



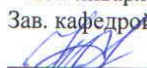
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК


**Особенности психологического консультирования подростков по
проблеме интернет-зависимости**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
81,55% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«19» января 2022 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-187-2-1Кст
Едрес Бейбарыс Асылханулы

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Пахтусова Наталья Александровна


Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ	9
1.1. Понятие Интернет-зависимого поведения	9
1.2. Симптомы Интернет-зависимости	21
1.3. Проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте	31
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	37
ГЛАВА 2. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ	38
2.1. Компьютерная зависимость как вид девиантного поведения	38
2.2 Причины и последствия компьютерной зависимости в подростковом возрасте	49
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	67
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	68
3.1. Программа исследования	68
3.2. Интерпретация и анализ результатов исследования	74
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	96
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Данные участников эмпирического исследования	100
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость Бланк опросника	102
ПРИЛОЖЕНИЕ С. «Оценка уровня общительности»	105

ПРИЛОЖЕНИЕ D. Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS).....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ E. Сводная таблица по методике «Самоотношение» В. Столина	117
ПРИЛОЖЕНИЕ F. Сводная таблица по опроснику Кетелла Р.....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ G. "Самооценка психических состояний" Айзенка	121

ВВЕДЕНИЕ

Интернет все больше и больше внедряется в нашу жизнь, становится одним из доминирующих инструментов, как для персональной, так и академической и профессиональной коммуникаций. Количество пользователей Интернета насчитывает приблизительно 400 миллионов человек по всему миру. И с каждым днем количество пользователей увеличивается.

На сегодняшний день в связи с возрастающей компьютеризацией общества в нашей стране проблема большого использования ресурсов сети Интернет становится все более актуальной. В наше время, при помощи Интернета современный человек решает множество задач: поиск информации, вопросы трудоустройства, установление социальных связей (бесконтактное общение), не включающее в себя эмоционально-чувственную сферу и невербальную информацию, что, в свою очередь, приводит к отсутствию навыков человека межличностного взаимодействия в целом.

В последние годы стремительно возрастает востребованность и популярность сети Интернет в качестве информационного, коммуникативного, экзистенциального, игрового пространства, и он становится неотъемлемой составляющей фактически в любой отрасли человеческой жизнедеятельности. Это очень значимый и мощный по степени воздействия фактор, обуславливающий развитие и формирование личностных черт подрастающего поколения. Как свидетельствуют социологические исследования, проведенные фондом общественного мнения, интенсивнее всех пользуются Интернет-ресурсами лица детской и подростковой возрастных категорий [44].

В интернете можно получить информацию на любую тему, поэтому много полезного и интересного в Интернете находят не только взрослые, но и дети. Вся наша культура становится более зависимой от этой технологии, и

неудивительно, что у некоторых людей возникают проблемы в связи с тем, что они слишком много времени проводят в Интернете.

В психологической литературе с каждой стороны проработан аспект индивидуально - психологических особенностей личности, зависимой от психоактивных веществ, однако непосредственно исследования, профиль личностного человека нацеленные на изучение с Интернет-зависимостью, начали появляться не столь давно.

Термин «Интернет-зависимость» еще в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете.

K.Young и R.C.Rodgers в 1998 году предприняли первые попытки выявления психологических особенностей у людей, связанных с Интернет зависимым поведением. Последующие исследователи связывали следующие личностные особенности с Интернет - аддикцией: шизоидные проявления (Allison S.E. et al., 2006), интроверсия и позиционирование себя одиноким (Caplan S.E. et al., 2009), агрессивные проявления и отчуждение от других (Caplan S.E. et al., 2009; Chiu S. et al. 2004; Kim E.J. et al., 2008; Mehroof M., Griffiths M.D., 2010), стремление к остроте ощущений (Chiu S. et al., 2004; Mehroof M., Griffiths M.D., 2010), понижение персонального личного контроля и нарциссизм (Kim E.J. et al., 2008), низкий порог оценки своего "я" (Ko C. et al., 2005), невротизм (Mehroof M., Griffiths M.D., 2010; Peters S., Malesky L., 2008; Hamburger Y.A. et al., 2000), малая степень развития эмоционального интеллекта (Parker J. et al., 2008), малая персональная результативность в реальности в сопоставлении с повышенной - в интернет-среде (Jeongand K., 2010). Российские ученые выявили корреляцию интернет-аддикции и алекситимии, степени выраженности способностей к эмпатии (Теперик Р.Ф., Жукова М.А., 2009). Выявлено также наличие связи интернет-аддикции с пониженной оценкой своего "я" и депрессивным состоянием (Егоров А.Ю. и др., 2005). Многие психологи видят связь игровой компьютерной зависимости с повышенной ситуативной тревожностью, интенсивным психологическим

напряжением, общим отдаления от личной нормы, спадом работоспособности и вегетативного показателя (Литвиненко О.В., 2008).

Таким образом, несмотря на большое количество исследований исследователями, проведенных как в нашей стране, так и в зарубежных странах, посвященных изучению их психологических особенностей связанных с Интернет-зависимостью, данное явление остается еще не до конца изученным.

Интернет-зависимости среди подростков на сегодняшнее время остается особо актуальной проблемой, так как подавляющее большинство школьников – самые активные посетители Интернета. Один из основных вопросов профилактики данного явления - изучение психологических особенностей подростков, школьников с разной интенсивностью проявления Интернет-зависимости.

Цель исследования: состоит в выявлении у подростков склонности к компьютерной зависимости.

Объект исследования: Интернет-зависимость подростков.

Предмет исследования: возможности консультирования подростков с Интернет-зависимостью

Гипотеза исследования: Интернет-зависимые подростки отличаются от подростков, не имеющих Интернет-зависимость по своим психологическим особенностям. Так Интернет-независимые подростки характеризуются адекватной самооценкой, нормальным уровнем тревожности и агрессивности в отличие от Интернет-зависимых подростков.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ литературы по теме исследования;
- изучить у подростков с Интернет-зависимым поведением индивидуально-психологические особенности;
- провести эмпирическое исследование по выявлению уровня Интернет-зависимости;
- сформулировать выводы по результатам проведенного исследования.

Методология исследования:

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

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

- исследование психологических особенностей девиантного поведения у подростков (Егоров А.Ю., Короленко Ц.П.);

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

Методы исследования:

- изучение психолого-педагогической литературы;
- тестирование;
- статистический анализ эмпирических данных.

Методики исследования:

• Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS), прошедшая проверку и адаптацию для российских испытуемых Малыгиным В.Л. и Феклисовым К.А.;

• Опросник Кеттелла Р., включающий 142 позиции и нацеленный на аудиторию лиц 12-16 лет;

- Методика самооценки психических состояний Айзенка;
- Методика «Самоотношение» В. Столина.

Выборка исследования: Всего в исследовании приняло участие 37 подростков - учащиеся 7-8 классов (13-14 лет) КГУ "Общеобразовательная школа №2 города Тобыл отдела образования Костанайского района" управления образования акимата Костанайской области.

Из них 20 - девушки (54,1 %), 17 юноши (45,9 %). Критерием для включения испытуемых в исследование являлся факт наличия доступа к Интернет-ресурсам.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы школьными психологами в рамках психологического консультирования пользователей сети Интернет и для профилактики Интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие Интернет-зависимого поведения

XXI век – время социальных сетей Интернета. Благодаря Интернету мы получили много возможностей в развитии своей карьеры, учёбы или творческой деятельности. Интернет сделал нашу жизнь более комфортной и простой. Внезапно, всего за несколько щелчков мышью или касаний экрана, мы можем создать совершенно другой образ себя которого симпатизируем и забыть о своем истинном «я».

Интернет все больше и больше внедряется в нашу жизнь, становится одним из доминирующих инструментов, как для персональной, так и академической и профессиональной коммуникаций. Количество пользователей Интернета насчитывает приблизительно 400 миллионов человек по всему миру. И с каждым днем количество пользователей увеличивается.

Сегодня интернет становится актуальным и основным каналом коммуникации между людьми, а также местом удовлетворения широкого спектра человеческих потребностей, в том числе получения новых навыков и умений, общения, развлечения, совершения покупок, обмена опытом и знаниями.

К настоящему времени компьютерная сеть во многом изменила совместную деятельность и общение людей, информационные технологии оказывают все более активное воздействие на формирование психических процессов своих юных пользователей. Многие современные молодежи, вместо того, чтобы активно включаться в социальные институты, организовывать семейные союзы и ориентироваться на созидательную деятельность регулярно погружается в «виртуальную реальность». Высокий темп компьютеризации способствует возникновению у подростков компьютерной зависимости, которая может повлечь за собой нарушения психики ребенка.

Такая популярность, в первую очередь, обусловлена широким спектром возможностей, которые открывает для нас их использование: свободный и быстрый доступ к информации, расширение границ в общении,

экономия времени на выполнение различных работ. Однако использование современных технологий, в частности компьютера, в последнее время выходит далеко за рамки необходимости получить информацию или выполнить задание. Все чаще компьютер а так же различные гаджеты, становится незаменимым средством удовлетворения потребностей в общении и отдыхе, вытесняя традиционные формы проведения досуга: посещение культурных и спортивных мероприятий, семейные праздники и т.д. Такая тенденция к использованию компьютерных технологий обусловлена самой их спецификой: легкость и доступность, возможность быстрой самореализации, за данность сценария и отсутствие необходимости самостоятельно принимать решения. В связи с этим в последнее время можно отметить выраженную тенденцию к чрезмерному использованию компьютера, что не может не оказать воздействия на социальную ситуацию и развитие личности человека.

Зависимость – это имеющий наиболее распространенные формы зависимости. Навязчивый веб сёрфинг бесконечные путешествия по Всемирной паутине, бессмысленное и бесцельное блуждание в интернете. Пристрастие к виртуальному общению большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети. Стремление постоянно находиться на связи. Игровая зависимость навязчивое увлечение компьютерными играми индивидуально и особенно по сети.

Дискуссии о компьютерной психологической зависимости возникли одновременно с возникновением компьютеров и особенно активизировались после распространения персональных компьютеров. Если десять лет назад большинство исследований было посвящено зависимости от работы с программным обеспечением и захвату компьютерными играми, то сейчас на первый план выходят исследования, посвященные проблеме Интернет-зависимости, от которой страдает, в основном, молодое поколение.

Термин «интернет-зависимость» ввел американский психиатр доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания неосознанно долгого, порой даже патологического, пребывания в Интернете. Такой вид аддикции — это, по сути, нехимическая зависимость от пользования Интернетом. Некоторые авторы определяют интернет-зависимость как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к сети, и болезненная неспособность вовремя из нее выйти. Компьютерная зависимость — разновидность психической зависимости, которая характеризуется патологической тягой человека к работе или проведению времени за компьютером.

Находимся ли мы на пороге появления нового вида: виртуального человека, пристрастившегося к Интернету?

На развитие человека как вида потребовалось много тысяч лет, а такие технологии, как телефон, гаджеты, появились только недавно. Следовательно, мы не можем говорить о появлении нового человеческого вида, потому что изменения не происходили медленно и линейно. Однако это предположение вовсе не обязательно должно быть правдой.

Гаджет — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Термин «гаджет» имеет и другие значения. Например, гаджетом была названа в свое время первая атомная бомба.

Очень интересный аргумент по этой проблеме был представлен Харари, который предположил, что использование технологий в ближайшем будущем приведет к появлению нового типа людей, которые будут лучше обрабатывать информацию и лучше адаптироваться к различным условиям среды. Его видение не совсем убедительно, поскольку не содержит четких критериев оценки появления такого жанра и имеет признаки футуризма. И, как говорил Станислав Лем, это поле нелегко возделывать.

С одной стороны, современные технологии очень хорошо удовлетворяют наши потребности в доступе к информации и поддержании социальных контактов с людьми в жизни. Если посмотреть с другой стороны, то современные технологии представляют собой проблему, потому что создают условия, в которых необходимо умело отбирать, искать информацию или иметь дело с реакциями людей. Эти реакции большинство случаев выражается в комментариях не доброжелательных людей означают, например, общественное неодобрение, неодобрение или социальную изоляцию.

В психологии есть обозначение зависимостей. Условием для диагностики зависимости является понимание того, что действие, направленное на вещество или дублированное человеком, является навязчивой идеей, принуждением и создает напряжение, которое человек пытается уменьшить. Изучая все, я понял, учитывая количество времени, которое все люди тратят на то, чтобы смотреть на разные типы экранов и создавать наши лучшие версии в социальных сетях, возможно, эта эволюция в сторону виртуального человека происходит настолько незаметно, что мы даже не понимаем и не замечаем этого.

Человек, вероятно, всегда характеризовался тенденцией творить что-то и жить в частичном или полном вымысле. Это стало результатом, среди прочего, эволюции языка, необходимости жить в сложных социальных группах, в которых необходимо было создать символические отношения между членами группы, чтобы усилить функционирование в ней. Оцифровка и создание удобных устройств для передачи социальных сообщений, передачи социальных сообщений человеческих эмоции, моделирования реальности или создания новых миров, безусловно, усиливает эти эволюционные тенденции. Время, которое мы проводим в виртуальном мире, зависит от многих факторов. Одна из них - наша слабость упрощать себе жизнь. Эта предрасположенность проистекает из желания сохранять умственную и физическую энергию. Ведь гораздо проще

удовлетворить свои потребности в знаниях, читая, изучая информацию в Интернете, чем идти в библиотеку, чтобы искать, просматривать много книг. Человеку создать собственное изображение в сети проще, и этот объект может лучше контролировать его, чем повседневном действии, направленные на ту же цель, но происходящие за пределами виртуального мира. Как вид, мы оптимизируем усилия для достижения наилучшего эффекта в кратчайшие сроки.

Хорошая и нужная информация для человека очень важна, потому что она определяет эффективную адаптацию к жизни, подготавливает умственные и критические мышления людей в случае угрозы. В этом смысле новые технологии как интернет являются благом, поскольку они сокращают время доступа и поиска к важной информации, но они тем самым могут привести к чрезмерной концентрации внимания на значимой информации, например, сигнализирующей о надвигающейся катастрофе. Это автоматизм, который очень хорошо и очень часто используется СМИ, использующими технологии для привлечения потребителей и удержания их внимания. Если задуматься на мгновение, то Интернет — не шутка. Буквально можно сказать, что: море угроз. Можно стать, не осознавая этого не имеющий самостоятельности от социальных сетей, онлайн игр, не нужных видео, электронных покупок, электронных азартных игр и быстро доступной информации.

Каков же на самом деле масштаб проблемы?

На сегодняшний день с ростом популярности технологий группа зависимых людей растет в разы, как и количество людей на земле, в то время как доля наркоманов настолько сильно, что это нарушает нормальное функционирование, не увеличивается так быстро. Разница в динамике связана, в том числе, с механизмами возникновения и углубления зависимости. Например, одним из важных факторов для подростков, а также людей, усугубляющих зависимость, может быть стресс. Жизненные неудачи на работе или неудачная сексуальная жизнь с партнёром могут

заставить людей искать работу, которая позволит им отвлечься от текущих проблем. Затем люди этого не осознавая увлекаются азартными онлайн играми или часами виртуальных сражений тем самым истощая себя.

Конечно, стресс — это только один из многочисленных факторов, повышающих вероятность возникновения проблем, связанных с использованием Интернета. Таким образом, здесь мы имеем дело со сложной проблемой. А именно, наличие третьих переменных, которые значительно изменяют взаимосвязь между использованием Интернета и возникновением или углублением зависимости человека.

Итак, мы понимаем, что, Интернет-зависимость для подростка это, — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Особенности Интернет зависимости, это не как не является химической зависимости, то есть надо отметить тот факт, что, она не приводит к заражению или же разрушению организма. Если человеку для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается во много раз. По данным К. Янг, 25% пользователей приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% — в течение второго полугодия, а 17% — вскоре по окончании года. Кроме того, если долговременные последствия зависимости от алкоголя и наркотиков хорошо исследованы, то в отношении Интернет-аддукции отсутствует возможность длительного наблюдения.

На сегодняшний день многие ученые выделяют такие валидные и измеряемые показатели интернет-зависимости:

- количество времени, проведенного в интернете;
- способы проведения свободного времени;
- количество / качество сна, его нарушения из-за использования сети;
- проявление агрессивности, раздражительности при невозможности воспользоваться интернетом;

- ухудшение рабочих, учебных показателей в связи с использованием сети.

В Казахстане распространена именно киберкоммуникативная зависимость людей. Так, по проведенным исследованиям, первое место по посещаемости занимают именно социальные сети - 27% в целом среди молодежи. Самый высокий показатель у девушек - 29,8%, меньше у мальчиков - 23,9%. Стоит также отметить, что девушки являются активными чем мальчики в онлайн-общении, в то время как мальчишки более упорными геймерами. Именно такое распределение по сферам интересов, на наш взгляд, связан с моделями поведения, которые формируются обществом в ребенке еще с детства (лего, конструкторы для ребят, куклы, пупсы для девушек, чрезмерное проявление эмоциональности является допустимым для девушек, а парни должны быть более сдержанными). Поэтому, если со временем девушка обычно проявляет себя в коммуникативной взаимодействии, то парень — через конкретное действие — примеру онлайн-действие в онлайн игре. Характерно также отсутствие связи между потребностью находиться онлайн и возрасту группе молодежи.

Т.Карабин один из исследователей, анализирует понятие интернет-зависимости и называет такие его признаки: навязчивое желание выйти в Интернет, будучи «offline» и неспособность выйти из Интернета, будучи «online». Психологическая роль аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, человек периодически пытается искусственным путем изменить свое негативное психическое состояние на дающий ей иллюзию безопасности. Этот процесс способен овладеть настолько человеком, что человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Пользование Интернетом в большое количество времени человека поглощает время, силы, энергию и эмоции так, что зависимый оказывается неспособным поддерживать равновесие в повседневной жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения

с людьми, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии к другим, сочувствие, бывает то что человек не способен эмоциональна поддержать даже наиболее близких людей. Особенно мы можем увидеть и заметить актуальную проблему возникновения интернет-зависимости у детей и подростков, ведь они еще не могут самостоятельно противодействовать внешним и внутренним импульсам.

- Не менее важным аспектом интернет-зависимости является его формы, которые на сегодня принято различать как:

- Интернет-аддикция навязчивое желание войти в Интернет;

- Интернет-мобильная аддикция доступ в Интернет-сеть с мобильного телефона;

- Аудио / видео-аддикция прослушивания музыки на аудио-плеере, или просмотр видеоклипов на видеоплеере;

- Телевизионная аддикция зависимость от чрезмерного просмотра новостей, сериалов или любых передач, или фильмов;

- Гаджет-аддикция - страсть к обладанию конкретным мобильным оборудованием, прибором, имеющим выход в Интернет: сотовым телефоном, смартфоном, коммуникатором, мини-компьютером и зависимость от его использование.

- Киберониомания - стремление совершать новые покупки в интернет-магазинах без необходимости их приобретения и учета собственных финансовых возможностей, навязчивое желание участия в аукционах;

- On-line-гемблинг гиперзахочленить индивидуальными и / или сетевыми онлайн играми;

- On-line-лудомания патологическая склонность к азартным играм в виртуальных казино.

Посохова В. отмечает что, зависимость человека к Интернету распространяется чрезвычайно быстрыми темпами чем мы можем это представить. Это объясняется теми факторами, что по сравнению с другими

видами зависимости, формирование которых продолжается в течение длительного времени, Интернет-аддикция формируется в чрезвычайно короткий срок, в течение 1 месяца. Результатом нерационального пользования компьютерными гаджетами является опасность «кнопочной грамотности» детей, научившихся составлять несложные программы, набирать сообщения с помощью клавиатуры или пользоваться калькуляторами, но недостаточно освоивших моторные психофизиологические операции, обеспечивающие письмо или операции устного счета.

Во многих странах врачи, так же влиятельные люди бьют тревогу по поводу интернета зависимости. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети формирует пассивное мышление у человека, способствует понижению уровня интеллекта и ухудшению памяти.

В 2017 году были представлены научные подтверждения тому, что зависимость от смартфонов и интернета вызывает дисбаланс в химии мозга. В 2019 году ВОЗ официально отнесла зависимость от компьютерных игр к болезням наряду с азартными играми, алкоголизмом и наркозависимостью. Билл Гейтс не разрешал своим двум дочерям и сыну пользоваться мобильными телефонами, пока им не исполнилось 14 лет. Глава Apple Стив Джобс не позволял своим детям пользоваться "яблочной" продукцией дома. С 2020 года в Японии пешеходам запрещено пользоваться смартфонами на ходу, а также в общественных местах.

Психологические последствия этого явления — социальная изоляция, а, следовательно, проблемы в семье, на работе, разрыв дружеских связей, сужение сферы интересов и кругозора, ослабление либо, наоборот, усиление эмоциональных реакций у людей. Признаки этого синдрома часто сравнивают с симптоматикой алкогольной или наркотической зависимости. И лечить его надо не менее серьезно. Прежде

всего следует понять, от каких проблем человек пытается спрятаться в интернете. Вероятно, он пытается убежать от реальности из-за проблем в личной жизни, заниженной самооценки или других проблем. Возможно, если решить эти проблемы, человек сможет выздороветь. К тому же, интернет-зависимого следует чуть ли не силой таскать в разные места, где нет компьютера - на прогулку или поход на пляж, в театр, музей, на необитаемый остров - куда угодно, только чтобы он почаще проводил время без компьютера или смартфонов и понял, что и вне интернета есть жизнь, и что она не менее интересная. В идеале человек должен найти себе хобби, не такое вредное как интернет (например, рыбалка) и увлечься им, в таком случае сработает принцип замещения и человек переключится с одного на другое.

Социальные сети – это огромная часть Интернета. И мы всё чаще можем наблюдать молодых людей, пристрастившихся к постоянному просмотру социальных сетей. Они следуют видению идеальной жизни, вследствие чего теряются в собственных комплексах и заниженной самооценке.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные значимые качества человека: дружелюбие, общительность, открытость. Наблюдается деградация социальных связей личности. Можно заметить, что дети и подростки сильнее всего склонны к дезадаптации. Из-за большого количества времени, проведенного в виртуальном мире, объективная реальность вытесняется, как следствие этого у подростка может проявляться агрессивность и раздражительность к окружающим. Ребенок останавливается в личностном развитии, замыкается, не уделяет времени на развитие личности и внимания учебе и работе по дому, а скорее стремится поскорее вернуться в виртуальную реальность. Подростки и дети, которые страдают интернет-зависимостью, очень часто ищут в нем утешение, для них интернет — это доступ в фантастический виртуальный мир, где они могут свободно общаться, быть собой, или же наоборот

примерять на себя разные роли, быть тем, кем хочется быть в реальном мире. Если человеку не хватает общения в реальной жизни, он может прибегнуть к интернету, который сможет сделать для него более доступными межличностные отношения.

Проблемой Интернет-зависимости в Казахстане психиатры начали серьезно заниматься с 2008 года. На сегодняшний день Интернет-зависимость стала предметом серьезного изучения, как в зарубежной, так и в казахстанской психологии. Применяются термины «Зависимость от интернета» или «Интернет-аддикция», «Избыточное патологическое применение интернета». Современные исследования показывают, что компьютерная аддикция является достаточно распространенной. Данный феномен предполагает «патологическую увлеченность использования компьютера и невозможность самостоятельно сократить время пребывания за ним» (А.Г.Асмолов [2] и др.).

Наиболее сензитивными для формирования чрезмерной увлеченности компьютером оказываются подростки. Это, в первую очередь, обусловлено психологическими особенностями возраста: рост самосознания, потребность в самопознании и самореализации, изменение системы отношений с окружающими, появление реакции эмансипации, перестройка мотивационной сферы и т.д. Критичность подросткового возраста детерминирует риск появления различных неблагоприятных психологических особенностей и состояний, таких как чувство одиночества, недостаточная сформированность коммуникативных умений и навыков, эгоцентризм или, наоборот, неуверенность в себе и т.д. Часто в подростковом возрасте коренным образом перестраивается система взаимоотношений с родителями и педагогами: растет недопонимание, стремление уйти от опеки взрослых, утвердить свою точку зрения, что зачастую приводит к конфликтным ситуациям. Все эти особенности могут быть катализатором для чрезмерной увлеченности компьютером, т.к. именно Интернет-технологии и компьютерные игры дают подросткам

возможность в легкой и доступной форме удовлетворить все свои потребности, самоутвердиться. Таким образом, в силу особенностей возраста, подростки являются наиболее подверженными возникновению компьютерной зависимости [3].

Выделяют основные психологические причины возникновения компьютерной зависимости у подростков:

1. Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (близкие родственники) не уделяют ребенку времени, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мысли и чувства, о том, что действительно волнует и беспокоит ребенка. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учебе мало рвения проявлял - да, телевизор бы ему все смотреть так «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер. Подросток понимает, что, можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым у любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого ранее пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива привлекает ребенка к экрану монитора.

Интернет-зависимость подростков является фактором риска для их психического здоровья, может привести к психологическим трудностям, нарушению поведения и появлению агрессивности. От того, чем занимается подросток в свободное время, как организовывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей,

ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе.

Многие дети открыто признают и говорят, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности, которая пробуждает нарушать права человека. Тем самым причины возникновения интернет-зависимости могут быть различными, но самые основные из них отсутствие взаимопонимания и друзей в реальной жизни, сложности адаптации в новом коллективе, повышенная обидчивости, неумение строить межличностные отношения так же не умение строить диалоги со сверстниками в реальной жизни. Всё это конечно же человек пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями.

1.2 Симптомы Интернет-зависимости

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины.

Интернет-зависимость – это расстройство в психике человека, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. У человека возникает постоянная потребность в интернете, он находит любой повод, чтобы проверить почту, просмотреть новости, поиграть в игры и т.п.

Выделим поведенческие характеристики, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому):

-Неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете;

-Досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях;

-Стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени;

-Побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег;

-Готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете;

-Способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.;

-Стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;

- Нежелание принимать критику подобного образа жизни;

- Готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей;

- Пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности;

- Пренебрежение личной гигиеной;

- Постоянное забывание о еде;

- Злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Будет не лишним повторить простые и хорошо известные аспекты взросления, чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в киберпространстве.

1. Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе вопросы: «Кто Я? Зачем я живу?» Это вопросы, на которые очень трудно найти ответы.

2. Интимность и принадлежность. В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Киберпространство

предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям и склонностям.

3. Сепарация от родителей и семьи. Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет тебе это делать одновременно.

4. Избавление от фрустрации. Подростковый возраст – это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций, и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

В конце концов, большое количество людей проводят все больше и больше времени в виртуальной реальности, и родители в числе, когда их ребенок приобретает способность сидеть, охотно используют ноутбуки и планшеты в качестве наполнителя времени.

Нужно учесть тот факт, то-что зависимость становится проблемой, когда человек пренебрегает своими важными повседневными потребностями, такими как сон, отдых, гигиена. Когда она перестает работать, например, для удовлетворения потребностей общества, она не приходит на работу.

В игровой зависимости диагноз также говорит о патологическом поведении человека, чтобы получить деньги, таком как ограбление других или продажа вещей дома. В зависимости от вида деятельности вещества мы сможем перечислить другие факторы, указывающие на серьезную проблему человека. Например, исследования технологической зависимости

сосредоточены на нарушениях сна и, как следствие, на снижении умственных способностей из-за того, что чрезмерное пристальное внимание к экрану затрудняет засыпание. Экраны излучают много синего света, что является сигналом, активирующим мозг.

Исследователи выделяют 5 типов Интернет-зависимости у подростков:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятия киберсексом.

2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – преобладающее виртуальное общение в чатах, форумах и т. п.

3. Навязчивая потребность в Сети – совершение покупок в Интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах, лотереях.

4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации.

5. «Гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм («стрелялки», стратегии, квесты) [1].

Таким образом, причины Интернет-зависимости могут быть разными, это зависит от возрастных особенностей человека. Наиболее подвержены этому подростки.

Первым забил тревогу еще в 1995 году известный американский психиатр Иван Голдберг, который уверял, что чрезмерное пользование интернетом вызывает депрессию, стресс, агрессию. На сегодня известно, что у детей и подростков зависимость от виртуального пространства вызывает задержку социального и эмоционального развития. В результате такого воздействия мы можем получить общество индивидов, не способных взаимодействовать, мыслить коллективно, видеть мир глазами других людей — своеобразный обезличенный мир.

Чтобы спрогнозировать дальнейшие тенденции развития этой зависимости, достаточно воспользоваться опытом стран, которые значительно опережают Казахстан в информационно-технической сфере.

Так, например, в Японии в результате технологического прогресса возникла такая социальная проблема как «хикикомори» («Нахождение в одиночестве», «острая социальная самоизоляция»). Этот японский термин обозначает людей, которые отказываются от общественной жизни и зачастую стремящихся к крайней степени социальной изоляции и одиночества в результате различных личных и социальных факторов. Преимущественно речь идет о 15-летних подростков мальчиков из обеспеченных семей, которые бросают школу и месяцами, а то и годами сидят в своих комнатах один на один с компьютером замыкаясь в себе, избегая контактов с внешним миром. В начале своей работы японский психиатр Тамаки Сайто был поражен количеством молодых японцев, которые ведут такой образ жизни. Сейчас в 127-миллионной Японии их уже как минимум миллион. Отдельного внимания требует так называемый «новый тип» японских интернет-кафе, который существует уже почти десятилетие и начал набирать популярность еще в конце прошлого века. Такие интернет-кафе, что фактически общежитиями с маленькими индивидуальными «берлоги», имеют небольшой общее пространство, душевые, прачечные и автоматы с бесплатными напитками. Что больше всего привлекает как посетителей, так и постоянных жителей таких заведений, так это низкие по меркам Японии расценки.

За 750 \$ в месяц человек получает комнату, оснащенную отдельной дверью, личное пространство размером примерно 1,8м x 1,2м, неограниченный доступ к напиткам типа «Кока-Колы», а также интернет, компьютер и телевизор, бесплатные одеяла и подушки. Правда, существует плата за дополнительные услуги, например возможность помыться.

Беспокоит в этом положении то, что людям оказывается достаточным такое дешевое альтернативное предложение полноценному помещению. Достаточно маленькой кладовой без окон и элементарных удобств, однако с наличием компьютера и неограниченного доступа к

интернету. В то время как правительство не спешит решать нынешние проблемы с доступным жильем, люди постепенно подстраиваются под такой образ жизни и им это нравится. Никакого протеста, никакого противодействия. Многие исследователи приводят различные критерии Интернет-зависимости.

К. Янг приводит следующие четыре симптома:

- Навязчивое желание проверить e-mail;
- Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
- Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более понятную и интересную систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно констатировать Интернет-зависимость при наличии трёх или более пунктов из предложенных им. Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой.

Психологические симптомы:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. Невозможность остановиться;
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. Пренебрежение семьей и друзьями;
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. Сухость в глазах;
3. Головные боли по типу мигрени;

4. Боли в спине;
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. Пренебрежение личной гигиеной;
7. Расстройства сна, изменение режима сна.

В последнее время за рубежом очень большое внимание уделяется именно этой проблеме как интернет-зависимость. С появлением новых технологий в жизни появляются и новые виды зависимостей. Так, Кимберли Янг в этот момент выделяет пять основных видов интернет-зависимости:

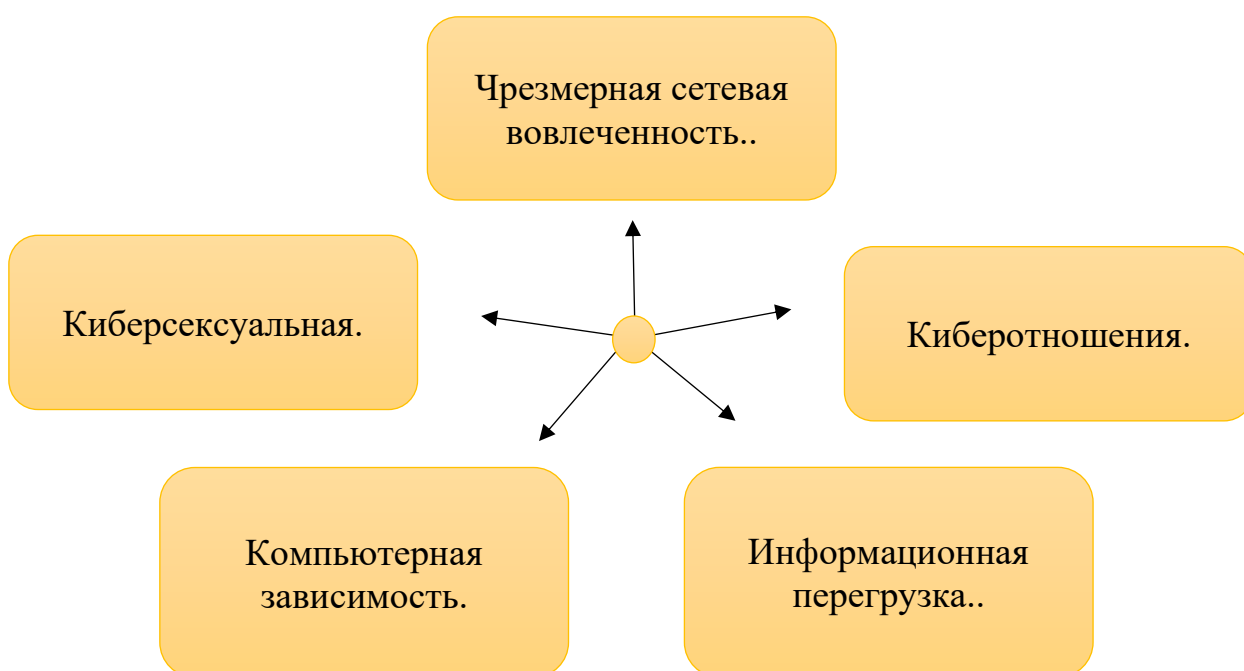


Рисунок 1 – выделения пять основных категорий зависимости по мнению К. Янга :

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для взрослых; или от киберпорнографии.
2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.
3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение веб-сайтов и поиск по базам данных.

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков.

Зависимого пользователя Интернета можно отличить сразу. Он погружен в себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни. Даже красота природы — и воспринимается с меньшим увлечением, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются замечательные, фантастически прекрасны, не существуют в действительности пейзажи. Тяга к компьютерным играм — с путешествиями в невероятные миры все больше погружает в виртуальность. Это состояние уже и называется интернет-зависимостью. Такие американские ученые как Дж. Босард, Г. Риккерд и др. выделяют три стадии интернет-зависимости:

1. На первой стадии это более-менее легкое расстройство. Через увлечение «новой игрушкой» человек перестает заниматься всем остальным. Постепенно человек отдаляется от родственников и друзей, оставляя приоритет за «всемирной паутиной». Как правило, пользователь скрывает от родных, сколько времени он проводит на сайтах.

2. На второй стадии симптомы быстро нарастают. Если человека силой отлучить от сети, он будет испытывать чувство, похожее на муки наркомана, которому не дали очередную дозу. У пользователя нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, бессонница, вплоть до полного отказа от сна, резко возрастает тяга к стимуляторов - кофе, сигарет, спиртных напитков, наркотиков, причем иногда «на иглу» садятся и те, кто никогда в жизни наркотиков не пробовал. К психическим расстройствам добавляются головные боли, перепады давления, ломота в костях.

3. Третья стадия - социальная дезадаптация. Пользователь, уже не получая удовольствия от общения через Интернет, все-таки постоянно «висит» на сайтах. Состояние депрессии приводит к серьезным конфликтам на работе и в семье.

Сильные волею личности еще могут припятствовать, попытаться переключить свое внимание на что-то другое интересное, например, влюбиться, найти другую работу, заняться спортивными увлечениями. Слабым личностям ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам.

Сесилия Ченг и Энджел Й-лам Ли исследователи из Гонконгского университета проанализировали 80 глобальных исследований интернет-зависимости в мире, которая охватывает 31 страну из разных регионов. Наибольший процента расчетных показателей веб-зависимых населения обнаружили на Ближнем Востоке - 10,9%, самый низкий показатель показала - Северная Западная Европа - 2,6%. В Южной и Восточной Европе интернет-зависимость распространена среди 6,1% населения.

На сегодняшний день всемирная сеть больше напоминает волшебную сказку, в которой пользователь владеет сверхъестественными возможностями, в отличие от реальной жизни. Неудивительно, что Интернет наиболее соответствует мифологическому мышлению маленького ребенка. Такое мышление никогда не исчезает полностью, а только вытесняется из сознания с возрастом, оно сохраняется в подсознании взрослого человека, порождая веру в приметы и магические ритуалы. Итак, Интернет является идеальной средой для актуализации многих психических процессов подсознательного, архетипного характера. Для большинства людей, в психологическом смысле, всемирная сеть стала дверью в тот волшебный сказочный мир, который человек вынужден был покинуть во взрослом возрасте, под давлением объективных условий реального мира. К сожалению, в потребительском обществе момент противодействия

начинает проявляться не в деятельностной сфере, а именно в потребительской.

«Человек все больше обесценивается, как говорил Фромм, «человек движется без всякой сознательной цели, за исключением цели делать товар, быть в движении, идти вперед...». А вот куда движется? Зачем движется? Это совсем неуместные вопросы. При этом совершенно забывается, что прогресс технологический еще вовсе не означает прогресс человеческий».

Жизнь на публику, независимо от того, что происходит на самом деле за кулисами шоу — это современные реалии. Это именно тот образ жизни, который активно пропагандируется и распространяется средствами массовой информации. Ведь именно такой он требует еще большего потребления, непрерывной покупке товаров, шопинга и тому подобное. Некоторые ученые вообще говорят, что наша эпоха в принципе истероидная. Люди больше озабочены тем, чтобы так или иначе оказаться в центре внимания, и пытаются осуществить это любыми способами. Если это удастся в русле самореализации, то они счастливы и находятся на своем месте. Однако у многих это не получается, и они пытаются привлечь внимание кое-как. Наиболее яркие моменты жизни они переживают, когда чувствуют, что на них направлено внимание. А в одиночестве или в толпе, практически то же самое, наступает резкий спад и сильное недовольство, поэтому люди пытаются найти, чем еще привлечь к себе внимание.

Стоит сказать, что любые зависимости — это лишь симптом того, что общественная жизнь все меньше соответствует человеческому. И довольно самоуверенно считать, что можно вылечить болезнь лишением только от определенных ее проявлений. Для анализа и размышлений украинской общественности остается еще много материала, но для конкретной противодействия необходимо, прежде всего, действовать

вопреки потребительском обществу и культивировать такой же деятельностный подход среди молодежи.

1.3. Проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте

При выполнении проекта я поставили перед собой цель: определить причины формирования и возможные способы профилактики интернет-зависимости у подростков. Для достижения поставленной цели мне необходимо решить ряд задач:

1. Подобрать и обобщить литературу по выбранной теме;
2. Научиться подбирать необходимую информацию, анализировать имеющийся материал и выбирать значимые аспекты;
3. Проанализировать причины формирования и способы профилактики интернет-зависимости в подростковом возрасте;
4. Систематизировать знания о возможных способах профилактики интернет-зависимости в подростковом возрасте и разработать буклет;
5. Сформировать и систематизировать полученные сведения в структурированное информационное сообщение;

Подросток – это еще недостаточно зрелый и недостаточно социально возмужалый человек, это личность, находящаяся на особой стадии формирования ее важнейших черт и качеств. Стадия эта пограничная между детством и взрослостью. Личность еще недостаточно развита, чтобы, считаться взрослой, и в то же, время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

Подростковый возраст считается одним из сложных периодов в развитии человека. Подростки теряют былой интерес к учебной деятельности, оценки ухудшаются, с родителями возникает больше конфликтов, первая влюбленность и прочее. В последнее десятилетие ко

всем вышеперечисленным проблемам можно добавить еще одну острую и актуальную проблему интернет-зависимости.

Итак, подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов, а зависимый ребенок он замыкается, ограничивает свой круг общения компьютером. В результате этого у таких детей наблюдаются отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации, бедность эмоциональной сферы, сужение круга интересов, стремление создать личный мир, бегство от реальности. Все может начаться с того, что подросток любит общаться в Интернете, часто проверяет почту, ведет собственный блог, находит очень интересную игрушку. Постепенно ребенок настолько втягивается в виртуальное пространство, принимает его законы, правила и нормы, чувствует себя неудобно и неуверенно в жизненных ситуациях.

На сегодняшний день трудно себе представить современного человека без гаджета и профиля в социальной сети. В некоторых из них открыли торговые площадки, за рекламу платят большие деньги, а фотографии еды и селфи заполнили все ленты. Естественно, что самое адаптивное к изменениям поколение быстро полюбило сеть «Интернет».

Еще в младшем школьном возрасте родители могут контролировать «зависание» детей в сети, их странички, контент, который они просматривают. Однако в подростковом возрасте эта задача становится очень трудной. Подростки нуждаются в общении со сверстниками, а всемирная паутина позволяет это делать 24 часа в сутки в неограниченном объеме, еще и предлагает различные способы: от простых текстовых сообщений до видео с различными масками. Все это является почвой для развития зависимого поведения у подростков.

Интернет-зависимость — это навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.

Выделяют 6 основных типов интернет-зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка) — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, web форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.
6. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов.

Интернет-зависимость сравнима с наркотической, алкогольной зависимостью, но в случае интернет-зависимости нет действующего вещества. Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия, однако это не химическая, а чисто психологическая зависимость.

Так каковы причины формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте?

Юный возраст интернет-зависимых объясняется недостаточной развитостью саморегуляторных механизмов, способности контролировать эмоции, сдерживать импульсивное поведение.

Кроме того, интернет-паутина для современного подростка – это не только и не столько способ получения и передачи информации, способ общения, а возможность рассказать о себе всему миру, заявить о себе. Интернет-пространство дает возможность подростку реализовать большую часть своих потребностей и в первую очередь, связанных с самореализацией, с возможностью заявить о себе на весь мир.

Этапы формирования интернет-зависимости. Экспертами выделяются этапы формирования интернет-зависимости у молодежи.

Первый этап условно можно назвать ознакомительным. На нем ребенок знакомится со средством виртуальной реальности (социальные сети, online-игры, блоги и т. д.), его функциональными возможностями, выбирает способ удовлетворения потребности в общении или развлечении.

На втором этапе происходит увеличение частоты нахождения подростка в сети Интернет, повышается уровень активности. Интернет перестает быть для ребенка способом достижения целей в реальной жизни, а становится местом формирования новых целей уже в online-среде.

На третьем этапе зависимость становится хронической. Нахождение в интернете у ребенка не вызывает эмоционального подъема, но при этом он всегда стремится выходить в сеть при появлении новых интересных тем в online-пространстве, а также актуализации в реальности стрессовых факторов [22].

Следует отметить, что не каждый молодой человек будет зависеть от Интернета, заходя в него. Для интернет-зависимых подростков характерны такие личностные особенности, как ощущение одиночества и низкая самооценка, влекущие за собой проблемы в общении; склонность к избеганию проблем и ответственности, что способствует их уходу из настоящего в виртуальный мир. Данные особенности являются факторами риска социальной дезадаптации, поскольку относятся к категории патологических пристрастий, приводящих к деформации личности.

В исследованиях Интернет выделяются потребности подростков, которые удовлетворяются ими с помощью Интернета:

- автономия и самостоятельность;
- самореализация и признание;
- принадлежность к группе по интересам, в любви и обладании;
- познании, поскольку овладение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

К причинам компьютерной зависимости относятся:

- недостаточное внимание родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость;
- недостаток общения со сверстниками и значимыми людьми;
- комплексы и трудности в общении;
- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- отсутствие увлечений или хобби, любых привязанностей, не связанных с компьютером;
- желание быть «как все» сверстники.

Использование Интернета даёт ощущение владения ситуацией и контроля над ней, что удовлетворяет потребность в безопасности как базовую среди потребностей человека. Стоит знать, что компьютер вредит не только психическому, но и физическому здоровью. Во время работы дисплеев увеличивается ионизация воздуха и растет температура, влажность же, наоборот, уменьшается.

Главной причиной возникновения интернет-зависимости у подростков психологи считают недостаточное общение и взаимопонимание с родителями, сверстниками и значимыми людьми. Большинство людей используют всемирную сеть не только для работы или поиска информации, но и как образ жизни. Появились чаты, сайты знакомств, где потребители интернет-ресурса находятся и днем и ночью: ведут переписку, играют в игры. В соответствии с новыми диагностическими рекомендациями, интернет-зависимым признается человек, который проводит в сети несколько часов в день и у которого наблюдался, по меньшей мере, один из симптомов зависимости в течение трех месяцев, в частности:

- непреодолимое желание войти в интернет,
- неспособность контролировать свое время в интернете,
- умственное или физическое истощение,

- нарушений или концентрации внимания,
- раздражительность, депрессия, нервозность, трудности в общении с людьми в реальной жизни.



Рисунок 2 – Схема основных критерий, определяющее компьютерную зависимость.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Изученный теоретический материал показал, что важное значение в вопросах профилактики играет семья и те отношения которые сложились между всеми членами семьи подростка. Большое значение имеет стиль семейного воспитания, поскольку в семьях, имеющих слабые эмоциональные связи между членами, ребёнок не чувствует себя в

безопасности и защищённости, поэтому вероятность формирования неадекватной самооценки достаточно высока. Таким образом, благоприятная эмоциональная обстановка в семье способствует тому, что ребёнок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких людей, следовательно, вероятность развития зависимости меньше. Необходимо проводить время с детьми, стремиться наладить дружеские отношения, находить источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Так же стоит отметить что, профилактика интернет-зависимости должна быть направлена на формирование следующих навыков: коммуникативных (развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми); навыков конструктивного разрешения возникающих конфликтов и трудностей; навыков саморегуляции как умения справляться со стрессами и негативными эмоциями и умения выражать их в социально приемлемой форме, навыкам управления своим временем.

ГЛАВА 2. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Компьютерная зависимость как вид девиантного поведения

В современном обществе компьютер – незаменимая, а также необходимый составляющая жизни человека.

Невзирая на то, что компьютер значительно облегчил жизнь, человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование компьютерной зависимости у людей. Под компьютером мы понимаем устройство, или систему, способное выполнять заданную нами, четко определенную, изменяемую последовательность операций, чаще всего операций численных расчетов и манипулирования данными, а также ввода вывода [6]. Таким образом, под словом «компьютер» понимаются не только персональные компьютеры, но и планшеты, телефоны, игровые приставки, плееры и т.д.

Зависимость – вид девиантного поведения, характеризующийся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния химическим или нехимическим путем [16 с.19]. В. Д. Менделевич определил зависимость как разновидность девиантного поведения, характеризующуюся непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности и группы, чрезмерной и длительной сосредоточенностью внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать вовлеченность в данный вид деятельности, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения [23].

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией [17 с.15]. Ю. А. Клейберг выделяет три основные группы поведенческих девиаций: негативные, позитивные, и социально-нейтральные [12, с. 50]. Ц. П. Короленко и Т.А.Донских делят все поведенческие девиации на две группы: 7 I.

Нестандартное поведение – может иметь форму нового мышления, новых идей, а также действий, выходящих за рамки социальных стереотипов поведения. II. Деструктивное поведение, которое делится на: 1)

внешне деструктивное (направленное на нарушение социальных норм). Внешне деструктивное поведение, в свою очередь, включает в себя аддиктивное (предполагает использование каких-то веществ или специфической активности с целью ухода от реальности и получения желаемых эмоций) и антисоциальное (заключается в действиях, нарушающих существующие законы и права других людей в форме противоправного, асоциального, аморально-безнравственного поведения); 2) внутри деструктивное (направленное на дезинтеграцию самой личности). Сюда входит: суицидальное, конформистское, нарциссическое, фанатическое и аутистическое поведение [17]. Е. В. Замановская выделяет три основные группы отклоняющегося поведения: антисоциальное (делинквентное) поведение, асоциальное (аморальное) поведение, аутодеструктивное (само разрушительное) поведение [11, с.33-34]. Зависимости же Ц. П. Короленко и Т.А.Донских подразделяют на нехимические и химические [17].

I. Нехимические аддикции: 1) патологическая склонность к азартным играм (гэмблинг); 2) компьютерная аддикция; 3) сексуальная аддикция (гомосексуализм, лесбиянство, перверсии); 4) работоголизм; 5) аддикция к трате денег; 6) аддикции отношений (патологическая привычка к определению деленному типу отношений); 7) ургентные аддикции (привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени).

II. Промежуточные формы аддикции: 8 1) аддикция к еде: А) нервная анорексия; Б) нервная булимия

III. Химические аддикции: аддикция к алкоголю, табаку, кофеину, опиатам, каннабиоидам, галлюциногенам, растворителям, транквилизаторам, барбитуратам.

А. Ю. Егоров нехимические зависимости классифицирует следующим образом [9]:

I. Гемблинг (патологическое влечение к азартным играм)

II. Эротические аддикции 1) Любовные аддикции. 2) Сексуальные аддикции.

III. «Социально приемлемые» аддикции: 1) Работоголизм. 2) Спортивные аддикции. 3) Аддикция отношений. 4) Аддикция к трате денег. 5) Религиозная аддикция.

IV. Технологические аддикции 1) Интернет-аддикция (или компьютерная аддикция). 2) Аддикция к мобильным телефонам. 3) Другие технологические аддикции (телевизионная аддикция, тамагочи-аддикция и другие гаджет-аддикции).

V. Пищевые аддикции: 1) Аддикция к перееданию. 2) Аддикция к голоданию. Компьютерную зависимость можно определить как ухудшения поведения в результате применения Интернета и компьютера и включающее в себя любой вид деятельности за компьютером [31].

В.С. Битенский, К.В. Аймедов, В.А. Пахмурный выделяют три ведущих разновидности компьютерной зависимости, которые занимают разную ступень в иерархической лестнице когнитивной насыщенности:

1. Компьютерные игры различного уровня и содержания, а также пребывание в чате.

2. Извлечение из многочисленных сайтов и серверов различной, «разветвляющейся» информации, которая ограничивается одной какой-то тематикой либо является политематичной.

3. Поиск в Интернете разных программ, их инсталляция, бесконечное «улучшение» своего компьютера без насущной (рабочей) на то необходимости [23].

Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот выделяют 5 типов компьютерной зависимости [38; 30]:

1) навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

2) страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;

3) виртуальные знакомства;

- 4) киберсекс (увлечение порносайтами);
- 5) компьютерные игры.

Компьютерные игры М.С. Иванов делит на ролевые и не ролевые. Такое деление основано на разнородности образования зависимости от ролевых игр и от не ролевых. В своей статье А.А. Семенов заостряет внимание именно на ролевых играх. По её мнению, «ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человека» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни» [33, с.1]. К. Янг (Young, 1998) охарактеризовала пять основных типов интернетзависимости:

1. Обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).
2. Импульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.
3. Патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, он-лайнovým аукционам или электронным покупкам.
4. Зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.
5. Зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [10].

На основе своего исследования В.О. Мельник выделяет ведущие разновидности компьютерной зависимости: 1) компьютерная игра разного уровня сложности и содержания (чаще ролевая, стратегическая), когда больной реализует собственные желания и особенности на пути к виртуальным достижениям, выступая под маской героя, стратега или любого другого персонажа; 2) пребывание в чатах, форумах, социальных сетях, где больной является собой, но корректирует собственные данные,

стремясь демонстрировать исключительно собственные сильные стороны; 3) поиск разной информации, ограничивающейся одной тематикой или являющейся политематической, на многочисленных сайтах и серверах; 4) просмотр фильмов, рисунков, прослушивание музыки, чтение литературы по тем направлениям, которые интересуют больного; 5) удовлетворение собственной потребности в сексуальных переживаниях, часто патологического характера, например садомазохизм, фетишизм и другие перверсии; 6) поиск в Интернете разных программ, их инсталляция, бесконечное улучшение своего компьютера без насущной (рабочей) на то необходимости; 7) поиск и перекачивание на свой компьютер разных информационных материалов (фильмы, книги, аудиотреки и другое) для последующего предоставления доступа к созданной библиотеке другим пользователям, чтобы завоевать авторитет представленным информационным богатством [22].

В.А. Солдаткин, А.В. Дьяченко, Д.Ч. Мавани указывают, что «родовая принадлежность и механизмы формирования компьютерной зависимости до настоящего времени являются предметом дискуссий» [35]. В своей статье все концепции они объединили в 4 группы: социо-культурные, психологические и психоаналитические, медико-биологические и комплексные. Рассмотрим данные концепции подробнее.

Социо-культурные концепции. В них компьютерная зависимость рассматривается как глобальный социо-культурный феномен, отражающий реалии современного общества, сутью которого является расширение за счет нее нашей привычной действительности, а виртуальное пространство – частью объективной действительности современного человека. Авторы делают выводы о ценности данных концепций: «наличие точек зрения, ставящих под сомнение само существование компьютерной зависимости, предъявляет строгие требования к доказательности научных исследований» и «оппозиционные трактовки расстройства чрезвычайно распространены среди Интернет-пользователей и, соответственно, пациентов, страдающих

данном расстройством (нередко выступая в таких случаях в качестве формы психологической защиты), что не может не учитываться в клинической практике и при разработке профилактических программ» [35].

Психологические концепции. По мнению М.А. Shotton, в основе компьютерной зависимости лежит «стремление к доминированию над компьютером как незаурядным и высокоинтеллектуальным противником, имеющее цель компенсировать невозможность осуществления подобного контроля в других жизненных сферах, прежде всего – в социальных отношениях [7]. Авторы указывают, что «распространенной является точка зрения, рассматривающая компьютерную зависимость как форму иллюзорнокомпенсаторного (аддиктивного) поведения» [35]. Сторонники этого направления К. Young и R. Rodgers, S. Caplan, S. Stieger, C. Burger. В своем исследовании К. Young и R. Rodgers указывают на связь компьютерной зависимости с депрессией, а также говорит, что «вполне вероятно, что низкая самооценка, слабая мотивация, страх отвержения, и необходимости утверждения, связанные с депрессией способствуют увеличению использования Интернета» [46]. В своих исследованиях Kiesler, S., Siegal, I., McGuire выяснили, что коммуникация, опосредованная компьютером, ослабляет социальное внимание на такое невербального поведения как речевой напор, громкость голоса, взгляд, прикосновение, и жесты [44]. S. Caplan, изучая личностные особенности Интернет-аддиктов, выделил следующее: фрустрирующее сочетание скромности, одиночества, эгоцентризма и депрессии [39].

Ю.В. Маслова, проанализировав исследования, делает вывод: «склонные к аддиктивному поведению и, в частности, к интернет-аддикции подростки воспитываются в семьях с дисгармоничными видами коммуникаций и воспитания (гипопротекция, потворствующая и доминирующая гиперпротекция), а также в неблагополучных семьях. Наиболее часто встречающимся компонентом воспитания является недостаточность требований, запретов к подростку. Большинство

подростков имеют личностные проблемы и дефицитарную психику» [21]. Как показывают многочисленные исследования, не всегда сам компьютер является причиной возникновения компьютерной и интернет-зависимости, а в силу ряда причин (дисгармоничные виды воспитания и коммуникаций в семье, дефицитарная психика) человек имеет предрасположенность к аддиктивному поведению. Причем, проявиться это может в формировании любого вида как химической, так и не химической аддикции» [21].

Психоаналитические концепции. Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева указывают на возможность динамического взаимодействия между субъектом и 13 объектом аддикции, аспектами такого взаимодействия, усиливающими психоактивный эффект виртуальной реальности - использование архетипных сюжетов и образов (например, архетипа Героя, Старого Мудреца, Великой Матери и др.). Примером архетипа героя может послужить образ из компьютерной игры «Skyrim», где главный герой является последним человеком способным убить дракона. Примером архетипа великой матери – сюжет игры «Sims», который заключается во всемогущем управлении своей семьей [17]. А.Е. Войскунский называет наиболее адекватным психологическим аналогом феномена зависимости от Интернета опыт «потока» (flow). Согласно гипотезе М. Csikszentmihalyi, на которую опирается автор, опыт потока следует понимать, как ощущение переноса в новую реальность, которая ведет к нарушению чувства времени, отвлечению от окружающей физической и социальной среды [7].

Медицинские аспекты. Сторонники присвоения данному феномену статуса официального диагноза обычно относят его к нарушениям контроля над импульсивностью (DSM-IV) или расстройствам привычек и влечений (МКБ-10). Есть два объяснения этого факта. 1) диагностическая модель компьютерной зависимости базируется на критериях патологического гемблинга. 2) данная точка зрения подтверждается множественными данными о связи с нарушениями контроля над импульсивностью [ММ]. Существуют так же разные точки зрения на специфичность компьютерной

зависимости. По мнению Young K.S., Rogers R., компьютерная зависимость является самостоятельным, отдельным расстройством [46]. Некоторые авторы считают, что виртуальный мир является лишь средой для реализации других аддикций [34]. Как указывает В.А. Солдаткин «центристскую позицию между сторонниками и противниками феноменологической самостоятельности расстройства занял М. Griffiths» [35]. М. Griffiths проводит различие между зависимостью непосредственно от Интернета и зависимостями, связанными с 14 применениями Интернета. В качестве примера М. Griffiths приводит азартного игрока, вовлеченного в он-лайн гемблинг, указывая, что Интернет в данном случае не более чем место, в котором игрок осуществляет аддиктивное поведение. С другой стороны, М. Griffiths допускает возможность развития аддикции в отношении тех функций Сети, которые отсутствуют вне этой среды (чаты, ролевые игры), обеспечивая тем самым развитие самостоятельной формы расстройства [42]. Существуют исследования, указывающие, что для страдающих компьютерной зависимостью характерно наличие разнообразных поражений структур головного мозга, связанных с эмоциональным, волевым и когнитивным контролем [43].

Комплексные концепции. В работе А.О. Бухановского показано, что в развитии болезни зависимого поведения (БЗП), к которой автор относит и компьютерную зависимость, выделяется предиспозиционный, доклинический и клинический этапы. Предиспозиция к БЗП, включает три компонента: морфофункциональный церебральный (биологический), личностный (психический) и половой [3].

Формирование компьютерной зависимости происходит в четыре стадии:

1. Стадия легкой увлеченности. На этой стадии человек получает удовольствие и положительные эмоции. Специфика стадии в том, что деятельность за компьютером носит ситуационный характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является в появлении в иерархии потребностей новой – деятельности за компьютером. Деятельность принимает системный характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрации.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходит изменение самооценки и самосознания. Зависимость может сформироваться в одной из 15 двух форм: социализированной (поддерживаются социальные контакты) или индивидуализированной (уходят «в себя», теряют социальные контакты).

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием активности человека, со сдвигом психологического содержания в сторону нормы. Человек держит дистанцию с компьютером, но полностью оторваться не может [39].

Maressa Hecht Orzack выделила компоненты компьютерной зависимости [45]:

1) получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером. Увеличение времени, проводимого за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность;

2) покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера;

3) изменения настроения вне компьютера/Интернета;

4) появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/Интернета;

5) ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера и Интернета;

6) постоянные мысли о компьютере или Интернете вне компьютера и Интернета;

- 7) неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером;
- 8) использование компьютера с целью ухода от текущих проблем;
- 9) игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера;
- 10) потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера;
- 11) ложь о количестве времени, проводимом за компьютером/в Интернете;
- 12) ложь о деятельности, проводимой за компьютером/в Интернете;
- 13) возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером / Интернетом;
- 14) проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности;
- 15) проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности.

Многие авторы указывают на негативные аспекты влияния компьютерной зависимости на индивида. Н.В. Чудова приводит следующий список черт интернет-аддикта [9]: 1) сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); 2) сложности в непосредственном общении (замкнутость); 3) склонность к интеллектуализации; 4) чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом); 5) низкая агрессивность; 6) эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; 7) наличие хотя бы одной фрустрированной потребности; 8) независимость выступает как особая ценность; 9) представления об идеальном «Я» не дифференцированы, завышены или даже нереалистичны; 10) самооценка занижена; 11) склонность к избеганию проблем и ответственности. Но для определенной части людей аддикции имеют свою привлекательность, по крайней мере, с их субъективной точки зрения, которая заключается в следующем: 1) надежный способ изменения настроения и субъективного

опыта; 2) позитивный опыт от удовольствия, возбуждения, релаксации; 3) растормаживание поведения (в том числе сексуального и агрессивного); 4) поддержка эмоциональной дистанции (превенция эмоционального сближения); 5) копинг-стратегия для преодоления любых неприятностей; 6) облегчение для принятия решения и осуществления разных видов деятельности; 7) стратегия для лечения, сопротивления, мщения; 8) источник самоидентификации и смысла жизни. По В. Глассеру, «позитивные аддикции должны, с одной стороны, относиться к тем видам деятельности, которая одобряется, а с другой – вызывать повышенное чувство собственной эффективности» [31]. В. Глассер говорит о том, что человек сочетает в себе варианты социально приемлемых форм потенциальных зависимостей, одна из которых, как правило, превалирует. Зависимость, которая занимает основное положение в жизни человека, но не подавляет и не вытесняет другие, авторы предлагают называть преобладающей.

Преобладающая зависимость – определяет жизненный путь на данном этапе развития, так же она временна, поддается воздействию и может сосуществовать с другими. Как только одна из аддикций начинает доминировать и вытеснять другие, т.е. становится доминирующей, человек становится зависим. Доминирующая аддикция полностью заполняет сознание, вытесняет другие зависимости и мало поддается внешнему воздействию [31].

2.2 Причины и последствия компьютерной зависимости в подростковом возрасте

Проблема компьютерной зависимости очень актуальная, имеющая свои факторы формирования, и представляет собой сложную форму социального поведения. Эта проблема рассматривается не только в общепсихологическом, но и возрастном аспекте.

Важным вопросом является вопрос о причинах компьютерной зависимости подростков. Проблема факторов компьютерной зависимости подростков поднималась во многих исследованиях. И в первую очередь исследователи подчеркивают, что предпосылкой возникновения любого зависимого поведения выступают психологические особенности подросткового возраста, особенно выраженное протекание подросткового кризиса.

Подросток — это развивающаяся личность, который ищет ответы на необходимые для него вопросы: Кто я? Зачем я? Для кого я? и Какой я?».

Как нам всем известно, в подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека. Для каждого возрастного периода характерен ведущий тип деятельности, и именно он оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания. Для подросткового возраста характерна деятельность, направленная на усвоение норм взаимоотношений, в большей степени со сверстниками. Эта сторона жизни индивида получает выражение в общественно полезной деятельности. В этот период онтогенеза складываются наиболее благоприятные условия для проявления и закрепления общественной сущности человека.

Подростковый возраст, как известно, является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Это объясняется бурным развитием всех ведущих компонентов личности, которое сопровождается сильными физиологическими изменениями, связанными с половым созреванием. В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе и развиваются процессы самопознания и

самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь. В кризисный период у подростка возникает множество противоречий и несогласованностей как с самим собой, так и с обществом. В подростковом возрасте, подчеркивал Л.С. Выготский, имеет место период разрушения и отмирания старых интересов, и период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы. Л.С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному) [41].

Первый, кто обратил внимание на новое социальное явление - подростковый период развития, был Ж.Ж. Руссо. В своём романе «Эмиль» он впервые обратил внимание на то психологическое значение, которое этот период имеет в жизни человека. Руссо, охарактеризовав подростковый возраст как «второе рождение», подчеркнул важную особенность данного периода — это рост самосознания.

Самосознание — это осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Появление самосознания как некой новой возможности понимания себя связано с открытием мира собственных переживаний. Самосознание не дано изначально, оно возникает постепенно, в меру того, как человек с помощью слова научается понимать самого себя. Становление подросткового самосознания включает, по мнению М.Кле [70], три основные задачи развития:

- 1) самосознание временной протяжённости собственного «Я», включающее детское прошлое и определяющее проекцию себя в будущее;
- 2) осознание себя как отличного от интериоризированных родительских мнений о себе;
- 3) осуществляющие систему выборов, которые обеспечивают цельность личности.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Самым важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается так называемое чувство взрослости, которое порождает стремление самостоятельно принимать решения, касающиеся собственной жизни. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается чувство взрослости. Таким образом мы осознаем то что, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

Как считает Д.И. Фельдштейн, чувство взрослости проявляется у подростка в основном в желании подражать взрослым. Взрослость подростка субъективно связывается им не с подражанием, а с приобщением к миру взрослых, с появлением у него чувства социальной ответственности как возможности и необходимости отвечать за себя и за общие дела [148]. У подростков ярко проявляется потребность общаться со сверстниками. Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение субъективно воспринимается подростками как нечто лично

очень важное. Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся подростков в благоприятном доверительном общении со взрослыми и сверстниками в школе очень часто не получает своего удовлетворения. Это ведет к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, мешает ориентации в жизненных ситуациях. Кроме того, неудовлетворенная потребность в общении толкает подростка удовлетворить ее в виртуальном пространстве за счет обращения к компьютеру.

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. Соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе. Именно подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. В возрастной физиологии критические периоды рассматриваются с точки зрения возможности нарушения нормального хода развития, а в психологии этим термином обозначается чувствительность ребенка к формированию воздействий. В отличие от стабильных, критические периоды являются поворотными пунктами развития, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.

Необходимо также отметить, что к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Эта социальная действительность является значимой для человека, является источником его развития. Для подросткового возраста характерно господство детского сообщества над взрослым. Общение со сверстниками - ведущий вид деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются

нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. В этот период учебная деятельность для подростка отступает на задний план. Центр жизни переносится из учебной в деятельность общения. Главное происходит на переменах. Туда выплескивается все самое сокровенное, сверхсрочное, неотложное. В группе можно сравнивать себя с другими, оценивать свои успехи и неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников своими действиями. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становятся самоценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а обретенному другу. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своим сверстником, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Обсуждение личности друга в любой форме, даже в форме похвалы, воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу. В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрослость. При этом по отношению к родителям подросток, как правило, занимает негативную позицию.

Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся более всего. В подростковых объединениях в зависимости от общего уровня развития и воспитания стихийно формируются свои кодексы чести. Конечно, в целом нормы и правила заимствуются из отношений взрослых. Однако здесь

пристально контролируется то, как каждый отстаивает свою честь, как осуществляются отношения с точки зрения равенства и свободы каждого. Здесь высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, эгоизм, жадность и т. п. При всей ориентации на утверждение себя среди сверстников подростки отличаются крайним конформизмом в подростковой группе. Один зависит от всех, стремится к сверстникам и подчас готов выполнить то, на что его подталкивает группа. Группа создает чувство «Мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Очень часто подростки для усиления этого «Мы» прибегают к автономной групповой речи, к автономным невербальным знакам; в этом возрасте подростки начинают носить одного стиля и вида одежду, чтобы подчеркнуть свою причастность друг к другу.

Отрочество - возраст противоречивых состояний, мотивов, ценностных ориентаций и поступков. Чувство принадлежности к особой «подростковой» общности и к определенной её группе, часто отличающейся не только интересами и формами проведения досуга, но и одеждой, языком и т. п., имеет существенное значение для развития личности подростка. Нормы и ценности группы выступают для него как его собственные, влияя на нравственное развитие. При этом подростки продолжают ждать от взрослых помощи, защиты и т. д. Эта противоречивость, подчинённость нормам группы делает подростковый возраст особо опасным из-за возможности возникновения различных форм девиантного, зависимого поведения [148].

В любом обществе находятся люди, предпочитающие «убегать» от проблем, а компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой «аддиктивной реализации», то есть ухода от реальности. «Выныривая» из виртуального мира в реальный, дети и подростки испытывают дискомфорт, ощущают себя маленьким, слабым и беззащитным в агрессивной среде. И желают как можно скорее вернуться

туда, где он победитель. Их компьютерный герой и весь виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этому героя уважают, с его мнением считаются, он супермен. Для подростка очень приятно входить в роль такого персонажа, чувствовать себя им. Далее, чем больше он играет, тем больше начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще сильнее притягивает его к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра становится средством компенсации жизненных проблем. Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся неважны.

Подростковый возраст оно само по себе сформированный жизненный ценность. Расширяя социальных контактов зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. Компьютерные игры в настоящее время стали для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с окружающими людьми. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок.

Как отмечает Н.Ю. Максимова [96], предрасположенность к зависимому, аддиктивному поведению в подростковом возрасте - это личностное новообразование, детерминирующее готовность к употреблению психоактивных веществ. Личностная предрасположенность к аддиктивному поведению включает:

- 1) преобладание избегающей мотивации;
- 2) несформированность функций прогноза;

3) низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии;

4) низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «Я», что, однако, может маскироваться защитным поведением, демонстрирующим завышенную самооценку;

5) самозащитный тип реакции на фрустрацию, детерминируемый неуверенностью в себе, что проявляется в отказе от деятельности при столкновении с малейшими трудностями;

6) противоречивость самооценки и уровня притязаний, проявляющаяся в алогичности и непоследовательности деятельности, связанной с преодолением препятствий;

7) тенденция к уходу от реальности в стрессовой ситуации. С.В. Фролова, Т.В. Сенина, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [152, 167] отмечают, что трудные жизненные ситуации, с которыми приходится сталкиваться подростку, могут способствовать развитию аддиктивного поведения (в нашем случае компьютерной зависимости).

С.В. Фролова, Т.В. Сенина все неприятные (стрессовые) ситуации разделили на пять видов и связали их со следующими сферами жизни:

- 1) семья («ссоры в семье»);
- 2) взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»);
- 3) взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»);
- 4) учебная деятельность («неудача на контрольной»);
- 5) здоровье («болезни, травмы»).

Таким образом, перечисленные личностные особенности и стрессовые ситуации в подростковом возрасте, как указывает Т.М. Попова [118], могут детерминировать психологическую предрасположенность к развитию аддиктивного поведения.

«Глобальными» причинами компьютерной зависимости в подростковом возрасте А.Г. Макалатия [94] видит в особенностях игры:

- сюжетный или эмоционально-эстетический аспект - игрока привлекает сюжет, эмоциональная атмосфера, качество и графический стиль игры;

- раскочка (в терминологии самих игроков) - возможность приобретения умений, новых средств, которые помогают влиять на решение игровых задач;

- достижение - победа над противником, достижение цели, соревнование;

- интеллектуальное удовольствие - процесс решения задач, интеллектуальные достижения;

- коллекционно-исследовательский аспект - возможность исследовать игру;

- творчество - возможность создания в игре чего-то нового, например, ранее отсутствовавших предметов;

- внеигровые аспекты - социализация, эскапизм, способ проведения досуга и т. д.

Таким образом, А.Г. Макалатия причины компьютерной зависимости связывает с содержанием игры и делит их на две группы: игровые (позволяющие удовлетворять определенные потребности в творчестве, в исследовательской деятельности, интеллектуальные эмоции, потребность в достижении, «зрелищность») и внеигровые.

Причин компьютерной зависимости изучал и П. Мунтян. И он отметил что одной из причин компьютерной зависимости в подростковом возрасте он видит в эффекте «вживания» в реалистичную компьютерную игру. «Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им «там» становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем

многократного повторного прохождения того или иного момента игры» [99, с. 1-2].

Распространенность компьютерной игры в подростковой среде имеет гендерные особенности. Ю.М. Евстигнеева [51] изучая особенности обращения подростков к компьютерным играм, определила, что среди мальчиков число «регулярно» играющих в компьютерные игры выше, чем среди девочек (соответственно 65,7% и 46,5%; различия значимы на уровне 0,001). Таким образом, гендер является фактором, определяющим возникновение компьютерной зависимости среди подростков. Итак, факторами возникновения зависимого поведения, в том числе и компьютерной зависимости, в подростковом возрасте являются психологические особенности пубертатного периода, среди которых Л.С. Выготский [41], Я.И. Гилинский [48], Е.В. Змановская [54, 55], И.С. Кон [75], Ц.П. Короленко [77], А.Е. Личко [92] и др. выделяют следующие:

- физиологические изменения организма (проявляются первичные и вторичные половые признаки);

- интенсивное развитие интеллекта: развитие мышления, воображения, стремление к творчеству, категоричность высказываний и суждений;

- бурное развитие всех ведущих компонентов личности: новый уровень самосознания, чувство взрослости, независимость и самостоятельность;

- неустойчивость эмоциональной сферы, перепады настроения;

- желание подростка быть признанным и оцененным другими, сочетающееся с показной независимостью и бравадой, борьбу с авторитетами и обожествление кумиров;

- адаптация к социально-устойчивым представлениям о мужчине и женщине, стратегиях поведения в обществе, со сверстниками, с родителями.

Новая позиция проявляется во внешнем облике, манерах (как часть поведенческой идентификации со своим полом), в копировании отношений

(как часть половой идентификации), во включении во взрослую интеллектуальную жизнь (участие в таких отраслях жизни, как: наука, искусство, занятие самообразованием), в виде помощи в решении ежедневных домашних проблем (например, ежедневные обязанности по дому);

- ревностное отношение к своей внешности, ощущению принятия себя взрослыми как «взрослого». Именно пониженное самоуважение статистически связано у подростков практически со всеми видами девиантного поведения.

В большинстве исследований в качестве причин компьютерной зависимости рассматриваются отдельные факторы, способствующие возникновению у подростков пристрастия к компьютерным играм. Наиболее полная картина факторов игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте представлена в исследовании А.В. Гришиной [43].

Проанализировав современные подходы к исследованию игровой компьютерной зависимости, А.В. Гришина выделяет факторы, которые могут способствовать развитию игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте:

- Индивидуальный личностный фактор: низкие умственные способности, завышенная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, высокая склонность к риску, несбалансированное развитие параметров субъектности, высокий уровень тревожности, слабая волевая саморегуляция;

- Социально-психологический фактор: проблемы в системе детско-родительских отношений, проблемы общения с одноклассниками (статус и место в группе), узкий круг общения с одноклассниками вне школы. Итак, подростковый возраст как яркий кризисный период сопровождается пониженным самоуважением, утратой чувства безопасности и комфорта, нарушением внутреннего равновесия, возрастанием тревожности

относительно общения со сверстниками и взрослыми. В связи с этим возникает опасность выбора аддиктивной линии поведения. В поисках средств защиты от напряжения и дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения, в том числе и к компьютерным играм.

Компьютерные игры неоднозначно влияют на психику подростка. Положительное воздействие компьютерных игр на личность подростка видит В.И. Слободчикова [161]. Она указывает на то, что игра дает полезный развивающий эффект прежде всего тогда, когда входит в систему сознательных психотехнических действий. Развитие может заключаться в необходимости для игрока обдумывать и контролировать действия, что приводит к появлению опыта и знаний о своих неудачах и успехах, что, в свою очередь, приводит к изменению представлений о себе, образа «Я» и локуса контроля. Указывая на положительную роль компьютерных игр, исследователи указывают на то, что подросток с помощью игры познает мир, законы отношений между людьми, правила поведения. Каждый раз подросток «с головой» уходит в игру, взаимодействуя с объектами, участвующими в ней, которые подчиняются определенным законам, описывающим их поведение. Он имеет возможность исследовать в деталях все время новый, постоянно обновляющийся мир игры, сталкиваясь порой с неожиданными явлениями в рамках предварительно определенных законов этого мира.

Игра дает выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к главенству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, подчинение врожденному инстинкту подражания, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний, осуществляет тренировку перед серьезным делом. Компьютерные игры оказывают мощное влияние на эмоциональную сферу подростка. Исследование Ю.М. Евстигнеевой [51] показало, что наиболее популярными при обращении к компьютерной игре являются два

мотива. Один мотив - «скучно, нечем заняться» (44,8%), второй - «желание развлечься» (33,2%). Подобная мотивировка характеризует особое состояние «пустоты» и «незаполненности» жизненно-смыслового пространства многих подростков. В этом случае подростки рассматривают компьютерную игру как развлечение, позволяющее пережить позитивные эмоциональные состояния. Анализ данных, относительно эмоциональных состояний, переживаемых подростком, при игровой компьютерной деятельности показал, что позитивные эмоции (азарт, радость, чувство превосходства над соперником) явно доминируют над негативными (недовольство собой, страх). При этом она обращает внимание на то, что мальчики, по сравнению с девочками, чаще испытывают разнообразные как позитивные, так и негативные эмоции.

Мотивационную и эмоционально-волевою сферу подростков с позиции влияния на них компьютерных игр агрессивного содержания изучала Л.И. Шакирова [157]. Анализ показателей эмоциональной сферы выявил ряд особенностей: испытуемые экспериментальной группы (подростки, часто играющие в компьютерные игры) характеризуются более выраженным внутренним состязательным мотивом (что обусловлено их увлечением компьютерными играми). Познавательный мотив и мотив избегания имеют приблизительно равную выраженность, что она объясняет характерной для этого возраста познавательной направленностью личности. Личностные особенности испытуемых экспериментальной группы с «крайними» показателями представлены следующими свойствами: невротичность, депрессивность и эмоциональная лабильность. Это позволяет предположить следующую структуру мотивации данных подростков: целью игровой активности является улучшение результативности, основанное на предыдущем опыте. Компьютерная игра становится особой формой подкрепления эмоционального состояния. Игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь.

Отрицательное влияние компьютерной игры проявляется в том, что под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале.

Чаще всего у ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, не способность к сопереживанию, психологический инфантилизм - неумение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Подростки теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь.

В нашем обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения детей и подростков.

Так, считается, что компьютерные игры с агрессивным содержанием повышают уровень агрессивности подростков. Однако не все исследователи придерживаются такой точки зрения. Интересна в этом плане позиция Г. Кузнецова [59], который подходит к проблеме агрессии в компьютерных играх. Он утверждает, что игра является лишь средством реализации имеющейся у человека агрессии, то есть компьютерная игра, выглядящая агрессивной, на самом деле не формирует агрессивность у играющего, а позволяет «разрядить» имеющуюся у него агрессию. Компьютерные игры психологически готовят человека к напряженным эмоциональным ситуациям, а также позволяют проявить в символической форме свою физическую активность и способность эффективно действовать в кризисных ситуациях. Автор также отмечает, что игры без насилия не только не интересны, но невозможны. Игра отражает реальность, а реальности присущи и жизнь, и смерть.

А.В. Федоров отмечает, что в игре есть и другой важный аспект: ребенок получает власть над миром, практически не прикладывая усилий,

используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь. У него создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры.

Это особенно захватывает подростка, который болезненно ощущает свою неуспешность, которого привлекает возможность избавления от своих комплексов, сиюминутного получения удовольствия, представления себя в различных обликах.

На основе анализа литературы мы систематизировали негативные последствия влияния компьютерных игр на здоровье подростка и разделили их на 4 сферы: когнитивная, эмоциональная, поведенческая и физиологическая сферы. Рассмотрим их подробнее (табл. 1).

№	Сферы проявления	Негативные последствия компьютерной зависимости
1	Когнитивная	1. Негативные изменения в структуре самосознания за счет того, что компьютерная игра обеспечивает интенсивный опыт анализа собственных успехов и неудач (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин); 2. Изменения «Я-образа» и локуса контроля (А.Г. Шмелев, С.А. Шапкин); 3. Продолжительная идентификация с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир (М.С. Иванов)
2	Эмоциональная	1. раздражение и снижение настроения при вынужденном отвлечении (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева); 2. субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости (М.С. Иванов);

		<p>3. повышение уровня тревожности человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний (М.С. Иванов)</p>
3	Поведенческая и социальная	<p>1. наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности (М.С. Иванов);</p> <p>2. увеличение склонности к проявлению агрессии (Ю.М. Евстигнеева);</p> <p>3. блокирование процесса позитивного личностного развития, что делает ребенка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным (Ю.М. Евстигнеева);</p> <p>4. расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера (Л.Н. Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева);</p> <p>5. забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе игры на компьютере, снижение социальной кооперации (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, Ю.М. Евстигнеева, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева);</p> <p>6. обсуждение игровой тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, М.С. Иванов, Ю.В. Фомичева)</p>
4	Физиологическая	<p>1. синдром карпального канала (Л.И. Шакирова);</p> <p>2. компьютерный зрительный синдром (снижение остроты зрения, покраснение глаз, резь, боль и сухость в глазах) (Л.И. Шакирова);</p> <p>3. повышение частоты психических расстройств, нарушение сна (Л.И. Шакирова);</p> <p>4. повышение заболеваемости гриппом, ОРЗ, ОРВИ, бронхитом, бронхиальной астмой, невротами, остеохондрозом (Л.И. Шакирова);</p> <p>5. боли в области сердца, одышка, сухость кожи и слизистых, особенно носа и горла (Л.И. Шакирова);</p>

		б. хроническая боль в шейном и поясничном отделах позвоночника из-за неизменной рабочей позы (Л.И. Шакирова)
--	--	--

Кроме того, в процессе работы с компьютером у подростков может развиваться компьютерный зрительный синдром, приводит к снижению остроты зрения; его затуманивание; трудности при переводе взгляда с ближних предметов на дальние и обратно; ощущение изменений окраски предметов; двоение; временная близорукость. Вынужденная поза с наклоном вперед вносит изменения в конфигурацию позвоночника и приводит к сужению грудной клетки, что отражается на повышении артериального давления, боли в области сердца. Вынужденное положение может стать фактором искривление позвоночника, остеохондроза, заболеваний кистей рук, развивается вследствие неправильного положения рук при работе с клавиатурой и мышью.

Сегодня каждый третий юноша проводит больше четырех часов в интернете в рабочий день. В 9,9% респондентов выявлена сильная интернет-зависимость, а у 81% умеренная интернет-зависимость, исходя из таких показателей, как количество проведенного времени в интернете, мотивы времяпрепровождения в интернете, отношение к социальным сетям, компьютерных игр, интернет-серфинга.

Итак, факторами, провоцирующими интернет-зависимость в подростковом возрасте, могут быть трудности с поиском общего языка со сверстниками, дисгармония в семье, страх из-за перехода к самостоятельной жизни. Интернет дает юноше возможность бегства из реального мира, в мир который он создал себе сам.

Имеются исследования, в которых указывается на то, что компьютерная зависимость является фактором, влияющим на характер общения в подростковом возрасте. Так, в исследовании Л.М. Шипициной [161] было выявлена взаимосвязь между зависимостью от компьютерных

игр подростков с нарушением слуха и эмоциональным отношением к понятиям: «Школа», «Учитель», «Родители». Почти половина подростков (40%) подростков группы риска относятся к ним отрицательно, зависимые - нейтрально, а не увлекающиеся компьютерными играми - чаще положительно. Также отмечается выраженное влияние игровой компьютерной зависимости на стили взаимодействия личности. Зависимые от компьютерных игр школьники демонстрируют в поведении большую покорность, слабоволие, беспомощность, конформность. Таким образом, компьютернозависимые подростки отличаются от подростков, не увлекающихся компьютерными играми, отрицательным отношением к школе и значимым взрослым - учителям и родителям. Их поведение характеризуется зависимостью от других людей, что проявляется в неспособности быть самостоятельной и свободной личностью в отношениях с другими людьми.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Работа была проведена в два этапа. В ходе работы были подняты темы как, Компьютерная зависимость как вид девиантного поведения, причины и последствия компьютерной зависимости в подростковом возрасте.

Выяснились факторы, провоцирующими интернет-зависимость в подростковом возрасте, это могут быть трудности с поиском общего языка со сверстниками, дисгармония в семье, страх из-за перехода к

самостоятельной жизни. Интернет дает юноше возможность бегства из реального мира, в мир, который он создал себе сам.

На основе анализа литературы я систематизировал негативные последствия влияния компьютерных игр на здоровье подростка и разделил их на 4 сферы.

В результате выяснилось, что, компьютерная зависимость в подростковом возрасте имеет ряд негативных последствий, затрагивающих когнитивную, эмоциональную, поведенческую и физиологическую сферы развития личности. Подростковый возраст это является фактором риска возникновения компьютерной зависимости. Среди всего многообразия факторов, способствующих развитию компьютерной зависимости подростков, можно выделить индивидуально личностные и социально-психологические. Недостаточно изученной является проблема влияния совладающего поведения на возникновение компьютерной зависимости в подростковом возрасте.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

3.1. Программа исследования

Цель моей исследовательской работы: выявить у подростков психологические особенности Интернет-зависимости.

Объект исследования: психологические особенности подростков.

Предмет исследования: Интернет-зависимые подростки и их психологические особенности.

Гипотеза исследования: Интернет-зависимые подростки отличаются от подростков, не имеющих Интернет-зависимость по своим психологическим особенностям. Так Интернет-независимые подростки характеризуются адекватной самооценкой, нормальным уровнем тревожности и агрессивности в отличие от Интернет-зависимых подростков.

Задачи моего исследования:

- Изучить интернет-зависимые поведения у подростков ихние индивидуально-психологические особенности;
- Для подростков подобрать методики для проведения эмпирического исследования;
- Организовать и провести исследование;
- Провести тщательную обработку результатов эмпирического исследования;
- Определить выводы по результатам проведенного исследования.

Исследование проходило в 3 этапа:

На первом этапе нами были выбраны методы и методики, нацеленные на решение поставленных целей и составлены бланки для осуществления исследования.

На втором этапе нами было проведено исследование, ориентированный на выявление психологических особенностей подростков, с разной стадий Интернет-зависимости.

На третьем этапе нами был проведен анализ и интерпретация результатов, полученных в ходе исследования.

Исследование проводилось на базе КГУ "Общеобразовательная школа №2 города Тобыл отдела образования Костанайского района" управления образования акимата Костанайской области. Всего в исследовании приняло участие 37 подростков - учащиеся 7- 8 классов. Из них 20 детей учениц

(54,1%), 17 юноши ученики (45,9%). Средний возраст испытуемых составил - 13, 9 лет. Критерием для включения испытуемых в исследование являлся факт наличия доступа к Интернет-ресурсам.

Следует отметить, что данное исследование проводилось среди подростков сельской местности, которым является поселок Затобольск Костанайской области, и переименовали ее в Тобыл и сделали городом районного значения.

Однако, несмотря на то что, критерием исключения у некоторых школьников из исследования являлся факт отсутствия дома доступ к Интернету, из-за этого ни один из школьников в классах, где проводилось исследование, исключён не был. Это говорит о том, что у подавляющего большинства школьников дома имеется персональный компьютер с выходом в Интернет.

Каждый ученик принимавший участие во всех видах исследования, получили в ходе исследования параметры. В каждом параметре участники нашли свое отражение в таблицах, рисунках, диаграммах. Список детей принявших участие в исследовании психологических особенностей интернет-зависимых подростков отображен в Приложении А

В исследовании я использовал следующие методики: Я провел исследование, целью которого являлось изучение взаимосвязи повышенной тревожности и проблем в общении личности с Интернет-зависимостью.

На данное исследование я выбрал 7 и 8 – классов которые являются пользователями Интернета.

В ходе моего исследования использовались следующие методики:

1. Тест на определение Интернет-зависимости Кимберли Янг (Приложение В).
2. Тест В.Ф. Ряховского (Приложение С).
3. Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS). (Приложение D)

4. Методика «Самоотношение» В. Столина. (Приложение Е).
5. Опросник Кеттелла Р. (Приложение F).
6. Методика самооценки психических состояний Айзенка. (Приложение G)

1. Тест на определение Интернет-зависимости Кимберли Янга как указано в приложение В, при обработке результатов этого теста на интернет-зависимость Кимберли Янг испытуемые были разделены на две группы, склонные к Интернет-зависимости и не склонные: испытуемые с баллами по тесту на определение Интернет-зависимости от 20 до 49 составили группу не склонных к Интернет-зависимости; с баллами от 50 и выше - составили группу склонных к Интернет-зависимости.

По результатам данной методики (17 чел.) — это 68% испытуемых составили группу не склонных к Интернет-зависимости; (8 чел.) — это 32% - группу склонных к Интернет-зависимости.

2. Вторая методика была направлена на выявление уровня общительности, коммуникативности. Для этого я использовал тест В.Ф. Ряховского как указан в приложение С. Испытуемым точнее ученикам было предложено 16 вопросов, на которые они должны были быстро и однозначно ответить.

3. Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS)

Данный тест разработан китайским исследователем С.Ченом и коллегами (Chen S.H., et al., 2003), адаптирован на кафедре психологического консультирования психокоррекции и психотерапии МГМСУ (Феклисов К.А., Малыгин В.И. 2011). Тест включает в себя пять оценочных шкал: шкала компульсивных симптомов (Com); шкала симптомов отмены (Wit); шкала толерантности (Tol); шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH); шкала управления временем (TM).

Помимо этого, по шкальной оценки существуют 2 типа над шкальными критериями - интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости включающий в себя первые 3 шкалы (IA-Sym) и критерий негативных последствий использования Интернета, включающий в себя последние 2 шкалы (IA-RP). Сумма всех шкал или общий CIAS балл = (Com + Wit + Tol + IH + TM) является интегральным показателем — общим показателем наличия Интернет-зависимого поведения.

Для оценки Интернет-зависимого поведения был использован интегральный показатель шкалы Интернет-зависимости (общий балл CIAS).

4. Методика «Самоотношение» В. Столина

Данный методически тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

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

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

Опросник включает следующие шкалы:

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

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

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

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

5. Опросник Кеттелла Р., включающий 142 позиции и нацеленный на аудиторию лиц 12-16 лет.

Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Данная методика включает в себя 14 факторов: А (шизотимия-аффектотимия), В (ложь), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), Е (подчиненность-доминирование), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятия моральных норм), Н (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета). О (самоуверенность-склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень самоконтроля), Q4 (степень внутреннего напряжения).

6. Методика самооценки психических состояний Айзенка.

Для определения психических состояний я использовал методику самооценки психических состояний Айзенка, которая позволяет найти и выявить четыре базисных состояния человека (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность), являющиеся доминирующими в определенном

континууме времени. Методика состоит из 40 вопросов, ответы на которые варьируются от 0 до 2 баллов в зависимости от степени выраженности того или иного предлагаемого качества или ситуации. Доминирующим является состояние, которое в сумме определяется набором более 10 баллов).

По третьему этапу мною был проведен анализ и интерпретация результатов, полученных в ходе исследования.

Методы обработки данных предполагали использование математико - статистического анализа. Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием статистического пакета программы IBM SPSS Statistics (23).

Для проверки нормальности распределений использовался критерий Колмогорова - Смирнова, который позволяет найти точку, в которой сумма накопленных расхождений между двумя распределениями является наибольшей, и оценить достоверность этого расхождения.

Для сравнительного анализа мы использовался U-критерий Манна-Уитни (т.к. распределение данных по большей части переменных значительно отличается от нормального).

В ходе обработки результатов исследования я делал выводы по первичным баллам, а не по стенам, т.к. баллы дают более конкретное видение результатов, чем стены.

3.2. Интерпретация и анализ результатов исследования

Результаты исследования

1. При обработке результатов теста на интернет-зависимость Кимберли Янг испытуемые были разделены на две группы, склонные к Интернет-зависимости и не склонные: испытуемые с баллами по тесту на определение Интернет-зависимости от 20 до 49 составили группу не склонных к Интернет-зависимости; с баллами от 50 и выше - составили группу склонных к Интернет-зависимости. (Приложение В)

По результатам данной методики (17 чел.) — это 68% испытуемых составили группу не склонных к Интернет-зависимости; (8 чел.) — это 32% - группу склонных к Интернет-зависимости. (см. рис. 1).

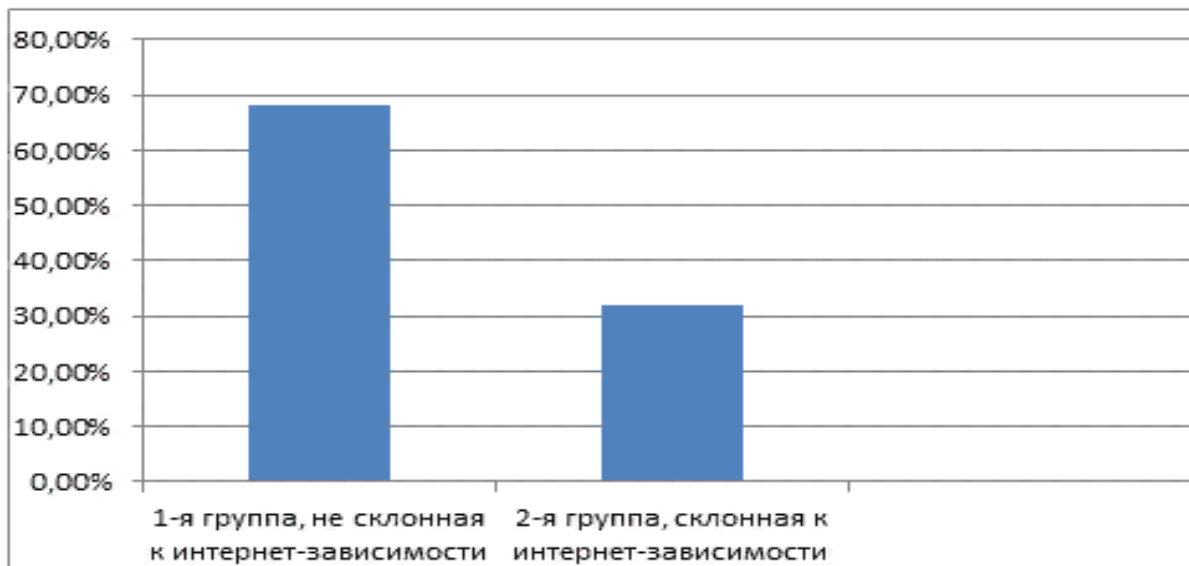


Рисунок 3. Распределение результатов по тесту на определение Интернет-зависимости.

2. Далее мною была проведена методика на определение уровня общительности и коммуникативности. Тест В.Ф. Ряховского (Приложение С). Испытуемым было предложено 16 вопросов, на которые они должны были быстро и однозначно ответить.

Сначала мы провели тест с первой группой учеников, у которой не выявлена интернет – зависимость. Потом – со второй, с интернет-зависимостью.

В ходе проведения мною опроса получены следующие результаты: первая группа с нормальной коммуникабельностью и весьма общительные – 88,2%; вторая группа – замкнутые, неразговорчивые, предпочитают одиночество – показала низкий процент коммуникабельности– 12,5% (87,5%-некоммуникабельные).



Рисунок 4. Шкала коммуникабельности

Интернет-зависимость негативно воздействует на личность, формируя тревожность, эмоциональность и поэтому далее мы определили уровень тревожности испытуемых, принявших участие в исследовании.

Здесь мы также выделили две группы студентов: первая-без интернет – зависимости и у них процент уровня тревожности оказался низкий–6%; у второй – с интернет-зависимостью – уровень тревожности составил - 75%.



Рисунок 5. Распределение результатов уровня тревожности испытуемых

Таким образом, по итогам нашего исследования гипотеза о том, что Интернет-зависимые подростки имеют трудности в общении со сверстниками и повышенный уровень тревожности, подтвердилась.

На основе анализа теоретических данных об Интернет-коммуникации можно сделать вывод, что Интернет следует рассматривать как среду скорее социальную, чем безлично-информационную. Особенности Интернет-коммуникации позволяют людям, с затруднённой социализацией и трудностями в общении в реальном мире, найти возможность социализации в мире Виртуальном.

Результаты по методикам диагностики представлены в сводных таблицах в Приложении С.

3. Согласно результатам исследования по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS)» было выделено 3 группы подростков:

- Подростки с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости (общий балл CIAS не более 42). Данную группу составили 14 человек (37,84% от общей выборки) Из них 9 мальчиков-подростков (64,3%) и 5 девочек(35,7%)
- Подростки со склонностью к Интернет-зависимости (общий балл CIAS от 43 до 64) . Данную группу составили 16 подростков (43,24% от общей выборки). Из них 8 мальчиков (50%) и 8 девочек (50%)
- Подростки, у которых Интернет-зависимость выражена и устойчива (общий балл CIAS более 65). Данную группу составили 7 подростков. Из них 7 (100%) – девочки.

Девочки подростки в исследуемых группах имеют более выраженную Интернет-зависимость, чем мальчики. При беседе с социальным педагогом образовательного учреждения выяснилось что 6 из 7 девочек попавших в категорию «зависимых» проживают в неблагополучных семьях. Таким

образом различия данных по половому признаку в этой ситуации не являются показательными.

Результаты распределения групп отражены в Таблице 2.

№	Группы	Уровень Интернет-зависимости	%
1.	1-группа	Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости	37,84
2.	2-группа	Склонность к возникновению Интернет-зависимости	43,24
3.	3-группа	Выраженная и устойчивая Интернет-зависимость	18,92

Таблица 2 Уровень интернет - зависимости по методике Чена.

Вызывает тревогу, что больше половины подростков (62,16%) попадают в группу риска, т.к. имеют склонность или выраженную интернет-зависимость.

Процентные показатели по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения(CIAS)» представленные на рисунке 1 наглядно показывает тревожную тенденцию склонности современных подростков к возникновению Интернет-зависимости. Вместе с тем достаточно высокий процент подростков в выборке имеет уже сформировавшуюся зависимость.



Рис. 6. Процентные показатели по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения(CIAS)»

Используемый в исследовании инструментарий (Chen Internet addiction Scale-CIAS) позволил не просто диагностировать факт наличия и отсутствия Интернет-зависимости, опираясь на общий CIAS балл, а провести качественный анализ выраженности симптомов, характеризующих паттерн зависимого от Интернета поведения: компульсивные симптомы, симптомы отмены, толерантность, внутриличностные проблемы и способность к управлению временем в Сети.

Для полной характеристики статистической совокупности используем количественные показатели, такие как средние величины и показатели вариации. Средние значения показателей отдельных критериев интернет-зависимого поведения по группам (Chen Internet addiction Scale-CIAS) представлены в Таблице 3.

Самые высокие показатели по шкалам компульсивных симптомов ($Com=14,42 \pm 4,11$), симптомов отмены ($Wit=13,42 \pm 2,43$), толерантности ($To1= 12,14 \pm 2,96$), шкале внутриличностных проблем, связанных со здоровьем ($Ph=16,14 \pm 2,96$), шкале управления временем ($TM=13,85 \pm 2,25$) наблюдаются в группе подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью. В группе подростков со склонностью к возникновению

Интернет- зависимости эти показатели ниже, чем в группе подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью ($Com = 9,75 \pm 2,08$; $Wit = 10,25 \pm 2,26$; $Tol = 8,93 \pm 1,23$; $Ih = 12,00 \pm 2,33$; $TM = 9,25 \pm 1,98$), однако устойчиво выше, чем в группе подростков с минимальным риском возникновения интернет-зависимости. ($Com = 7,28 \pm 1,26$; $Wit = 6,64 \pm 0,74$; $Tol = 6,78 \pm 1,31$; $Ih = 9,5 \pm 1,16$; $TM = 7,42 \pm 0,85$).

Таблица 3 Описательная статистика групп подростков с разным уровнем интернет-зависимости по шкалам опросника CIAS

Уровень интернет зависимости	Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости		Склонность к возникновению Интернет-зависимости		Выраженная и устойчивая Интернет-зависимость	
	среднее	ст.откл.	среднее	ст.откл.	среднее	ст.откл.
Компульсивные симптомы	7,2857	1,26665	9,7500	2,08167	14,4286	4,11733
Симптом толерантности	6,7857	1,31140	8,9375	1,23659	12,1429	2,96808
Симптомы отмены	6,6429	1,74495	10,2500	2,26569	13,4286	2,43975
Общий балл (симптомы)	20,7143	1,72888	28,9375	4,12260	40,0000	5,16398
Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	9,5000	1,16024	12,0000	2,33809	16,1429	2,96808
Проблемы с управлением временем	7,4286	1,85163	9,2500	1,98326	13,8571	2,26779
Общий балл (последствия)	16,9286	1,73046	21,2500	3,51188	30,0000	4,50925
Общий показатель (последствия)	37,6429	2,81772	50,1875	6,11249	69,8571	7,60326

Графическое отображение результатов средних значений по отдельным шкалам интернет-зависимого поведения представлено на рисунке 7 и 8. На графиках можно наглядно оценить, как выраженность отдельных симптомов Интернет-зависимого поведения возрастает в исследуемых группах.

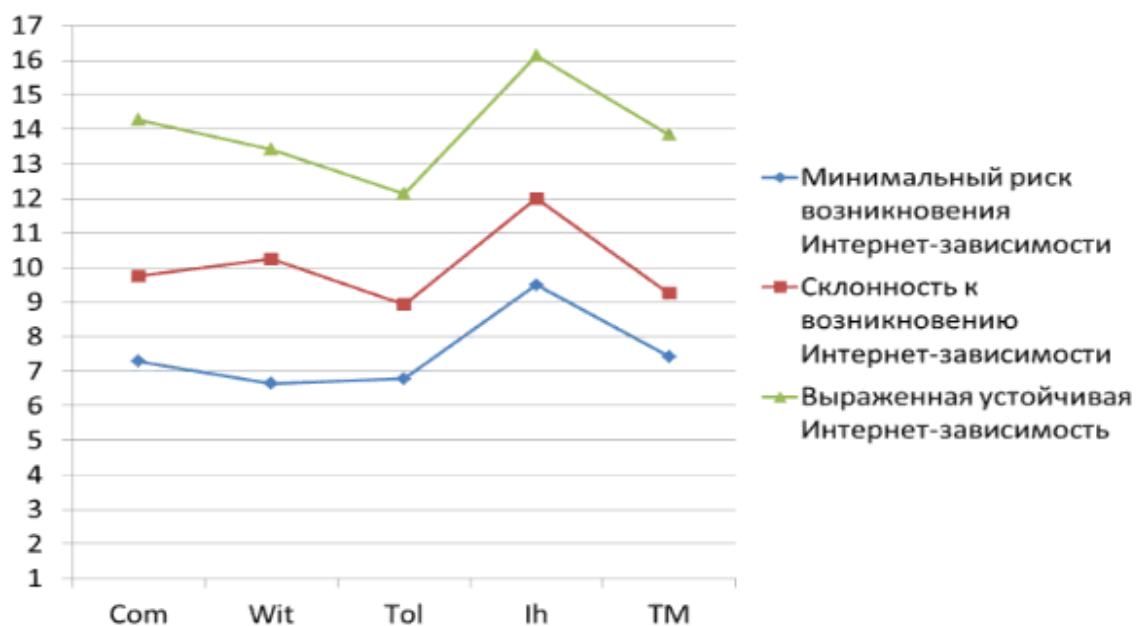


Рис. 7. Средние значения по шкалам опросника CIAS в группах подростков с разным уровнем интернет-зависимости

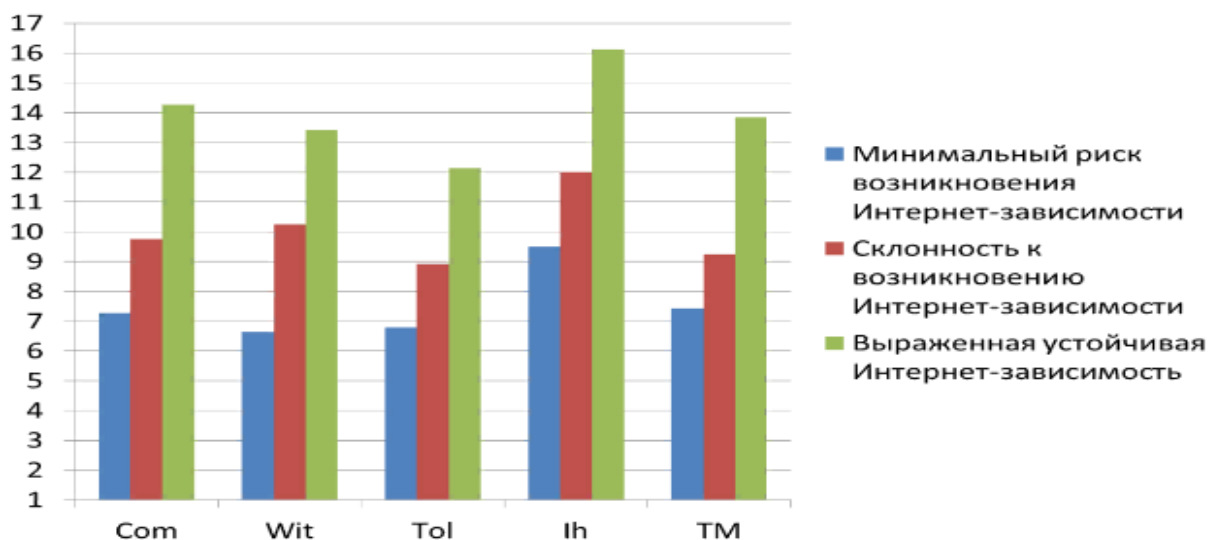


Рис.8. Средние значения симптомов Интернет-зависимого поведения в исследуемых группах

Результаты значений по двум типам надшкальных критериев - интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой интернет-зависимости и критерий негативных последствий использования Интернета представлены на рисунке 9. Где так же наглядно видны значимые различия между средними значениями по надшкальным критериям. Самые высокие

показатели наблюдаются в группе подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью (IA-Sim =40,00; IA-RP=30,00). В группе подростков склонных к возникновению Интернет зависимости эти показатели ниже, чем в группе подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью (IA-Sim =28,93; IA-RP=21,25), однако устойчиво выше, чем в группе подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости. (IA-Sim =20,71; IA-RP=16,92). Сводная таблица по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения (CIAS)» представлена в Приложении D.

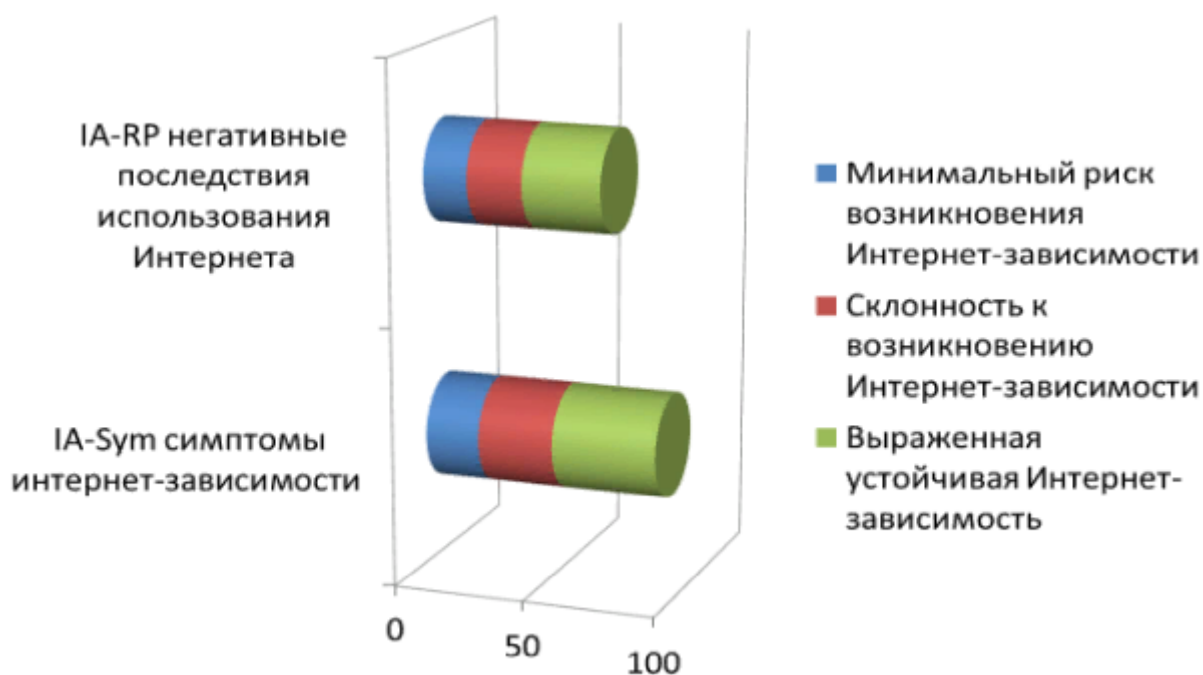


Рис. 9. Средние значения по шкалам IA-Sim и IA-RP в группах подростков с разным уровнем Интернет-зависимости

4. С помощью теста опросника «Самоотношение» В.В.Столина мы выявили особенности самоотношения подростков с разным уровнем Интернет-зависимости.

Описательная статистика групп подростков с разным уровнем Интернет-зависимости по шкалам Опросника самоотношения представлена в Таблице 6 Приложении E

В группе подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости наиболее высокий результат отмечен по шкалам: глобальное самоотношение, ожидание положительного отношения от других, самоинтерес и самопринятие. Наименьший результат был определен по шкалам: самообвинение и самопонимание.

Показатели по остальным шкалам (самоуважение, аутосимпатия, самоуверенность, отношение других, самопоследовательность) в данной группе подростков находятся в стадии выраженного признака.

Таблица 4 Описательная статистика групп подростков с разным уровнем интернет-зависимости по шкалам Опросника самоотношения

Выраженная устойчивая Интернет- зависимость	Склонность к возникновению Интернет- зависимости		Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости		Уровень Интернет-зависимости	
	ст.откл.	среднее	ст.отк.	среднее		
4,99047	10,2857	4,03320	16,0000	4,16223	19,6429	Шкала интегральная
2,13809	4,7143	2,68251	7,5625	2,43148	9,7143	Шкала самоуважения
3,76070	5,8571	2,52653	9,1250	2,23361	10,7143	Шкала аутосимпатии
1,77281	5,8571	2,35230	7,7500	2,13809	9,5714	Шкала ожидания
1,77281	4,1429	1,40831	5,8750	1,16732	6,8571	Шкала самоинтереса 1
2,19306	3,1429	1,81544	3,6875	1,38278	5,2857	Шкала самоуверенности
1,95119	3,2857	1,70171	4,3125	1,05090	5,2143	Шкала ожидания отношения
1,97605	3,2857	1,36015	4,6250	1,49908	5,6429	Шкала самопринятия
1,06904	2,8571	1,36015	3,6250	1,24035	4,0000	Шкала
1,25357	5,7143	2,07264	3,8125	1,78054	3,3571	Шкала самообвинения
1,70434	3,2857	1,43759	5,2500	1,38477	5,9286	Шкала самоинтереса 2
1,06904	1,8571	1,56924	2,0625	1,32806	3,0714	Шкала самопонимания

Таким образом, подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости характеризует одобрение себя в целом и в

существенных частностях, доверие к себе, позитивную самооценку, интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Полученный результат говорит о том, что основные силы подростков, редко пользующихся Интернет, направлены на получение знаний, новой полезной информации, а не на свой внутренний мир, поэтому можно объяснить их высокий уровень контроля за своими словами, поступками, действиями, даже умение оправдать себя с точки зрения анализа своей деятельности. Возможно, это связано с тем, что получение новых знаний в школе позволяет им расширять кругозор и информировать о полученных знаниях других, а также общественная деятельность позволяет им получить желаемый статус среди друзей, что дает подросткам с минимальным риском интернет-зависимости преимущество перед сверстниками.

В группе подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью наиболее высокие показатели выявлены по шкале самообвинение. По остальные шкалам признаки не выражены. В содержательном плане шкалы характеризуют видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакция на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»). При этом подростки группы ожидают такого же отношения со стороны других людей к себе. Скорее всего, это связано с неумением чувствовать другого человека и с отрывом от социального окружения.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

А - глобальное самоотношение; Б – самоуважение; В – аутосимпатия; Г – ожидание положительного отношение от других; Д – самоинтерес; Е – самоуверенность; Ж - отношение других; З – самопринятие; И – самопоследовательность; К – самообвинение; Л – самоинтерес; М– самопонимание.

На Рисунке 10 отображена разница показателей по интегральной шкале между подростками с разной степенью зависимости.

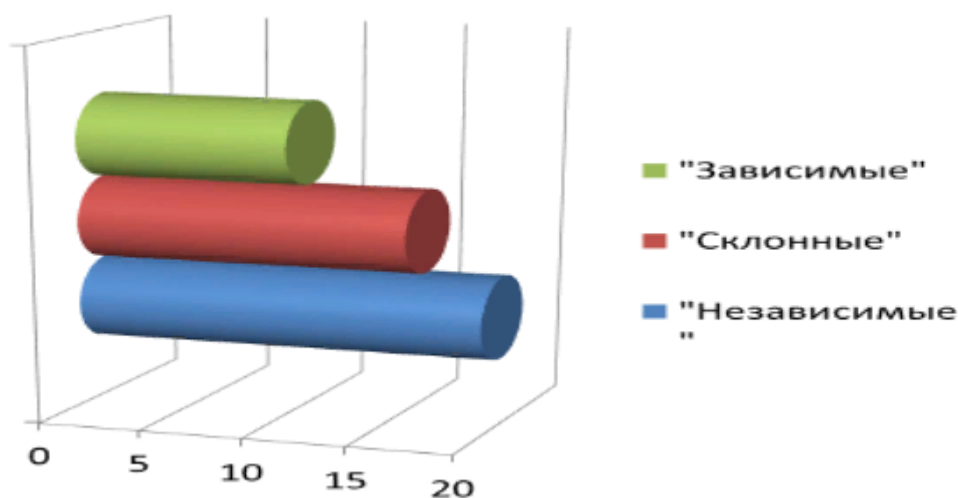


Рис.10. Средние значения по шкале глобального самоотношения подростков в исследуемых группах

Для изучения индивидуально-психологических особенностей подростков так же была использована методика Кеттелла (подростковый вариант).

Результаты опросника нам показали, что из личностных качеств подростков преобладает фактор Е, среднее значение у подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости – 8,64 баллов, у подростков со склонностью к возникновению Интернет-зависимости – 8,81 баллов и у подростков с выраженной Интернет-зависимостью -11,71 баллов. Данный показатель характеризует подростков как руководителей по отношению к другим. Но это не коррелирует с истинным лидерством и

реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

Самые низкие баллы у всех групп подростков по фактору Q2. Подростков всех групп можно охарактеризовать как зависимых и ведомых. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности.

Остальные факторы довольно занижены во всех группах.

Описательная статистика групп подростков с разным уровнем Интернет-зависимости по шкалам теста-опросника 14PF представлена в Таблице 5.

Таблица 5 Описательная статистика групп подростков с разным уровнем Интернет-зависимости по шкалам теста-опросника 14PF Кетелла

Уровень интернет-зависимости	Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости		Склонность к возникновению Интернет-зависимости		Выраженная и устойчивая Интернет-зависимость	
	среднее	ст.откл.	среднее	ст.откл.	среднее	ст.откл.
A	7,4286	3,29835	8,1875	4,26175	9,5714	3,82349
B	5,9286	2,55597	5,3750	1,99583	4,5714	3,10146
C	7,7857	2,54735	8,5625	4,06561	7,5714	2,82000
D	8,0000	4,20622	7,9375	3,41504	12,0000	3,46410
E	8,6429	3,79488	8,8125	4,49027	11,7143	3,72891
F	9,3571	2,64886	9,0625	2,59406	10,2857	2,87021
G	8,8571	3,15880	9,9375	4,52355	7,5714	2,57275
H	8,5714	3,56725	9,3125	4,01196	7,8571	2,67261
I	8,2143	3,88644	7,8750	3,28380	7,8571	3,62531
J	6,5000	2,71038	6,7500	2,40832	9,7143	4,82059

O	6,2143	3,16662	6,9375	2,76812	9,8571	3,80476
Q2	6,4286	2,62281	7,4375	2,03204	7,8571	2,79455
Q3	7,4286	2,79324	9,6250	3,84491	10,0000	3,21455
Q4	6,9286	3,51840	7,5000	2,92119	9,0000	3,55903

Значение показателей по фактору А соответствуют 3-4 стенам и показывают, что все три группы подростков имеют выраженную ригидность, холодность, скептицизм и отчуждённость. Вещи их привлекают больше, чем люди. Подростки, принявшие участие в исследовании, предпочитают работать сами, избегая компромиссов. Однако самые низкие показатели по данному фактору у группы подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости.

На основании показателей фактора С, можно сказать, что у подростков невысокая способность к обучению, к анализу и обобщению материала, причём самые низкие баллы у подростков имеющих выраженную и устойчивую Интернет-зависимость..

По фактору F все группы подростков можно охарактеризовать, как осторожных, молчаливых, неторопливых. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлительны, склонны к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.

Значение фактора G во всех группах свидетельствует о тенденции к непостоянству цели, непринуждённом поведении. Подростки не прилагают усилий к выполнению групповых задач, выполнению социально-культурных требований.

По фактору H мы можем судить о том, что подростки не склонны вникать во всё, что происходит вокруг, застенчивы. Причём застенчивость как черта характера менее выражена у подростков со склонностью к возникновению Интернет-зависимости.

Значение фактора I позволяет нам характеризовать подростков, как личностей, обладающих чувством ответственности, реалистичными, независимыми, порой циничными, жестокими, скептическими и самоуверенными. Руководя группой, такие люди заставляют её работать на практической и реалистической основе.

По фактору J можно определить, что подростки исследуемых групп предприимчивы, предпочитают групповые действия, любят внимание, энергичны. Принимают общие нормы и оценки. Для них важна совокупность людей.

Значение фактора Q3 позволяют нам судить о том, что подростки с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости имеют низкий волевой контроль. Не обращает внимания на социальные требования. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни, а подростки с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью имеют средний контроль поведения. Социально чувствительны. Имеют устойчивые интересы. Склонны к упрямству, необидчивы.

Фактор Q4 показывает, что подростки склонны к расслабленности, уравновешенности, удовлетворённости. В некоторых ситуациях такая удовлетворённость может вести к лени, к достижению низких результатов.

Наиболее значимые различия мы можем увидеть по следующим факторам:

Фактор D. Характеризует подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости как сдержанных, осторожных, благодушных, неторопливых подростков, не склонных к резкости, постоянных в своих интересах, привязанностях, упорных в достижении цели. Подростки с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью напротив - возбудимы, нетерпеливы, требовательны, сверхактивны, несдержаны.

Фактор О. Подростки 1 группы безмятежны, доверчивы, невозмутимы, уверены в себе и своих близких. А подросткам 3-ей группы свойственны мрачные предчувствия, депрессии, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, самообвинение и субъективное чувство, что не принимает группа.

Средние значения по шкалам теста-опросника 14PF-142 Р.Кеттелла отражены на Рисунке 11.

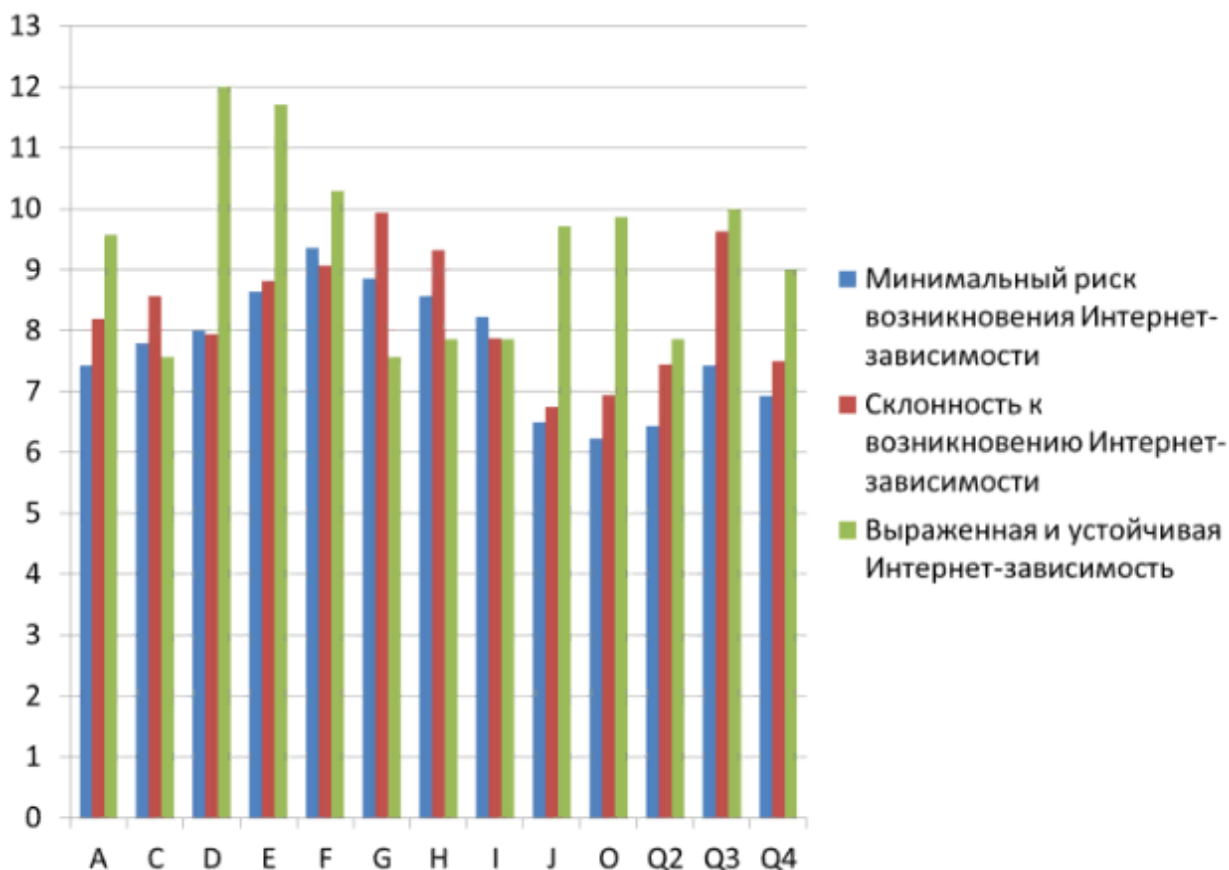


Рис. 11. Средние значения по шкалам теста-опросника 14PF-142 Р.Кеттелла

Сводная таблица по методике теста-опросника 14PF-142 Р.Кеттелла представлена в Приложении F.

Группы различаются по факторам D ($U=21,5$; $p<0,05$) и O ($U=20,5$; $p<0,05$). Обе личностные черты значимо сильнее выражены у подростков с интернет-аддикцией.

Результаты сравнительного статистического анализа индивидуальных психологических особенностей подростков в исследуемых группах представлены в Приложении F.

Анализ данных методики "Самооценка психических состояний Айзенка" показал, что группы различаются по всем измеренным психическим состояниям (Таблица 6).

Таблица 6 *Описательная статистика групп подростков с разным уровнем Интернет-зависимости по тесту Самооценки психических состояний Г.Айзенка*

Уровень интернет-зависимости	Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости		Склонность к возникновению Интернет-зависимости		Выраженная и устойчивая Интернет-зависимость	
	среднее	ст.откл.	среднее	ст.откл.	среднее	ст.откл.
Тревожность	5,6429	3,49961	7,6250	2,39096	11,7143	3,30224
Фрустрация	5,0714	3,70995	8,5625	2,33720	11,4286	2,76026
Агрессивность	6,3571	3,47756	10,6250	4,74517	14,0000	4,79583
Ригидность	6,2857	2,72957	9,5625	2,58118	13,8571	3,38765

В группе подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости обнаружен низкий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Подростки данной группы не чувствуют напряжения или нервозности, спокойны, выдержаны, имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боятся трудностей, легко адаптируются к новым обстоятельствам.

Подростки с устойчивой и выраженной Интернет-зависимостью имеют значимо более высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Их характеризует наличие субъективно переживаемых эмоций. Они имеют низкую самооценку, стремятся избегать трудностей и боятся

неудач, невыдержанности, испытывают серьёзные трудности в общении и взаимодействии с другими людьми.

На Рисунке 8 наглядно видны различия значений по всем измеренным психическим состояниям в исследуемых группах.

Сводная таблица по методике «самооценка психических состояний Айзенка» представлена в Приложении G.

Группы достоверно различаются по всем измеренным психическим состояниям. Интернет зависимые подростки имеют значимо более высокий уровень тревожности ($U=10,5$; $p<0,01$), фрустрации ($U=10$; $p<0,01$), агрессивности ($U=10,5$; $p<0,01$) и ригидности ($U=3,5$; $p<0,01$).

Результаты сравнительного статистического анализа психических состояний подростков в исследуемых группах представлены в Приложении G.

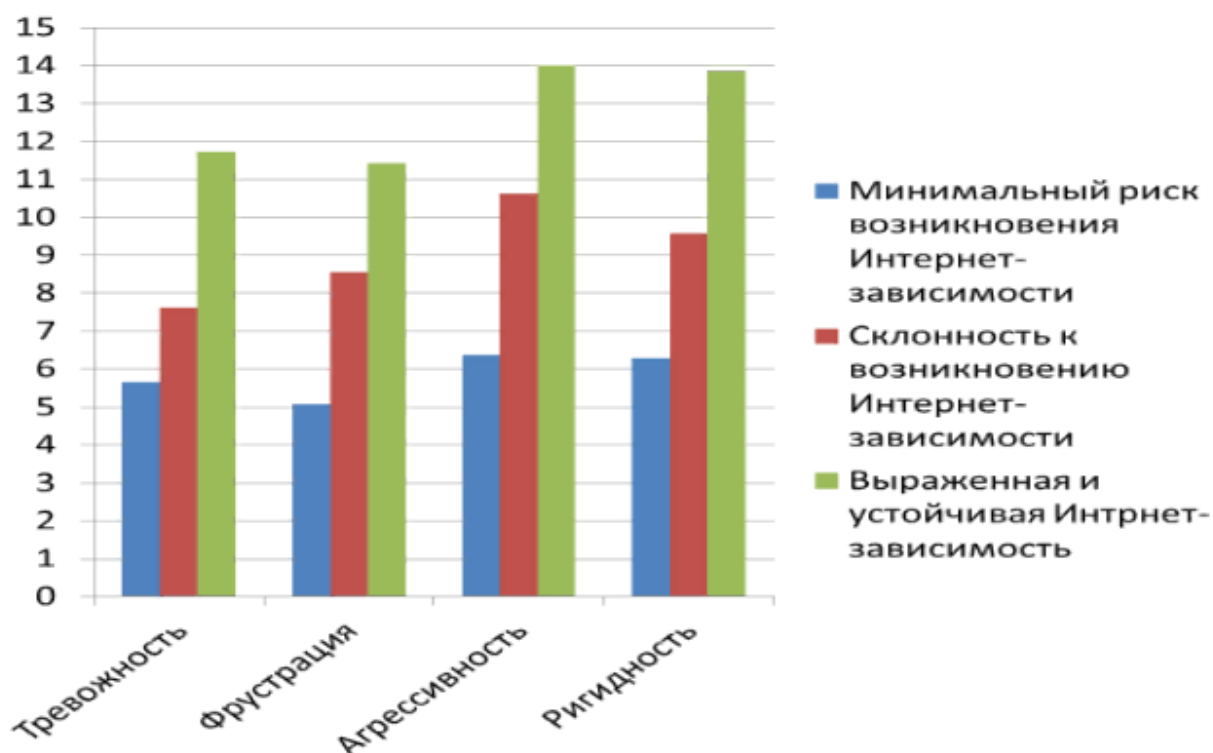


Рис. 12. Средние значения по шкалам теста «Самооценка психических состояний» Г.Айзенка

ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ

Таким образом, на основании проведённого исследования мы можем сделать вывод, что у подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости достоверно выше показатели по шкале глобального самоотношения и по шкале ожидания положительного отношения других, чем у подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью.

У подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью достоверно выше показатели по шкале самообвинения в отличие от подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости.

Группы достоверно различаются по факторам D (флегматичность-возбудимость) и O (самоуверенность - склонность к чувству вины)

Показатели по данным шкалам достоверно выше у подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью, что указывает на то, что подростки этой группы более возбудимы, нетерпеливы, требовательны и несдержаны. Им свойственны мрачные предчувствия, депрессии, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, самообвинение и субъективное чувство, что их не принимает группа.

Подростки с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью имеют значимо более высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению психологических особенностей Интернет-зависимых подростков.

В последние годы стремительно возрастает популярность сети Интернет. Интенсивнее всех пользуются Интернет-ресурсами лица детской и подростковой возрастных категорий. Вместе с очевидными преимуществами Интернет-среды, налицо обостряющаяся проблема, связанная с проявлениями массовой Интернет-зависимости. Лица подросткового возраста, из-за характерных возрастных особенностей уязвимее всего перед воздействием отрицательных влияний.

Проведенное теоретическое исследования проблемы Интернет – зависимого поведения среди детей среднего подросткового возраста позволяет сделать следующие выводы:

Интернет-зависимость представляет собой наличие навязчивого желания подключиться к Интернету и болезненной неспособности отказаться от него.

Симптоматика Интернет-зависимости определяется возникновением в процессе использования Интернета проблем психологического характера, формированию стрессов, а также падению статуса пользователя в социальном, психологическом или материальном плане, нарушение его физических возможностей.

Подростковый возраст является основным периодом для личностного формирования индивида, определения его дальнейшей профессиональной направленности, создания стратегий собственного развития и самореализации в обществе, выбора моделей взаимодействия с внешней социальной средой. Какие социально-личностные ориентиры сформируются в подростке, такое направление движения будет им выбрано и в дальнейшей жизни. Таким образом, в подростковом периоде необходимо уделять повышенное внимание вопросам направления и корректировки курса формирующегося индивида.

Для подростков характерна эмоциональная нестабильность и частая кардинальная перемена ориентиров. Зачастую нестабильность выражается в

повышенной тревожности и агрессии, конфликтности особенно с людьми старшего возраста, например, родителями или школьными педагогами. Постоянный поиск состояния полной удовлетворенности приводит к тому, что подростки оказываются в интернете, где становятся зависимыми пользователями, стремясь иметь постоянное присутствие в комфортной для себя среде.

Наличие Интернет-зависимости в подростковом возрасте становится причиной формирования разнообразных психологических проблем, проявлению депрессивного состояния, уходу от общения в реальной жизни в пользу виртуального пространства, ухудшению уровня адаптации подростков к социальной среде, снижению самооценки. Кроме того, постоянное нахождение в Интернете ведет к дискомфорту при отсутствии доступа к сети и личностной слабости человека, отсутствию у него волевых качеств, боязнь прямого диалога с оппонентом в жизни.

Основными причинами появления у подростков зависимости от Интернета можно назвать ряд причин личностного характера, имеющих возрастную составляющую. Среди них: постоянное стремление к новым ощущениям, обостренное состояние тревоги и агрессивности по отношению к социальной среде, отсутствие необходимых коммуникативных навыков. Все это ведет к тому, что в Интернете формируется огромный пласт представителей подростковой среды находящихся в группе риска.

На основании проведенного эмпирического исследования мы можем сделать вывод, что у подростков с минимальным риском возникновения Интернет-зависимости достоверно выше показатели по шкалам глобального самоотношения и ожидания положительного отношения других и достоверно ниже по шкале самообвинение, чем у подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью.

Группы достоверно различаются по факторам D (флегматичность-возбудимость) и O (самоуверенность - склонность к чувству вины)

Показатели по данным шкалам достоверно выше у подростков с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью. Что указывает на то, что подростки этой группы более возбудимы, нетерпеливы, требовательны и несдержаны. Им свойственны мрачные предчувствия, депрессии, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, самообвинение и субъективное чувство, что их не принимает группа.

Подростки с выраженной и устойчивой Интернет-зависимостью имеют значимо более высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза о существовании различий между психологическими особенностями подростков с различным статусом Интернет-зависимости подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Избранные психологические труды: В 2 т.- М.: Педагогика, 1980. - 338 с.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете: Под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е.Войскунского - М.: Можайск-Терра, 2000. - с. 11-39.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 612 с.
6. Вересева О. "Психология и интернет на пороге XXI века". Психологическая газета. – 1996. - №12. - с. 4-6.
7. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая динамика и тенденции развития. Ред.- сост. А.Е. Войскунский. - М.: Акрополь, 2009. - 279с.
8. Войскунский А. Е. Симпозиум по проблеме зависимости от Интернета. Вопросы психологии. - М.: Педагогика, 2009. - № 4. - с. 165–167.
9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета. Психологический журнал. - М.: Наука, 2004 - т.25. № 1. - с. 90-100.
10. Войскунский А. Е. Направления исследований опосредствованной Интернетом деятельности. Вестник Московского университета. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2017. - №1. Серия 14: Психология - с. 51-66.
11. Войскунский А. Е. Исследования Интернета в психологии. Интернет и российское общество: Под ред. И. Семенова. - М.: Гендальф, 2002- с. 235-250.
12. Войскунский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. - М.: Смысл, 2002. - Выпуск 1. - с. 82-101.

13. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. - М.: Экопсицентр РОСС, 2000. - с. 251-253.

14. Войскунский А. Е. Личность в сети: становление и современное состояние киберпсихологии. Образование и развитие личности в современном коммуникативном пространстве. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Аспринт Иркутск, 2016. - с. 17-26.

15. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е. Войскунского. - М.: Можайск-Терра, 2000. - с.100-131.

16. Выготский Л.С. Педология подростка Т.4. Собр. соч.: В 6 Т. - М.: Педагогика, 1984. - 432 с.

17. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.

18. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью. Вопросы психического здоровья детей и подростков. - т.5. № 2 - 2005 - с. 20-27

19. Егоров А.Ю. Психология девиантного поведения. - СПб.: СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. - 282 с.

20. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.

21. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета. Труды по социологии образования. - М.: ЦСО РАО, 2000. - Т.5. Вып.7. - с.431-460.

22. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева - СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт, 1991. - №1. - с. 8-15.

23. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. - М., Академический проект, 2000. – 460 с.
24. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 464 с.
25. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ. Вопросы психологии. - М.: Педагогика, 1998. - № 3. - с. 70-78.
26. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия, 2005. - 352 с.
27. Личко А.Е. Подростковая наркология: руководство для врачей/ А.Е. Личко, В.С. Битенский. - Л.: Медицина, 1991. - 301 с.
28. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. - М.: Медицина, 1985. - 407 с.
29. Маслов, О.Р., Пронина Е.Е. Психика и реальность: типология виртуальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте.- М.: Российская Ассоциация Искусств. Интеллекта, 1998 - с. 211-225.
30. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. - М.: АН СССР, 1957. - 328 с.
31. А.А. Рукавишников, М.В. Соколова; под науч. ред. В.И. Чиркова. Методическое руководство по применению личностного опросника Р. Кеттелла 16 PF. - СПб.: ИМАТОН, 2002. - 95 с.
32. Рыбалтович Д.Г., Зайцев В.В. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? Вестник психотерапии. - СПб.: МИРВЧ, 2011. - №40 (45). - с. 23-34.
33. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.
34. Толстых Н.Н. Изучение мотивации подростков имеющих пагубные привычки. Вопросы психологии. – М.: Педагогика, 1989. - №2. - С. 35- 38.
35. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.

36. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" Психологический журнал, 2002. -т. 22. № 1. - с.113-117.

37. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младшего подростка. - М.: Просвещение, 1967. - 360 с.

38. Эриксон Э. Детство и общество. - М.: Летний сад, 2000. - 416 с.

39. Юсупов Р.М., Заболотский В.П. Научно-методологические основы информатизации. - СПб.: Наука, 2000. – 455 с.

40. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость. Мир Интернет. 2000. - №2. - с.24-29.

41. [Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. 1999. V.12. N.5. P.246-250.].

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

42. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения. В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.Б. Искандирова, А.А. Антоненко [Электронный ресурс] Мед. психология в России : электрон. науч. журн. - 2011. - № 6. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>. – Загл. с экрана – Яз. рус.

43. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33). – с. 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>– Загл. с экрана – Яз. рус.

44. Интернет в России: динамика проникновения. Интернет газета Фонд Общественное Мнение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fom.ru> – Загл. с экрана – Яз. рус.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Данные участников эмпирического исследования

№	Пол	Класс	Возраст
1	Ж	8	14,7
2	М	8	14,8
3	М	7	13,8
4	М	8	14
5	Ж	8	14,7
6	Ж	7	13,1
7	М	7	13,5
8	Ж	7	13,2
9	Ж	7	13,3
10	Ж	8	14,9
11	Ж	8	14
12	Ж	8	14,5
13	М	8	14,9
14	М	8	14
15	Ж	7	14
16	М	7	13,5
17	Ж	7	13,6
18	Ж	8	14,1
19	М	8	14,10
20	М	7	13,6
21	М	7	13,2
22	М	8	14,5
23	М	8	14
24	М	7	13,7
25	М	8	15
26	Ж	7	13,2
27	Ж	8	14,8

28	М	8	14,4
29	Ж	8	13,10
30	Ж	8	13,9
31	Ж	8	14,8
32	М	7	13,6
33	М	7	13,1
34	Ж	7	13,7
35	Ж	8	14,1
36	Ж	7	13,9
37	Ж	7	13

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость Бланк опросника

Варианты ответов: Никогда- 1балл; Редко - 2 балл; Регулярно – 3 балл; Часто – 4 балл; Постоянно – 5 балл.

Вопросы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет? 20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично? 29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

ПРИЛОЖЕНИЕ С

«Оценка уровня общительности»

Данный тест, оценивающий общий уровень общительности, разработан В.Ф. Ряховским.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Опросник

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов

«Да» - 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского

30 - 32 очка - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 - 29 очков - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти

переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 - 24 очков - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 - 18 очков - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9 - 13 очков - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4 - 8 очков - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер.

Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

ПРИЛОЖЕНИЕ D

Шкала Интернет-зависимого поведения (Chen Internet addiction Scale, CIAS)

Инструкция: подберите и запишите наиболее подходящий вам вариант ответа для каждого из следующих утверждений.

Варианты ответов.

1. Совсем не подходит (1 балл).
2. Слабо подходит (2 балла).
3. Частично подходит (3 балла).
4. Полностью подходит (4 балла).

Рассматриваемые утверждения.

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.

2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.

3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.

4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.

5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.

6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал "зайти ненадолго".

7. Хотя использование Интернета негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остается неизменным.

8. Несколько раз я спал меньше четырех часов из-за того, что "завис" в Интернете.

9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в сети.

10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.

11. Мне не удается преодолеть желание зайти в сеть.

12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.

13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.

14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.

15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.

16. Пребывая в сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.

17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.

18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.

19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.

20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.

21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.

22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.

23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.

24. Мне необходимо проводить все больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.

25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.

26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что просидел допоздна в Интернете.

Баллы (ответы) суммируются:

- от 27 до 42 баллов – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения;

- от 43 до 64 баллов – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения; • свыше 65 баллов – сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение.

По своим диагностическим критериям тест Интернет-зависимости Чена наиболее близок к шести диагностическим компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций, R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996 (сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими, рецидив). Кроме этого среди очевидных плюсов данного инструмента является его структура, в которой заложен принцип пошкального и суммарного измерения. Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в тоже время еще и исключительно психологические аспекты такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем.

Суммарность измерений выражается в наличии интегративных показателей, надшкального характера и показателя общего итога. Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов.
2. Шкала симптомов отмены.
3. Шкала толерантности.
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем.
5. Шкала управления временем.

Таблица 5

Индивидуальный № испытуемого	Симптомы интернет зависимости (IA-Sym)			Общий балл
	Компульсивные симптомы (Com)	Симптомы отмены (Wit)	Симптом толерантности (Tol)	(IA- sim)
1	11	10	8	29
2	9	9	6	24
3	5	8	8	21
4	10	9	13	32
5	6	7	8	21
6	9	6	8	23
7	8	11	8	27
8	7	6	7	20
9	11	10	10	31
10	17	14	16	47
11	12	11	9	32
12	19	13	7	39
13	9	12	8	29
14	9	7	6	22

15	7	7	9	23
16	8	7	5	20
17	8	16	11	35
18	11	11	9	31
19	10	15	9	34
20	12	8	10	30
21	7	10	10	27
22	7	8	8	23
23	9	8	7	24
24	6	7	8	21
25	7	6	9	22
26	13	14	11	38
27	12	12	8	32
28	10	8	10	28
29	18	14	12	44
30	7	8	10	25
31	14	12	15	41
32	7	7	5	19

33	7	6	5	18
34	6	6	6	18
35	15	16	11	42
36	8	6	7	21
37	8	6	6	20

Таблица 6

Индивидуальный № испытуемого	Последствия интернет-зависимости (IA-RP)			Общий CIAS балл
	Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем (И)	Проблемы с управлением временем (ТМ)	Общий балл (IA-RP)	
1	14	10	24	53
2	11	8	19	43
3	10	8	18	39
4	19	13	32	64
5	8	7	15	36
6	10	8	18	41
7	17	7	24	51
8	8	7	15	35

9	13	9	22	53
10	20	16	36	83
11	12	10	22	54
12	15	10	25	64
13	8	6	14	43
14	11	7	18	40
15	13	8	21	44
16	8	6	14	34
17	15	15	30	65
18	10	9	19	50
19	12	14	26	60
20	13	10	23	53
21	9	7	16	43
22	12	9	21	44
23	9	8	17	41
24	10	8	18	39
25	10	7	17	39
26	11	9	20	58

27	15	12	27	59
28	13	11	24	52
29	17	15	32	76
30	9	9	18	43
31	16	16	32	73
32	9	6	15	34
33	8	8	16	34
34	10	7	17	35
35	11	12	23	65
36	11	9	20	41
37	11	8	19	39

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Сводная таблица по методике «Самоотношение» В. Столина

Сводная таблица по методике «Шкала Интернет-зависимого поведения»
 Минимальный риск возникновения Интернет-зависимости Склонность к
 возникновению Интернет-зависимости Выраженная, устойчивая Интернет-
 зависимость

Таблица 7

Индивидуальный № испытуемого	Шкала интегральная	Шкала самоуважения	Шкала аутосимпатии	Шкала ожидания положительного отношения других	Шкала самоинтереса	Шкала самоуверенности	Шкала ожидания отношения других	Шкала самопринятия	Шкала самопоследовательности	Шкала самообвинения	Шкала саминтереса	Шкала самопонимания
1	18	9	6	7	8	4	3	5	5	7	7	3
2	15	9	10	3	7	2	1	5	4	1	4	5
3	23	12	12	11	8	6	6	7	5	4	7	4
4	12	8	7	4	5	4	3	4	4	5	4	2
5	4	2	5	16	8	6	8	7	5	6	4	3
6	4	2	6	23	10	13	12	7	5	6	3	2
7	5	7	12	6	6	6	3	3	4	4	5	4
8	24	9	11	10	7	6	4	3	3	0	6	3
9	19	9	8	6	7	4	2	3	3	5	6	2
10	11	4	2	5	6	2	3	1	3	7	5	3

11	15	8	7	8	5	6	6	5	5	6	3	0
12	4	3	3	5	2	0	3	2	3	7	1	0
13	23	11	10	11	8	6	5	3	4	1	7	3
14	21	9	12	11	8	6	5	6	4	3	7	3
15	15	5	11	7	6	4	2	7	2	3	7	2
16	22	11	12	11	8	6	5	7	6	3	7	3
17	13	4	10	7	5	5	3	5	3	5	3	2
18	19	11	12	11	5	5	7	6	6	3	6	3
19	17	7	11	10	7	5	5	5	2	4	6	2
20	15	9	7	8	6	3	5	4	5	6	7	2
21	20	8	13	11	5	7	5	7	4	2	5	2
22	10	5	9	5	4	1	4	4	5	4	4	0
23	17	8	12	8	4	5	4	3	2	2	5	3
24	22	9	14	12	7	7	6	7	5	1	6	2
25	22	13	11	10	7	6	5	6	6	3	7	4
26	21	9	8	7	7	4	3	3	2	5	6	4
27	9	2	5	6	5	1	5	3	2	6	4	0
28	17	10	13	8	5	2	6	6	4	0	3	4
29	10	5	9	8	3	4	4	6	4	4	4	1
30	11	3	10	10	6	2	6	4	3	3	5	0
31	4	2	1	4	2	1	2	1	2	7	1	2
32	24	15	11	11	7	7	6	6	5	3	7	6
33	21	11	11	10	8	6	6	7	4	5	6	3
34	15	7	9	9	7	3	5	4	4	4	7	1
35	18	7	9	8	6	6	5	4	1	5	5	3
36	12	7	9	6	5	3	5	6	3	5	3	2
37	13	7	7	5	6	3	3	7	3	6	4	2

ПРИЛОЖЕНИЕ F

Сводная таблица по опроснику Кетелла Р.

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q 2	Q3	Q4
1	5	5	4	3	8	7	11	2	7	5	8	5	4	11
2	14	3	13	9	7	6	8	13	5	11	9	9	11	11
3	5	8	5	7	5	7	8	11	7	5	8	4	4	7
4	7	11	7	8	5	12	3	9	4	5	8	4	8	4
5	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
6	15	1	14	9	14	13	12	17	10	6	9	4	10	11
7	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
8	12	6	11	15	9	11	14	12	11	9	7	7	8	10
9	3	9	5	4	8	5	2	5	4	8	9	5	9	7
10	14	4	2	16	10	12	9	6	12	15	14	9	10	13
11	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
12	12	3	9	11	12	7	9	11	6	7	10	12	12	8
13	13	7	14	7	15	10	18	12	10	8	6	4	11	10
14	7	3	7	5	9	11	7	8	3	3	7	5	7	9
15	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
16	5	11	5	2	7	8	3	4	5	5	2	9	5	5
17	12	2	11	12	14	11	8	10	5	8	9	7	11	13
18	11	5	15	11	11	7	16	10	11	7	10	11	16	7
19	15	3	15	17	8	13	14	15	7	5	14	7	16	14
20	8	4	8	7	5	10	5	4	7	3	5	9	7	3
21	11	2	12	10	15	13	13	18	6	9	7	8	14	11
22	5	5	3	4	4	8	5	5	7	5	5	7	7	8
23	4	9	7	11	4	8	7	5	5	7	5	5	7	5
24	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
25	4	7	9	3	7	7	9	7	7	3	4	7	3	5

26	13	4	10	9	10	13	13	9	10	6	10	7	11	9
27	4	5	5	5	5	9	7	5	10	5	3	4	5	8
28	2	9	9	4	3	5	10	5	8	4	5	8	5	5
29	4	5	8	10	11	10	5	8	5	4	3	5	4	5
30	3	7	5	9	5	8	5	7	33	5	5	4	5	5
31	6	5	7	9	17	6	10	3	12	15	14	10	11	10
32	5	7	7	9	5	7	9	9	5	5	4	3	7	5
33	9	5	7	4	5	9	5	4	5	5	3	3	5	3
34	4	5	10	4	7	5	7	5	5	4	5	5	5	3
35	12	2	9	17	13	14	9	8	11	14	11	8	14	10
36	8	6	6	9	14	10	12	10	12	9	6	9	11	6
37	10	3	9	16	7	15	7	8	16	12	15	11	10	16

ПРИЛОЖЕНИЕ G

"Самооценка психических состояний" Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если у Вас это состояние наблюдается часто, то ставится 2 балла, если обозначенное в тесте состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

№ п/п	Описание состояния	Часто встречается	бывает, но изредка	Совсем не бывает
	I			
1	Не чувствую в себе уверенности.			
2	Часто из-за пустяков краснею.			
3	Мой сон беспокоен.			
4	Легко впадаю в уныние.			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.			
6	Меня пугают трудности.			
7	Люблю копаться в своих недостатках.			
8	Меня легко убедить.			
9	Я мнительный.			
10	Я с трудом переношу время ожидания.			
	II			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения,			

	из которых все-таки можно найти выход.			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.			
16	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18	Я чувствую растерянность перед трудностями.			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.			
	III			
21	Оставляю за собой последнее слово.			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.			

23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим.			
25	Хочу быть авторитетом для других.			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.			
30	Я мстителен.			
	IV			
31	Мне трудно менять привычки.			
32	Нелегко переключать внимание.			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому.			
34	Меня трудно переубедить.			
35	Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.			
36	Нелегко сближаюсь с людьми.			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.			

38	Нередко я проявляю упрямство.			
39	Неохотно иду на риск.			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.			

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Сводная таблица по методике

«Самооценка психических состояний Айзенка»

Индивидуальный № испытуемого	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	10	6	6	8
2	10	3	4	3
3	6	5	8	6
4	10	10	12	13
5	13	10	8	7
6	4	5	12	6
7	10	8	9	11
8	6	6	8	10
9	9	8	12	10
10	16	14	18	17
11	7	7	11	10
12	12	14	16	17
13	7	5	15	10
14	2	1	2	5
15	4	7	18	12
16	5	4	2	5
17	6	8	16	8
18	7	6	6	6
19	11	12	22	13
20	7	8	11	13
21	6	8	11	10

22	10	11	6	13
23	5	4	2	6
24	5	1	5	1
25	2	1	11	5
26	9	11	11	9
27	11	9	8	8
28	3	6	12	7
29	12	14	15	13
30	6	11	11	9
31	15	12	4	17
32	2	0	5	2
33	2	4	2	2
34	6	9	6	8
35	11	8	17	12
36	11	10	8	10
37	10	11	10	11

