девушек можно использовать при разработке профилактических и коррекционных программ для оказания психологической помощи лицам с этой проблемой.

Структура магистерской диссертации состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованной литературы, приложений (А, Б, В, Г). В списке литературы – 54 источника. Имеется 7 таблиц и 11 рисунков

Глава 1 Теоретический анализ проблемы самоотношения личности и Интернет-зависимости в психологии

1.1 Проблема самоотношения личности в работах отечественных и зарубежных психологов

Определение «самоотношение» возникло и обрело широкую известность на Западе во второй половине XIX века, когда началась систематизация его природы, черт и структуры. Особое внимание уделялось его роли в формировании личности и общественных процессов. По мере развития психологических исследований конец XIX – начало XX веков ознаменовался расширением фокуса: от традиционного анализа сущности явления до изучения осознанных и неосознанных аспектов, взаимодействия с внешними (оценочными) и внутренними факторами.

В современной психологии отсутствует единый подход к определению такого феномена как отношение человека к себе, несмотря на то, что он активно изучается как отечественными, так и зарубежными исследователями. Анализ работ, посвященных изучению отношения человека к себе, позволяет говорить о большом разнообразии используемых для описания его содержания психологических категорий. Можно назвать такие понятия как обобщенная самооценка, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе, собственно самоотношение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоудовлетворение, аутосимпатия, самооценность и другие.

Четыре ключевые категории, раскрывающим сущность отношения человека к себе, которые можно выделить в современной литературе – это общая самооценка, самоуважение, самоотношение и эмоционально-ценностное отношение к себе.

Современная отечественная и зарубежная психологическая наука сосредоточена на изучении феномена самоотношения. Важные исследования в этой сфере провели Р. Бернс, С. Куперсмит, Панталеон С.Р., М. Розенберг,

Сарджвеладзе Н.И., Столин В.В., — они анализировали структурные аспекты самоотношения [5, 37, 26, 48, 27, 29, 30]. Сам термин «самоотношение» был введен грузинским психологом Н.И. Сарджвеладзе [27].

Кукулите Т.Г. подчеркивает, что в 1960-х годах XX века понятие «самоотношение» стало постепенно вытесняться термином «самоуважение», однако эти концепции не являются синонимами по своей глубинной сути [21].

Исследователи Сатыбалдина Н.К. и Ахметова Д.Б. выделяют ключевую тенденцию в зарубежных психологических источниках – частное обращение к близким по смыслу понятиям, среди которых:

- «самоуважение как общая концепция (self-esteem);
- самооценка и самоощущение через призму самопринятия с акцентом на внутреннее восприятие себя (self-regard);
- самоотношение личности, то есть самоустановка в контексте психологии (self-attitude);
- самопринятие (самочувствие) как отражение глубокого эмоционально-психологического состояния индивида (self-feeling);
- социальная самооценка, включающая восприятие себя в общественном пространстве (self-evaluation)» [28].

Данный подход подразумевает, что категория «самоотношение» представляет собой некий фундаментальный, ключевой элемент или некую эмоционально-психологическую составляющую. Сатыбалдина Н.К. и Ахметова Д.Б. отмечают, что «в самоотношении разграничивают два аспекта самосознания: процесс получения знания о себе и процесс самоотношения» [28]. То есть в контексте самоотношения выделяются два главных аспекта самосознания – это процесс осмысления и понимания собственного «Я» и процесс непосредственного касательства к себе, взаимодействия с собственным образом.

Зарубежные исследователи в большинстве своем расценивают самоотношение и самооценку как основополагающие элементы так

называемой «Я-концепции». В рамках данного направления существует множество интерпретаций, однако для целей данного исследования наиболее актуальным представляется трактовка Р. Бернса: ««Я-концепция» – это совокупность всех представлений индивида о себе самом, сопряжённая с самооценкой» [5]. В этой структуре выделяются три фундаментальных компонента, организованные по принципу иерархической взаимозависимости – каждый последующий элемент опирается на предыдущий:

- образ «Я» — представление индивида о самом себе;
- самооценка — аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью;
- потенциальная поведенческая реакция — те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

Как отмечает Абдуллин А.Г., комплексно они составляют общее восприятие человеком, таким образом, формируется полноценный образ человека в собственных представлениях [1]. Тем не менее, Любимова О.М. утверждает, что подобная концепция быстро подверглась критическому пересмотру со стороны других учёных: Х. Батлер, Е. Пьерс и Х. Гох, рассматривали глобальную самооценку не как единый когнитивно-поведенческий механизм, а как совокупность простых оценок человеком отдельных черт своей личности [23].

М. Розенберг, С. Куперсмит и С. Хартер исходили из аналогичной позиции, отличаясь применением в своих методиках не простой суммы отдельных элементов самооценки, а взвешенную сумму показателей с учетом индивидуальной важности каждого компонента [48, 37, 42]. Гайфулин А. В. указывает на то, что, вышеуказанные авторы рассматривают самоотношение как стабильное личностное качество, мало подверженное колебаниям вследствие изменения возраста и внешних условий. Основание такой устойчивости самоотношения заключается во внутренней целостности самооценки и постоянстве образа «Я» [8].

В целом наблюдается незначительные различия подходов среди авторов при анализе феномена самоотношения. «Я-концепции» большинства учёных не противоречат друг другу, по большей части сводясь к разным интерпретативным взглядам на её структурные элементы. В рамках категории «самоотношение» присутствует ряд компонентов, варьирующихся в зависимости от теоретических подходов исследователей.

Так, Г. Хенрикс выделяет три ключевых компонента категории самоотношения: любовь к себе, самопринятие, чувство компетентности [43].

Елькина М.А. отмечает, создатели иной концепции самоотношения — С. Гордон и К. Роджерс — акцентируют внимание на различных аспектах. С. Гордон выделяет в ней самоуважение и аутосимпатию, в то время как К. Роджерс – самопринятие и самооценку [14].

В дополнение к этому существует более детализированная модель, разработанная Дарижеповой М.Н., которая рассматривает «самоотношение как сложное системно-структурное образование, включающее в себя расширенный набор ключевых элементов:

- эмоционально-оценочный (самоуверенность, отражённое самоотношение и самообвинение);
- эмоционально-ценностный (самоценность, самопринятие и самопривязанность);
- Эмоционально-регуляторный (открытость, саморуководство и внутренняя конфликтность)» [11].

Астрецов Д.А. говорит о том, что зарубежными учеными выделяются три основных модели структуры самоотношения:

- «одномерная модель (М. Розенберг) предполагает, что самоотношение представляет собой либо позитивное, либо негативное отношение, сосредоточенное на собственном «Я». Эта теория находит отражение в схеме Н. И. Сарджвеладзе, объединяющей когнитивные и эмоциональные аспекты личности;

- структурная модель (У. Джеймс) предполагает наличие различных уровней самооценки: от оценок отдельных сфер жизни человека до глобальной самооценки, которая формирует самоотношение в целом. Здесь выделяются такие компоненты как академическая, социальная и эстетическая (внешний вид) и другие составляющие самоотношения;
- функциональная модель (Л. Уэллс, Дж. Марвелл) определяет самоотношение как совокупность трёх элементов: любовь к себе, самопринятие и компетентность. Влияние этих элементов на общую структуру зависит от психологического состояния личности; при этом центральным аспектом выступает уверенность в себе собственных силах и возможностях» [3].

Каждая из предложенных моделей предлагает уникальный взгляд на структуру самоотношения, акцентируясь на различных его составляющих и взаимосвязях.

Согласно российскому исследователю Пантилееву С. Р., значительная часть зарубежных исследователей объединяет понятие «самоотношение» с концепцией общего самоуважения, рассматривая его как одну из форм последнего [26]. Тем не менее, в своей работе автор придерживается взгляда на самоотношение лишь как на составляющий элемент более широкого феномена – самоуважения, предполагающего наличие уверенности в собственных силах, коммуникативной открытости и самостоятельности.

В рамках российской научной традиции сформировалось особое видение понятия «самоотношение», где выделяются две ведущие концепции:

- самоотношение рассматривается как неотъемлемый компонент социальных связей;
- подчеркивается его формирование в процессе взросления и социализации через взаимодействие с окружающим миром и другими людьми и отражающее общее отношение личности к самой себе.

Отношение к себе не представляет собой статическую величину, выработанную один раз человеком и остающуюся неизменной на

протяжении жизни. С течением времени по мере возрастных изменений происходит изменение личности под воздействием когнитивных и эмоциональных процессов, что влечёт за собою многократное преобразование структуры самоотношения.

Согласно Сарджвеладзе Н. И., временное содержание самоотношения состоит из трёх ключевых компонентов: «актуальное «Я» (реального или идеализированного образа себя), ретроспективного «Я» (образ, зафиксированный в личной истории и воспоминаниях) и перспективное «Я», включающего желаемую перспективу, проекты и потенциальные возможности» [27].

В рамках данной концепции, самоотношение выступает в роли многоаспектного и многогранного психологического явления, где значительную роль играют эмоциональные факторы (существенно воздействуя на структуру самовосприятия), а также представляет собой интегрированную систему восприятий индивидуума о самом себе – как позитивных, так и негативных. Эта система глубоко влияет на закрепление определённых моделей поведения в личности.

Самоотношение объединяет все многообразные стороны взаимодействия индивида с собственной личностью: эмоциональная база, социокультурные связи, моральные установки, физиологические аспекты, психологическая самооценка и прочие:

- эмоциональное восприятие личности определяется как положительными (удовлетворение собой), так и отрицательными реакциями;
- социальное самовосприятие включает оценку собственного статуса в обществе, взаимодействия с окружающими;
- морально-нравственный аспект проявляется через внутреннее отношение к собственным этическим принципам и ценностям личности;
- физиологическое восприятие себя затрагивает осознание внешности, физических особенностей тела, здоровья;

– психологический план отображает как индивид оценивает свои личностные характеристики (умственные способности, характерные черты личности, волевые качества и прочее).

При этом каждый из этих аспектов взаимосвязан в сложной системе самоотношения.

Согласно теории системной психологии Ключко В.Е. и Галажинского Э.В., «эмоциональный компонент служит своеобразным фильтром восприятия, отражающим значимость различных объектов через их уникальные свойства-признаки в рамках взаимодействия личности с окружающей средой. Эти самые глубинные характеристики формируются на стыке субъекта и объективной реальности. То есть можно сказать, что посредством эмоций происходит своеобразный отбор всего, что воспринимает сознание человека» [17].

Ключко В.Е. выдвигает идею, что эмоции не только регулируют взаимодействие человека со средой, но и играют ключевую роль в преобразовании мира в себе – процессе, где внешний мир преобразуется в пространство личного опыта. Этот процесс включает глубокую трансформацию: из совокупности безличных явлений возникает структурированный мир смыслов и ценностей, полностью соответствующий внутренней картине мира индивида [17].

Таким образом, эмоции становятся не просто инструментом адаптации, а фундаментальным механизмом создания субъективной реальности. Они обеспечивают осознание человеком собственной значимости в контексте его ценностных ориентиров и действий. Исследования Ключко В.Е. открывают перспективы для понимания роли эмоций в формировании самоотношения личности, а также основных функций самоотношения в системе личности.

«Основные функции:

- зеркальная,
- самовыражения и понимания своих качества,
- обеспечения стабильного состояния внутри образа «Я»,

- контроля и регуляции личностью себя,
- психологической защиты,
- интракоммуникации» [17].

Стоит отметить, что саморегуляция выступает ключевым фактором для изучения разноплановой активности индивида в обществе. В рамках исследований Колышко А. М. обозначены три взаимодополняющих аспекта саморегуляции как элемента системы самоотношений:

- влияние отношения индивида к себе на его поведение;
- самоотношение как причинный фактор самовосприятия;
- влияние самоотношения на восприятие окружающих [18].

В современной науке существуют различные методологические подходы к изучению внутренней структуры самоотношения.

Елькина М.А. в своей работе указывает на таких авторитетных исследователей, как К. Роджерс, Пантлеев С.Р., Столин В.В., Сарджвеладзе Н.И. и других, каждый из которых предлагает свою трактовку структуры самоотношения. Однако все они подчеркивают ключевые компоненты – эмоционально-ценностную сторону (аутосимпатию) и аспекты самооценки, включая самоэффективность, влияние общественного мнения, личную оценку успехов в достижении существенных личных целей [14]. При этом каждый из этих элементов играет значимую роль в формировании и понимании комплексной структуры самоотношения личности.

В трудах Пантлеева С.Р. подчеркивается ключевая роль социальной ситуации как главного фактора формирования личных убеждений и структуры самоотношения каждого человека [26]. Эта позиция подтверждается взглядами Асмолова А.Г., Кона И.С, которые указывают на то, что «ведущие особенности «личностных смыслов» обуславливаются именно социальной ситуацией, в которой происходит формирование личности, а также её место в системе общественных отношений. То есть «личностные смыслы» для человека определяются социальной ситуацией и его социальной позицией» [2, 19].

По мнению Кона И.С., «соотношение и уровень значимости составляющих самоотношения определяется прежде всего приоритетностью видов деятельности, в которых человек усматривает ценность своей реализации (семейная жизнь, труд, социальная деятельность и другое), и специфических показателей, которыми он определяет свои поражения и успехи в жизни» [19].

Сарджвеладзе Н.И. предлагает модель самоотношения как систему элементов, которая включает в себя самооценку, самопознание, самоконтроль, эмоциональное отношение к себе, саморегуляцию [27]. При этом основным критерием личности выступает её адаптивность в системе общественных отношений. Это способность формировать отношение к окружающему миру, обществу и к самому себе.

Самоотношение выступает как ключевая связующая сила между личностью и его средой, являясь неотъемлемой частью общей структуры человеческих отношений. Исследователь выделяет два фундаментальных типа самоотношения:

- форма субъект-объективного самоотношения. Человек деперсонализуется, собственное «Я» переходит в статус внешнего объекта восприятия, подобного действию стороннего наблюдателя;
- форма субъект-субъективного самоотношения. Активируется глубокое самоуважение и самопринятие. Личность занимает позицию внутреннего наблюдателя собственной сущности, что способствует достижению гармонии и целостности индивидуальной идентичности.

В рамках теории Пантилеева С.Р. самоотношение рассматривается как стабильная одномерная структура, выражающая постоянный уровень положительного или отрицательного отношения личности к себе [26]. В данной модели самооценка индивида дифференцируется на две плоскости: уровень обобщенной и частной самооценки, каждая из которых формируется элементами структуры «Я-концепции». При этом особенности самоотношения отдельной личности определяется «эмоциональным тоном»

человека и его «семантическим содержанием» по отношению к своей личности.

Пантелеев С.Р. акцентирует внимание на том, что самоотношение представляет собой не определенный набор эмоциональных реакций, а сложную модальность уникальных эмоциональных реакций и смысловой окраски присущие личности человека [26].

Исследования Столина В.В. говорят о том, что, рассматривая структуру самоотношения через призму эмоционально-оценочных механизмов, можно выделить три ключевых компонента: аутосимпатию, самоуважение и самоинтерес. Эти элементы, благодаря своей взаимосвязанности в рамках единой системы, складываются в общую оценку личности – позитивную или негативную [30].

Система «симпатия-антипатия» отражает спектр чувственного восприятия от неприязни до симпатии, от негативного безразличия до положительного восприятия, от отторжения до принятия.

«Уважение-неуважение» отражает эмоциональную составляющую отношений, включающей сравнение и внутренний анализ.

«Отдаленность-близость» отражает степень личной близости или удаленности к объекту отношений. При этом, выделяется такой аспект самоотношения, как «предполагаемое отношение к себе», которое:

- выступает как стабильная (высокоустойчивая) безоценочная шкала;
- не сводится напрямую к эмоциональной плоскости, хотя коррелирует с симпатией и антипатией на уровне чувств;
- обладает способностью переносить «хозяина» этих ощущений от себя на других людей. То есть происходит принятие на себя чужого восприятия и поведения других людей.

Граблин А.Г. в системе самоотношения выделяет три ключевых эмоциональных элемента: оценочный, ценностный, регуляторный [9].

Эмоционально-оценочная сторона самоотношения рассматривается как комплексное явление, включающее чувство собственной уверенности, проявления личной позиции по отношению к себе и внутренней самооценки. Этот психологический аспект дает человеку инструменты для объективной оценки своей продуктивности в рамках реализации индивидуальных задач. При этом процесс достижения личных целей подразумевает непрерывный анализ, основанный на общественных стандартах и сравнении с успехами других членов общества. В контексте эмоционально-оценочного аспекта самоотношения происходит постоянное самооценивание социально одобряемых характеристик: от уверенности в собственной успешности до степени реализации личных амбиций, что напрямую влияет на социальный статус человека.

В рамках эмоционально-ценностного аспекта самоотношения ключевыми элементами являются самопривязанность, самооценность, и самопринятие. Эти компоненты служат основой для формирования самоотношения индивида, и являются важным условием его личностной реализации. Этот процесс включает сопоставление собственных успехов с жизненными ориентирами, личными ценностями и глубинными смыслами существования, что способствует формированию устойчивого внутреннего мировоззрения.

Связь между эмоциональной составляющей данного аспекта и мотивационной структурой неразрывна. Мотивы самореализации тесно переплетены с личными ценностями, в том числе через важное качество — интернальность. В контексте этих мотивов личностные смыслы определяют степень проявления каждого из элементов эмоционально-ценностного самоотношения.

Сарджвеладзе Н. И. определяет категорию самоотношения как комплексное образование, элементами которого являются самопознание, самооценка, эмоциональное отношение к себе, самоконтроль, саморегуляцию [27]. Он подчеркивает «родовую» сущность самоотношения относительно

других понятий «само» (самопознания, самооценки и так далее), объединяющих широкий спектр психологических феноменов личности. В этой контекстуальной рамке Сарджвеладзе выделяет три ключевых аспекта самосознания: когнитивный, эмоциональный и конативный. Таким образом, концепция самоотношения не сводится лишь к одному из этих аспектов; она представляет собой многомерную структуру взаимодействующих компонентов.

Когнитивный компонент отражает познавательную деятельности человека по отношению к себе и окружающему миру, то есть это те мыслительные процессы, которые направлены на формирование «Я-концепции» через самоотношение. Когнитивный компонент самоотношения в-первую очередь включает в себя самооценку – ключевой механизм оценки себя в соответствии со специфическими критериями ситуации.

Категория самоотношение не сводится исключительно к интеллектуальному аспекту, не менее значимую роль играет и эмоциональный компонент. Человек способен испытывать широкий спектр чувств от самоуважения и самопонимания до ненависти или презрения к собственной персоне на основе «знаемого» о себе.

Конативный (волевая) сторона проявляется во внутренней активности, направленной на самого себя: это диалог с собой, уверенность и решительность при преодолении сомнений; самопринятие – от самоуважения до доверия к собственным решениям. В эту же область входят моменты самоосуждения или снисходительности по отношению к себе, а также строгий самоконтроль с последующей коррекцией поведения и мыслей. Важную роль играет ожидание реакции окружающих на свою личность (фильтрация информации о себе) и способность представлять себя в глазах других.

Таким образом, когнитивные процессы самоотношения тесно переплетены с эмоциональной составляющей и волевыми аспектами, формируя сложную динамику самопознания.

Столиным В.В. разработана концепция самоотношения, согласно которой личность определяет своё «Я», включая его характеристики и особенности, исходя из ведущих мотивов, связанных со стремлением к самореализации. При этом данная концепция представляет самоотношение «в виде иерархичной модели и выделяет в ней три ступени по уровню обобщенности:

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, включая самоуважение, аутосимпатию, самоинтерес и ожидаемое отношения к себе;
- уровень конкретных действий и готовностей к ним по отношению к своему Я» [30].

К уровню макроструктуры самоотношения относят три ключевых эмоциональных компонента: самоуважение, аутосимпатия и самоинтерес (близость к себе), формирующие общее позитивное или негативное восприятия человеком своего собственного «Я». Кроме того, выделяется самостоятельный компонент «ожидаемое отношение к самому себе».

Самоуважение выступает как «многокомпонентный аспект самоотношения, который включает в себя веру человека в собственные способности и силы, самостоятельность, адекватную оценку жизненных возможностей, стремление к самоконтролю и последовательности действий, глубокое понимание собственной сущности» [30].

Аутосимпатия – это «восприятие собственного "Я", которое отражает, насколько положительно или отрицательно человек относится к себе. Дружественность по отношению к себе проявляется через общее признание достоинств, внутреннее доверие к себе, оптимистичная самооценка; враждебность – через преобладание самокритичности, низкую самооценку, тенденцию к самобичеванию» [30].

Самоинтерес подразумевает «глубину и качество близости с самим собой, интерес к своим мыслям и эмоциям, способность проявлять уважение к себе, убежденность в своей значимости для окружающих. Ожидание

социальных реакций – это внутренний ориентир, отражающий ожидания позитивного или негативного отношения к себе со стороны других людей» [30].

Глобальное самоотношение представляет собой обобщенную эмоциональную шкалу «за» и «против» по отношению к себе. Столин В.В. рассматривал уровень внутренних действий в отношении самого себя или готовности к этим действиям как наиболее конкретный уровень самоотношения и относил к ним ряд следующих факторов: самоуверенность, отношение других, самопринятие, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес и самопонимание [30].

По мнению Пантилеева С.Р., человек в процессе жизни формирует некое представление о себе, и каждый элемент этого «знания» становится объектом проявления эмоций, оценок и оправданных или неоправданных ожиданий. Таким образом у человека формируется относительно устойчивый конструкт самоотношения. Пантилеев С.Р. включает в этот конструкт три самостоятельных фактора:

- «самоуважение, куда входят открытость (внутренняя честность), самоуверенность, саморуководство. Этот фактор выражает оценку собственного «Я» по отношению к социально-нормативным критериям (моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению);

- аутосимпатия, куда входят самооценność, самопринятие и самопривязанность. Этот фактор отражает эмоциональное отношение к своему «Я»;

- внутренняя неустроенность, куда входят внутренняя конфликтность, самообвинение. Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения» [26, с.96].

Пантилеев С.Р. говорит о том, что самооценка индивида, его знание о себе и его самоотношение обусловлены одними и теми же факторами — противостоянием своего "Я" с внутренней потребностью в личностной

реализации. И в составе структуры самоотношения им выделяются два ключевых элемента: система оценок самого себя (самооценка) и эмоционально-ценностное отношение к себе [26].

Ключевое отличие между самооценкой и самоотношением заключается в различии их основ. Самооценка опирается на оценку со стороны других людей, включает процесс сравнения с общепринятыми стандартами и идеалами. Самоотношение, в свою очередь, базируется на том, что оценивание себя происходит в сравнении с другими в себе, то есть через призму собственного «внутреннего коллектива», обращая внимание на то, что могло бы быть хуже.

Механизмы психологической защиты оказывают заметно большее влияние на процесс самовосприятия и формирование системы самооценки. В то же время, эмоционально-ценностный подход к себе представляет объективную, неискажённую картину своего «Я», обеспечивая следующие основные функции самоотношения:

- «функция «зеркала» (отражения себя): человек проявляя себя в обществе формирует образ себя в восприятии окружения не только на поверхностном уровне, но данный образ проникает глубже, оказываясь проекцией личности одновременно как во внешней, так и во внутренней сфере;

- функция самовыражения и самореализации: самоотношение проявляется в деятельности человека, направленной на самовыражение и самореализацию;

- функция сохранения внутренней стабильности: самоотношение проявляется во внутренней стабильности и согласованности в представлениях о себе, эмоциональных реакциях относительно своих проявлений и действиях по отношению к себе;

- функция саморегуляции и самоконтроля: самоотношение определяет способность регулировать и контролировать свою деятельность;

– функция психологической защиты: в ситуациях, подрывающими устоявшиеся представления о собственной идентичности (после провалов, пережитых психологических потрясений и тому подобное), человек может активировать защитные стратегии в виде формирования искусственного образа себя и других подобных манипуляций;

– функция интракоммуникации: общественная сущность личности проявляется не только через непрерывную коммуникацию со средой, но и через внутреннюю коммуникацию индивида самого с собой; фундаментом этого двойного взаимодействия служит сложно устроенная структура самоотношения» [3].

1.2 Интернет-зависимость: сущность, типы, факторы

В рамках психологии и смежных дисциплин патологическую привязанность к разнообразным объектам называют аддикцией — состоянием, которое характеризуется порабощением личности собственными действиями, обычно не признаваемыми индивидом. Изначально термин «аддиктивное поведение» зарубежные специалисты использовали для обозначения различных форм химической зависимости, связанных с чрезмерным употреблением веществ из области психоактивного воздействия (включая алкоголь и табакокурение).

Аддиктивное поведение рассматривается как одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, то есть причиняющего вред человеку и обществу. «Аддиктивное поведение выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами — фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и не фармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний)» [10].

Избегание реальности для зависимого человека оборачивается иллюзией защищенности и восстановления душевного равновесия. Когда в жизни аддикта отсутствуют сферы деятельности, которые могут вызвать интерес, выбор прибегать к деструктивным поведенческим паттернам становится стабильной моделью взаимодействия с окружающим миром. Аддиктивное поведение функционирует как механизм компенсации нарушенной адаптации. Первопричиной таких расстройств служат проблемы в адаптивных процессах и их источниках.

В изучении актуальных тенденций специалисты определяют такие «ключевые аспекты патологической зависимости:

- предвосхищение зависимого поведения;
- превышение ожидаемой продолжительности данного поведения в отношении поставленных первоначально целей;
- увеличение временных интервалов, необходимых для поддержания патологического состояния с целью сохранения прежнего эффекта;
- рецидивы и многочисленные попытки сократить или прекратить зависимое состояние;
- снижение либо искажение социальной и профессиональной деятельности под влиянием зависимости;
- продолжительность зависимого поведения, невзирая на возникшие социальные, карьерные трудности или юридические последствия» [22].

Аддиктивные расстройства традиционно рассматривались в контексте сложной многофакторности, где не определялось явно ведущее влияние биологических либо социальных причин. В работе Лоскутовой В.А. отмечается воздействие таких факторов, «как биологические (генетически обусловленных особенностей реакций организма), психопатологические (включая личные качества и травматические ситуации в прошлом) и

социальные (влияния как внутрисемейного, так и общественного воздействия)» [22].

Исследования подтверждают значимость наследственной предрасположенности к аддиктивному поведению. Одной из ключевых предпосылок может служить нарушение нейромедиаторных процессов, в частности дисбаланса серотонина и других регуляторов нервной системы.

Предполагается также наличие психологического механизма «сценарного подражания», при котором индивид (часто неосознанно) воспроизводит поведенческие паттерны, заимствуя их у значимых фигур из своего детства.

События подросткового периода и ранней юности сильно влияют на развитие человека и могут определять его установки и поведение в дальнейшей жизни. В подростковом и юношеском возрасте повышен риск возникновения эмоциональных кризисов, часто сопровождающихся изменениями настроения и периодами тревожно-депрессивного поведения, с которыми некоторые подростки и лица в возрасте ранней юности пытаются бороться посредством ухода в себя, избегания любых обширных социальных контактов, агрессивных реакций, аддиктивного поведения. Представители этой возрастной категории уязвимы и восприимчивы, и их может привлечь Интернет как форма разрядки. Со временем это может привести к зависимости.

Интернет-зависимость — это поведенческая проблема, которая получает все большее научное осмысление в последние десятилетия. Некоторые исследователи называют эту проблему «эпидемией XXI века».

Интернет-зависимость представляет собой многоаспектную проблему научного изучения, что обусловлено неоднозначностью в её определениях, отсутствием четко обозначенных симптомов и способов диагностики. Особенно актуальными остаются дискуссии о том, является ли такая «зависимость» действительно таковой или же требуется пересмотр классической терминологии [33].

При этом Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Американская психиатрическая ассоциация (АПА) не признают Интернет-зависимость расстройством, за исключением игрового Интернет-расстройства (IGD).

Приведем основные определения данного понятия.

«Компульсивное использование Интернета (Compulsive Internet Use, CIU) относится к неадекватным отношениям с инструментом, включая потерю контроля над использованием, использование для изменения настроения и абстинентный синдром» [4].

«Проблемное использование Интернета (Problematic Internet use, PIU) является поведением, вызывающим привыкание, и может включать чрезмерные или плохо контролируемые озабоченности, побуждения или поведение в отношении использования компьютера и доступа в Интернет, которые приводят к ухудшению или дистрессу» [50].

Такие исследователи, как Романо М., Абужауд Э. и другие развивают это определение, предполагая, что проблемное использование Интернета можно рассматривать как поведенческий аналог зависимости от психоактивных веществ [47, 34,].

При этом существует альтернативная точка зрения. Так М. Шоу, Н. Шапира трактуют проблемное использование Интернета как «расстройство импульсивного контроля над действиями, либо же как специфический подвид обсессивно-компульсивных нарушений (Дж. Блок, С. Дэвис), но без достаточной эмпирической поддержки для однозначного определения этих категорий» [32, 49, 35, 38].

Термин «Патологическое использование Интернета» дублирует определение проблемного использования Интернета, однако концептуально моделируется как расстройство импульсивного контроля и классифицируется как таксономия поведенческой зависимости, родственной природе патологической азартной игры. Патологическое применение Интернета включает в себя следующие критерии зависимого поведения:

неконтролируемый Интернет-серфинг, сетевой гемблинг, зависимость от виртуальных межличностных отношений.

В представлении К. Янг, «Интернет-зависимость — это многомерное явление, которое включает:

- проявления эскейпизма: бегство в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением;
- поиск новизны: стремление к постоянной стимуляции чувств;
- эмоциональную привязанность: возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение;
- удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ» [53, 54].

Р. Дэвис предложил когнитивно-поведенческую модель патологического использования Интернета и выделил две её формы, которые обозначил как специфическое патологическое использование Интернета и генерализованное патологическое использование Интернета [38].

В течение последних десятилетий вопрос пристрастия к Интернету в России перешел к предмету детальных исследований. Егоров А.Ю. определяет Интернет-зависимость как составную часть распространенных нехимических аддиктивных расстройств, и относится к группе технологической зависимости [13].

Таким образом, рассмотренные определения Интернет-зависимости демонстрируют значительное сходство основных критериев, среди которых ключевую роль играют психопатологические симптомы.

Впервые определение «Интернет-зависимости» было предложено И. Голдбергом еще в 1996 году. Согласно его концепции, это расстройство характеризуется нарушениями поведенческих паттернов под воздействием Интернета и работы за компьютерами. Впоследствии данное определение

было дополнено другими исследователями. В него были включены все виды активностей на просторах глобальной сети [39].

Основная сложность при формулировании понятия рассматриваемой зависимости заключается в слабой связи предложенных определений с сопутствующими патологиями, отсутствии четко обозначенных критериев, а также отсутствии определенных нормативов по продолжительности взаимодействия с Интернетом или сетевой средой. Несмотря на упоминание этиологии (компьютера и Интернета), в теоретической базе нет четкого указания причинно-следственной связи и определенных критериев дифференциации нормы от отклонения.

С. Дэвис разработал когнитивно-поведенческую модель для изучения заболевания связанного с чрезмерным использованием Интернетом, предложив такие категории: специфическое патологическое использование Интернета и генерализованное патологическое использование Интернета [38]. Он считал, что «специфический вид включает в себя узконаправленные формы аддиктивного поведения, например, игровую зависимость или посещение порносайтов; генерализованное же тип охватывает все аспекты взаимодействия с Интернет-технологиями — от чатов до широкого поиска информации» [38].

Таким образом, Дэвис определил ключевые характеристики данного явления, подчеркнул его связь (коморбидность) с другими психопатологическими состояниями и продемонстрировал свойство Интернет-зависимости как активировать уже существующие проблемы, так и выступать самостоятельным расстройством [38].

А. Холл и Дж. Парсонс ввели термин «Интернет-зависимое поведение», подчеркивая особую опасность чрезмерного потребления Интернета для когнитивной функциональности, поведенческих аспектов и эмоциональной сферы. Однако они не придерживаются патологического подхода к этой проблеме, рассматривая избыточное использование сети как своеобразный механизм компенсации недостатков социального

взаимодействия вне виртуальной реальности. Они предлагают коррекцию данного состояния через применение когнитивных и поведенческих техник, предполагая возможность восстановления сбалансированного образа жизни без чрезмерной зависимости от Интернета [41].

Егоров А.Ю. приводит следующую классификацию различных типов Интернет-зависимости:

- «Интернет-гемблеры, которые пользуются разнообразными онлайн-тотализаторами, аукционами, лотереями и так далее;
- Интернет-геймеры, которые пользуются разнообразными компьютерными играми, из которых наибольший аддиктивный потенциал имеют так называемые онлайн-ролевые игры для большого количества игроков;
- Интернет-трудоголики, которые реализуют свой работолизм посредством сети (поиск баз данных, составление программ и так далее);
- Интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом;
- Интернет-эроголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети;
- Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн;
- Интернет-аддикты отношений часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и тому подобное, то есть заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную» [13].

Некоторые исследователи добавляют к этому ряду навязчивый веб-серфинг, так называемый, стемминг, то есть безудержное блуждание по Интернету, приводящее к бесконтрольному погружению в виртуальный мир под предлогом сбора данных.

Дж. Шуллер считает следующие признаки технологической зависимости схожими с признаками других видов зависимостей:

- игнорированием основных жизненных задач;

- разрушением межличностных отношений;
- возникновением чувства вины и самообвинения;
- раздражительностью или скрытностью при малейших проявлениях критики со стороны;
- неудачными стараниями сократить подобное поведение [51].

В статье «Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты» Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю. отмечают, что «в целом нейробиологические исследования Интернет-зависимости показывают схожесть её нейрональных механизмов с зависимостями от ПАВ. Тем не менее, остается много неясных вопросов, связанных с описанием точных как социально-психологических, так и медико-биологических паттернов данного расстройства, которые позволили бы определить эффективные методы его терапии» [16].

Существует глубокая связь между психологическими аспектами, такими, как одиночество, депрессивное состояние и компульсивность, и возникновением Интернет-зависимого поведения. В ходе наблюдений стало явным, что страдающие от данного вида зависимости чаще сталкиваются с социальной изоляцией, сниженным душевным тонусом, а также проявляют тенденцию к повторяющимся компульсивным действиям. То есть становится явным влияние психологических факторов на развитие компьютерного пристрастия.

Помимо этого, исследования отмечают повышенную эмоциональную возбудимость и активность испытуемых в процессе взаимодействия с компьютерами. Возрастные особенности и индивидуальный характер определяют предпочтения в видах деятельности (от игр до коммуникации), которые способствуют формированию данного состояния, а также вызываются изменениями функционального статуса мозга [24].

Мельник Э.В., исследуя высокую активационную силу компьютерной работы и ее доминирование в интересах подростков и молодежи, предложила стратегическое использование данного инструмента. Вместо девиантных

занятий она рекомендовала внедрять работу с компьютерами как средство для формирования социально приемлемой структуры увлечений среди подростков и юношей со склонностями к асоциальному поведению, тем самым превращая компьютер в мощный стимулирующий фактор. Это открывает перспективу позитивного влияния технологий на личностное развитие молодого поколения [25].

1.3 Особенности самоотношения и Интернет-зависимости в раннем юношеском возрасте

Юность как самостоятельный возрастной период выделился в возрастной психологии сравнительно недавно, особенно период ранней юности. Этот период характеризуется довольно сложными психологическими характеристиками. С одной стороны – это период окончательного перехода от детства к взрослости, который сопровождается смещением потребностей личности – потребность считать себя взрослым, в тоже время, не имея при этом, сформированных взрослых черт личности. С другой стороны, это возраст, когда в принципе должно завершиться становление самосознания личности, которое состоит из сформированного самоотношения, включающего самооценку, самосознание, самопринятие и пр. Эмоционально-оценочное отношение к себе, основанное на психологическом сравнении себя с общепринятыми нормами и установленными образцами, создаёт динамичное эмоциональное восприятие себя. Этот процесс включает сопоставление собственных успехов со социальными стандартами и достижениями окружающих людей, формируя таким образом открытую для самонаблюдения форму самоотношения, тесно связанную с текущими жизненными событиями и претерпевающее значительные изменения под их влиянием. В.В. Столин отмечает, что «в процессе социализации прослеживается определённая тенденция: по мере взросления происходит гармонизация двух основных компонентов – эмоционально-ценностной (аутосимпатия) и эмоционально-оценочной

(самоуважение) подсистем, что приводит к их сбалансированному взаимодействию» [30, с.167].

В период раннего юношества наблюдается неравномерное развитие самоотношения, где ключевым фактором становится усиление значимости оценок, окружающих – так называемой оценочной системы, по отношению к внутренним эмоционально-ценностным установкам. Основные опоры самоуважения смещаются из семейного круга в область общения со сверстниками и достижений личных успехов. «Взросление сопровождается переходом на новый уровень формирования и поддержания собственной идентичности и самоотношения, где доминирует рациональный подход к самому себе как активному участнику социума. Здесь особое внимание уделяется осознанному самоуважению, пониманию личной эффективности и профессиональной компетентности в различных сферах жизни» [21].

В раннем юношеском возрасте формирование самоотношения демонстрирует схожесть с подростковым этапом, характеризуясь гетерохронностью. В данный период определение собственной идентичности происходит через уникальную эмоционально-смысловую окраску и содержательный вектор в зависимости от преобладания различных модальностей и особенностей их взаимодействия.

Формирование самоотношения в раннем юношеском возрасте тесно связано с «процессом создания индивидуального пространства развития, заполнения его личностными установками. В центре внимания традиционно находится учебная и профессиональная деятельности как ключевой фактор социальной ситуации взросления. Однако не менее значимыми становятся:

- поиск и развитие близких отношений (включая выбор спутника жизни);
- расширение социальных связей, что подразумевает переживание чувств сотрудничества, дружбы и включенности в общественные процессы;
- психическая эволюция — трансформации внутриличностного мира и самосознания» [22].

Самоотношение на данном этапе взросления формируется как результат влияния множества мотивационных факторов ведущих видов деятельности, а также личностных значений, которые наполняют образ «Я». Именно это многообразие придает индивидуальность каждому молодому человеку в его самоотношении.

В переходном возрасте от подростка к юношеству отмечается характерная асинхронность формирования самооценки. Ведущую роль начинают играть процессы оценки индивидом собственных достижений и мнений окружающих, в то время как эмоциональная ценностная система временно уступает значимости. Происходит смена акцентов в источниках самопринятия от отношений с родителями к восприятию со стороны сверстников и успехам личных начинаний.

Основным методом познания собственной внутренней идентичности в возрасте ранней юности становится глубокий личностный самоанализ, включающий детальное изучение причин и мотивов своих действий и поступков. Индивидуальная оценка выявленных мотивов проводится через призму общественных ожиданий и собственных требований к себе. Этот процесс эмоциональной рефлексии в возрасте ранней юности отличается субъективизмом, то есть собственным мнением о себе, в отличие от более внешне ориентированной самооценки в подростковом возрасте.

В возрасте ранней юности определяющим является сопоставление реального «Я» с идеализированным образом себя, что базируется на критическом восприятии собственных достижений. Это сравнение порождает эмоционально-значимые установки по отношению к себе и «...формирует самоуважение как один из критериев ценностного отношения к себе» [26].

Эмоциональные переживания в отношении своего «Я» становятся более осознанными, тесно переплетаются с рациональным познавательным самопониманием. Они играют значительную роль в структуре поведенческих реакций молодых людей. Организующим принципом самоотношения служит

способность наиболее чутко реагировать на актуальные социально-культурные контексты.

Самоотношение представляет собой ведущий компонент, задающий вектор восприятия себя, определяет общую стратегию личностного роста, задавая приоритеты развития и направления действий по отношению к своему «Я». В более широком значении это противостояние сводится к двум полюсам: самонепринятие (стремление избегать собственных недостатков) противопоставляется саморазвитию как процессу непрерывного личностного совершенствования.

Самоотношение в период ранней юности формируется через осознание личной успешности в ключевых сферах жизни. Самореализация определяет восприятие собственного значимого места. Прежде всего, самовосприятие и внутренние установки молодых людей о себе играют решающую роль как психологический фундамент этой составляющей личности. Внутреннее самоотношение включает ощущение уверенности и устойчивости собственного «Я», а также степень коммуникативного мастерства.

«Внешние факторы, влияющие на самоотношение в ранней юности:

- качество отношений с родителями, партнёрами и преподавательским составом;
- организация свободного времени (досуг);
- процесс обучения в целом;
- выбор профессионального пути» [30].

Эти аспекты тесно переплетаются, формируя комплексную картину самоотношения в период ранней юности.

В возрасте ранней юности у Интернет-зависимых приоритеты смещаются в сторону Интернета. Многие исследователи отмечают, что «Интернет становится центром жизни и приводит к сокращению разнообразия интересов. При обсуждении тем, связанных с компьютерами и сетью, у зависимого происходит заметное преобразование – меняется ритм дыхания, появляется блеск в глазах, румянец на щеках. Разговоры

превращаются в монологические высказывания, он не устает детализировать преимущества технологий и возможности работы с компьютером и сетью. Юноши теряют контакт со средой, игнорируя реакции собеседников, предпочитают занятия за экраном реальному общению. То есть наблюдается проявление элементов феномена аффективно суженного сознания, происходит нарушение циркадных ритмов: появляются затруднения с засыпанием, и излишнее возбуждение становятся обыденными [26].

Ограничения, налагаемые родителями и другими авторитетными взрослыми, вызывают резкое неприятие – бунт против подобных мер. Отсутствие доступа к сети вызывает ощущение пустоты и тоски. Интернет приобретает статус одержимости. Он доминирует над другими сферами жизни, особенно социальными контактами, приводя к выраженному эмоциональному напряжению и пренебрежению реальным общением. Таким образом, у молодых людей происходит усиление социальной изоляции и существенное сужение эмпирических интересов.

В молодом возрасте избыточное погружение в компьютерные игры и Интернет-развлечения наблюдается у людей со склонностью к инфантильности. Им свойственны низкое понимание обязанностей, пренебрежение ответственными решениями, предпочтение мгновенных развлечений вместо осознанного удовлетворения жизненных задач.

Чудова Н.В. сформулировала следующий личностный профиль Интернет-аддикта:

- «сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- сложности в непосредственном общении (замкнутость);
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостаток взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);
- агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;

- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- независимость вступает как особая ценность;
- представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны;
- самооценка занижена;
- склонность к избеганию проблем и ответственности» [31].

Очень важные особенности психосимптоматики Интернет-зависимости были выделены в работах многих исследователей этой проблемы:

- «фокусированность: отмечается непреодолимая тяга к Интернету, стремление скрыть это увлечение от окружающих, снижение интереса к альтернативным видам деятельности или социальным связям в пользу изоляции онлайн;
- патологическое погружение: чрезмерное пребывание в сети с компульсивными чертами, когда теряется способность самостоятельного регулирования времени нахождения в Интернете и скрывается это преувеличенное использование от других;
- рабочая деструкция: ухудшение профессиональной продуктивности (включая успеваемость) из-за значительных потерь времени, затрачиваемого в виртуальном пространстве;
- предвкушение: постоянное стремление к Интернету даже вне его использования, ощущение неудовлетворенности и напряжения при отсутствии доступа к сети;
- трудности самоконтроля: сложность в управлении временем, проведенным онлайн, что приводит к систематичному превышению запланированных интервалов присутствия в Интернете» [13, 38, 41].

И. Голдберг выделяет характерные признаки аддиктивного поведения у лиц в период прекращения участия в желаемой онлайн-активности, такие как «...повышенная психомоторная активность, развитие тревожных состояний, невозможность избавиться от навязчивых мыслей о текущих событиях в Интернет-среде, включая воображаемые сценарии протекания виртуальной

игры, произвольные и намеренные жесты пальцами рук, имитирующие действия при работе с клавиатурой» [39]. При возобновлении ранее прерванного занятия наблюдается полное исчезновение перечисленных проявлений.

М. Орзак классифицировала проявления Интернет-аддикции в два самостоятельных блока – психологический и физический [46].

К психологическим проявлениям можно отнести:

- «непрерывное чувство бодрости и эйфории в процессе взаимодействия с компьютером;
- сильную тягу продолжить активность перед экраном, несмотря на желание прекратить;
- значительно возросшее время пребывания за компьютерными задачами;
- снижение важности общения и отношений в кругах семьи или друзей;
- периодические приступы ощущения пустоты, депрессивных мыслей и раздражительности вне виртуального пространства;
- сокрытие реальной занятости от работодателей и близких людей ложными утверждениями;
- ухудшение профессиональной продуктивности или академической успеваемости» [46].

К физическим проявлениям можно отнести:

- «туннельный синдром в области запястья – это патологическое состояние, обусловленное хроническим перенапряжением мышц и сжатием нервных волокон;
- повышенная сухость глаз;
- рецидивирующие мигренозные приступы;
- хронические боли в спине, не поддающиеся кратковременному облегчению;

- непоследовательность питания с частыми пропусками основных приемов пищи;
- нарушение личной гигиены тела и ухода за собой;
- расстройства сна, включая нарушения режима отдыха и бодрствования» [46].

Котова С.А. указывает на то, что «особую уязвимость перед Интернет-привыканием демонстрируют пользователи со сниженными коммуникативными навыками вне цифрового пространства, склонные к интроверсии и недостаточной самоуверенности. Эти личности часто обладают слабым психологическим ресурсом устойчивости с наличием эмоциональных нарушений» [20, с.127].

Многие исследователи отмечают, что «характерной чертой такой группы является парадоксальное сочетание стремления преувеличить собственные трудности и тенденции к уклонению от реальных проблем. Они убеждены в большей доступности виртуального общения по сравнению с живым взаимодействием, что ведет к последовательной социальной изоляции вне Интернета» [36].

Анализ особенностей взаимодействия Интернет-зависимых лиц показал возникновение уникального типа межличностного поведения – «независимо доминирующий». Для этого феномена характерны следующие черты: «подчинение доминированию собственных взглядов, игнорирование мнения окружающих; непереносимость критических замечаний; упорство и пренебрежение чужими переживаниями; выраженная эгоистичность. Также отмечается сниженный эмоциональный отклик на взаимодействие с другими людьми, что сопровождается повышенной подозрительностью и склонностью к обидам. Ухудшаются способности как к чтению эмоций собеседника, так и общего восприятия невербальных сигналов в общении» [32].

Основными факторами формирования Интернет-зависимости являются:

- широкое распространение доступной информации и интерактивных площадок, включая визуальный контент взрослого характера;
- анонимность и личный контроль, возможность минимальной идентификации пользователей при передаче данных;
- подсознательное предпочтение доверительности общения в онлайн-пространстве, благодаря внутренним эмоциональным установкам;
- постоянное увеличение разнообразия объектов и интересов, способных стать предметом непрерывного потребления;
- снижение финансовых ограничений для использования Интернет-ресурсов, что благоприятствует длительному нахождению в сети.

Обозначены ключевые факторы, придающие Интернету статус средства ухода от реальности и источника наслаждения, тем самым превращая его для юношей в объект потенциально зависимого поведения.

Как же происходит уход юношей в виртуальную реальность? Анализ исследований психологов за проявлениями зависимости и за индивидуальными характеристиками личности подростков и юношей, показал, что у них «...жизнь в цифровом пространстве стремительно вытесняет подлинное существование, где эмоции и переживания проявляются ярче и интенсивнее. Здесь легче завязывать чувства, конфликтовать, испытывать радость или волнение. Виртуальные миры становятся плацдармом для компенсации недостатка искренних эмоций реального общения. Интернет становится не просто средой, а полноценной альтернативой жизни вне сети. Для того, чья социальная жизнь ограничена по объективным или субъективным причинам, виртуальный мир открывает уникальные горизонты» [42]. Здесь каждый может встретить собеседника, идеально соответствующего личным предпочтениям и критериям — от внешности до мировоззрения. Отсутствует давление постоянства, которое при малейшем неудовлетворении легко найти замену среди бесконечного множества пользователей. III. Теркл отмечал, «компьютеры создают

иллюзию товарищеских отношений без требования дружбы, что радикально меняет социальную динамику современного общества» [52].

Выявлено также одно существенное своеобразие средств виртуальной коммуникации - средства общения в сети существенно отличаются от привычных речевых контактов, так как в цифровой сфере исчезает явное различие между людьми нежели в обыденном мире, где мимика и жесты оказывают тормозящее воздействие на общение. «Несмотря на видимость виртуального взаимодействия людей через компьютерные посредники, суть сводится к обращению с текстом: эмоции здесь выражаются за счет специфических комбинаций символов и знаков, принятых в Интернет-среде. Это приводит к выходу за рамки традиционных ролей и идентичностей, характерных для повседневного общения» [52].

Отмечается также такое проявление как «Эффект дрейфа цели» – явление, которое отмечается в рамках глобального цифрового пространства. Выделяется также понятие, как «Информационный вампиризм», при котором происходит погружение в информационный поток и изначальная задача нередко теряет актуальность, замещаясь другой, лишь косвенно связанной с первоначальной. Характеризуется это нарушением восприятия времени и отвлечением от окружающего пространства. Сопутствующим феноменом становится «Эффект охотничьего азарта» – увлечение процессом поиска информации, что приводит к пренебрежению ее глубоким анализом и систематизацией. Приоритеты смещаются с рациональной обработки данных на инстинктивный поиск, менее требовательный к умственной активности. Отмечается также меньшая жесткость барьеров и ограничений.

Современное цифровое пространство кардинально отличается от физического тем, что его границы и барьеры обладают заметно большей гибкостью, предоставляя обитателям неограниченные возможности для самовыражения. П. Келли отмечает: «В виртуальной среде вы можете быть кем угодно, выглядеть, как угодно, быть существом любого пола по выбору, словом, у вас нет ограничений, характерных для реального мира» [45].

Существует аспект «электронного подслушивания». Здесь наблюдается явление незримого участия, при котором некоторые из участников предпочитают воздерживаться от открытого общения, сосредоточиваясь исключительно на наблюдении за личными разговорами других с целью получения эмоциональных впечатлений.

Значительное место занимает вопрос патологического использования сети Интернет среди молодых людей в возрасте ранней юности, что требует особого внимания. Вышеперечисленные факторы и предпосылки возникновения и формирования Интернет-зависимого поведения характерны и для данной возрастной группы. Кроме этого существу ряд возрастных специфических особенностей. «Ключевым фактором заинтересованности сетью Интернет для подростков и юношей является создание личного виртуального пространства, недоступного для постороннего вмешательства и отгороженного от реального окружающего мира, так как:

- отсутствует необходимость нести персональную ответственность;
- виртуализация окружающей реальности происходит с полным погружением в альтернативный мир, отдаляя от физической среды;
- исчезает ограничение на исправление своих действий благодаря возможности многократного пересмотра и корректировки ошибок;
- Предоставляется неограниченная свобода самостоятельного выбора решений без оглядки на последствия» [41].

Выводы по 1 главе

Подводя итог вышесказанного, можно отметить, что самоотношение выступает как многогранное и глубокое психологическое явление, состоящее из таких ключевых компонентов, как самоуважение, аутосимпатия, самопринятие, самоуважение, самоотношение, самообвинение и прочее.

Особенности самоотношения лиц ранней юности определяют, насколько адекватно они смогут адаптироваться в образовательной сфере и далее в сфере своей профессиональной деятельности, а также на проявление себя в социуме и построение межличностных отношений. Самоотношение –

своеобразный саморегулирующий механизм, который присутствует на всех этапах поведенческой активности, начиная со стадии формирования мотива и заканчивая анализом результата деятельности.

Многими исследователями признано, что Интернет-зависимое поведение обусловлено в том числе и психологическими факторами.

Обобщая проявления Интернет-зависимости, можно выделить следующие показатели: утрата самостоятельного управления временем, проводимым в сети; заметное ухудшение социализации, межличностных контактов, здоровья, профессиональной и учебной деятельности под воздействием чрезмерного использования Интернета. Это негативно сказывается на эмоциональном равновесии, психологическом состоянии индивида, финансовой стабильности и других аспектах жизни. Особое внимание заслуживает еще одна определяющая характеристика данного поведенческого расстройства – контрпродуктивность, которая наносит ущерб различным сферам жизни человека. Основопологающим фактором любой зависимости служит стремление компенсировать внутреннее чувство тревоги, механизмы проявления которого определяются особенностями личности, а также такими социально-психологическими факторами, как общественный статус, самооценка и самоотношение.

Интернет-зависимость в возрасте ранней юности проявляется как патологическое пристрастие к виртуальной среде и стремление к избеганию реальной жизни. Это влечет за собой глубокие изменения на уровне психологической и физиологической адаптации: возникает сильный дискомфорт в отсутствие доступа к компьютеру и Интернету, что ведет к социальной изоляции, ухудшению успеваемости и развитию депрессивных расстройств. Оценка степени такой зависимости осуществляется посредством клинических интервью и применения специализированных тестовых методик.

Глава 2 Эмпирическое исследование самоотношения старшеклассников с интернет-зависимостью

2.1 Организация и методы исследования

Исследование особенностей самоотношения у старшеклассников с интернет-зависимостью проводилось нами в рамках магистерской диссертации в соответствии с темой выпускной квалификационной работы.

Организация эмпирического исследования была обусловлена гипотезой исследования, где мы предположили, что самоотношение старшеклассников с интернет-зависимостью или предрасположенностью к ней имеет свои особенности, выраженные в таких показателях, как самоуважение, аутосимпатия, внутренняя неустроенность.

Целью эмпирического исследования явилась необходимость собрать психодиагностический материал о самоотношении старшеклассников с интернет-зависимостью и проанализировать полученные данные.

Для достижения цели эмпирического исследования нами были поставлены следующие задачи:

- анализ и отбор психодиагностического инструментария для выявления наличия интернет-зависимости и степени ее выраженности у старшеклассников;
- подбор психодиагностической методики для выявления специфики самоотношения личности;
- формирование выборки испытуемых из числа обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ;
- сбор психодиагностических данных при помощи отобранных методик;
- обработка и анализ полученных психодиагностических данных о специфике самоотношения старшеклассников.

Для реализации задач исследования нами была разработана программа, представленная тремя этапами:

- 1 этап – подготовительный – отбор психодиагностического инструментария и формирование группы испытуемых;
- 2 этап – диагностический – сбор эмпирических данных о наличии интернет-зависимости у испытуемых и их самоотношении;
- 3 этап – аналитический – количественный и качественный анализ полученных эмпирических данных; выводы по результатам исследования.

Для сбора психодиагностических данных нами были отобраны следующие методики:

- «Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость (тест на интернет-аддикцию)» [54];
- «Шкала интернет-зависимости Чена - шкала CIAS» [36];
- «Методика скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Д.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот [33];
- «Методика исследования самоотношения» (МИС), автор С.Р. Пантилеев [29].

Для обоснования отобранных методик представим их краткое описание.

«Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость (тест на интернет-аддикцию)» [54].

Данный тест представляет собой опросник, который может быть использован как в целях диагностики интернет-зависимости, так и применяться как способ самодиагностики. Это объясняется несложным способом обработки полученных результатов и ясной шкалой анализа, где по итоговой сумме сделанных выборов определяется степень пользовательской погруженности в сеть Интернет. Здесь автор выделяет всего три варианта в соответствии с набранными баллами – «обычный пользователь (20-49 баллов); есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом (50-79 баллов); Интернет-зависимость (80-100 баллов)» [54].

Опросник, используемый в нашем исследовании (оригинальная версия), представлен 20-ю вопросами, на которые испытуемый должен дать ответ, выбрав один из пяти представленных вариантов – от «крайне редко» до «всегда». Выбор испытуемого оценивается в баллах («крайне редко – 1 балл, иногда – 2 балла, регулярно – 3 балла, часто – 4 балла, всегда – 5 баллов» [54]), которые в итоге суммируются.

«Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS» [36].

Данный тест также предназначен для выявления наличия интернет аддикции, но позволяет получить информацию, которая содержит качественные характеристики в соответствии с критериями зависимости личности, присущей, с одной стороны, всем видам аддикций, а с другой имеет добавочные категории, отражающие психологические особенности личности при наличии зависимости – «компульсивные симптомы – шкала 1, симптомы отмены – шкала 2, толерантность – шкала 3, внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем – шкала 4, управление временем – шкала 5» [36].

Тест представлен 26-ю утверждениями, с которыми испытуемый должен выразить степень согласия от «совсем не подходит» до «полностью подходит» через позиции «слабо» и «частично». Все выборы оцениваются в соответствии с ключом, где набранные суммы баллов распределяются по заложенным в тесте шкалам. Также тест имеет интегративный показатель, предназначенный отразить наличие интернет-зависимости, полученный путем суммирования баллов по всем шкалам. Итогом количественной обработки являются выявленные уровни выраженности зависимости с возможностями увидеть проявленность симптомов навязчивости, степени переносимости и привыкания к интернет-стимулам, реакцию на отсутствие доступа в сеть, а также сохранности здоровья и разнообразия видов активности.

«Методика скрининговой диагностики компьютерной зависимости», авторы Д.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот [33].

Данная методика также предназначена для выявления интернет-зависимости, но преимуществами ее является не только простота применения и получения данных, а и возможность выделить аспекты относительно эмоционально-волевой сферы личности, способность к самоконтролю и регуляции поведения, а также общее психологическое состояние личности испытуемого.

Для получения информации в методике скрининг-диагностики используется 11 фраз-утверждений, согласие с которыми оценивается баллами от 1 до 4, в зависимости от степени соответствия с реальным поведением по мнению испытуемого («никогда, редко, часто, очень часто» [33]). Баллы суммируются, что в итоге позволяет определить уровень проявленности интернет-зависимости у испытуемого от «стадии увлечения, первой стадии, второй стадии зависимости» [33] до полного ее отсутствия. Также Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот дают по результатам теста рекомендации о необходимости реабилитационных или лечебных мероприятий испытуемым с выявленной степенью зависимости.

«Методика исследования самоотношения» (МИС), автор С.Р. Пантеев [29].

Данный опросник предназначен для получения информации об особенностях отношения к себе личности испытуемых. Структура и содержание методики, разработанной С.Р. Пантеевым, позволяет получить диагностические данные по интегративным шкалам «самоуважение, аутосимпатия, внутренняя неустроенность» [29] и компонентах самоотношения – шкалы 1-9 – «открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я, самооценочность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение» [29].

Опросник представлен 110-ю суждениями личности относительно самой себя, с которыми испытуемый должен согласиться или нет. Подсчет проводится суммированием набранных баллов по шкалам с положительным и отрицательным знаком. Далее количественный анализ проводится в

соответствии с ключом, где «сырые баллы переводятся в накопленные частоты – стены» [29], в соответствии с чем и определяются особенности самоотношения по категориям «психологическая норма, выше нормы и ниже нормы» [29].

Помимо определения особенности самоотношения личности данная методика позволяет провести и качественный анализ полученных данных, помогающий определить не только чувства и установки по отношению к себе, но и содержательные характеристики компонентов самоотношения, таких как «вера в свои силы, самостоятельность, самопонимание и самопринятие, самоподдержка, позитивная самооценка или раздражение и презрение по отношению к себе, интерес и доверие к своим чувствам и вера в интересность для других, ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих» [29] и прочее.

Данные методики, отобранные нами для решения задач эмпирического исследования и описанные нами, позволяют получить достоверную и надежную информацию о специфике самоотношения интернет-зависимых старшеклассников в соответствии с гипотезой.

В рамках решения следующей задачи нами была сформирована выборка испытуемых.

Исследование особенностей самоотношения старшеклассников с Интернет-зависимостью проводилось в рамках заказа администрации двух Муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений «Средняя школа № 9 имени Г.Ф. Полнова» и «Средняя школа № 17 имени генерал-лейтенанта В.М. Баданова» города Димитровграда Ульяновской области.

Исследование проводилось в 2023-2024 и 2024-2025 учебных годах. Испытуемыми выступили 85 респондентов, обучающихся в 10-11 классах вышеуказанных образовательных учреждений. Для более полного понимания организации работы с испытуемыми представим количественный отчет об участниках исследования:

– 2023-2024 учебный год:

- 10 класс – 20 человек,
- 11 класс 20 человек;
- 2024-2025 учебный год:
 - 10 класс (МБОУ СШ № 9) – 25 человек,
 - 10 класс (МБОУ СШ № 17) – 13 человек,
 - 11 класс (МБОУ СШ № 17) – 7 человек.

Данная выборка испытуемых однородна по возрасту, что соответствует предмету и цели исследования. На основании этого весь анализ данных представлен без учета возрастной разницы между обучающимися в 10-х и 11-х классах.

Далее представим количественный и качественный анализ полученных эмпирических данных по каждой отобранной методике.

2.2 Диагностика интернет-зависимости и самооотношения старшеклассников

Для сбора психодиагностической информации о наличии у испытуемых интернет-зависимости и степени ее проявленности, а также особенностей у них самооотношения, нами был применен отобранный психодиагностический инструментарий. Представим последовательно полученные при помощи этих методик психодиагностические данные.

«Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость» [54].

При помощи этого теста мы получили первичные данные о наличии или отсутствии у испытуемых зависимости от сети Интернет. Первичные данные, полученные по каждому респонденту, представлены в Приложении А.

Обработав и обобщив данные, были получены сводные результаты по всей группе испытуемых. Представим их в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели проявленности интернет-зависимости у испытуемых (n=85)

Уровень выраженности	Тестовые нормы (в баллах)	Наличие интернет-зависимости	
		количество	доля (%)
обычный пользователь	20-49	75	88,2 %
чрезмерное увлечение	50-79	10	11,8 %
интернет-зависимость	80-100	0	0 %

По представленным данным видно, что испытуемых с выраженностью зависимости от интернета по методике Кимберли-Янг не выявлено. Значительное большинство респондентов являются обычными пользователями.

Для наглядности представим эти данные на диаграмме (рисунок 1).

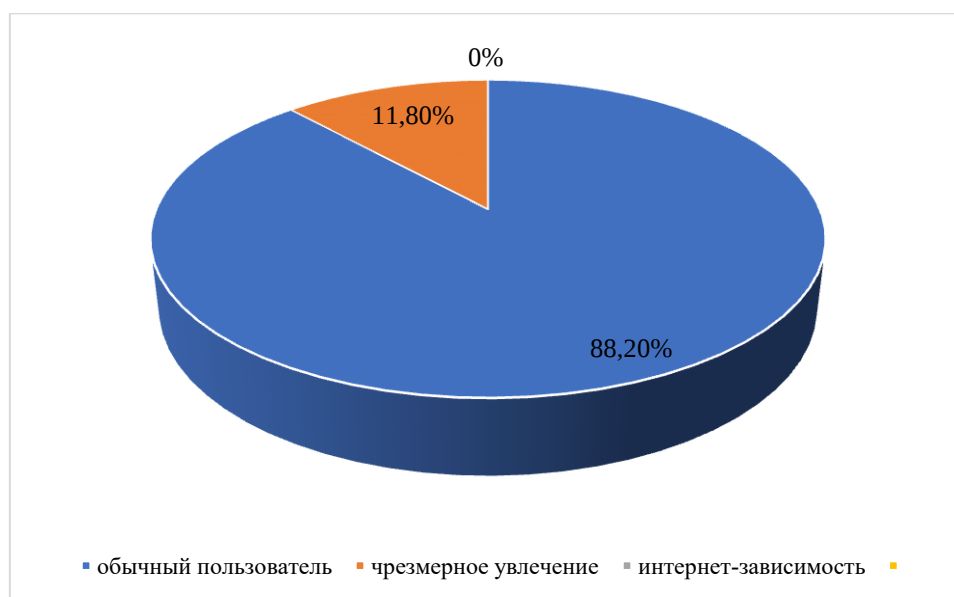


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровню выраженности интернет-зависимости

На диаграмме наглядно видно, что значительное большинство испытуемых (88,2 %) не имеют проблем аддиктивного пользования сетью Интернет. Этим испытуемым не свойственна тенденция к увеличению времени, уделяемому для пользования сетью, их образ жизни не меняется, в ней сохраняются все формы активности и деятельности (учебной, трудовой,

общения, досуг, интересы, увлечения). Это говорит об отсутствии интернет-зависимости у этих испытуемых на момент исследования и о соответствии их результатов условной норме.

У десятой части испытуемых (11,8 %) обнаружены другие результаты – этой группе присуще чрезмерное увлечение сетью Интернет. Это значит, что респонденты с такими показателями отдают предпочтение при планировании свободного времяпрепровождения и досуга активности в Сети, что может представлять ущерб сферам общения, увлечениям разного направления (спорт, туризм и прочее), хобби, активность по самообслуживанию и решению бытовых задач и так далее.

Данные показатели, полученные в этом тесте, можно считать пограничной нормой, то есть, тем уровнем, который уже должен привлекать внимание как самого пользователя сети Интернет, так и специалистов помогающих профессий (психологов, педагогов-психологов и прочее).

По результатам теста Кимберли-Янг испытуемых с выраженной интернет-зависимостью не выявлено.

Учитывая, что этот тест имеет значение получения первичной ориентировочной информации и не имеет ресурсов, на основании которых можно делать заключение о наличии интернет-аддикции, нами были применены и другие тестовые методики этого же направления.

Далее представим данные о наличии интернет-зависимости, полученные при помощи «способа скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот» [33].

Результаты скрининга по каждому испытуемому представлены в Приложении Б.

Представим для анализа сводные результаты по группе испытуемых (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели выраженности компьютерной зависимости в группе испытуемых по тесту скрининговой диагностики (n=85)

Степень выраженности	Тестовые нормы (в баллах)	Наличие компьютерной зависимости	
		количество	доля
отсутствие интернет-зависимости	меньше 16	23	27,06 %
стадия увлечения	16-22	20	49,41 %
первая стадия зависимости	23-37	42	23,53 %
вторая стадия зависимости	38 и более	0	0 %

Результаты, полученные при помощи этой методики, уже несколько отличаются. Более детальный анализ, предложенный авторами, показал уже наличие в данной группе испытуемых с первой стадией зависимости и выраженным увлечением нахождением в сети интернет.

Для наглядности отразим эти результаты на диаграмме (рисунок 2).

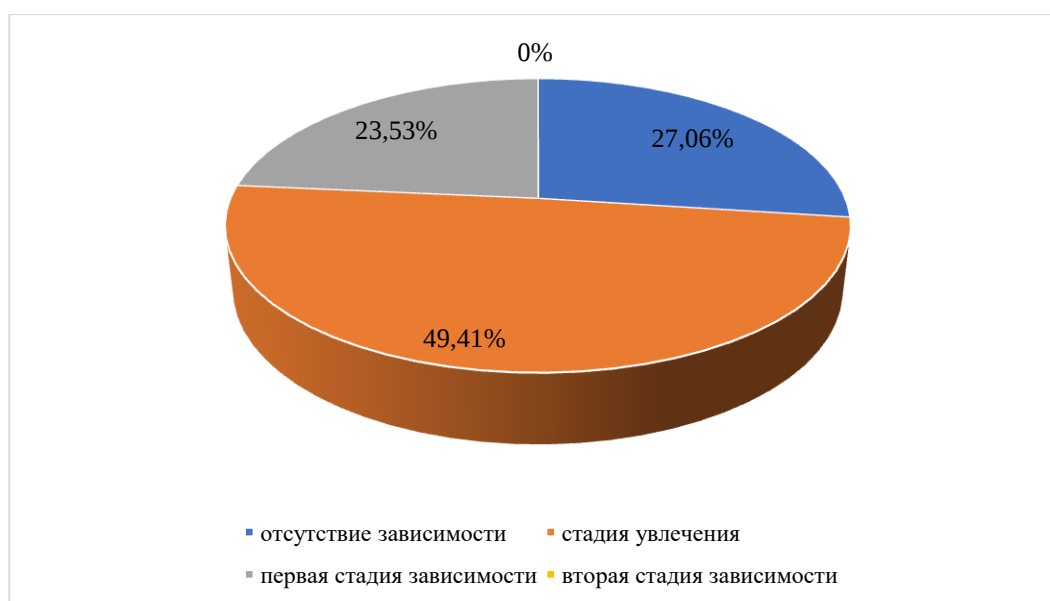


Рисунок 2 – Представленность испытуемых с разным уровнем интернет-зависимости по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Ботьбот

Результаты, представленные на диаграмме, показывают, что половина испытуемых (49,41 %) имеют выраженное увлечение интернетом, так называемое «прилипание», которое характеризуется уже наличием эмоциональной привязанности, что может обусловить перерождение

увлеченности интернетом в зависимость. Положительные эмоции, удовольствие, которые испытывает личность при пользовании интернетом, погружает человека в навязчивое желание находится в сети и просматривать, например, информацию разного рода без соответствия с целью и при отсутствии поисковой задачи. Зачастую просматриваются контентные эмоционального содержания с визуальной стимуляцией, вызывающие быстрый эмоциональный отклик. По мнению специалистов, чрезмерная увлеченность уже требует не только внимания и пользователя, и близких, и специалистов, но и применения реабилитационных мероприятий, которые на данном уровне способны профилактировать развитие зависимости.

Также здесь мы видим, что почти четверть группы испытуемых (23,53 %) имеют на момент исследования первую стадию зависимости. Это значит, что у этих детей уже проявленная эмоциональная связь с нахождением в сети Интернет. Они тратят на это больше времени, зачастую жертвуют другими делами, игнорируют выполнение значимых дел или своих обязанностей. Также здесь отмечается изменение настроения и психоэмоционального состояния при невозможности получить доступ в Интернет. Отмечается также склонность лгать о времени, проводимом ими в сети, а также им свойственно нарушения режима сна и появление болевых ощущений в теле, связанных с низкой двигательной активностью и большим количеством времени, проводимом за компьютером. На данном уровне человеку уже показаны коррекционно-реабилитационные мероприятия для устранения или минимизации проявлений зависимого поведения.

Чуть больше четверти испытуемых (27,06 %) не показали признаков наличия избыточной увлеченности интернетом – их показатели соответствуют нормативному поведению. Они являются обычными пользователями сети интернет, используют ее как для выполнения деловых задач, так и для развлечения, но без ущерба для всех других сфер активности и жизни.

Для уточнения результатов испытуемых по наличию интернет-зависимости мы применили тест «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS» [36].

Персональные результаты испытуемых по данной методике представлены в Приложении В.

Сводные результаты представим в таблице 3.

Таблица 3 – Представленность испытуемых по степени интернет-зависимости по методике Чена

Степень выраженности	Тестовые нормы (в баллах)	Наличие компьютерной зависимости	
		кол-во	доля
минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения	27-42	40	47,06 %
склонность к возникновению интернет зависимого поведения	43-64	38	44,71 %
устойчивый паттерн интернет зависимого поведения	65 и более	7	8,23 %

Данные, полученные по методике Чена, показывают, что чуть меньше половины испытуемых (47,06 %) имеют минимальный риск возникновения зависимого поведения. Однако остальные имеют тенденцию зависимого поведения и его устойчивые проявления.

Так, 44,71 % в соответствии с показателями теста демонстрируют склонность к интернет-зависимости, а 8,23 % имеют выраженность интернет-зависимого поведения.

Для наглядности отразим полученные данные на диаграмме (рисунок 3).

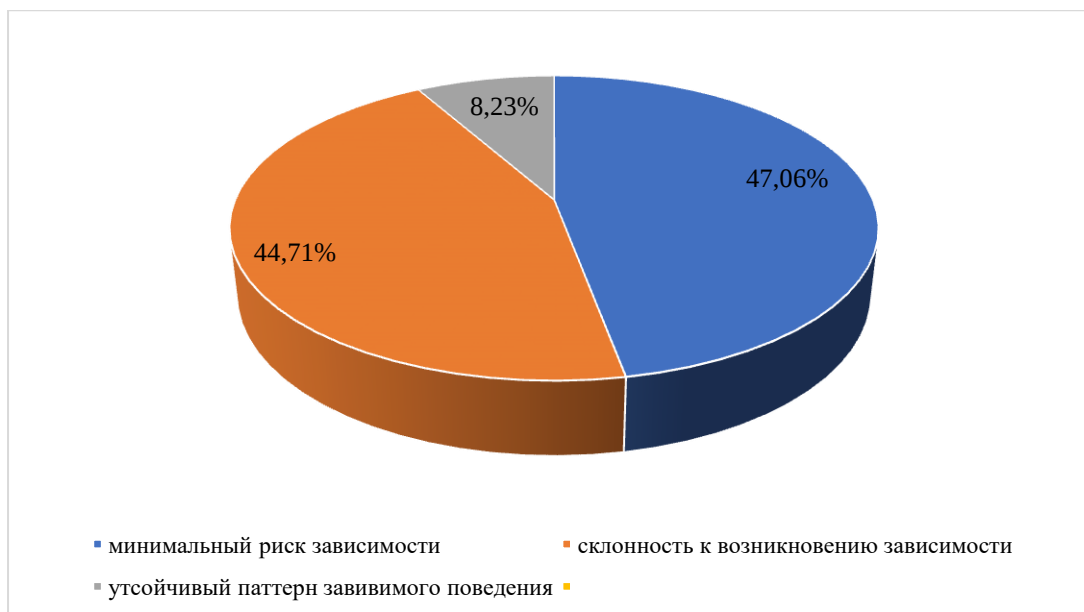


Рисунок 3 – Представленность наличия интернет-зависимости у испытуемых по результатам теста Чена

По данным этого теста почти половина испытуемых не проявили признаков зависимого от Интернет поведения, то есть у них нет навязчивости при использовании интернета, отсутствие возможности пользоваться сетью не вызывает у них изменений настроения. Также у испытуемых с такими показателями пользование интернетом не вызывает срывов других видов активности.

Однако, чуть меньше половины испытуемых по результатам теста имеют выраженную склонность к развитию интернет-зависимости. Анализ показателей шкал теста отразил повышение реакций компульсивности, влияние отсутствия доступа в сеть на настроение, в котором проявляются раздражительность, общее беспокойство, и в целом отрицательный спектр эмоций. Также у этой группы проявляется потеря или искажение чувства времени при пользовании интернет-сетью, где они задерживаются дольше, чем планировали. Эти признаки свидетельствуют о развитии зависимости и требуют самоконтроля и реорганизации поведения.

По результатам теста Чена в группе выявлено 8,23 % испытуемых зависимым от интернета поведением. Здесь по всем шкалам уже

наблюдаются повышенные показатели. Этим респондентам свойственна навязчивая потребность проводить время в сети интернет, при отсутствии возможности или доступа к сети, они раздражительны, с трудом переключаются на другие виды деятельности, они не чувствуют утомления при нахождении в сети. Из-за погруженности в интернет у испытуемых нарастает истощение, нарушается режим сна, недосыпание приводит к высокой утомленности в активное время суток, продуктивность в других видах деятельности падает. Испытуемым с зависимостью трудно регулировать свое поведение, попытка организовывать свою активность не реализуется. Это приводит к сужению интересов до пользования интернетом, также сужается круг общения и урезаются все остальные сферы активности. Это изменение образа жизни приводит к нарушению здоровья.

Далее, в рамках выполнения задач нашего исследования мы выявили особенности самоотношения испытуемых. Для сбора этих данных мы применили «методику исследования самоотношения (МИС)» [29]. Данные, полученные по каждому испытуемому, отражены в Приложении Г.

Представим показатели отдельных компонентов самоотношения испытуемых в таблице 4.

Таблица 4 – Усредненные показатели самоотношения в группе испытуемых по шкалам методики МИС

Шкалы методики		Уровень самоотношения					
		норма		ниже нормы		выше нормы	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
шк-1	открытость	69	81,2 %	1	1,2 %	15	17,6 %
шк-2	самоуверенность	74	87,1 %	11	12,9 %	0	0 %
шк-3	саморуководство	73	85,9 %	4	4,7 %	8	9,4 %
шк-4	зеркальное Я	77	90,6 %	3	3,5 %	5	5,9 %
шк-5	самоценность	67	78,8 %	2	2,4 %	16	18,8 %
шк-6	самопринятие	70	82,4 %	11	12,9 %	4	4,7 %
шк-7	самопривязанность	69	81,2 %	15	17,6 %	1	1,2 %
шк-8	конфликтность	63	74,1 %	22	25,9 %	0	0 %
шк-9	самообвинение	55	64,7 %	27	31,8 %	3	3,5 %

По представленным в таблице данным видно, что большинство испытуемых имеют показатели всех компонентов самооотношения в пределах нормы.

Для наглядности отразим данные на гистограмме (рисунок 4).

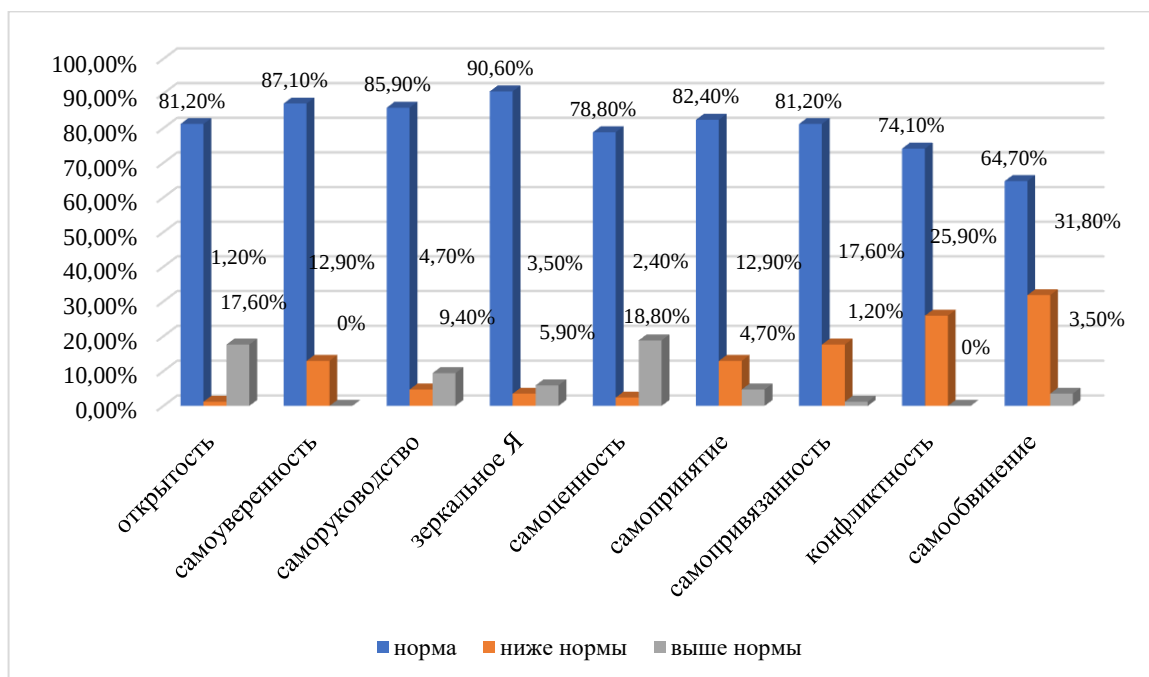


Рисунок 4 – Выраженность испытуемых в группе по отдельным компонентам самооотношения

На данной гистограмме явно видно, что значительное преимущество имеют в группе испытуемые с показателями компонентов самооотношения, находящихся пределах условной нормы (в среднем 80,7 % испытуемых).

Если рассматривать самооотношение, присущее испытуемым с этими показателями, можно сказать, что «внутренняя честность» [29] – шкала «открытость» еще проходит путь своего формирования, то есть, этим детям все еще не свойственна в достаточной степени рефлексивность и критичность по отношению к своему Я, к своему поведению, ценностям и морали, регулирующим их действия. Они недостаточно осознанны и во многом все еще спонтанны, хотя уже в подростковом возрасте личность в соответствии с нормами развития должна достигать развитого самосознания

с рефлексивностью, самопониманием, осознанностью, самоконтролем и эмпатией («Открытость, внутренняя честность с собой» [29]).

Однако испытуемые этой группы вполне уверены в себе («Самоуверенность» [29]), уже хорошо понимают значение своей активности для достижений, но не совсем относят это и к развитию своей личности («Саморуководство» [29]). Они ожидают от других принятия себя, но не центрированы на выражении ими уважения или восхищения своей личностью («Зеркальное Я» [29]), при этом и сами к себе они относятся положительно, считая себя интересными и привлекательными («Самоценность, Самопринятие» [29]). Также они вполне принимают себя, не желая ничего менять, но при этом сохраняют способность принимать критику и не используют ригидных паттернов ради сохранения себя неизменными («Самопривязанность» [29]).

Также эти испытуемые не конфликтуют с собой, но сохраняют адекватное самовосприятие склоняются часто к самоанализу с целью самопонимания («Внутренняя конфликтность» [29]) и не используют для этого самообвинение, сохраняя положительное отношение к себе («Самообвинение» [29]).

Примерно 12,5 % испытуемых (разное значение по шкалам) имеют показатели компонентов ниже нормы. Так, практически по всем компонентам самоотношения у этой группы есть особенности, которые вызывают у них недовольство собой вплоть до самоотвержения. И если по шкале «внутренняя честность» таких детей всего 1,2 %, хотя самокритичность и честность к себе является фактором саморазвития личности, то по остальным их уже гораздо больше. В целом у этих испытуемых наблюдается высокая критичность по отношению к себе, они не довольны собой и, как следствие, считают, что не интересны окружающим (12,9 %). Также они склонны считать себя жертвами обстоятельств и чувствуют себя беспомощными (4,7 %), ожидают от других отвержения и негативной оценки (3,5 %), часто испытывают по отношению к себе

негативные чувства досады, раздражения, стыда (2,4 %), склонны отвергать себя в целом (12,9 %) и видеть в себе только недостатки, которые далеки от их образа Идеального Я (17,6 %). Как следствие у этих испытуемых развивается внутренний конфликт, но который не осознается и вытесняется, что внешне выражается в показном довольстве собой и даже заносчивости (25,9 %). Как видим, испытуемых с такой склонностью и неконструктивным способом справляться с собой, с комплексом превосходства, уже практически четверть группы. Но при демонстрации собственной «лучшести» они со стороны эмоционального отношения к себе испытывают отрицательные чувства и в целом не нравятся себе. Испытуемых с таким негативным отношением к себе и обвиняющих себя, как личность, не фокусируясь на реальных недостатках или ошибках в деятельности и поведении, в этой категории уже третья часть (31,8 %).

В среднем 6,8 % испытуемых имеют повышение показателей, но по отдельным шкалам. Так, по шкалам «самоуверенность» и «внутренняя конфликтность» нет ни одного испытуемого с высокими значениями по этим шкалам. Однако, по шкалам «открытость, внутренняя честность» [29] и «самоценность» [29] 17,6 % и 18,8 % соответственно. Испытуемым с высокими значениями по этим шкалам свойственна закрытость, они не говорят о своих переживаниях, волнениях или сложностях, причем эта закрытость приводит и к вытеснению всего о себе, мешая осознанию собственной личности. При этом они имеют высокое самолюбие, считают, что к ним также относятся окружающие, эмоционально оценивают себя положительно, считая себя значимыми, ценными и интересными.

По остальным шкалам превышение показателей говорит о наличии у испытуемых этой категории сомнений, самоуверенности, которые порождены чувством значимости своего Я и мнением о своих успехах, которые достигнуты благодаря личным заслугам. Также считают себя организованными и деловыми и что они заслуживают признания другими, их одобрения, ожидают от них понимания себя в различных своих проявлениях.

Они при этом всегда благожелательны к себе, считают себя правыми, одобряют свои решения и мнения, мало сомневаются в своей правоте, принимают доброжелательно и свои недостатки. Однако, при этом они ригидны в своем положительном самовосприятии, что не предполагает развития и изменений и приводит к неадекватной самооценке, а образ Я становится искаженным. Тем не менее в этой группе есть 3,5 % испытуемых, которые болезненно реагируют на свои неудачи или ошибки, страх которых показывает о наличии тревожности, склонности к чувству вины. Такое расхождение реального, ошибающегося, Я с идеальным безупречным Я в итоге приводит к развитию внутриличностных конфликтов, которых они долго могут избегать, вытесняя переживания и увеличивая демонстрацию сомнений.

В опроснике МИС (С.Р. Пантеев) предусмотрены еще три интегральных шкалы – «самоуважение, аутосимпатия и внутренняя неустойчивость», которые отражают комплекс значений по шкалам-компонентам.

Представим значения этих шкал в таблице 5.

Таблица 5 - Усредненные показатели самоотношения в группе испытуемых по интегративным шкалам методики

Шкалы методики	Уровень самоотношения					
	норма		ниже нормы		выше нормы	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
самоуважение	83	97,6 %	1	1,2 %	1	1,2 %
аутосимпатия	77	90,6 %	8	9,4 %	0	0 %
внутренняя неустойчивость	57	67,1 %	28	32,9 %	0	0 %

Суммарные показатели шкальных значений показывают в целом то, что мы уже продемонстрировали и описали выше.

Для наглядности отразим эти показатели на гистограмме (рисунок 5).

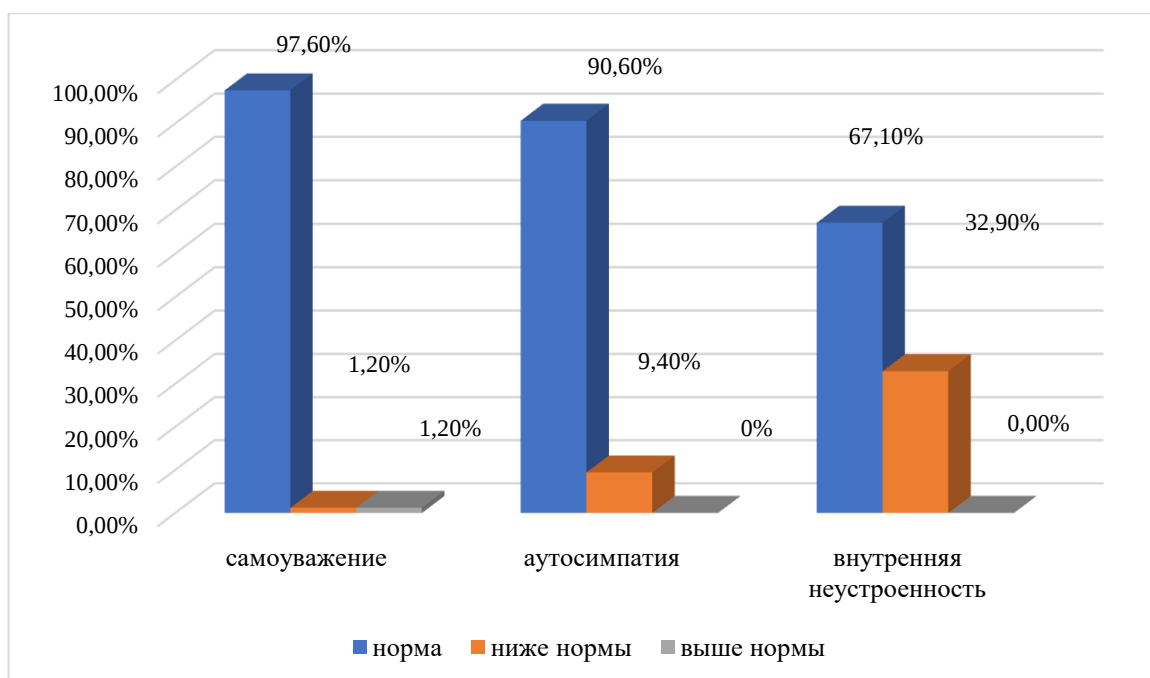


Рисунок 5 – Выраженность испытуемых в группе по интегральным шкалам самооотношения

На гистограмме наглядно видно, что практически все испытуемые считают себя соответствующими имеющимся нормам развития, социальным нормам, нормам нравственности, а значит вполне уважают себя и считают это обоснованным. Однако несмотря на то, что в целом они испытывают к себе положительные чувства, процент испытуемых с низкими значениями по этим компонентам возрастает – уже 9,4 % детей имеют снижение показателей. Им уже свойственны другие чувства – они склонны сомневаться в себе, сомневаться в своих достоинствах и способности быть интересным для других. Это отражается на степени самопринятия – они более критичны к себе, переживают, что не соответствуют эталонным (субъективно значимым) образцам, неудовлетворены собой и хотят изменений себя.

Еще ярче возрастает количество испытуемых по низким значениям внутренней неустойчивости. Здесь больше трети (32,9 %) детей склонны вытеснять все негативные переживания по поводу своей личности и самого себя, а способом справиться с ними является у них внутренняя закрытость и демонстрация самоуверенности и самодовольства.

Таким образом, полученные данные по самоотношению испытуемых показывают, что большинству присуще средне-нормативные показатели по всем компонентам самоотношения. Однако интерпретация показателей говорит все же о незавершенности развития самосознания, недостаточной рефлексивности и самоанализа, которые эффективно бы выполняли функцию самопознания и конструктивного саморазвития. Это приводит к тому, что больше трети старшеклассников, участвующих в эксперименте, при неудовлетворенности собой используют неконструктивные защитные механизмы, вытесняют информацию негативного характера о себе, болезненно реагируют на критику, закрываются от окружающих и стараются изобразить самоуверенность. Что не помогает им ни в деятельности, ни в общении и не способствует эффективной самореализации.

Далее мы представим результаты сопоставительного анализа самоотношения испытуемых, имеющих интернет-зависимость.

2.3 Сопоставительный анализ показателей самоотношения у испытуемых с интернет-зависимостью

Для сопоставления показателей самоотношения у испытуемых с интернет-зависимостью последовательно проанализируем результаты выявления степени зависимости по используемым в исследовании методикам и определим группу с наличием зависимости или с тенденцией к ее образованию. Для удобства сопоставления результатов разных опросников мы выделили три категории – одну выделили как отсутствие зависимости, то есть определили ее как условную норму и две категории, отражающие разные степени ее – «увлечение» и «зависимость».

Представим показатели интернет-зависимости у испытуемых по результатам сопоставления данных примененных методик в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели выраженности интернет-зависимости по результатам сопоставления данных диагностических методик (n=85)

Выраженность интернет-зависимости					
норма		увлечение		зависимость	
количество	%	количество	%	количество	%
21	24,7 %	43	50,6 %	21	24,7 %

Сводные данные показали уже итоговые результаты исследования склонности к образованию интернет-зависимости в выборке испытуемых. Для наглядности отразим это на диаграмме (рисунок 6).

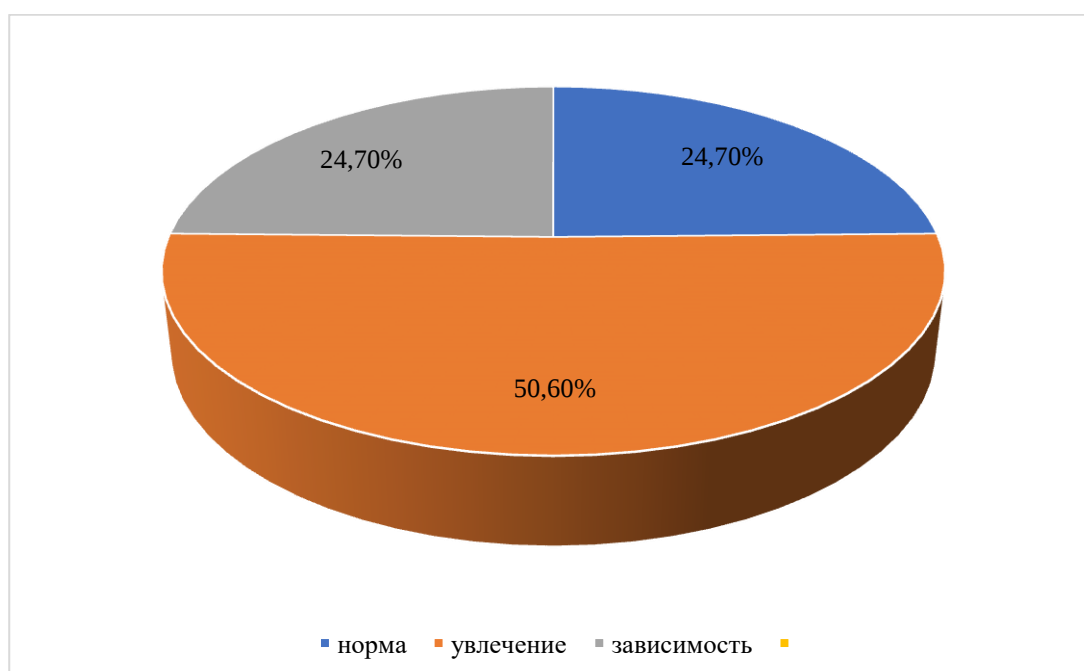


Рисунок 6 – Выраженность испытуемых по наличию интернет-зависимости

На диаграмме наглядно видно, что половина испытуемых имеют серьезное увлечение интернетом. У них уже можно наблюдать формирующуюся привязанность к проведению времени в сети Интернет, они уделяют этому занятию большую часть жизни, сокращая время на все другие виды активности и деятельности, что влияет на качество и продуктивность учебной деятельности. Также у них снижается количество контактов с другими в реальном общении и взаимодействии, общение переносится в

онлайн режим. У них улучшается настроение, они испытывают положительные эмоции при просмотре контентов, думают об этом, когда не имеют доступ в интернет. Также появляются симптомы навязчивости, а намерения проконтролировать время, отводимое для нахождения в сети, срываются, то есть, им уже плохо удастся контролировать свою активность. Часто это нарушает режимы жизни – страдает сон, а за счет снижения двигательной активности нарастает снижение выносливости, усталость и плохое самочувствие.

Четвертая часть испытуемых (24,7 %) на момент исследования уже имеют выраженную интернет-зависимость. Соответственно, им присущи все вышеописанные состояния, но которые уже выражены более явно и это еще в большей степени нарушает нормальную жизнедеятельность и активность во всех сферах реализации. Страдает учеба, общение, отношения с близкими. Их состояние и настроение зависит от нахождения в сети, а вне этого занятия они испытывают негативные чувства, часто тревожны, раздражительны, бывают агрессивны. При необходимости делать актуальные дела они чаще «уходят» в сеть, чем еще больше осложняют ситуацию в жизни, где нарастают трудности. Страдает также и здоровье. У них появляется лживость по отношению к вопросам о времяпрепровождении и обычно они перестают говорить о том, что большую часть времени находились в сети Интернет – придумывают сложности дел, с которыми они не справились, потому что не знают, как / не могут / не умеют / их не научили / не объяснили и прочее.

Испытуемых с отсутствием зависимости в группе также четверть (24,7 %). Им, несмотря на то что они также пользуются сетью Интернет, не присуща потребность в нахождении в ней. Это не нарушает их жизнедеятельность в целом, у них не страдают и не ущемляются все виды активности и деятельности. Они справляются со своими делами и обязанностями, сохраняют общение, увлечения, удовлетворяют интересы и потребности. Также у них не наблюдается навязчивой потребности

заглядывать в сеть, чтобы увидеть, что там происходит, что там нового или чтобы проверить, не упускают ли они чего-то важного или интересного.

Теперь в рамках нашего исследования и в соответствии с целью анализируем особенности самоотношения у испытуемых с разными показателями выраженности интернет-зависимости.

Отразим данные о самоотношении испытуемых с разными степенями зависимости по трем шкалам, в которых интегрированы показатели всех рабочих шкал опросника МИС.

Данные представим в таблице 7.

Таблица 7 – Показатели самоотношения испытуемых с разными степенями зависимости (n=85)

Шкалы	Степени зависимости								
	норма (%) n=21			увлечение (%) n=43			зависимость (%) n=21		
	норма	ниже	выше	норма	ниже	выше	норма	ниже	выше
самоуважение	90,5 %	4,8 %	4,7 %	85,1 %	13,9 %	0 %	66,7 %	33,3 %	0 %
аутосимпатия	90,4 %	9,6 %	0 %	76,7 %	20,9 %	2,4 %	71,4 %	23,8 %	4,8 %
внутренняя неустойчивость	61,9 %	38,1 %	0 %	76,7 %	23,3 %	0 %	95,2 %	4,8 %	0 %

Данные, представленные в таблице 7, показывают наличие различий в показателях интегративных шкал по опроснику МИС.

Для наглядности и удобства анализа представим показатели самоотношения на гистограмме (рисунок 7).

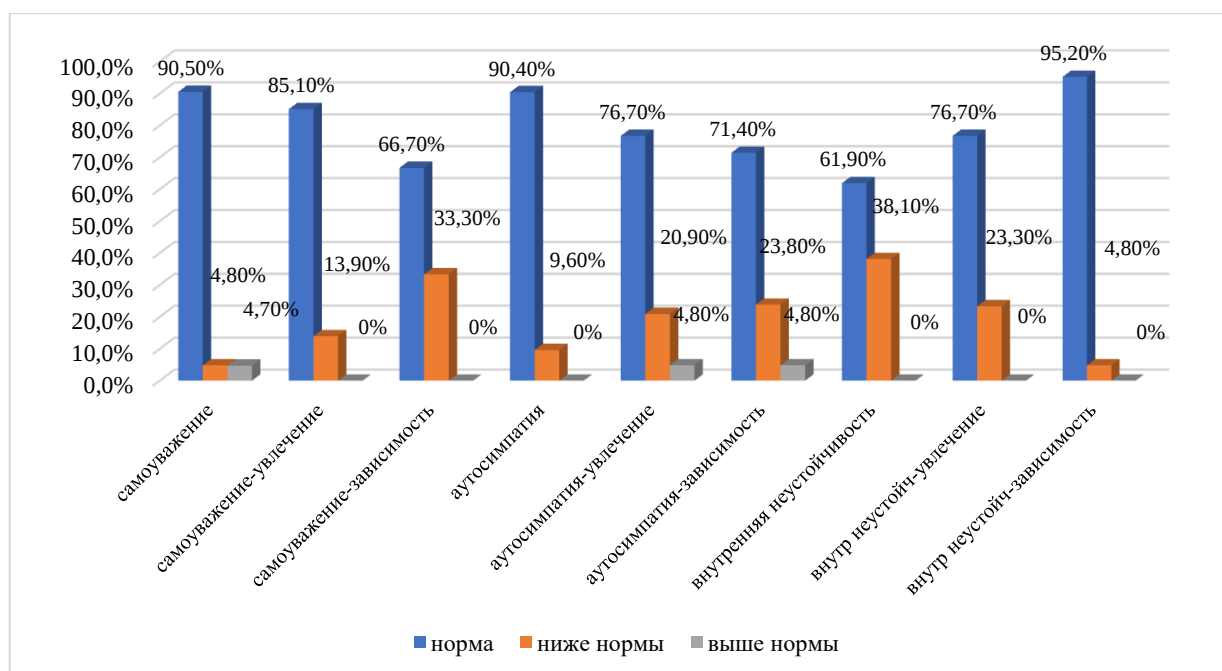


Рисунок 7 – Сравнительные показатели самооотношения испытуемых с разной степенью зависимости по интегральным шкалам

На гистограмме наглядно видно изменение показателей самооотношения у испытуемых с показателями нахождения в сети Интернет на уровне увлечения и зависимости.

Так, если для практически всех испытуемых, не имеющих искажений потребления интернет-услуг, свойственны нормативные показатели по самоуважению (90,5 %) и аутосимпатии (90,4 %), то у увлеченных количество таких испытуемых уже снижается (76,7 %), а у зависимых таких еще меньше (71,4 %).

Тем не менее, испытуемые определяют себя соответствующими нормам развития, социальным нормам, нормам нравственности. Это соответствует показателям шкалы «аутосимпатия», что означает то, что они испытывают к себе положительные чувства, уважают себя и считают это вполне обоснованным.

Однако сопоставление данных показывает, что количество испытуемых с низкими показателями по самоуважению и аутосимпатии возрастает по мере нарастания степени зависимости. Так, среди испытуемых с увлечением

интернетом испытуемых, имеющих низкие показатели по самоуважению, уже возрастают (13,9 %), а испытуемых с зависимостью с показателями ниже нормы становится уже почти в три раза больше (33,3 %). Аутосимпатия также снижается – у испытуемых с увлечением интернетом таких детей уже 20,9 %, а у зависимых – 23,8 %.

Испытуемые с такими показателями испытывают к себе уже другие чувства. Они более критичны, удовлетворены собой в гораздо меньшей степени, не ожидают к себе положительного отношения от других. Их самооценка падает по мере нарастания степени зависимость от интернета поведения.

По шкале «внутренняя неустойчивость» при сопоставлении мы видим другие результаты. У испытуемых с нормативными показателями по отношению к зависимости становится меньше – 61,9 %. У испытуемых с увлечением их количество практически не меняется, а в сравнении с аутосимпатией они идентичны – 76,7 %. А вот у испытуемых с зависимостью количество с нормативными показателями резко возрастает – их становится уже 95,2 %, то есть, практически все.

Для наглядности отразим эти изменения по интегральным шкалам с нормативными показателями по самоотношению у испытуемых с увлечением интернетом и с зависимостью от него на гистограмме (рисунок 8, 9).



Рисунок 8 – Динамика количества испытуемых с нормативными показателями самоотношения у респондентов с разной степенью зависимости

Здесь мы видим, что если у детей без зависимости показатели по интегральным шкалам количество испытуемых с нормой самоотношения постепенно падают – от 90,5 % по самоуважению до 61,9 %, то испытуемых с зависимостью по показателям интегративных шкал становится больше. Так, если испытуемых с зависимостью с нормой самоуважения было 66,7 %, то по шкале внутренней неустойчивости испытуемых с нормой по этой шкале становится уже 95,2 %, то есть, практически все. Это скорее всего, в контексте исследования, может свидетельствовать об усилении использования испытуемыми защитных механизмов психики, помогающих вытеснять чувство неудовлетворенности, разочарования и чувство неуверенности в себе. Это, к сожалению, не способствует ни внедрению в жизнь положительных изменений, ни трансформации личности для необходимой коррекции зависимого поведения. Это скорее отражает демонстрируемую личностью нормативность своего поведения и показывает свободу в управлении собой без связи с зависимостью.

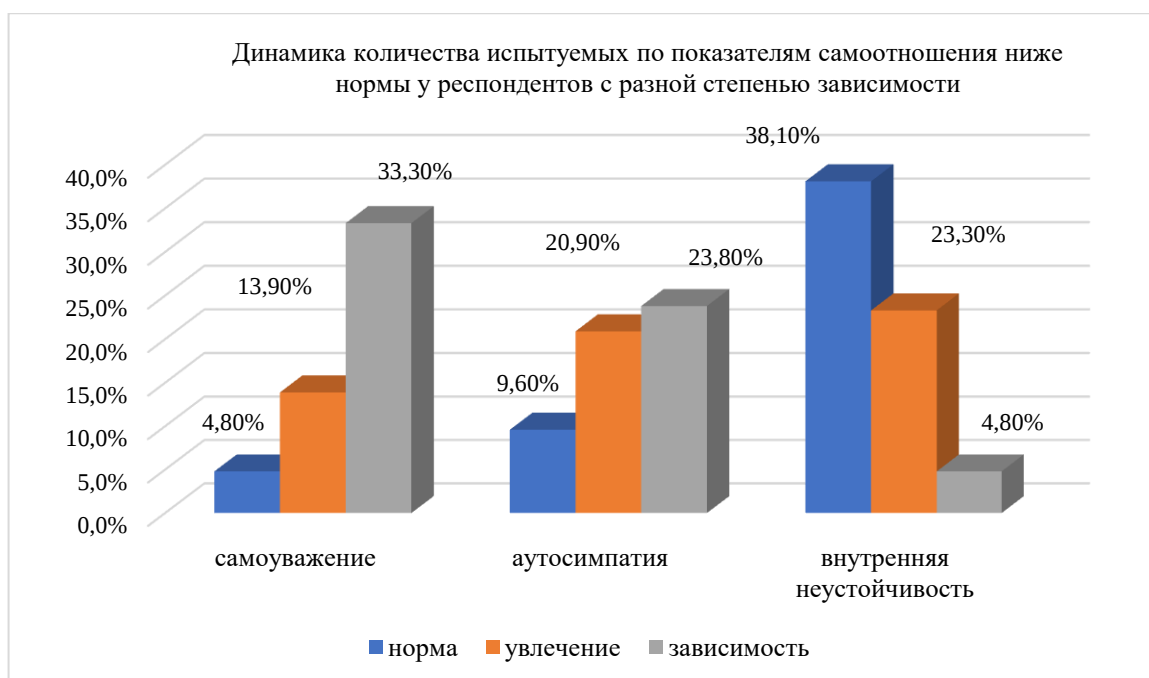


Рисунок 9 – Динамика количества испытуемых с показателями самооотношения ниже нормы у респондентов с разной степенью зависимости

В самооотношении с показателями ниже нормы мы также видим отличия у испытуемых с разной степенью зависимости.

Так, у испытуемых, не имеющих зависимости от Интернет, показатели ниже нормы по интегративным шкалам нарастают и к шкале «внутренняя неустойчивость» они проявлены уже у более, чем трети детей (38,1 %). Здесь можно предполагать, что испытуемым этого возраста и без зависимости свойственно при столкновении с внутренней неудовлетворенностью собой, нарастанием критичности к себе, внутренним напряжением и личностным конфликтом, вытеснять негативные переживания по поводу своей личности и образу Я, используя для этого неконструктивные защитные механизмы. Такой способ справляться с чувством неуверенности в себе и неудовлетворенностью собой, как известно, приводит к ухудшению состояния, а в целом деформирует личность, так как в неудовлетворенности собой, своей жизнью и личностной продуктивностью заложен ресурс изменения с мотивацией личностного роста.

У испытуемых с увлечением интернетом показатели самооотношения ниже нормы также увеличиваются – 13,9 % – 20,9 % – 23,3 %, хотя и не так значительно, как у детей с нормой потребления интернет. Вероятно, у них имеется такая же тенденция к вытеснению негативных чувств и мнений о самих себе.

У испытуемых с зависимостью мы видим уже другую динамику – здесь присутствует отрицательное движение количества испытуемых от самоуважения к аутосимпатии и к внутренней неустойчивости. Так, если самоуважение ухудшается, испытуемые чувствуют в себе внутреннюю закрытость, их уверенность в себе падает, они теряют способность к самоконтролю и саморуководству, а от других ожидают негативного отношения, что не вызывает у них положительных чувств по отношению к себе, то по шкале «внутренняя неустойчивость» количество детей возрастает до почти четверти от группы. То есть у зависимых, чем сильнее они видят в себе негативные изменения, тем сильнее они испытывают негативные чувства к себе, но справляются с этим вытеснением, подавлением, объясняя происходящее внешними причинами, случайностью или злонамеренностью других.

По самооотношению испытуемых с показателями выше нормы не наблюдается динамики любого рода. У испытуемых данной выборки есть всего 4,7 % испытуемых, показавших результаты с повышением от показателей нормы. Эти данные можно считать не значительными для изучения разницы самооотношения у испытуемых с разной степенью зависимости.

Для понимания специфики общего профиля самооотношения и наглядного отражения разницы самооотношения у испытуемых с различиями в степенях зависимости отразим на гистограмме профиль самооотношения (рисунок 10).

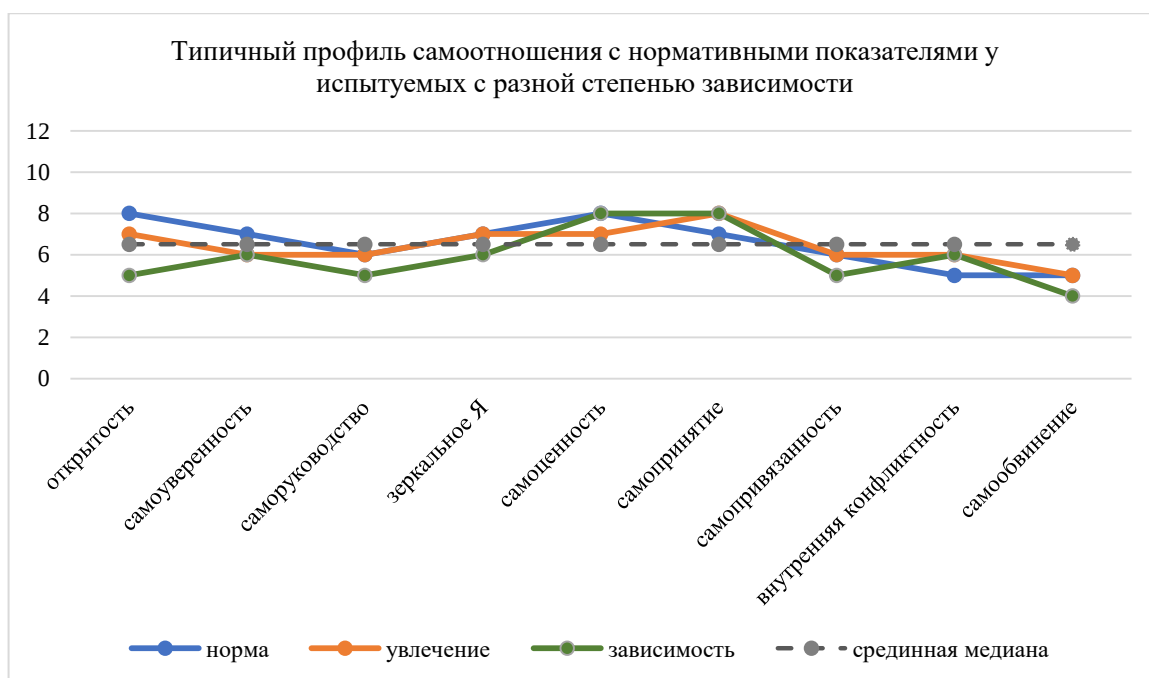


Рисунок 10 – Типичный профиль самооотношения с нормативными показателями значений у испытуемых с разной степенью зависимости

Профиль самооотношения с нормативными показателями значений у испытуемых с разной степенью зависимости при всей схожести показывает различия по отдельным компонентам самооотношения.

Так, у увлеченных интернетом и у не имеющих проблем с ним есть небольшие различия по компонентам открытости, самоуверенности, самооценности, самопринятия и внутренней конфликтности. Так, испытуемым с увлечением интернетом свойственна большая, чем у здоровых, закрытость, меньшая уверенность в себе. Их чувство собственной ценности также ниже, чем у здоровых. Однако, принимают себя они лучше, чем испытуемые, не имеющие проблем с использованием интернета. Также и показатели внутренней конфликтности у них выше. Разница по данным компонентам может свидетельствовать о потребности личности испытуемых с увлечением интернетом искажать для себя информацию о себе и вытеснять ее из поля осознания. Эти бессознательные действия, совершаемые личностью, обычно приводят к ухудшению реальной ситуации, а в данном случае могут

усложняют проблему испытуемых с использованием интернет-сети, усугубляя ее.

Также рассмотрим показатели компонентов самооотношения у испытуемых без зависимости и с зависимостью. Здесь мы видим практически такие же различия, как и с увлеченными, но выраженные более ярко. Так, у испытуемых с интернет-зависимостью наблюдается еще большая личностная закрытость, которая может говорить уже о склонности прятать и от самого себя информацию о себе. Также ниже у них показатели саморуководства и самопривязанности. Это говорит о том, что эти респонденты имеют недостаточно сформированный самоконтроль, часто попадают под влияние обстоятельств или собственных желаний и настроений, не склонны апеллировать к себе при необходимости искать и объяснять причины поступков или событий. Однако, при этом показатели по самопринятию у испытуемых с зависимостью выше, чем у здоровых испытуемых, что может свидетельствовать о тенденции вытеснять негативные оценки, впечатления от себя и о собственных достижениях, перерабатывая их путем перекладывания ответственности и вытеснения. Вероятно, это говорит о тенденции к неадекватному самооцениванию и формировании сомнений и излишней самоуверенности вместо здоровой уверенности в себе.

Рассмотрим и сравним также профили испытуемых с разной степенью интернет-зависимости у респондентов с показателями самооотношения ниже нормы.

Представим это на гистограмме (рисунок 11).

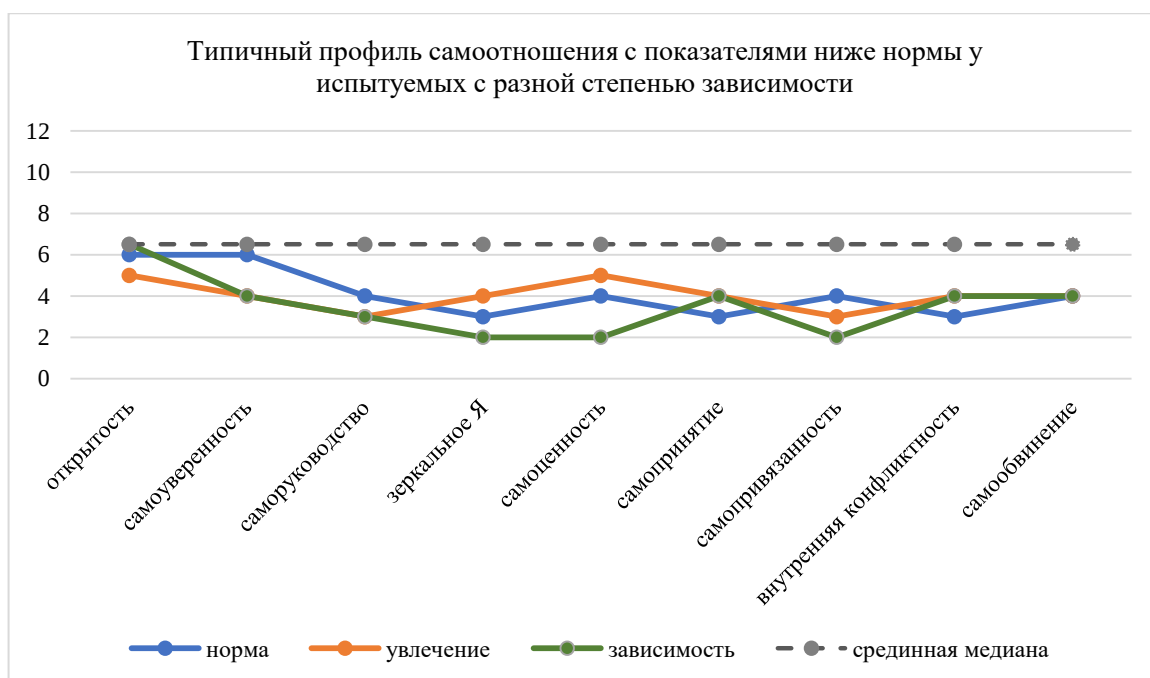


Рисунок 11 – Типичный профиль самооотношения с нормативными показателями значений у испытуемых с разной степенью зависимости

Сравнивая профили испытуемых с разными степенями интернет-зависимости с самооотношением ниже нормативных срединных показателей мы видим в целом похожесть данных, но более внимательное рассмотрение указывает на имеющиеся отличия.

Так у испытуемых с зависимостью мы видим более низкие значения по шкале зеркального Я, самооценочности и самопривязанности. Не смотря на общее для всех испытуемых с низкими показателями по самооотношению, у испытуемых с зависимостью ярче заметна личностная закрытость (здесь у испытуемых довольно-таки высокие средние баллы), которая говорит о тенденции не открывать о себе никакой информации, особенно негативного характера, как окружающим, так и самому себе. А чувства по отношению к себе в соответствии с имеющимися значениями по этим шкалам у них, напротив, ниже, чем у испытуемых, не имеющих проблем с использованием интернет-сети. Они сильнее сомневаются в себе и своих способностях, более неуверенны в себе, но при этом не интересуются собой и своими

переживаниями, и чувствами. Они также считают, что другие к ним относятся негативно.

На гистограмме наглядно видно, что практически все испытуемые считают себя соответствующими имеющимся нормам развития, социальным нормам, нормам нравственности, а значит вполне уважают себя и считают это обоснованным. Однако несмотря на то, что в целом они испытывают к себе положительные чувства, процент испытуемых с низкими значениями по этим компонентам возрастает – уже 9,4 % детей имеют снижение показателей. Им уже свойственны другие чувства – они склонны сомневаться в себе, сомневаться в своих достоинствах и способности быть интересным для других. Это отражается на степени самопринятия – они более критичны к себе, переживают, что не соответствуют эталонным (субъективно значимым) образцам, неудовлетворены собой и хотят изменений себя.

Еще ярче возрастает количество испытуемых по низким значениям внутренней неустойчивости. Здесь больше трети (32,9 %) детей склонны вытеснять все негативные переживания по поводу своей личности и самого себя, а способом справиться с ними является у них внутренняя закрытость и демонстрация самоуверенности и самодовольства.

Таким образом, полученные данные по самоотношению испытуемых показывают, что большинству присущи средне-нормативные показатели по всем компонентам самоотношения. Однако интерпретация показателей говорит все же о незавершенности развития самосознания, недостаточной рефлексивности и самоанализа, которые эффективно бы выполняли функцию самопознания и конструктивного саморазвития. Это приводит к тому, что больше трети старшеклассников, участвующих в эксперименте, при неудовлетворенности собой используют неконструктивные защитные механизмы, вытесняют информацию негативного характера о себе, болезненно реагируют на критику, закрываются от окружающих и стараются изобразить самоуверенность, что не помогает им ни в деятельности, ни в общении, и не способствует эффективной самореализации. И при этом они

подавляют и вытесняют все эти переживания, решая задачу внутреннего напряжения и имеющихся противоречий. Вероятно, эту работу помогает им совершать нахождение в сети интернет, которое вызывает положительные эмоции, здесь они чувствуют себя увлеченными и уверенными, защищенными от критики и требований окружающих и самих себя.

Таким образом, данные, которые были нами получены в ходе исследования показали различия в самоотношении испытуемых с разными степенями зависимости. У интернет-зависимых также обнаружены различия в самоуважении, аутосимпатии и внутренней неустроенности.

Выводы по второй главе.

Исследование особенностей самоотношения у старшеклассников с интернет-зависимостью проводилось нами в рамках темы выпускной квалификационной работы. Организация эмпирического исследования была обусловлена гипотезой исследования. Целью эмпирического исследования явилась необходимость собрать психодиагностический материал о самоотношении старшеклассников с интернет-зависимостью и проанализировать полученные данные.

Для сбора диагностических данных нами были взяты тесты на определение интернет-зависимости и методика исследования самоотношения. Испытуемыми в исследовании выступили обучающиеся в старших классах общеобразовательных школ в количестве 85-ти человек.

В ходе исследования полученные результаты были подвергнуты количественному и качественному анализу, что позволило во-первых, выделить группы испытуемых с разными степенями зависимости: 21 человек – не имеющих зависимости, 43 человека, находящихся на стадии увлечения интернетом и 21 человек с интернет-зависимостью; а во-вторых, провести сопоставление данных и выявить особенности самоотношения у испытуемых с разными степенями зависимости – не имеющих зависимости, с увлечением интернетом и с интернет-зависимостью.

Для дифференциации данных мы сначала сравнили показатели по интегральным шкалам самооотношения у испытуемых с разной степенью зависимости. Так, у испытуемых без зависимости количество с нормативными показателями самоуважения, аутосимпатии вывилось высокое – таких практически вся группа, а по внутренней неустойчивости уже две трети. Похожие показатели у увлеченных интернетом, но более ровные, не снижающиеся к шкале неустроенности. А у зависимых показатели меняются – в их группе наоборот количество испытуемых возрастает к шкале «внутренняя неустойчивость»: самоуважение – 66,7 %, аутосимпатия – 71,40 %, а внутренняя неустроенность уже 95,2 % испытуемых.

Сопоставление данных по самооотношению с показателями ниже нормы также показывает возрастание количества испытуемых в зависимости от степени зависимости – среди испытуемых с увлечением интернетом, имеющих низкие показатели по самоуважению – 13,9 %, а с зависимостью с становится уже почти в три раза больше (33,3 %). По аутосимпатии тоже заметны изменения – у испытуемых с увлечением интернетом таких детей уже 20,9 %, а у зависимых – 23,8 %. Испытуемые с такими показателями более критичны, удовлетворены собой в гораздо меньшей степени, не ожидают к себе положительного отношения от других. Их самооценность падает по мере нарастания степени зависимого от интернета поведения. Это говорит об усилении защитных механизмов психики, помогающих вытеснять чувство неудовлетворенности, разочарования и чувство неуверенности в себе, что не способствует трансформации личности.

Анализ профилей самооотношения у испытуемых с интернет-зависимостью показал, что у них наблюдается большая закрытость, которая может говорить о склонности прятать от самого себя информацию о себе. Также у них ниже показатели саморуководства и самопривязанности, что говорит о недостаточно сформированном самоконтроле, они часто попадают под влияние обстоятельств или собственных желаний и настроений, они не склонны апеллировать к себе при необходимости искать и объяснять

причины поступков или событий. Показатели по самопринятию у испытуемых с зависимостью выше, чем у здоровых испытуемых, что может свидетельствовать о тенденции вытеснять негативные оценки, впечатления от себя и собственных достижений, перерабатывая их путем перекладывания ответственности. Это говорит о тенденции к неадекватному самооцениванию и формированию сомнения и излишней самоуверенности.

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования показали различия в самоотношении испытуемых с разными степенями зависимости. У них низкая способность к саморуководству, они мало привязаны к себе, однако повышение показателей по открытости говорит уже о закрытости этих испытуемых и склонности прятать от самого себя информацию о себе. Однако испытуемые с зависимостью имеют повышение показателей по самопринятию, что свидетельствует о наличии самоодобрения и большей удовлетворенности собой, чем испытуемые без зависимости.

У интернет-зависимых в целом обнаружены различия в самоуважении, аутосимпатии и внутренней неустойчивости, выраженные в снижении самоуважения, аутосимпатии и повышении показателей внутренней неустойчивости. Для дифференциации данных мы сначала сравнили показатели по интегральным шкалам самоотношения у испытуемых с разной степенью зависимости. Так, у испытуемых без зависимости количество с нормативными показателями самоуважения, аутосимпатии выросло высокое – таких практически вся группа, а по внутренней неустойчивости уже две трети. Похожие показатели у увлеченных интернетом, но более ровные, не снижающиеся к шкале неустроенности. А у зависимых показатели меняются – в их группе наоборот количество испытуемых возрастает к шкале «внутренняя неустойчивость»: самоуважение – 66,7 %, аутосимпатия – 71,40 %, а внутренняя неустроенность уже 95,2 % испытуемых.

Заключение

Самоотношение представляет собой многоаспектный психологический конструкт, который оказывает значительное влияние на формирование паттернов поведения лиц в возрасте ранней юности и определяет выбор психологических механизмов, с помощью которых они справляются с эмоциональным напряжением и решают другие проблемы психологического характера. Многими исследователями признано, что Интернет-зависимое поведение обусловлено в том числе и психологическими факторами. Таким образом, можно предположить влияние показателей самоотношения на наличие и степень Интернет-зависимости человека с учетом специфических особенностей в зависимости от возрастной группы. В связи с этим есть необходимость отметить и описать особенности Интернет-зависимого поведения у лиц в возрасте ранней юности.

Исследования различных специалистов показывают, что такие аспекты как биологический пол, образовательный уровень и этнические культурные характеристики играют значимую роль в формировании Интернет-зависимости. Особенное внимание в отечественной научной среде уделяется возрастному компоненту при изучении возникновения психопатологий и поведенческих отклонений этого рода.

Исследование особенностей самоотношения у старшеклассников с интернет-зависимостью проводилось нами в рамках магистерской диссертации в соответствии с темой выпускной квалификационной работы.

Организация эмпирического исследования была обусловлена гипотезой исследования. Целью эмпирического исследования явилась необходимость собрать психодиагностический материал о самоотношении старшеклассников с интернет-зависимостью и проанализировать полученные данные.

Испытуемыми в исследовании выступили обучающиеся в старших классах общеобразовательных школ в количестве 85-ти человек.

В ходе исследования мы выделили группы испытуемых с разными степенями зависимости: 21 человек – не имеющих зависимости, 43 человека, находящихся на стадии увлечения интернетом и 21 человек с интернет-зависимостью. Результаты показывают, что имеются существенные различия в самоотношении испытуемых – по показателям способности к саморуководству, по самовосприятию, аутосимпатии.

У интернет-зависимых в целом обнаружены различия в самоуважении, аутосимпатии и внутренней неустойчивости, выраженные в снижении самоуважения, аутосимпатии и повышении показателей внутренней неустойчивости. У испытуемых без зависимости количество с нормативными показателями самоуважения, аутосимпатии выросло высокое. Показатели у увлеченных интернетом, более ровные, не снижающиеся к шкале неустроенности. А у зависимых показатели меняются – в их группе наоборот количество испытуемых возрастает к шкале «внутренняя неустойчивость»: самоуважение – 66,7 %, аутосимпатия – 71,40 %, а внутренняя неустроенность уже 95,2 % испытуемых.

Таким образом, в процессе исследования поставленные задачи решены и полученные результаты можно будет использовать в практической работе психолога с контингентом Интернет зависимых старшеклассников.

Список используемой литературы

1. Абдулин А. Г., Тумбасова Е.Р. «Образ я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии. // Вестник Южно-Уральск. гос. ун-та. Сер. 2. Психология. 2012. № 6. С. 4.
2. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004. №1. С. 179-193.
3. Астрцов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 62–78.
4. Басенкова О.А., Тушнова Ю.А. Концептуализация понятия «Интернет-зависимость» // Международный научный журнал Вестник науки. 2022. № 5 (50), т.4.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
6. Бурова В.А. Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. М.: Акрополь, 2009. С. 101–111.
7. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000. 432 с.
8. Гайфулин А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки // Вестн. Томск. гос. педагогич. ун-та. 2009. №1 (79). С. 74.
9. Граблин А.Г. Анализ понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии. // Современная студенческая наука: актуальные задачи, проблемы и перспективы: материалы международной студенческой научной конференции. В 5-ти частях. 2019. С. 272-282.
10. Гриффитс М. Избыточное применение Интернета: онлайн-овое аддиктивное поведение // Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития», 2009.

- URL:<http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html>
(дата обращения: 27.04.24).
11. Дарижепова М. Н. Особенности самоотношения государственных служащих // Сетевое издание Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1 (часть 1) // URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18745>
(дата обращения: 02.05.24).
12. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. № 2. С. 189-193.
13. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. Монографии: Санкт-Петербург: Речь, 2007. 190 с.
14. Елькина М.А. Структура, параметры и функции самоотношения // "CHRONOS": Мультидисциплинарные науки. 2021. Том 6 №12 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-parametry-i-funktsii-samootnosheniya>
(дата обращения: 02.05.24).
15. Запесоцкая И.В. Метапсихологический уровень реализации состояния зависимости // Вестн. Моск. гос. гуманитарного ун-та им. М.А. Шолохова. Сер. Педагогика и психология. 2012. № 3. С. 90–98.
16. Кибитов А.О., Трусова А.В. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты// Вопросы наркологии. №2 (173). 2019.
17. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд; под ред. Г.В. Залевского. Томск: Издательство Томского университета, 1999. 154 с.
18. Кольшко А.М. Психология самоотношения: учеб. пособие. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
19. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М. 1990. 367 с.
20. Котова С.А. Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция. СПб.: изд-во ВВМ, 2023. 212 с.

21. Кукулите Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности в зарубежной психологии// Социальная психология/ Ученые записки. № 1 (31). 2011 С. 127-132.
22. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: дис., канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 157 с.
23. Любимова О.М. Самоотношение в структуре личности профессионала: дис. на соискание ученой степени канд. псих. наук. Барнаул, 2004. 213 с.
24. Малыгин В.Л., Феклисов К.А., и др. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учеб. пособие. М. МГМСУ, 2011. 32 с.
25. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости: (алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др.). Одесса: Черноморье, 1998. 113 с.
26. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально оценочная система. М: МГУ, 1991. 110 с.
27. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности. Проблемы формирования социогенных потребностей: учеб. Пособие. Тбилиси: «Мицниереба», 1974. 307 с.
28. Сатыбалдина Н.К. Теоретический обзор исследований по проблеме изучения Я-концепции // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №4. С. 16.
29. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
30. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Просвещение, 2006. 284 с.
31. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. 2002. № 1. С. 113-117.
32. Шоу М. Интернет-зависимость: определение, оценка, эпидемиология и клиническое ведение // Препараты ЦНС. 2008. № 22. С.353-365.

33. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006.196 с.
34. Aboujaoude E. Problematic Internet use: an overview // World Psychiatry. 2010. 9. P.85–90.
35. Block JJ. Issues for DSM-V: internet addiction // Am J Psychiatry. 2008. 165 (3). P. 306-307.
36. Chen S.H. Chinese Journal of Psychology. 2003. Vol. 45. № 3. P. 279-294.
37. Coopersmith S. A Method for Determing Types of Self-Esteem// Journal of Abnormal and Social Psychology. 1959. Vol. 59. No. 1.
38. Davis S.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use// Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17. № 2. P. 187–195.
39. Golberg I. Internet Addiction Disorder. Cyber Psychology and Behavior. 1996. № 3. P. 403-412.
40. Griffiths M.D. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework // Journal of Substance Use. № 10. P.191–197.
41. Hall A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy // Journal of Mental Health Counseling. 2001. Vol 23. N4. P. 312-327.
42. Harter S. Development Processes in the Construction of the Self // Integrative Processes in Socialization: Early to Middle Childhood. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1988.
43. Hendrix H., Hunt H., Hannah M.T., Luquet, W. // Imago Relationship Therapy: Perspectives on theory. 2005.
44. Holmes L. Pathological Internet Use – Some Examples URL: <http://mentalhealth.about.com/cs/sexaddict/a/intaddict.htm> (дата обращения: 04.06.24).
45. Kelly P. Human Identity Part 1: Who are you? // Netropolitan life. E-lecture from the University course about the net. 1997. 78 p.

46. Orzack M.N. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. 1998. Vol 15. № 8. Issue 8. URL: <https://www.psychiatrictimes.com/view/computer-addiction-what-it> (дата обращения: 04.06.24).
47. Romano M. Problematic internet users' skin conductance and anxiety increase after exposure to the internet // *Addict Behav*. 2017. 75. P.70–74.
48. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
49. Shapira N.A. Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria // *Depress Anxiety*. 2003. 17. P. 207–216.
50. Spada M.M. An overview of problematic internet use // *Addict Behavior*, 2014. 39. P. 3-6.
51. Suler J. The Online Disinhibition Effect / J. Suler // *Cyber Psychology and Behavior*. DOI: 10.1089/1094931041291295.
52. Turkle Sh. Constructions and reconstructions of the Self in Virtual Reality: Playing in the MUDs: Mind., Culture, and Activity // *An Int. J.* 1997. Vol. I.N3.P. 158-167.
53. Young K.S. Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. 1998. New York. P. 248.
54. Young K.S. Ph.D. Internet Addiction Test (IAT)// *Stoelting*. 2016. P. 32.

Приложение А **Персональные результаты испытуемых по тесту Кимберли-Янг на интернет-зависимость**

Таблица А.1 – Показатели выраженности интернет-зависимости у испытуемых по тесту Кимберли Янг

Персональный код	Баллы	Результаты
001	39	норма
002	64	пограничные
003	35	норма
004	32	норма
005	43	норма
006	30	норма
007	23	норма
008	30	норма
009	49	норма
010	42	норма
011	25	норма
012	22	норма
013	28	норма
014	53	пограничные
015	31	норма
016	29	норма
017	43	норма
018	45	норма
019	30	норма
020	46	норма
021	36	норма
022	72	пограничные
023	44	норма
024	41	норма
025	56	пограничные
026	34	норма
027	37	норма
028	44	норма
029	50	пограничные
030	35	норма
031	47	норма
032	56	пограничные
033	36	норма
034	25	норма
035	50	пограничные
036	40	норма
037	34	норма
038	22	норма
039	47	норма
040	35	норма
041	23	норма
042	48	норма

Продолжение Приложения А
Продолжение таблицы А.1

Персональный код	Баллы	Результаты
043	39	норма
044	35	норма
045	33	норма
046	40	норма
047	24	норма
048	53	пограничные
049	45	норма
050	34	норма
051	37	норма
052	42	норма
053	34	норма
054	29	норма
055	21	норма
056	41	норма
057	41	норма
058	45	норма
059	29	норма
060	31	норма
061	37	норма
062	29	норма
063	68	пограничные
064	41	норма
065	44	норма
066	29	норма
067	20	норма
068	40	норма
069	41	норма
070	31	норма
071	26	норма
072	39	норма
073	29	норма
074	24	норма
075	23	норма
076	25	норма
077	34	норма
078	71	пограничные
079	25	норма
080	44	норма
081	27	норма
082	36	норма
083	36	норма
084	47	норма
085	37	норма

Приложение Б
Персональные результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот

Таблица Б.2 – Показатели выраженности компьютерной зависимости у испытуемых по результатам скрининговой диагностики

Персональный код	Баллы	Результаты
001	27	первая стадия зависимости
002	32	первая стадия зависимости
003	13	нет зависимости
004	15	нет зависимости
005	20	стадия увлечения
006	22	стадия увлечения
007	14	нет зависимости
008	12	нет зависимости
009	21	стадия увлечения
010	22	стадия увлечения
011	11	нет зависимости
012	15	нет зависимости
013	15	нет зависимости
014	21	стадия увлечения
015	13	нет зависимости
016	18	стадия увлечения
017	21	нет зависимости
018	25	первая стадия зависимости
019	25	первая стадия зависимости
020	22	стадия увлечения
021	15	нет зависимости
022	29	первая стадия зависимости
023	22	стадия увлечения
024	22	стадия увлечения
025	15	нет зависимости
026	21	стадия увлечения
027	16	стадия увлечения
028	22	стадия увлечения
029	23	первая стадия зависимости
030	17	стадия увлечения
031	25	первая стадия зависимости
032	31	первая стадия зависимости
033	17	стадия увлечения
034	15	нет зависимости
035	20	стадия увлечения
036	19	стадия увлечения
037	14	нет зависимости
038	15	нет зависимости
039	24	первая стадия зависимости
040	22	стадия увлечения
041	11	нет зависимости
042	26	первая стадия зависимости
043	16	стадия увлечения
044	21	стадия увлечения
045	17	стадия увлечения
046	16	нет зависимости
047	14	нет зависимости
048	26	первая стадия зависимости
049	20	стадия увлечения
050	21	стадия увлечения

Продолжение Приложения Б
Продолжение таблицы Б.2

Персональный код	Баллы	Результаты
051	24	первая стадия зависимости
052	29	первая стадия зависимости
053	18	стадия увлечения
054	21	стадия увлечения
055	15	нет зависимости
056	17	стадия увлечения
057	21	стадия увлечения
058	26	первая стадия зависимости
059	18	стадия увлечения
060	18	стадия увлечения
061	22	стадия увлечения
062	20	стадия увлечения
063	25	первая стадия зависимости
064	17	стадия увлечения
065	23	первая стадия зависимости
066	21	стадия увлечения
067	16	стадия увлечения
068	17	стадия увлечения
069	22	стадия увлечения
070	18	стадия увлечения
071	11	нет зависимости
072	13	нет зависимости
073	13	нет зависимости
074	15	нет зависимости
075	14	нет зависимости
076	23	первая стадия зависимости
077	17	стадия увлечения
078	27	первая стадия зависимости
079	18	стадия увлечения
080	23	первая стадия зависимости
081	16	стадия увлечения
082	20	стадия увлечения
083	21	стадия увлечения
084	35	первая стадия зависимости
085	20	стадия увлечения

Приложение В

Персональные результаты по шкале интернет-зависимости Чена

Таблица В.3 – Показатели интернет-зависимости у испытуемых по методике Чена – шкала CIAS

Персональный код	Баллы	Результаты
001	53	склонность
002	75	зависимость
003	38	нет зависимости
004	36	нет зависимости
005	47	склонность
006	49	склонность
007	28	нет зависимости
008	28	нет зависимости
009	54	склонность
010	51	склонность
011	26	нет зависимости
012	32	нет зависимости
013	30	нет зависимости
014	54	склонность
015	42	нет зависимости
016	33	нет зависимости
017	62	склонность
018	55	склонность
019	42	нет зависимости
020	49	склонность
021	39	нет зависимости
022	67	зависимость
023	53	склонность
024	41	нет зависимости
025	74	зависимость
026	56	склонность
027	44	склонность
028	51	склонность
029	56	склонность
030	36	нет зависимости
031	58	склонность
032	66	зависимость
033	55	склонность
034	26	нет зависимости
035	47	склонность
036	35	нет зависимости
037	31	нет зависимости
038	28	нет зависимости
039	50	склонность
040	55	склонность
041	27	нет зависимости
042	59	склонность
043	46	склонность
044	44	склонность
045	37	нет зависимости
046	35	нет зависимости
047	27	нет зависимости
048	70	зависимость
049	48	склонность
050	49	склонность

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.3

051	50	склонность
052	61	склонность
053	35	нет зависимости
054	31	нет зависимости
055	31	нет зависимости
056	52	склонность
057	47	склонность
058	57	склонность
059	34	нет зависимости
060	38	нет зависимости
061	44	склонность
062	45	склонность
063	71	зависимость
064	46	склонность
065	64	склонность
066	32	нет зависимости
067	28	нет зависимости
068	41	нет зависимости
069	49	склонность
070	36	нет зависимости
071	30	нет зависимости
072	45	склонность
073	34	нет зависимости
074	31	нет зависимости
075	39	нет зависимости
076	31	нет зависимости
077	41	нет зависимости
078	72	зависимость
079	32	нет зависимости
080	51	склонность
081	32	нет зависимости
082	39	нет зависимости
083	42	нет зависимости
084	63	склонность
085	57	склонность

Приложение Г

Персональные результаты по методике исследования самооотношения

Таблица Г.4 – Индивидуальные показатели самооотношения испытуемых по шкалам методики

Код участника	Шкала 1. Открытость	Шкала 2. Самоуверенность	Шкала 3. Саморукводство	Шкала 4. Зеркальное Я	Шкала 5. Самоценность	Шкала 6. Самопринятие	Шкала 7. Самопривязанность	Шкала 8. Конфликтность	Шкала 9. Самообвинение	Интегральные шкалы		
										Самоуважение	Аутосимпатия	Внутренняя неустроенность
001	5	7	3	8	8	6	4	6	6	23	18	12
002	5	8	6	6	10	8	5	6	6	25	23	12
003	6	6	6	4	7	3	3	5	5	22	13	10
004	6	4	5	3	4	3	3	7	7	18	10	14
005	8	4	8	9	5	9	6	4	2	29	20	6
006	6	7	8	6	10	6	7	5	6	27	23	11
007	9	7	9	9	8	5	7	1	1	34	20	2
008	7	9	8	7	7	3	7	3	3	31	17	6
009	4	6	6	6	7	8	5	8	8	22	20	16
010	8	7	8	4	10	6	7	3	3	27	23	6
011	8	5	6	4	4	4	6	3	4	23	14	7
012	9	7	8	6	9	6	5	3	3	30	20	6
013	7	7	8	5	7	5	7	3	2	27	19	5
014	4	5	4	6	7	5	5	4	7	19	17	11
015	6	7	9	6	10	7	5	5	4	28	22	9
016	5	5	7	6	7	5	4	5	4	23	16	9
017	5	5	3	4	8	4	7	5	4	17	19	9
018	1	5	4	6	7	5	7	5	4	16	19	9
019	6	3	5	4	7	5	5	5	5	18	17	10
020	6	6	8	4	10	5	7	4	4	24	22	8
021	6	6	8	4	9	6	6	5	6	24	21	11
022	4	1	4	3	7	8	6	7	6	12	21	13
023	6	7	7	7	10	9	7	6	3	27	26	9
024	4	7	7	6	5	6	5	4	2	24	16	6
025	4	9	8	7	10	10	6	4	4	28	26	8
026	6	7	6	6	8	10	6	5	4	25	24	9
027	6	6	8	6	9	5	6	3	2	26	20	5
028	5	6	5	6	6	6	2	6	8	22	14	14
029	4	4	6	4	7	7	5	7	6	18	19	13
030	7	4	7	6	4	6	3	7	8	24	13	15
031	4	2	4	2	3	4	1	8	8	12	8	16
032	6	5	6	6	7	5	6	5	7	23	18	12
033	6	6	7	8	7	9	6	7	7	27	22	14
034	9	6	8	8	7	6	5	3	4	31	18	7
035	8	7	5	3	6	5	3	5	6	23	14	11
036	7	9	9	8	10	7	6	4	4	33	23	8

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.4

Персон. код	Открыт	Самоувер	Саморук	Зерк. Я	Самоцен	Самопри	Самоприв	Конфликт	Самообв	Интегральные шкалы		
										Самоувер	Аутоси м	Внутр- неустр- ть
037	5	9	9	6	7	5	6	4	6	29	17	10
038	9	7	8	9	9	6	7	4	2	33	22	6
039	6	5	8	4	6	7	7	4	4	23	20	8
040	8	5	8	4	7	7	6	2	1	25	20	3
041	7	6	6	7	9	5	7	3	4	26	21	7
042	6	5	7	5	6	5	9	7	6	23	20	13
043	5	7	7	7	10	9	8	4	3	26	27	7
044	6	7	8	9	9	8	7	2	2	30	24	4
045	6	7	8	7	7	7	5	3	3	28	19	6
046	5	7	6	8	8	8	7	3	4	26	23	7
047	7	7	8	8	10	6	5	3	2	30	21	5
048	5	7	8	4	8	8	3	5	6	24	19	11
049	8	7	9	6	9	6	5	5	3	30	20	8
050	7	6	6	6	9	6	5	4	5	25	20	9
051	5	7	8	8	7	8	8	6	4	28	23	10
052	4	8	8	4	8	6	5	7	3	24	19	10
053	8	7	8	8	10	7	7	3	2	31	24	5
054	7	5	8	7	7	8	6	4	4	27	21	8
055	8	7	6	7	9	7	5	3	3	28	21	6
056	8	4	4	3	4	9	2	7	8	19	15	15
057	5	5	4	6	8	6	1	7	6	20	15	13
058	5	4	6	5	5	6	4	5	5	20	15	10
059	9	7	8	9	9	7	7	2	1	33	23	3
060	6	7	8	6	7	6	7	4	6	27	20	10
061	5	5	6	2	7	8	4	5	6	18	19	11
062	6	7	7	6	7	5	2	6	6	26	14	12
063	5	5	6	4	6	3	2	7	9	20	11	16
064	7	5	4	4	4	4	7	3	6	20	15	7
065	5	6	4	5	10	8	7	5	4	20	25	9
066	6	5	7	4	7	3	4	6	7	22	14	13
067	6	7	5	6	7	4	1	5	6	24	12	11
068	4	6	6	3	7	8	3	6	4	19	18	10
069	6	4	2	4	7	5	2	6	8	16	14	14
070	6	7	9	6	10	8	5	4	5	28	23	9
071	6	5	8	3	8	9	8	4	3	22	25	7
072	5	7	4	4	9	10	5	5	5	20	24	10
073	6	7	5	5	8	6	2	3	3	23	16	6
074	6	6	8	6	10	6	7	4	3	26	23	7
075	6	6	3	3	6	10	5	6	6	18	21	12
076	6	8	9	6	9	5	5	3	2	29	19	5
077	5	5	8	7	10	7	4	3	3	25	21	6
078	4	5	4	4	3	5	4	8	9	17	12	17
079	6	7	8	7	7	7	4	3	3	31	18	6
080	6	5	8	6	9	6	5	4	4	25	20	8
081	7	7	9	6	7	5	7	2	2	29	19	4
082	5	3	5	4	5	6	8	5	7	17	19	12
083	8	5	7	6	8	5	6	5	4	26	19	9
084	5	5	5	2	1	1	2	8	10	17	4	18
085	6	5	7	6	10	8	6	4	6	24	24	10