

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии  
и социальных наук

Кафедра «Прикладная  
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа  
на тему:

«Особенности Я-концепции подростков с интернет-зависимостью»

Студент

Барыктабасова Бегайым Турсуновна

подпись

Руководитель

подпись

Памфилова С.А.

Нормоконтролер

подпись

Карманова Т.М.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 20.06.2020 № 14 )

Заведующий кафедрой

подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой хорошо (протокол заседания ГЭК от 02.07.20 № 3 )

Секретарь ГЭК

подпись

Карманова Т.М.

Пенза 2020

## Содержание

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                             | 3  |
| Глава 1. Теоретические аспекты изучения особенностей Я-концепции подростков с интернет-зависимостью ..... | 6  |
| 1.1. Психологические особенности подросткового возраста .....                                             | 6  |
| 1.2. Интернет зависимость как психолого-педагогическая проблема.....                                      | 17 |
| 1.3. Обзор теоретических исследований по изучению Я-концепции подростков с интернет зависимостью.....     | 25 |
| Выводы по главе 1.....                                                                                    | 32 |
| Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей Я-концепции подростков с интернет-зависимостью .....      | 34 |
| 2.1. Процедура и методы исследования.....                                                                 | 34 |
| 2.2. Анализ результатов исследования .....                                                                | 39 |
| Выводы.....                                                                                               | 57 |
| Заключение .....                                                                                          | 61 |
| Список используемых источников.....                                                                       | 66 |
| Приложение .....                                                                                          | 70 |

## **Введение**

С ростом количества пользователей компьютерных технологий, распространение компьютерных сетей, интернет активно проникает во все виды жизнедеятельности человека. Происходит снижение возрастного порога пользователей интернета, в связи с чем, наиболее активными пользователями становятся подростки и старшеклассники. Интернет крайне востребован и распространен в индивидуальной жизни подростка. Так, подростками активно используются ресурсы интернета и в целях развлечения, и в целях общения, и в образовательных целях. При этом для них также характерно уделять большое значение общению, которое не прерывается. И при этом для большинства из них характерна несформированность навыков эффективного общения. Особенно важно это в жизни подростка.

При анализе особенностей подросткового возраста важность представляют проблемы межличностного взаимодействия, поскольку интимно-личностное общение является ведущей деятельностью этого возрастного периода. У интернет-зависимых подростков нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками, страдает лингвистика. Главное последствие интернет-зависимости — асоциальность, которое серьезно влияет на Я-концепцию.

Одним из важнейших элементов в структуре личности человека является Я-концепция индивида. Я-концепция — это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к самому себе. Данное исследование базируется на теории Я-концепции Р. Бернса, который представляет данный феномен как совокупность всех представлений индивида о себе, включая убеждения, оценки и тенденции поведения.

Интернет пространство постоянно изменяется и интернет становится все более важной частью жизни, которая может видоизменять структурно и функционально психическую деятельность человека, затрагивать эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности.

Проблемой изучения понятия Я-концепции занимались множество зарубежных авторов, таких как: Р. Бернс, У. Джеймс, Ч.Х. Кули, Дж. Г. Мид, К. Роджерс. Среди отечественных исследователей: Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, П.Р. Чамата, И.И. Чеснокова и др. [1, 2].

Изучением особенностей интернет-зависимых людей занимались такие авторы как В.А. Бурова, А. Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, В.А. Извозчиков, Г.Ю. Соколова, Е.А. Тумалева, М.И. Дрепа. Среди зарубежных авторов можно отметить: Д. Белл, А. Голдберг, М. Кастельс, Б. Логхэма, Н. Луман, М. Маклюэн, Э. Тоффлер, А. Турен, Ю. Хабермас, К. Черри, К. Янг [3, 4, 5].

**Цель:** изучение особенностей Я-концепции подростков с интернет зависимостью, для использования диагностических данных в консультативной деятельности педагога-психолога.

**Объект:** интернет-зависимость, Я-концепция подростков.

**Предмет:** Особенности Я-концепции подростков с интернет-зависимостью.

**Гипотеза:** Я-концепция подростков с интернет-зависимостью имеет определенные особенности, а именно: интернет-зависимые подростки обладают низким уровнем общительности, низким уровнем самооценки, высоким уровнем замкнутости.

**Задачи:**

1. Провести анализ отечественной и зарубежной психологической литературы по проблеме исследования Я-концепции и ее структуры;
2. Провести анализ отечественной и зарубежной психологической литературы по проблеме исследования интернет-зависимости и психологических особенностей интернет-зависимых людей;

3. Выявить особенности Я-концепции респондентов.
4. Сделать сравнительный анализ Я-концепции людей, склонных и несклонных к интернет-зависимости.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы;
2. Психодиагностический метод.
3. Математико-статистический метод обработки данных (метод ранговой корреляции по Спирмену).

В исследовании были использованы следующие методики:

1. «Тест на интернет-зависимость» Кимберли Янг;
2. Методика «Тест самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;
3. «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева (МИС);
4. Методика «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского;
5. Самоактуализационный тест Э. Шострома.

## **Глава 1. Анализ теоретических данных по проблеме изучения особенностей Я-концепции подростков с интернет зависимостью**

### **1.1. Психологические особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст – возрастной период, занимающий переходное положение от детства к юности. Подростковый период – это трудный возраст прежде всего для самого ребенка, осуществляющего переход от детства к взрослости. Ребенок качественно меняется, перестраивается, формируются психологические новообразования, меняется ведущий вид деятельности – теперь это интимно-личностное общение со сверстниками, соответственно большинство изменений будут сопряжены с этой сферой [2].

Период с 11 до 16 лет это переходный возраст, тот период, когда ребенок становится взрослым. Переходит от незрелого состояния к зрелому. Многие стороны жизни, которые как казалось ребенку, были изучены и освоены, неожиданно становятся совсем другими, его представление об устройстве этого мира ломается, и ему необходимо быстро перестраиваться и адаптироваться под окружающий мир. В этот возраст начинается систематическое усвоение наук, что приводит к перестройке мышления. Наблюдается перемена в отношении к окружающим его людям. Ребенок начинает требовать к себе взрослого отношения, хотя сам осознает необходимость поддержки и заботы со стороны взрослого.

В подростковом возрасте развитие и рост организма происходит неравномерно, мускульный аппарат совершенствуется, костенеет скелет. Центральное место занимает половое созревание, оказывающее мощное воздействие на работу всех внутренних органов.

Для подросткового периода, как для любого другого, характерны кризисы, центральным из которых является возникновение нового уровня самосознания и «чувство взрослости». Подростки видят свой уровень и условия жизни крайне неудовлетворительными, начинают ориентироваться

на Западные веяния и традиции подражают их культуре. Также подростки склонны переоценивать свои возросшие возможности, что определяет их стремление к независимости, отдельности и самостоятельности, жуткую обидчивость и болезненное самолюбие.

Очень частым явлением в подростковой среде выступают конфликты, причинами которых являются критичность и скептицизм в отношении взрослых, острая реактивность на попытки окружающих умалить их достоинства, принизить или засомневаться в их взрослости, каким-либо образом недооценить их права.

Происходит интенсификация формирования моральных норм, ценностей, убеждений и принципов подростков, которыми они незамедлительно руководствуются в своих поступках, причем характерной особенностью этого процесса является выработка собственной особенной системы норм, отличной от взрослых.

Одной из важнейших характеристик подростка является развитие самосознания и самооценки, возрастающий интерес к своей личности, оценивание себя в сравнении с другими, стремление разобраться в своих чувствах. Многочисленные исследования доказывают большую значимость положительной самооценки для полноценного нормального развития личности. Часто бывает так, что самооценка подростка и его притязания не совпадают, что вызывает острые и неадекватные реакции, аффективные переживания, повышенную обидчивость и агрессивность.

Неотъемлемой частью жизни подростка является школа. Подростковый возраст традиционно считают самым трудным в отношении воспитания, именно на средние классы приходится больше всего случаев школьной дезадаптации, что подтверждают исследования В.В. Гроховского: в младших классах школьная дезадаптация наблюдается в 5-8% случаев, в то время как среди подростков в 18-20).

Значительность протекания подросткового кризиса определяется возникновением или наличием относительно стабильных личностных

интересов, которые будут способствовать возрастанию целеустремленности подростка, его собранности и организованности. Когда возникает такое личностное образование, как самоопределение, характеризующегося осознанием себя как члена общества и своего назначения в жизни, можно судить о завершении переходного критического периода. Переходя в ранний юношеский возраст, в большей степени направленность личности подростка становится ориентированной на будущее, формируется целеполагание. Старший школьник относится к будущему с трепетом, он оценивает и воспринимает настоящее с точки зрения будущего, происходит самоопределение, и, прежде всего, профессиональное.

Л.И. Божович считает, что старший школьный возраст, а именно 15 - 17 лет, является переходным этапом от подростковости к юношеству, на данном этапе происходят значимые и значительные изменения в мотивационной сфере человека. Наиболее важную роль начинают играть мотивы, связанные с планированием жизни, формирующимися взглядами на нее. Л.И. Божович убеждена, что главное новообразование переходного возраста заключается в мотивационной сфере [9].

Профессиональный интерес психологов к изучению подросткового возраста, его особенностей, значительных изменений в поведении, и причин возникновения тех или иных образований весьма высок и устойчив многие годы. И это не случайно, ведь это тот период жизни, который оказывает важнейшее влияние на формирование личности человека. Этот возраст был широко изучен многими отечественными и зарубежными учеными.

Выготский Л.С. Говорит о том, что центральная проблема психологического развития в этот период — это развитие интересов. «Все психологические функции человека на каждой ступени развития действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые определенными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами.» Таким образом при изучении данного возраста необходимо признать, что развиваются не только его навыки, умения и

психологические функции (Речь, мышление, внимание, память и т.п.), но и его поведение и интересы [15].

Этот период начинается с романтических стремлений. Подросток начинает изучать каждую область, которая вызвала у него интерес, с усердием и полной отдачей. Однако этот интерес может оборваться также быстро, как и появился. У подростка не только появляются новые интересы, но и уходят старые интересы. В его жизни появляется множество новых вещей, но при этом он теряет старые интересы. Однако переход на более серьезный уровень интересов, в сравнении с детством, не приводит к отмиранию старых навыков поведения, и это очень сложный процесс для подростка, когда старые навыки необходимо изменять под постоянно меняющиеся условия.

Л. С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это:

1. «Эгоцентрическая доминанта» (проявление интереса ребенка к самому себе, к своей личности);
2. «Доминанта дали» (Большой приоритет подростка на далекие проблемы, большие масштабы, абстрактные понятия, чем на более важные, текущие);
3. «Доминанта усилия» (Желание подростка сопротивляться, преодолевать, испытывать напряжение, что часто проявляется в хулиганстве, борьбе с авторитетом);
4. «Доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму) [15].

Д. Б. Эльконин тоже отмечал развитие рефлексии, он связывает это с формированием позиции взрослого человека, что означает что вступил в новые отношения с окружающим его миром взрослых людей, изначально подросток видит этот мир через призму своего детского опыта, однако, в процессе развития он интроецирует систему ценностей взрослого человека себе. По определению Д.Б. Эльконина чувство взрослости — это

"новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность».

Подросток, постоянно пробуя себя в разных сферах жизни, осваивает навык рефлексии, а, следовательно, растет его самосознание. И если его в начале подросткового возраста ребенок стремится освоить всё, то к концу он находит наиболее интересное для него направление и концентрируется на нем.

Д. Б. Эльконин выделяет основные показатели чувства взрослости. Во-первых, у подростка появляется желание, чтобы окружающие относились к нему не как к ребенку, а как к взрослому человеку. Во-вторых – наличие стремления и желания оградить некоторые сферы жизни от вмешательства старших. И в-третьих у подростков возникает собственная линия поведения, связанная с отстаиванием права на собственное мнение, взгляды, несмотря на несогласие родителей или окружающих его людей. Несмотря на наличие желания быть взрослым, подлинной взрослости еще нет, и отсюда возникает конфликт между желанием получить независимость, и потребности в защите со стороны взрослых [43].

Согласно Д.Б. Эльконину, подростковому возрасту соответствует следующая социальная ситуация развития: в этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. Именно в этом кроется основной источник развития. Возникает самосознание, образуются новая система ценностей, усваиваются социальные нормы [43].

Большинство подростков ищут для себя референтную группу. Это та группа людей, чье мнение для него особенно важно. Находясь в референтной группе, у подростка возникает желание стать как все в этой компании и не выделяться. Исследователи называют это социальной мимикрией. Подросток, таким образом, удовлетворяет свою потребность в эмоциональной безопасности. Референтной группой могут быть различные

компании: ребята во дворе, одноклассники в спортивной секции или школьные друзья. Эта группа обладает самым большим авторитетом в глазах ребенка, и по степени важности обходит даже родителей.

Подростковый возраст характеризуется тем, что учеба отходит на задний план. Общение с товарищами по классу постепенно уходит за пределы учебы и школы. Появляются различные интересы, занятия, хобби и увлечения. Все это постепенно формирует сферу жизни, которая становится очень интересной для ребенка. В ней множество событий и происшествий, она насыщена борьбой, победами и поражениями, счастьем и грустью, открытиями и разочарованием. Все это дает общение с друзьями, и это большая ценность для ребенка. Подросток уходит с головой в это общение и все реже общается с родителями. Он перестает рассказывать им о своей жизни, хранит различные секреты от них, и стремится быстрее оказаться в компании сверстников.

Существенную роль в развитии личности подростка играет развитие самосознания и самооценки. У подростков возникает интерес к себе, к своим качествам, как внутренним, так и внешним, возникает потребность сравнивать себя со сверстниками, постоянно оценивать себя, разбираться в своих чувствах и переживаниях. Все это приводит к конфликтам, в основе которых лежит противоречие между уровнем притязаний подростка и его объективным положением в коллективе.

Фельдштейн Д.И. пишет об этом следующее «На основе развития самосознания и сознательного отношения к действительности, роста требований к подростку, его нового положения в коллективе у него часто возникает стремление развить у себя положительные качества личности, преодолеть отрицательные черты. Однако сравнительно небольшой опыт и жизненный кругозор подростка нередко приводят к возникновению у него своеобразного противоречия между потребностью в самовоспитании и неумением реализовать ее» [39].

«Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей; также это степень восприятия себя хорошим, компетентным, достойным уважения. Самооценка является важным регулятором поведения человека, от нее зависят взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам» [39].

Самооценка очень важна для эффективной деятельности человека, и развития личности. На самооценку во многом влияет степень притязаний человека. Чем выше планку о себе ставит, тем выше должна быть его самооценка, но в этом и состоит проблема неадекватной самооценки. И если произошло расхождение между реальными возможностями и целью, которую поставил себе человек, может возникнуть эмоциональный срыв, повысится тревожность.

Захарова А.В. разработала структурно-динамическую модель самооценки. Выделяют два вида самооценки: адекватную и неадекватную, которая делится на завышенную и заниженную. Адекватная самооценка — это соответствие самооценки реальному положению дел. Способность воспринимать свои способности, особенности и возможности. При завышенной самооценке человек зачастую переоценивает себя, стремится достичь цель, которая не соответствует возможностям. При заниженной самооценке он склонен себя недооценивать [22].

По временной отнесенности содержания автором выделяются следующие виды самооценки:

- прогностическая;
- актуальная;
- ретроспективная.

Функция прогностической самооценки - оценка субъектом своих возможностей, определение своего отношения к ним. Функцией актуальной самооценки является оценка и основанная на ней коррекция исполнительных действий по ходу развертывания поступка. Функция ретроспективной

самооценки - оценка субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков и т.п. Характеристики этих видов самооценки: уровень притязаний, действия самоконтроля, мера критичности.

Таким образом, можно сделать вывод, что самооценка — это часть структуры самосознания, которое состоит из трех компонентов:

1. Образ «Я» (самопознание) - когнитивный компонент;
2. Эмоционально-ценностные отношения к себе - аффективный компонент;
3. Саморегуляция деятельности - поведенческий компонент.

Поведение подростка сложно контролировать, на него сложно оказать значимое влияние. Подростку всегда хочется показать свою самостоятельность, к тому же он склонен к бунтарству. В связи с этим наиболее эффективной стратегией будет влияние на него, через изменение социальных условий.

Бунтарство проявляется через множество разных действий, можно сказать, что подросток всегда сможет показать протест, в любой ситуации. Среди всех возможных форм протеста, наиболее типичные и частые это: упрямство, игнорирование правил дома и требований родителей, отказ от правил, хулиганство. При этом в самом начале этого периода, он требует к себе мягкий подход, так как очень быстро устает, теряет концентрацию внимания, и начинает злиться.

Если раньше для ребенка было важно утвердиться в новой роли, показать всем что он школьник, то теперь у него уже другие приоритеты. Подросток хочет утвердиться как мальчик или как девочка, в соответствии с возрастом. Проявить всем что он такой же подросток, как и его сверстники. При этом сами сверстники становятся для него очень значимыми и их мнение для него всегда будет приоритетным.

Именно поэтому мы можем наблюдать в подростковом возрасте резкие изменения восприятия себя, изменение самооценки, а также подростки начинают значительно больше обращать внимание на окружающих, и в

особенности на то, что окружающие говорят и думают о подростке. Очень часто подросток находится в ловушке собственных убеждений, он может считать, что все его знакомые и друзья, считают его неудачником, или страшным, или глупым. Обычно, для этого нет никаких оснований и ребенок сам себе все это придумал и внушил. Хотя часто случаются ситуации школьной травли и поэтому каждое высказывание ребенка о себе и окружающих стоит воспринимать объективно и прислушиваться. Даже если травли нет, ребенок может испытывать дискомфорт из-за собственных мыслей.

Особую значимость в этом возрасте играет внешность. Через внешний вид подросток в значительной степени само утверждает. Очень часто можно увидеть, как подросток (любого пола) одевается в мятую одежду, возможно даже очень старую, когда ему нужно идти на официальное мероприятие, в гости к друзьям родителей, на дачу и в другие места, где нет его сверстников, или он не видит в этих местах никакой значимости. При этом он одевается очень хорошо, когда просто идет гулять на улицу к друзьям, он будет долго собираться, подбирать одежду и аксессуары, тщательно погладит все.

Также особое значение играют высказывания о его внешнем виде. Подросток будет очень чутко реагировать на любые высказывания, даже на мелкие замечания про его внешний вид, от чего настроение подростка может сильно измениться за долгое время.

Подростковый кризис — это тяжелый период в жизни человека, в котором есть множество противоречий. Однако он проходит более эффективно, если в этот период школьник имеет относительно стабильные интересы, среди которых можно выделить как познавательные (он может увлечься одним из направлений науки), эстетические (он может увлечься музыкой, театром, искусством) и многие другие. Само наличие этих интересов создает для ребенка своего рода ориентир, благодаря которому он движется вперед и развивается как личность. Это помогает ему направлять

свое внимание, заниматься организованной деятельностью, быть более спокойным. В этом случае кризис подросткового возраста, закончится появлением нового личностного образования – «самоопределение». Подросток будет знать себя, понимать, и осознавать свое место в обществе.

В этот период подросток выполняет для себя особенно важную задачу. Он занимается формированием своей собственной, единой картиной мировосприятия. Это сложно, так как у него есть множество различных интересов, он попадает в самые разные ситуации, в которых он принимает разные решения, иногда противоречащие друг другу. Подросток живет в мире постоянных выборов, от чего он постоянно тратит свою энергию. Но задача усложняется тем, что он существует не один во всем мире. У него есть семья: мама, папа, братья и сестры, бабушки и дедушки, кроме семьи он окружен большим количеством людей: учителя, соседи, друзья семьи и другие. Но самое важное у него большое количество сверстников, к чьему мнению он прислушивается. Таким образом, подросток занимается синтезом своей собственной позиции, постоянно анализируя все свое окружение.

Г.Е. Залесский обнаружил в своем исследовании, что в возрасте двенадцати лет, у подростка появляются нарушения в образе Я, тоже самое обнаружила Л.И. Божович в исследовании старших подростков, подобные исследования также проводились рядом других ученых, и их общий вывод, заключается в том, что пик кризиса приходится на промежуток между двенадцати и четырнадцатью годами.

Проведенный анализ проблем данного периода жизни, показывает, что причина связана с тем, что у подростка возникает множество новых возможностей, как физических, так и социальных. Он становится все более самостоятельным, он с каждым днем расширяет границы своего мира. Но при этом он сталкивается с ограничением, с ситуациями, которые явно более сложные чем он может решить. Он видит свою несостоятельность во многих вопросах. В связи с этим возникает острое противоречие между его новыми

возможностями, и ограничениями. Данное противоречие указывает направление для развития – развитие для получения независимости.

Это противоречие очень остро ощущается у подростков, они находятся в подвешенном состоянии, они уже не дети, но они и не взрослые. Для них важно определить свой статус, так как в этот период у них он размыт. У подростка куда больше амбиций чем хорошая учеба в школе, но и взрослые цели для него сейчас недоступны. Он постоянно испытывает трудности в ощущении себя, одновременно он имеет многие обязательства, принимает сам множество решений, работает над собой, но в тоже время должен подчиняться большому количеству внешних правил и установок.

Усугубляет ситуацию то, что подросток часто должен принимать различные решения, касающиеся его дальнейшей жизни. В современном мире множество требований. Если подросток не собрал за время школы достаточно хорошее портфолио, то его могут не принять на некоторые направления в университете. Если ребенок недостаточно рано начал заниматься спортом или музыкой, то возможно он не сможет справиться с конкуренцией и получить желаемую работу, в этой сфере. В старшем подростковом возрасте ребенок должен задуматься о том, кем он хочет стать во взрослой жизни. Уже в 8 классе подросток должен будет определить вектор развития и выбрать необходимые для этого предметы, а в дальнейшем и экзамены. От него потребуется выбрать достаточно узкое направление, так как если он решит сдать дополнительные предметы, то от него потребуется приложить значительно больше сил. Все это нормальные этапы взросления подростков, благодаря подобным решениям в нем формируется внутренняя позиция, ответственность за себя, осознание последствий принятых решений, и видение перспектив в будущем. Однако само состояние выбора вызывает у ребенка чувство неопределенности и неуверенности. Он сомневается не только в правильности своих решений, но и в себе в целом, он еще не знает, что он может сделать, а что нет. В связи с этим, мы приходим к выводу о том,

что взрослый необходим подростку, для того чтобы помочь ему увидеть себя, понять свои возможности и узнать, как устроен большой мир

Все описанное выше, ведет подростка к развитию независимости, с каждым пройденным «испытанием» он развивается. Чем больше он познает мир, тем больше видит в других людях «объекты» имеющие свои потребности, мысли и чувства. Подросток приближается к установлению отношений с противоположным полом. Он начинает относиться к окружающим, не с позиции того, что они могут дать ему или что могут запретить, а с любопытством.

Это направление развития ведет подростка к самостоятельности, в нем появляется желание отделиться от семьи родителей. В данном возрасте это желание только формируется, а реализуется уже в более старшем. Но это желание становится для подростка еще одним ориентиром, которым поможет ему в развитии.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что в этом возрасте происходит переход от незрелого состояния к зрелому. Многие стороны жизни, которые как казалось ребенку, были изучены и освоены, неожиданно становятся совсем другими, его представление об устройстве этого мира ломается, и ему необходимо быстро перестраиваться и адаптироваться под окружающий мир. Особую значимость в этом возрасте играет круг интересов, чувство взрослости и референтные группы.

## **1.2. Интернет зависимость как психолого-педагогическая проблема**

Для того чтобы работать с проблемой зависимого поведения, нам необходимо в первую очередь определить смысл данного поведения. Люди склонные к аддиктивному поведению, как правило, стремятся не к объекту своей зависимости, а руководствуются желанием уйти от своих настоящих проблем. Они обращаются, в нашем случае, к интернету, в котором их

психическое состояние меняется. Это дает им ложное чувство безопасности, так они ощущают контроль над ситуацией.

Аддиктивное поведение обычно подразделяется на два подвида: фармакологического характера и нефармакологического характера. Оба вида оказывают серьезное воздействие не только на аддиктов, но и на их ближайшее окружение. Особенно большое влияние оно оказывает на сверстников, так как в подростковом возрасте они оказывают друг на друга большое влияние. Пагубное воздействие также оказывается на отношение между людьми, отношения меняются, ухудшаются вплоть до разрыва. Зависимое поведение не одобряется в окружающем мире. Но важнее то, что у ребенка сужается область интересов, меняется система ценностей и общение с близкими уже не так важно [43].

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Такое поведение постепенно занимает все больше и больше места в жизни человека, если изначально он сам регулирует уровень своей вовлеченности, то через короткий период времени, воля и контроль начинает слабеть, и теперь уже зависимость контролирует его жизнь, а не он сам.

Аддикт понимает, что у него есть проблемы, которые нужно решить, но он не может этого сделать, решение проблемы для него становится слишком сложной задачей и поэтому, он предпочитает «решить» ее уйдя от нее. Он погружается в источник своей зависимости, получает стимул для нахождения в ней, но затем, он возвращается обратно в реальный мир, где проблем стало больше, так как добавились проблемы того периода, который аддикт провел в состоянии зависимости от чего-либо.

Здесь следует отметить что у аддикта нарушены адаптационные возможности, ему не просто заставить себя сделать что-то полезное или

воздержаться от зависимости, его адаптационные способности теперь слабы на психофизическом уровне, ему труднее справиться с нарастающими проблемами.

Один из первых маркеров, того что что-то изменилось становится появление, почти постоянного психологического дискомфорта, с которым очень сложно справиться. У разных людей это происходит по-разному, но в целом подразделяют причины возникновения дискомфорта на две группы причин: внутренние и внешние [39].

Настроение часто может меняться, это нормальное явление для всех людей, но реакция на перемену может серьезно отличаться. Некоторые люди, в проблемной ситуации «включаются» и начинают проявлять активность, стараться повлиять на ситуацию, и в конечном итоге будут готовы взять на себя ответственность за происходящее на себя.

Но на другом полюсе находятся люди, которые остро реагируют на происходящее, даже на, казалось бы, простые вещи. Им тяжело находится в режиме ожидания, они с трудом преодолевают состояние фрустрации. Именно находясь в таком состоянии, они находят способ вернуть себе душевный покой, обратившись к аддикции. Благодаря этому действию, у человека складывается ощущение, что он решил проблему. Это кратковременная иллюзия является очень ценной для него, он будет возвращаться к подобному поведению достаточно часто.

С каждым применением подобной стратегии ухода от реальности, у человека закрепляется эта модель поведения. Зависимость становится очень привлекательной, для ее реализации не требуется прикладывать какие-либо усилия, и она дает стабильный результат, благодаря этому механизму складывается ощущение что, все хорошо и проблемы решены, хотя бы временно.

Центром жизни становится реализация себя в аддиктивном поведении, в случае интернет-зависимости для аддикта становятся важны его достижения в этой сфере. Сейчас это можно увидеть в виде количества

подписчиков, количества отметок «мне нравится», или количество комментариев под выложенным сообщением или фото. Также важную роль играют различные интернет-статусы, которые подчеркивают высокое положение. Это могут около-игровые статусы (уровни) или социальные статусы на определенных ресурсах.

Человек предпочитает избегать реальных проблем, и вместо продуктивной реализации себя в обществе, в семье, в каких-либо целях в жизни предпочитает уходить от проблем. Сложность данной проблемы исследования еще и в том, что отсутствует группа лиц, которые не убегают от ответственности, но при этом занимаются реализацией себя через интернет.

С помощью аддиктивных агентов, человек может реализовать свое стремление изменить настроение. К таким агентам относятся следующие: токсические вещества, алкоголь, лекарства, наркотики.

Кроме различных веществ, настроение может быть изменено при помощи искусственных средств: ритмичная музыка, увлечение интернетом и компьютером, контролирование количества съеденной пищи, трудоголизм, игромания.

Как говорилось выше, зависимое поведение само по себе является разрушительным для человека и его окружения, это связано еще и с тем, что происходит изменение подхода к аддикции, постепенно он изменяется с позиции «аддиктивное поведения как средство для побега от действительности», на самоцель, когда возникает желание достичь состояния зависимости.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель.

Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, релаксироваться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

Общение – это важный элемент формирования личности. Без общения очень сложно сформировать ценности и социальные нормы. В современном мире, благодаря технологиям, возможно получить знания и навыки без прямого участия других людей, однако для достижения хорошего результата, как при общении с другими людьми, потребуется значительно больше времени и усилий. К тому же для развития человека очень важна передача опыта, в этом могут помочь книги или интернет, но опять же не так эффективно, как взаимодействие между людьми.

Аддикт предпочитает уходить от общения и от других людей. Его развитие перестает пополняться опытом взаимодействия с другими людьми, и многие функции останавливаются в своем развитии. Для человека становится сложным учувствовать в совместной деятельности. Многие элементы взаимодействия для многих являются нормой, и их использование не требует специальных усилий или контроля, в то время как для аддикта, который длительное время провел без общения, эти действия будут требовать особого внимания. Кроме того, ему будет сложно считывать невербальные сигналы в общении с другим человеком.

Свои потребности аддикты реализуют не взаимодействии с людьми, а в контакте с аддиктивными агентами. Так недостаток общения и внимания, интернет зависимые люди восполняют через многочисленные виртуальные связи. Так, например, их аккаунт в социальной сети, может быть популярным, иметь множество подписчиков, однако при этом никого из этих людей аддикт не будет знать в живую. Общение через интернет, позволяет

обмениваться информацией, но оно не дает удовлетворение многих потребностей. При этом внимание со стороны незнакомых людей не заменит внимания со стороны значимых людей в реальной жизни. Такие люди всегда стараются найти способ утвердиться, они ищут возможность доказать свое существование и свою ценность, как и люди, не имеющие склонность к зависимому поведению. Но зависимые люди не будут искать реализацию, за пределами своей аддикции.

Наряду с дисфункциональными процессами в общении, нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции, как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие.

Интернет-зависимость обладает признаками всех типов зависимостей. Критерии, которые используются в определении любого типа зависимости: пренебрежение важными вещами в жизни из-за этого (аддиктивного) поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать это поведение.

Кимберли Янг приводит 4 симптома интернет - зависимости:

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

Более развернутую систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно констатировать интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из следующих:

Толерантность. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает, если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

«Синдром отказа». Характерный «синдром отказа»: прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет. Два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в интернете; фантазии или мечты об интернете; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Использование интернета позволяет избежать симптомов «синдрома отказа» [14].

Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование интернета.

Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием интернета.

Кимберли Янг описывает, свое исследование, отмечая, что интернет-зависимыми считались те, кто проводил в интернете в среднем 36 часов в неделю с не академическими или не имеющими отношения к работе целями, что приводило к следующим вредным последствиям: снижению успеваемости (среди студентов), разногласия в парах, ухудшение качества выполняемой работы среди служащих. Интернет - независимые использовали интернет в среднем 8 часов в неделю, и это не приводило ни к каким значительным последствиям [24].

В этом исследовании было также установлено, что «интернет-независимые пользуются преимущественно теми аспектами интернета, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет - зависимые преимущественно

пользуются теми аспектами интернета, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в высокоинтерактивной среде».

В других исследованиях интернет-зависимости было установлено, что интернет-зависимые часто «предвкушают» свой выход в интернет, чувствуют нервность, находясь оффлайн, врут относительно времени пребывания в интернете, и чувствуют, что интернет порождает проблемы в работе, финансах и социальные проблемы. Было также установлено, что студенты страдают от академической неуспеваемости и ухудшения отношений, и что это связано с неконтролируемым ими использованием интернета.

Для тех интернет - зависимых, которые в реальной жизни непривлекательны внешне или имеют мало возможностей познакомиться с кем-либо, Интернет просто является более легкой возможностью знакомства.

Создание персоны: в реальности социально - экономический статус, пол, возраст и раса играют роль в конструировании идентичности, на которой основывается межличностное общение. В виртуальности все эти параметры отходят на второй план, и все пользователи становятся равными. В результате отсутствия социальной идентичности онлайн становится возможным создание виртуальной личности.

Некоторые люди конструируют виртуальную идентичность, которая является идеалом «Я» и замещает плохое реальное «Я». Это есть удовлетворение недостижимой в реальности потребности. Две главных недостижимых потребности - это потребность в выражении подавленной личности и потребность в признании и силе. Люди с низким самооценением, чувством неадекватности или те, кто часто сталкивается с неодобрением окружающих, а также депрессивные и тревожные люди будут наиболее склонны создавать идеальное «Я» оффлайн [24].

«Отвязанные» (открытые) личности: интернет-зависимые раскрывают ранее подавленные и глубоко скрытые стороны своего «Я». Янг говорит, что

это те части, которые Фрейд отнес бы к бессознательному и которые в реальности не выражаются из-за цензуры.

### **1.3. Обзор теоретических исследований по изучению Я-концепции подростков с интернет зависимостью**

В настоящее время широко обсуждаются достоинства и недостатки нахождения в интернете. С одной стороны, оно приводит к расширению контактов, возможности обмена социокультурными ценностями, развитию процессов воображения, интенсификации иностранных языков и ряду других позитивных эффектов. С другой стороны – оно может привести к «синдрому зависимости» от компьютерной сети. Зависимость от интернета – явление многомерное. Оно включает проявления эскапизма т.е. бегства в «виртуальную реальность» людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или непонятых своими близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением, а наряду с этим – поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность т.е. возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение)

А.Ю. Егоров с соавторами провели исследование личностных особенностей 75 подростков с признаками интернет-зависимости. Было определено, что наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости и интернет-зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости и интернет-зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека [18].

Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в интернете. Деграция социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

В целом, большая часть интернет-зависимых проводит время в сети ради общения. Это может свидетельствовать о компенсаторном характере общения в интернете у этой группы людей. Интернет-зависимые получают в интернете различные формы социального признания. Их зависимость может говорить о том, что в реальной жизни социального признания они не получают, а также о том, что в реальной жизни у этой группы людей могут существовать определенные трудности в общении, которые снижают их удовлетворенность реальным общением. То есть, общение в интернете, предположительно, обладает некоторыми характеристиками, которые смягчают трудности реального общения.

Следует сказать, что человек заходя в интернет, решает для себя вопрос собственной открытости. Есть люди, которые практически полностью переносят в киберпространство свою личность, и те, кто старается выстроить новый персонаж или несколько, пробуя различные роли. Виртуальное пространство всемирной паутины дает возможность не только самовыразиться, но и создать новый образ себя – такой, каким очень хочется стать или хотя бы казаться.

Было отмечено, что возможна корреляция между низкой самооценкой, а также чувством социальной неполноценности и зависимостью от социальных сетей. Это выглядит так, будто многие виды социальных взаимодействий, которые представляют проблему в реальном мире для определенных типов людей, в виртуальном пространстве существенно

облегчаются, что представляет для таких людей риск стать зависимым от Facebook и других подобных социальных сетей.

Мексиканские исследования показали, что люди, зависимые от Facebook (категории определяются по превышению четырех часов обмена сообщениями ежедневно на Facebook) имеют более высокий уровень депрессии и более низкие физический и общий уровни самооценки, чем менее частыми гостями Facebook они являются.

Исследования выявили, что у молодых людей с выраженной интернет-зависимостью повышен по сравнению с группой без интернет-зависимости уровень использования защитных механизмов, выражена интегрированная структура использования психологических защит, что говорит о высокой ригидности их механизмов реагирования и усилении невротичности.

Преобладает уход на более ранние стадии развития в случае трудных жизненных ситуаций, характерно фантазирование или присвоение себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности как компенсация реальных или мнимых недостатков, локализация вовне неосознаваемых и неприемлемых чувств и мыслей, характерен такой способ разрядки подавленных негативных эмоций, при которых эти эмоции направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, уход от конфликтов и негативных переживаний в попытки заместить их «умствованиями», псевдологическими рассуждениями [24].

Проведенное исследование эмоциональной и коммуникативной сфер людей, эмоционально вовлеченных в интернет-коммуникацию, подтвердило выдвинутую гипотезу о наличии у них специфических проблем в образе «Я» и связанным с этим эмоциональным напряжением.

В группе «жителей интернета» преобладают люди с нереалистическими и недифференцированными требованиями к себе, дискриминирующие собственную телесность, ощущающие некоторую дистанцию между собой и другими и пытающиеся компенсировать отсутствие чувства близости и взаимопонимания преувеличенными

представлениями о собственной независимости, а также отказом от следования общепринятым нормам [18].

Полученные данные об особенностях образа «Я» и самооценки «жителей интернета» могут быть проинтерпретированы не только как показатель неблагополучия тех, кто стремится в интернет-среду, и вредоносности самой этой среды. Можно рассматривать интернет как культуру, в рамках которой появились новые средства для личностного развития тех, кому по каким-либо причинам трудно формировать свой образ «Я» с опорой на свои природные данные или социальные достижения.

Острая тяга к пользованию сетевыми ресурсами – это своего рода болезнь, которая может возникать из-за каких-либо личностных или психологических проблем, из-за нереализованных желаний, а также скрытых комплексов и трудностей в общении, ведь в виртуальном мире намного легче выражать себя, создавать идеальный образ, особое значение имеет осознание собственной защищенности и анонимности, чего нет в реальном мире. Происходит полная замена реальных отношений на виртуальные.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя интернет, юноша вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты.

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с интернетом.

Р.Ф. Теперик выделяет следующие нарушения общения при интернет-зависимости. Они проявляются в виде нарушения эмоционального компонента общения, снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации.

Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством интернета, разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью, от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе.

Большое значение имеют факторы новизны и непривычности опыта, позволяющего варьировать степень анонимности общения. Новизна естественным образом привлекает подростков, которая, по-видимому, наиболее активно экспериментирует с анонимными формами общения. Кроме того, подростки, высоко ценят возможность компенсировать и нейтрализовать в ходе опосредствованного интернетом общения те препятствия, которые нередко делают болезненными непосредственные контакты. Это может приводить к зависимости от интернета, когда подобное общение способно целиком затягивать субъекта, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности.

В наиболее расширительном понимании к проявлениям зависимости от интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в интернете, электронным покупкам. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что основные проблемы «жителя интернета» концентрируются в области самопринятия. Как известно, подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического «Я» и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования и препятствующие формированию

дифференцированных и адекватных представлений о себе. Для части подростков чрезмерная вовлеченность в интернет сопряжена с готовностью контролировать каждый этап работы компьютерных программ; эту склонность контролировать они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования другими людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции [39].

Таким образом, интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт - это неограниченный доступ к информации - информационный вампиризм.

Подобное поведение чаще определяется среди лиц юного возраста или хорошо образованных взрослых. Например, длительное исследование интернет-пользователей среди семей показало, что подростки выходят в Интернет чаще, чем их родители, а лица старшего и преклонного возрастов менее заинтересованы интернетом. Также отмечено, что люди старшего возраста, даже контролируя время в интернете, испытывают меньший стресс, чем подростки, от использования интернета [38].

Таким образом, ученые приходят к выводу, что компьютерные аддикты могут быть любой расы, пола, в возрасте от 8 до 55 лет, в среднем с 15-летним стажем образования. Зависимыми от компьютера оказываются больше по социальным причинам, чем интеллектуальным. Компьютерные технологии становятся все более доступными и разнообразными, поэтому вскоре такие характеристики как возраст и образование также утратят значение.

Как свидетельствуют данные исследований, значительные социальные и профессиональные проблемы возникают, если использовать интернет в течение 20-25 часов в неделю.

Независимые пользователи проводят 2-5 часов в неделю в интернете, интернет-зависимые тратят в среднем от 3 до 16 часов в день. В ходе анализа отечественных и зарубежных исследований было установлено, что благодаря неограниченному объему информации, расширению возможностей для коммуникации, сверхличностной природе межличностных отношений, возможности конструирования новой реальности и создания желаемого образа «Я» происходит превращение сети Интернет в объект зависимости. При формировании зависимости происходит перенос жизненных целей личности в виртуальную реальность.

Приоритетным направлением в решении проблем зависимого поведения является профилактика. Оптимальным местом осуществления профилактической работы являются образовательные учреждения.

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил выделить основные подходы к профилактике зависимого поведения:

1. Информационный подход, обеспечивающий предоставление информации о зависимом поведении и его негативных последствиях.
2. Социальный подход, объясняющий зависимое поведение влиянием социальной среды на человека.
3. Компетентностный подход, подразумевающий помощь в достижении личных целей, повышение устойчивости к влияниям социума и индивидуальной компетентности путем обучения социальным и личностным умениям.
4. Личностно-ориентированный подход, согласно которому для профилактики зависимого поведения необходимо развитие эмоциональной, коммуникативной и мотивационной сфер личности.
5. Духовно-ориентированный подход, при котором зависимое поведение понимается как выражение кризиса духовности в обществе. Цель

профилактики зависимого поведения состоит в формировании нравственного поведения и определенной системы ценностей.

6. Досуговый подход рассматривает профилактику зависимого поведения через развитие альтернативной деятельности.

7. Подход формирования здорового образа жизни базируется на создании здоровой личности, имеющей здоровый стиль жизни.

### **Выводы по первой главе**

1. В подростковом возрасте ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение, через него воспринимаются остальные сферы жизни, такие как учеба, дополнительные занятия и др. Наибольшее влияние на развитие личности откладывает дружба. В этом возрасте дружба носит динамичный характер, ребенок старается найти для себя верного и близкого друга, и для этого постоянно меняет друзей. Он старается найти в друге сходство с самим собой, понимание и принятие своих собственных переживаний и установок.

2. Интернет-зависимость - навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, её статус находится на официальном уровне и расстройство включено в официальную классификацию заболеваний DSM-V. Наиболее выражено негативное влияние интернет-зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека, которая развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

3. Влияние на личность интернет-аддикции специалисты рассматривают неоднозначно. Наряду с тем, что интернет предоставляет дополнительные средства для общения, информационной обогащенности, развития самосознания как высшей психической функции, интернет-аддикция признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности и способствует формированию целого ряда психологических проблем.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей Я-концепции подростков с интернет-зависимостью**

### **2.1. Процедура и методы исследования**

Работа по выявлению особенностей Я-концепции подростков с интернет зависимостью проводилась в январе-феврале 2020 года. В нем приняли участие 40 школьников (учащиеся 6-7 классов МБОУ СОШ № 59 г. Пензы).

Эмпирическое исследование включало в себя три этапа.

Первый этап – диагностика интернет-зависимости подростков. На этом этапе была использована психодиагностическая методика – «Тест на интернет-зависимость» Кимберли Янг.

Методика «Тест интернет-зависимости» Кимберли-Янг позволяет диагностировать уровень зависимости от интернета. Испытуемым предлагается перечень вопросов, на которые нужно дать ответ при помощи шкалы: «никогда/крайне редко» - «иногда» - «регулярно» - «часто» - «очень часто». Обработка результатов осуществляется с помощью подсчета баллов, за каждый ответ начисляется различный балл:

- «Никогда/крайне редко» - 1 балл;
- «Иногда» - 2 балла;
- «Регулярно» - 3 балла;
- «Часто» - 4 балла;
- «Очень часто» - 5 баллов.

На основании полученной суммы баллов делается вывод об уровне интернет-зависимости:

- 0 – 19 баллов – минимальное количество времени, проводимого в сети интернет;
- 20 - 49 баллов – средний пользователь сети;

- 50 - 79 баллов – начальный уровень зависимости от интернета;
- 80 - 100 баллов – зависимость от сети интернет.

Второй этап – исследование различных аспектов Я-концепции подростков. На этом этапе был использован комплекс психодиагностических методик:

- Методика «Тест самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;
- «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантеева (МИС);
- Методика «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского;
- Самоактуализационный тест Э. Шострома.

Методика «Тест самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан позволяет исследовать самооценку и уровень притязаний личности. Для нашего исследования потребовался только уровень самооценки. Данный тест основан на непосредственном оценивании (шкалировании) подростками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. В инструкции обследуемым предлагается на вертикальных линиях (где нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее) отметить уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки):

1. Здоровье;
2. Ум, способности;
3. Характер;
4. Авторитет у сверстников;
5. Умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. Внешность;
7. Уверенность в себе.

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Размер каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают

количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам). Далее, по полученным баллам (среднее арифметическое по всем шкалам), делается вывод об уровне самооценки:

- менее 45 – низкий уровень самооценки;
- 45-59 – средний уровень самооценки;
- 60-74 – высокий уровень самооценки;
- 75-100 – очень высокий уровень самооценки.

«Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантеева является собой многомерный психодиагностический инструмент, который основан на принципе стандартизированного самоотчета, разработанный автором на основе опросника самоотношения В.В. Столина.

Результаты диагностики распределены на 9 шкалам:

- Открытость – закрытость;
- Самоуверенность;
- Саморуководство;
- Самопривязанность;
- Внутренняя конфликтность;
- Отраженное самоотношение;
- Самоценность;
- Самопринятие;
- Самообвинение.

Данные факторы интерпретировались как определенный уровень самоотношения – либо как уровень внутренних действий в собственный адрес, либо как готовность к такому действию.

Кроме того, С.Р. Пантеев выделяет три комплекса вторичных факторов самоотношения: Самоуважение, в который входят такие факторы, как: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение; аутосимпатия: самоценность, самопринятие,

самопривязанность; самоуничижение: самообвинение и внутренняя конфликтность.

Методика «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского позволяет определить уровень коммуникабельности человека. Испытуемым предлагается ответить на 16 вопросов одним из трех вариантов ответа: «да», «нет», «иногда». Обработка результатов осуществляется с помощью начисления баллов:

1. «Да» - 2 балла;
2. «Иногда» - 1 балл;
3. «Нет» - 0 баллов.

На основании полученной суммы баллов делается вывод об уровне общительности человека (по классификации В.Ф. Ряховского):

1. 3 и меньше баллов – коммуникабельность носит болезненный характер;
2. 4-8 баллов – очень общительный, в курсе всех дел;
3. 9-13 баллов – весьма общительный (иногда слишком), любопытный, разговорчивый;
4. 14-18 баллов – нормальная коммуникабельность;
5. 19-24 балла – вполне общительный, в незнакомой обстановке чувствует себя уверенно;
6. 25-29 баллов – замкнутый, неразговорчивый;
7. 30-32 балла – явно некоммуникабельный.

Самоактуализационный тест Э. Шострома. Тест САТ является адаптацией к России теста ROI Эверетта Шострома. Тест разработан на кафедре социальной психологии МГУ, авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз. Самоактуализационный тест построен по тому же принципу, что и ROI, и состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Суждения не обязательно являются строго альтернативными. Тем не менее, испытуемому

предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

Тест САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. В данном исследовании мы рассматривали следующие шкалы: шкала поддержки, ценностных ориентаций, сензитивности к себе, самоуважения, самопринятия, принятия агрессии, шкала контактности.

Обработка результатов осуществляется следующим образом:

- 0-45 баллов – низкий уровень самоактуализации;
- 46-55 баллов – средний уровень самоактуализации;
- 56-70 – высокий уровень самоактуализации.

Методика предназначена для обследования психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления.

Третий этап - выявление связи между различными особенностями Я-концепции и интернет-зависимостью с помощью метода ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

## 2.2. Анализ результатов исследования

На первом этапе нами был установлен уровень интернет-зависимости. Для этого была проведена методика «Тест интернет-зависимости» Кимберли-Янг». Полученные данные представлены в Приложении 1, в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики интернет-зависимости у подростков по методике «Тест интернет-зависимости» Кимберли-Янг (%)

| Уровень интернет-зависимости   | Распределение по группе в % |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Минимальное количество времени | 6,67                        |
| Средний пользователь           | 40                          |
| Начальный уровень зависимости  | 33,33                       |
| Зависимость от сети            | 20                          |

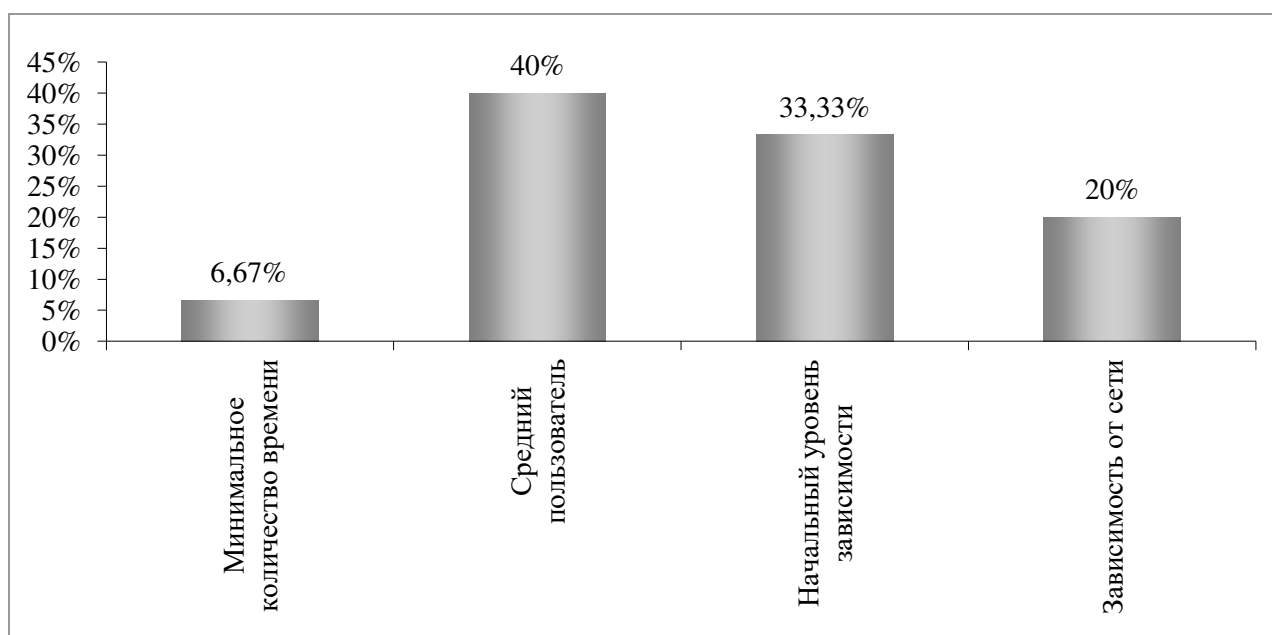


Рис. 1. Результаты диагностики интернет-зависимости у подростков по методике «Тест интернет-зависимости» Кимберли-Янг (%)

Анализируя результаты табл. 1 и рис. 1, можно сделать вывод о том, что:

- 6,67% испытуемых проводят в сети интернет минимальное количество времени, они, вероятно, используют интернет для поиска

информации или по какому-либо определенному делу, не реализуя за его счет потребности в близких контактах, принятии, общении и т.п.

- 40% испытуемых – средние пользователи сети, они помимо поиска информации, скорее всего, пользуются несколькими социальными сетями.

- 33,33% испытуемых находятся на начальном уровне зависимости от интернета, они проводят в сети значительное количество времени, иногда, такое времяпрепровождение заменяет реальное общение и вытесняет другие виды деятельности.

- 20% испытуемых характеризуются интернет-зависимостью, большую часть времени они проводят в сети, страдают другие стороны жизни, могут деформироваться ценности личности, социальное функционирование также снижается и качественно ухудшается.

Далее нами был установлен уровень самооценки и уровень притязаний подростков. Для диагностики была использована Методика «Тест самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан. Результаты методики представлены в табл. 2, на рис. 2 и в Приложении 2.

Таблица 2

Результаты диагностики самооценки подростков по «Тесту самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан (%)

| Уровень самооценки | Распределение по группе в % |
|--------------------|-----------------------------|
| Очень высокий      | 20                          |
| Высокий            | 27                          |
| Средний            | 20                          |
| Низкий             | 33                          |

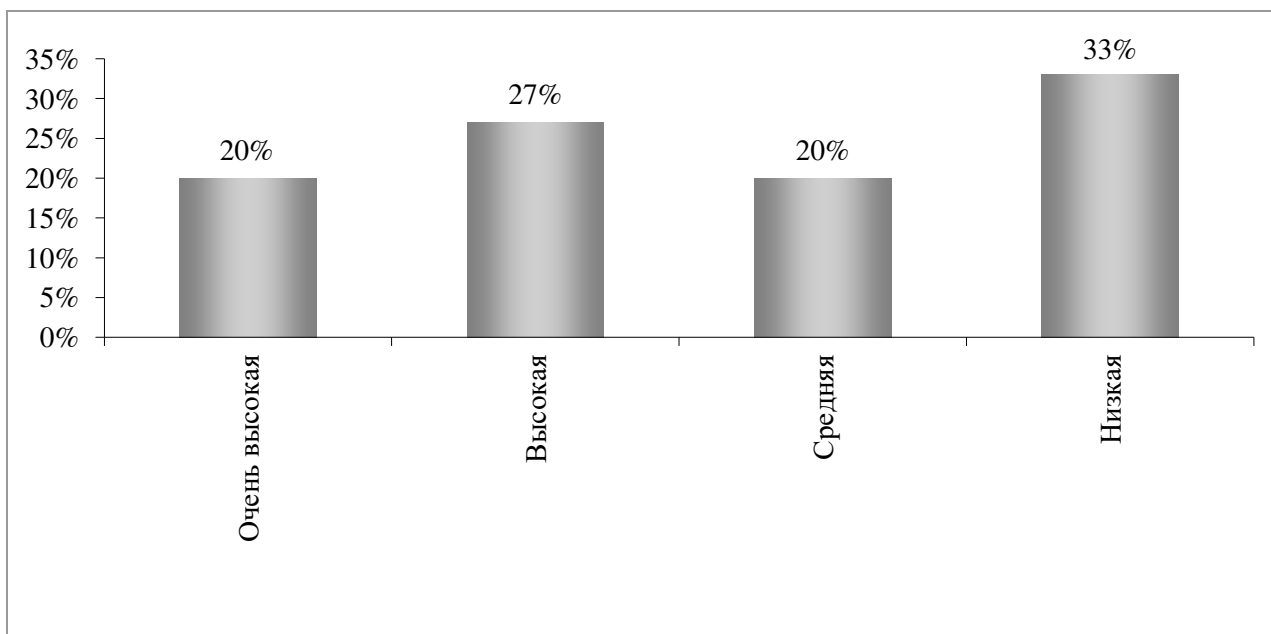


Рис. 2. Результаты диагностики самооценки подростков по «Тесту самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан (%)

Как видно из табл. 2 и рис. 2:

- у 33% подростков диагностирован низкий уровень самооценки, такие дети недооценивают себя, их личностное развитие, вероятно, неблагоприятно. Заниженная самооценка может демонстрировать два психологических явления: неуверенность в себе или же декларирование самому себе собственного неумения, отсутствия способности, что позволяет не прилагать никаких усилий.
- 20% подростков характеризуются средним уровнем самооценки, она реалистична и адекватна, они трезво оценивают свои успехи и неудачи, такие дети способны делать разумные выводы на основании своего опыта, неудачи волнуют их, но не воспринимаются как тотальные и определяющие всю личность.
- 27% подростков характеризуются высоким уровнем самооценки, у них чуть больше веры в себя и свои способности, неудачи они, скорее всего, будут объяснять внешними факторами, а заслуги безраздельно присваивать себе, но в целом, их самооценка также адекватна.

- у 20% испытуемых диагностирован очень высокий уровень самооценки, который может подтверждать личностную незрелость, такие подростки могут оказаться «закрытыми для опыта», нечувствительными к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Для выявления представлений о себе нами была использована «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантеева. Результаты методики представлены в табл. 3 и на рис. 3, а индивидуальные значения представлены в Приложении 4.

Таблица 3

Результаты диагностики параметров самоотношения у подростков по «Методике исследования самоотношения» С.Р. Пантеева (%)

| Фактор                   | Распределение испытуемых по результатам ( в %) |                 |                 | Сред. Знач. в гр. |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|                          | Низкий уровень                                 | Средний уровень | Высокий уровень |                   |
| Закрытость               | 20,83                                          | 33,33           | 45,83           | 5,3               |
| Самоуверенность          | 8,33                                           | 54,17           | 37,5            | 6                 |
| Саморуководство          | 12,5                                           | 54,17           | 33,33           | 5,7               |
| Отраженное самоотношение | 41,67                                          | 37,5            | 20,83           | 6                 |
| Самоценность             | 20,83                                          | 37,5            | 41,67           | 6,1               |
| Самопринятие             | 12,5                                           | 58,34           | 29,17           | 6,5               |
| Самопривязанность        | 33,33                                          | 58,33           | 8,33            | 6,13              |
| Внутренняя конфликтность | 45,83                                          | 41,67           | 12,5            | 5                 |
| Самообвинение            | 37,5                                           | 33,33           | 29,17           | 5,2               |

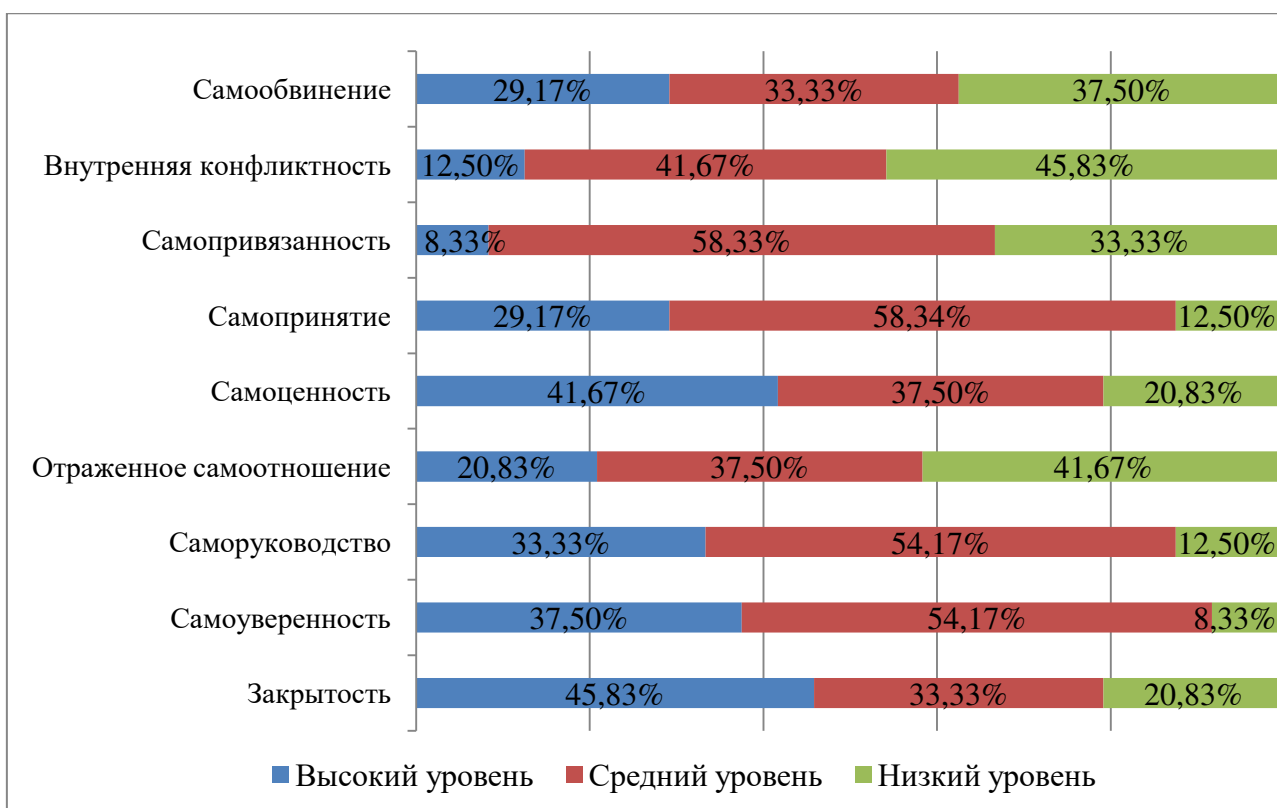


Рис. 3. Результаты диагностики параметров самооотношения у подростков по «Методике исследования самооотношения» С.Р. Пантеева (%)

Как видно из табл. 3 и рис. 3:

- по шкале «Закрытость» у 20,83% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется во внутренней честности, открытости отношений подростка с самим собой, достаточно развитой рефлексии и глубоком понимании себя. Во взаимоотношениях с людьми у таких подростков доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего. У 33,33% подростков выявлен средний уровень, что выражается в избирательном отношении к себе, преодолении некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. У 45,83% подростков выявлен высокий уровень, что выражается в защитном поведении подростка, желании соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Они склонны избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или

осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

- По шкале «Самоуверенность» у 8,33% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в неуважении к себе, связанном с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность. У 54,17% подростков выявлен средний уровень, что выражается в способности в привычных для себя ситуациях сохранять работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей у таких подростков уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. У 37,5% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в выраженной самоуверенности, ощущении силы собственного «Я», высокой смелости в общении, обнаруживается доминирование мотива успеха. Такие подростки уважают себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями.

- По шкале «Саморуководство» у 12,5% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в вере подростка в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям, механизмы саморегуляции у таких подростков ослаблены, волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. У 54,17% подростков выявлен средний уровень, что выражается в особенностях отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, подростки могут проявлять выраженную способность к личному контролю, а в новых для себя ситуациях регуляторные возможности «Я» ослабевают. У 33,33% подростков выявлен высокий уровень, что выражается в склонности считать основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов себя.

Подросток переживает собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими.

- По шкале «Отраженное самоотношение» у 41,67% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в отношении подростка к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание, такие подростки не ожидают одобрения и поддержки от других. У 37,5% подростков выявлен средний уровень, что выражается в избирательном восприятии отношения окружающих к себе. С точки зрения таких подростков, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки, другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие. У 20,83% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в восприятии себя принятым окружающими людьми, уверенности, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

- По шкале «Самоценность» у 20,83% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в глубоких сомнениях подростка в уникальности своей личности, повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает подростка обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности. У 37,5% подростков выявлен средний уровень, что выражается в избирательном отношении к себе, такие подростки склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, другие же качества явно недооцениваются. У 41,67% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в высоком оценивании своего духовного потенциала, богатства своего внутреннего мира, подросток склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость.

- По шкале «Самопринятие» у 12,5% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в общем негативном фоне восприятия себя, склонности воспринимать себя излишне критично, негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения. У 58,34% подростков выявлен средний уровень, что выражается в избирательности отношения к себе, подросток склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. У 29,17% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в склонности воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений, общий фон восприятия себя положительный. Подросток часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности.

- По шкале «Самопривязанность» у 33,33% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в высокой готовности к изменению «Я»-концепции, открытости новому опыту познания себя, поиске соответствия реального и идеального «Я». У 58,33% подростков выявлен средний уровень, что выражается в избирательности отношения к своим личностным свойствам, стремлении к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. У 8,33% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в высокой ригидности «Я»-концепции, стремлении сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя, ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования.

- По шкале «Внутренняя конфликтность» у 45,83% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в склонности положительно относиться к себе, ощущать баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой, при этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

У 41,67% подростков выявлен средний уровень, что выражается в зависимости отношения к себе, установки видеть себя от степени адаптированности в ситуации. У 12,5% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в преобладании негативного фона отношения к себе, они находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремятся к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств.

- По шкале «Самообвинение» у 37,5% подростков диагностирован низкий уровень, что проявляется в тенденции к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях, защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. У 33,33% подростков выявлен средний уровень, что выражается в избирательном отношении к себе, обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. У 29,17% подростков выявлен высокий уровень, что проявляется в склонности видеть в себе прежде всего недостатки, готовности поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств.

С помощью методики «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского мы исследовали уровень коммуникабельности подростков. Полученные результаты представлены в Приложении 5, табл. 4 и на рис. 4.

Таблица 4

Результаты диагностики общительности подростков по методике  
«Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (%)

| Уровень общительности         | Распределение по группе в % |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Болезненный характер          | 0                           |
| Очень общительный             | 20                          |
| Весьма общительный            | 20                          |
| Нормальная коммуникабельность | 20                          |
| Вполне общительный            | 13,33                       |
| Замкнутый                     | 26,67                       |
| Явно некоммуникабельный       | 0                           |
| Средний балл в группе         | 15                          |

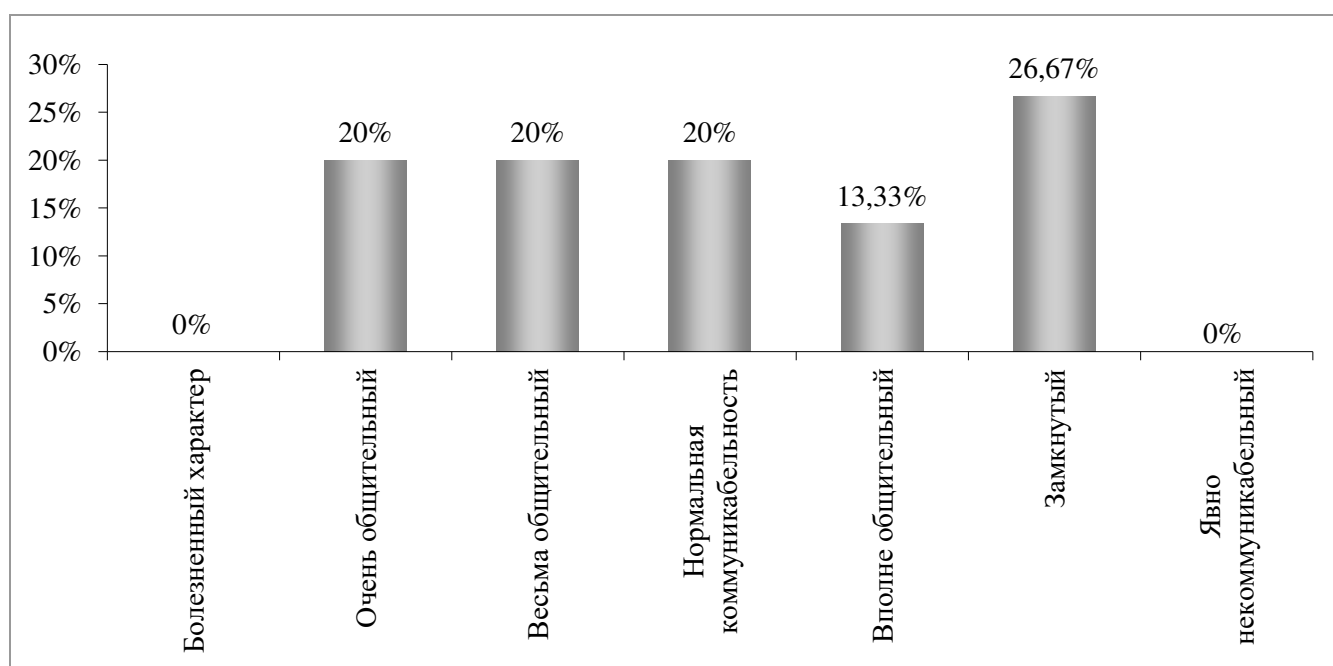


Рис. 4. Результаты диагностики общительности подростков по методике «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (%)

Анализируя результаты табл. 4 и рис. 4, можно сделать вывод о том, что:

- 20% испытуемых очень общительны, любят быть в курсе всех дел, активны, участвуют в дискуссиях, везде чувствуют себя уверенно.
- 20% испытуемых весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам. Они охотно знакомятся с новыми людьми, откликаются на просьбы о помощи.

- 20% испытуемых характеризуются нормальной коммуникабельностью, они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости.

- 13,33% испытуемых в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно. С новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно.

- 26,67% испытуемых замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, как следствие, у них мало друзей.

- Испытуемых с явной некоммуникабельностью и болезненной многословностью и говорливостью не выявлено.

С целью изучения особенностей самоактуализации у подростков был применен Самоактуализационный тест Э. Шострома. Полученные результаты представлены в табл. 5, а индивидуальные данные в Приложении 6.

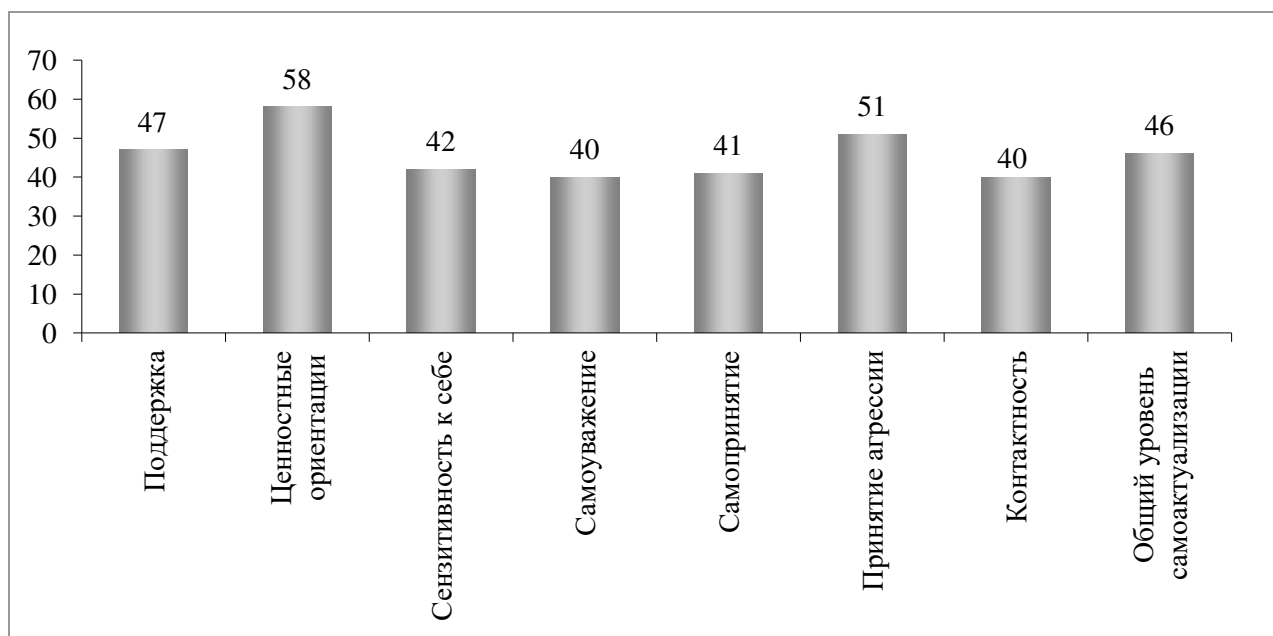


Рис. 1. Среднегрупповые показатели шкал самоактуализации

Как видно на рис. 1, большинство параметров самоактуализации подростков соответствуют низким значениям (диапазон 0 – 45 Т-баллов), а

значит, речь идет о низкой степени выраженности таких особенностей самоактуализации подростков, как:

1. Шкала «Сензитивность к себе» – 42;
2. Шкала «Самоуважение» – 40;
3. Шкала «Самопринятие» – 41;
4. Шкала «Контактность» – 40.

Есть шкалы, находящиеся в диапазоне средних и высоких значений (диапазон 45 – 55 Т-баллов и 55 – 70 Т-баллов):

1. Шкала «Ценностные ориентации» – 58;
2. Шкала «Принятие агрессии» – 51;
3. Шкала «Поддержка» – 47.

Среднегрупповой показатель общего уровня самоактуализации среди подростков составляет – 46, что указывает на средний уровень её выраженности.

В табл. 5 представлено процентное распределение подростков по выраженности различных параметров самоактуализации.

Таблица 5

Результаты диагностики по Самоактуализационному тесту  
Э. Шострома

|                                | Низкий уровень<br>(0 – 45 Т-баллов) | Средний уровень<br>(45 – 55 Т-баллов) | Высокий уровень<br>(55 – 70 Т-баллов) |
|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                | %                                   | %                                     | %                                     |
| Поддержка                      | 43,33                               | 56,67                                 | 0                                     |
| Ценностные ориентации          | 3,33                                | 46,67                                 | 50                                    |
| Сензитивность к себе           | 63,33                               | 33,33                                 | 3,34                                  |
| Самоуважение                   | 76,67                               | 20                                    | 3,33                                  |
| Самопринятие                   | 80                                  | 20                                    | 0                                     |
| Принятие агрессии              | 43,33                               | 53,33                                 | 3,34                                  |
| Контактность                   | 56,67                               | 36,66                                 | 6,67                                  |
| Общий уровень самоактуализации | 46,67                               | 53,33                                 | 0                                     |

Как видно из таблицы 1, показатели самоактуализации у большинства подростков имеют низкие и средние показатели. Высокие показатели

встречается редко и не по всем шкалам. Подобные данные могут быть следствием того, что самоактуализация у подростков находится в процессе развития, и сопряжена с прохождением подросткового кризиса.

Проведем качественный анализ полученных результатов.

По шкале «Поддержка»:

- низкий уровень у 43,33% подростков. Такие подростки «направляются снаружи», т. е. обладают внешней поддержкой, и подвержены влиянию внешних сил. Поведение подростка больше ориентировано на мнение других, одобрение других людей для него становится высшей целью. Его характеризует ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят;

- средний уровень у 56,67% подростков. Такие подростки направляемы «изнутри» и «извне» приблизительно в равной степени. Сосуществование зависимости и конформности с независимостью и самостоятельностью;

- высокий уровень среди подростков не выявлен.

По шкале «Ценностные ориентации»:

- низкий уровень у 3,33% подростков. Они отвергают идеалы, ценности, по которым живут самоактуализирующиеся личности;

- средний уровень у 46,67% подростков. Таким подросткам умеренно присущи ценности, характерные для самоактуализирующейся личности.

- высокий уровень у 50% подростков. Такие подростки придерживаются тех идеалов, ценностей, по которым живут самоактуализирующиеся личности.

По шкале «Сензитивность к себе»:

- низкий уровень у 63,33% подростков. Такие подростки по большей части отличаются бесчувственностью по отношению к себе;

- средний уровень у 33,33% подростков. Они в умеренной степени осознают и адекватно воспринимают собственные потребности и чувства. Средний уровень рефлексии;

- высокий уровень у 3,34% подростков. Такие подростки обладают высокой, по сравнению с другими, чувствительностью к собственным переживаниям и потребностям.

По шкале «Самоуважение»:

- низкий уровень у 76,67% подростков. Они характеризуются неспособностью ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них;

- средний уровень у 20% подростков. Такие подростки в умеренной степени способны ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них;

- высокий уровень у 3,33% подростков. Они высоко ценят себя, нравятся себе при условии, что для этого есть объективные основания.

По шкале «Самопринятие»:

- низкий уровень у 80% подростков. Такие подростки не принимают себя такими, как есть, склонны к самокритике и поиску недостатков в себе;

- средний уровень у 20% подростков. Они в умеренной степени принимают себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков;

- высокий уровень среди подростков не обнаружен.

По шкале «Принятие агрессии»:

- низкий уровень у 43,33% подростков. Такие подростки обычно стараются скрыть это качество, отказаться от агрессии, подавить ее в себе;

- средний уровень у 53,33% подростков. Такие подростки в умеренной степени способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы;

- высокий уровень у 3,34% подростков. Такие подростки способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

По шкале «Контактность»:

- низкий уровень у 56,67% подростков. Такие подростки характеризуются наличием трудностей в общении и взаимодействии с другими людьми;

- средний уровень у 36,66% подростков. Такие подростки в умеренной степени способны к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми, к субъект-субъектному общению;

- высокий уровень у 6,67% подростков. Эти подростки могут легко и быстро вступать в контакт, при этом их отношения с людьми не являются поверхностными.

Анализ общего уровня самоактуализации в исследуемых группах указывает на то, что в первой группе отмечаются женщины с низким (48%) и средним (52) уровнем самоактуализации, во второй группе в 84% случаев доминируют женщины со средним уровне самоактуализации.

На следующем этапе исследования была проведена математико-статистическая обработка полученных результатов.

Для проведения корреляционного анализа по Спирмену результаты по каждому испытуемому были переведены в ранговые оценки. Результаты проведенного корреляционного анализа представлены в табл. 6.

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа

| Сопоставляемые параметры | Интернет зависимость |
|--------------------------|----------------------|
| Общительность            | <b>0,483</b>         |
| Самооценка               | <b>-0,391</b>        |
| Закрытость               | <b>-0,382</b>        |
| Самоуверенность          | -0,078               |
| Саморуководство          | <b>-0,378</b>        |
| Отраженное самоотношение | -0,128               |
| Самоценность             | -0,229               |
| Самопринятие             | -0,223               |
| Самопривязанность        | -0,263               |
| Внутренняя конфликтность | 0,121                |
| Самообвинение            | 0,299                |
| Поддержка                | 0,317                |
| Ценностные ориентации    | 0,301                |
| Сензитивность к себе     | 0,284                |

| Сопоставляемые параметры       | Интернет зависимость |
|--------------------------------|----------------------|
| Самоуважение                   | -0,291               |
| Самопринятие                   | <b>-0,384</b>        |
| Принятие агрессии              | -0,173               |
| Контактность                   | <b>-0,489</b>        |
| Общий уровень самоактуализации | <b>-0,415</b>        |

Критические значения для  $N = 30$

\* $r_{\text{крит.}} = 0,36$  при 0,05 уровне значимости;

\*\* $r_{\text{крит.}} = 0,47$  при 0,01 уровне значимости.

На основе проведенного корреляционного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем самооценки подростка ( $r_{\text{эмп}} = -0,391$ ;  $r_{\text{эмп}} > r_{\text{кр}} (p < 0,05)$ ). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем ниже его самооценка. На основании полученных значений мы можем предположить, что интернет зависимость чаще возникает у людей с низкой самооценкой, возможно, они ищут в интернете поддержку для себя.

2. Показатель уровня интернет-зависимости имеет положительную связь с показателем общительности подростка ( $r_{\text{эмп}} = 0,483$ ;  $r_{\text{эмп}} > r_{\text{кр}} (p < 0,01)$ ). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более общителен. На фоне общего высокого уровня общительности, скорее всего, присутствует и интернет-общение, в связи с чем, часть общения может быть перенесена в интернет. В современном мире, когда большая часть контактов происходит на расстоянии очень легко сменить форму общения на интернет-общение.

3. Показатель уровня интернет-зависимости имеет положительную связь с показателем закрытости подростка ( $r_{\text{эмп}} = -0,382$ ;  $r_{\text{эмп}} > r_{\text{кр}} (p < 0,05)$ ). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более закрытый. Таким образом, мы можем предположить, что закрытым людям больше характерно использование интернета, возможно, им легче общаться в среде текстовых сообщений, когда собеседникам не видно друг друга, в то же время это

создает дополнительную дистанцию, так как исключает восприятие голоса, эмоций, мимики и жестов.

4. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем саморуководства подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,378$ ;  $r_{\text{сэмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p<0,05$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более внушаем и ведом. В связи с чем, мы можем предположить, что тем подросткам, которые предпочитают слушать чужие мнения и поступать в соответствии с ним, легче принимать решения и жить с постоянным использованием интернета.

5. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем самопринятия подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,384$ ;  $r_{\text{сэмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p<0,05$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он меньше принимает себя таким, какой он есть. Таким образом, мы можем предположить, что склонным к самокритике, поиску у себя недостатков людям больше характерно использование интернета, возможно, им легче общаться в среде текстовых сообщений, когда не нужно себя показывать, и можно продемонстрировать только то, что хочется. Это расслабляет и дает возможность быть собой.

6. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем контактности подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,489$ ;  $r_{\text{сэмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p<0,01$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он менее контактен. Таким образом, мы можем предположить, что подростки, имеющие трудности в общении и взаимодействии с другими людьми предпочитают использовать интернет, им там комфортнее, есть возможность подготовиться к общению, ответить не сразу, подумать. В общении посредством интернета подросток удовлетворяет свою потребность во взаимодействии и близости с другим человеком безопаснее, чем это было бы в реальности.

7. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем самоактуализации подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,415$ ;  $r_{\text{сэмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p<0,05$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем уровень

самоактуализации ниже. Таким образом, мы можем предположить, что подростки, в меньшей мере реализующие себя и свой потенциал более склонны к использованию интернета в различных целях, там они находят успокоение для себя, а с другой стороны, они «сбегать» в сеть от неуспеха в реальной жизни.

## Выводы

На первом этапе нами был установлен уровень интернет-зависимости подростков. 6,67% испытуемых проводят в сети интернет минимальное количество времени, 40% - средние пользователи, 33,33% - характеризуются начальным уровнем зависимости и 20% испытуемых имеют зависимость от сети, таким образом, наибольшее количество наших испытуемых можно охарактеризовать как средних пользователей, они помимо поиска информации, скорее всего, пользуются несколькими социальными сетями.

Для исследования различных аспектов Я-концепции подростков была использована Методика «Тест самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан. Проанализировав результаты, можно сказать, что для большинства подростков характерен низкий уровень самооценки (33%) - такие дети недооценивают себя, их личностное развитие, вероятно, неблагоприятно. Заниженная самооценка может демонстрировать два психологических явления: неуверенность в себе или же декларирование самому себе собственного неумения, отсутствия способности, что позволяет не прилагать никаких усилий, далее, 27% подростков характеризуются высоким уровнем самооценки, у них чуть больше веры в себя и свои способности, и по 20% - средним и очень высоким.

Для исследования уровня общительности нами была использована методика «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского. 20% испытуемых очень общительны, любят быть в курсе всех дел, активны, участвуют в дискуссиях, везде чувствуют себя уверенно. 20% испытуемых весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам. Они охотно знакомятся с новыми людьми, откликаются на просьбы о помощи. 20% испытуемых характеризуются нормальной коммуникабельностью, они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою точку зрения без

вспыльчивости. 13,33% испытуемых в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно. С новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. 26,67% испытуемых замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, как следствие, у них мало друзей. Испытуемых с явной некоммуникабельностью и болезненной многословностью и говорливостью не выявлено.

Для выявления представлений о себе была использована «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантилеева (МИС). 45,83% подростков имеют высокий уровень замкнутости, 54,17% - средний уровень самоуверенности, 54,17% подростков – средний уровень саморуководства, 41,67% подростков характеризуются низким уровнем отраженного самоотношения, 41,67% - высоким уровнем самооценности, 58,34% - средним уровнем самопринятия, 58,33% - средним уровнем самопривязанности, 45,83% подростков отличает низкий уровень внутренней конфликтности и 37,5% подростков имеет низкий уровень склонности к самообвинению. Здесь мы отразили преобладающие значения по группе.

Для изучения особенностей самоактуализации подростков был использован Самоактуализационный тест Э. Шострома. Проанализировав полученные результаты, можно сказать, что большинство подростков характеризуются средним уровнем поддержки (56,67%), принятия агрессии (53,33%), низким уровнем сензитивности к себе (63,33%), самоуважения (76,67%), контактности (56,67%) и высоким уровнем ценностных ориентаций (50%). Большинство подростков отличаются средним уровнем самоактуализации.

По итогам корреляционного анализа были выявлены следующие связи:

1. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем самооценки подростка ( $r_{\text{эмп}} = -0,391$ ;  $r_{\text{эмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p < 0,05$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем ниже его самооценка. На основании полученных значений мы можем предположить, что интернет

зависимость чаще возникает у людей с низкой самооценкой, возможно, они ищут в интернете поддержку для себя.

2. Показатель уровня интернет-зависимости имеет положительную связь с показателем общительности подростка ( $r_{\text{эмп}}=0,483$ ;  $r_{\text{с эмп}} > r_{\text{кр}} (p<0,01)$ ). Чем ниже выше интернет-зависимость у подростка, тем он более общителен. На фоне общего высокого уровня общительности, скорее всего, присутствует и интернет-общение, в связи с чем, часть общения может быть перенесена в интернет. В современном мире, когда большая часть контактов происходит на расстоянии очень легко сменить форму общения на интернет-общение.

3. Показатель уровня интернет-зависимости имеет положительную связь с показателем закрытости подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,382$ ;  $r_{\text{с эмп}} > r_{\text{кр}} (p<0,05)$ ). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более закрытый. Таким образом, мы можем предположить, что закрытым людям больше характерно использование интернета, возможно, им легче общаться в среде текстовых сообщений, когда собеседникам не видно друг друга, в то же время это создает дополнительную дистанцию, так как исключает восприятие голоса, эмоций, мимики и жестов.

4. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем саморуководства подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,378$ ;  $r_{\text{с эмп}} > r_{\text{кр}} (p<0,05)$ ). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более внушаем и ведом. В связи с чем, мы можем предположить, что тем подросткам, которые предпочитают слушать чужие мнения и поступать в соответствии с ними легче принимать решения и жить с постоянным использованием интернета.

5. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем самопринятия подростка ( $r_{\text{эмп}}=-0,384$ ;  $r_{\text{с эмп}} > r_{\text{кр}} (p<0,05)$ ). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он меньше принимает себя таким, какой он есть. Таким образом, мы можем предположить, что склонным к самокритике, поиску у себя недостатков людям больше характерно использование интернета, возможно, им легче общаться в среде

текстовых сообщений, когда не нужно себя показывать, и можно демонстрировать только то, что хочется. Это расслабляет и дает возможность быть собой.

6. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем контактности подростка ( $r_{\text{эмп}} = -0,489$ ;  $r_{\text{сэмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p < 0,01$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он менее контактен. Таким образом, мы можем предположить, что подростки, имеющие трудности в общении и взаимодействии с другими людьми предпочтительнее используют интернет, им там комфортнее, есть возможность подготовиться к общению, ответить не сразу, подумать. В общении посредством интернета подросток удовлетворяет свою потребность во взаимодействии и близости с другим человеком безопаснее, чем это было бы в реальности.

7. Показатель уровня интернет-зависимости имеет отрицательную связь с показателем самоактуализации подростка ( $r_{\text{эмп}} = -0,415$ ;  $r_{\text{сэмп}} > r_{\text{кр}}$  ( $p < 0,05$ )). Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем уровень самоактуализации ниже. Таким образом, мы можем предположить, что подростки, в меньшей мере реализующие себя и свой потенциал более склонны к использованию интернета в различных целях, там они находят успокоение для себя, а с другой стороны, они «сбегать» в сеть от неуспеха в реальной жизни.

Таким образом, наша гипотеза о том, что Я-концепция подростков с интернет-зависимостью имеет определенные особенности, а именно: интернет-зависимые подростки обладают низким уровнем общительности, низким уровнем самооценки, высоким уровнем замкнутости, подтвердилась частично.

## **Заключение**

Одним из важнейших элементов в структуре личности человека является Я-концепция индивида. Я-концепция — это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к самому себе. Данное исследование базируется на теории Я-концепции Р. Бернса, который представляет данный феномен как совокупность всех представлений индивида о себе, включая убеждения, оценки и тенденции поведения.

При анализе особенностей подросткового возраста важность представляют проблемы межличностного взаимодействия, поскольку интимно-личностное общение является ведущей деятельностью этого возрастного периода. Подростками активно используются ресурсы Интернета и в целях развлечения, и в целях общения, и в образовательных целях. При этом для них также характерно уделять большое значение общению, которое не прерывается. И при этом для большинства из них характерна несформированность навыков эффективного общения. Особенно важно это в жизни подростка.

У интернет-зависимых подростков нарушается социальная адаптация, становится трудно находить общий язык и общие темы с родителями, сверстниками, страдает лингвистика. Главное последствие интернет-зависимости — асоциальность, которое серьезно влияет на Я-концепцию.

Целью данного исследования стало изучение особенностей Я-концепции подростков с интернет зависимостью для использования результатов исследования в практической деятельности психолога.

Работа по выявлению особенностей Я-концепции подростков с интернет зависимостью детей проводилась в январе-феврале 2020 года. В

нем приняли участие 40 школьников (учащиеся 6-7 классов МБОУ СОШ № 59 г. Пензы).

Эмпирическое исследование включало в себя три этапа.

На первом этапе была проведена диагностика интернет-зависимости подростков. В ходе исследования было выявлено что в данной группе испытуемых большая часть – средние пользователи сети или имеют начальный уровень зависимости. Данная группа испытуемых характеризуется достаточно частым использованием интернета, частично для поиска информации, но в большей степени для интернет-общения, при этом это занимает значительное количество времени.

На второй этапе исследования проходила диагностика различных аспектов Я-концепции подростков.

Для большинства подростков характерна низкая самооценка, но стоит отметить что также в группе много подростков с высокой самооценкой. Крайние варианты самооценки говорят нам о том, что личность подростка еще не зрелая, что они склонны остро реагировать на различные ситуации, для них характерна противоречивость и особенно высокий уровень самокритичности.

Для большинства подростков характерен средний уровень самоуверенности, саморуководства, самопринятия и самопривязанности, низкий уровень отраженного самоотношения, внутренней конфликтности, высокий уровень закрытости и самооценности. Как было отмечено выше, подростки характеризуются крайней нестабильностью, противоречивостью, их отношение к себе может быть обусловлено помимо глобальных вещей и незначительными явлениями, они ведомы, конформны по отношению к референтной группе, наблюдается большая направленность подростка во внутрь, возрастающая способность к эмпатии и рефлексии.

Подростки данной группы характеризуются замкнутостью в общении, стеснительностью, зажатостью, они сильно сконцентрированы на себе, на

том, как они выглядят, что о них думают другие, в связи с чем могут быть недостаточно включены в само взаимодействие со сверстниками.

Большинство подростков характеризуются средним уровнем поддержки, принятия агрессии, низким уровнем сензитивности к себе, самоуважения, контактности, высоким уровнем ценностных ориентаций. Большинство подростков отличаются средним уровнем самоактуализации. Подростки испытывают острую потребность в одобрении окружающих, их поддержке, причем это сопровождается с набирающей силу способностью поддерживать себя самостоятельно, опираться на себя. Они часто оказываются нечувствительными к себе, их самоуважение колеблется, большинство времени они предпочитают проводить наедине с собой.

На третьем этапе был проведен математико-статистический анализ результатов. По итогам корреляционного анализа были выявлены следующие связи:

1. Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем ниже его самооценка. На основании полученных значений мы можем предположить, что интернет зависимость чаще возникает у людей с низкой самооценкой, возможно, они ищут в интернете поддержку для себя.

2. Чем ниже выше интернет-зависимость у подростка, тем он более общителен. На фоне общего высокого уровня общительности, скорее всего, присутствует и интернет-общение, в связи с чем, часть общения может быть перенесена в интернет. В современном мире, когда большая часть контактов происходит на расстоянии очень легко сменить форму общения на интернет-общение.

3. Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более закрытый. Таким образом, мы можем предположить, что закрытым людям больше характерно использование интернета, возможно, им легче общаться в среде текстовых сообщений, когда собеседникам не видно друг друга, в то же время это создает дополнительную дистанцию, так как исключает восприятие голоса, эмоций, мимики и жестов.

4. Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он более внушаем и ведом. В связи с чем, мы можем предположить, что тем подросткам, которые предпочитают слушать чужие мнения и поступать в соответствии с ними легче принимать решения и жить с постоянным использованием интернета.

5. Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он меньше принимает себя таким, какой он есть. Таким образом, мы можем предположить, что склонным к самокритике, поиску у себя недостатков людям больше характерно использование интернета, возможно, им легче общаться в среде текстовых сообщений, когда не нужно себя показывать, и можно демонстрировать только то, что хочется. Это расслабляет и дает возможность быть собой.

6. Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем он менее контактен. Таким образом, мы можем предположить, что подростки, имеющие трудности в общении и взаимодействии с другими людьми предпочитают использовать интернет, им там комфортнее, есть возможность подготовиться к общению, ответить не сразу, подумать. В общении посредством интернета подросток удовлетворяет свою потребность во взаимодействии и близости с другим человеком безопаснее, чем это было бы в реальности.

7. Чем выше интернет-зависимость у подростка, тем уровень самоактуализации ниже. Таким образом, мы можем предположить, что подростки, в меньшей мере реализующие себя и свой потенциал более склонны к использованию интернета в различных целях, там они находят успокоение для себя, а с другой стороны, они «сбегать» в сеть от неуспеха в реальной жизни.

Таким образом, наша гипотеза о том, что Я-концепция подростков с интернет-зависимостью имеет определенные особенности, а именно: интернет-зависимые подростки обладают низким уровнем общительности,

низким уровнем самооценки, высоким уровнем замкнутости, подтвердилась частично.

## Список используемых источников

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 томах / Б.Г. Ананьев. – Москва: Педагогика, 2001. – 288 с.
2. Андреева Г.М. Возрастная психология: учебное пособие / Г.М. Андреева. – М.: Академия, 2014. – 597 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 201 с.
4. Арестова О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник Московск. Ун-та. 2003. Серия 14. психология, 4.
5. Арестова О.Н. Мотивация пользователей Интернета; 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2008 г.). М.: Экопсицентр РОСС.
6. Бабаева Ю.Д. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, т. 19, N 1, 2005, с. 89-100.
7. Белинская Е.П. Социальная психология личности. - М.: Проспект, 2004. – 478 с.
8. Бернс Р. Что такое Я-концепция / Р. Бернс // Психология самосознания : хрестоматия / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 60 с.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-ое изд. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 2007. – 584 с.
10. Большая энциклопедия психологических тестов. Автор-составитель Карелин А. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
11. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости [электронный ресурс] URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/>.

12. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Ред.-сост. И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
13. Войскунский А. Е. Метафоры интернета. // «Вопросы философии», N 11, 2001, с. 64-79
14. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета// Психологический журнал. 2004. Т. 25. 1.
15. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – Москва: Юрайт, 2019. – 160 с
16. Выготский Л.С. Психология развития: избранные работы / Л.С. Выготский. – Москва: Юрайт, 2019. – 281 с.
17. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. — 2009. — № 2. — С. 189—193.
18. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
19. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернет.
20. Жичкина А.Е. Особенности социальной перцепции в Интернете / А.Е. Жичкина // Мир психологии: научно-методический журнал / Ред. Д.И. Фельдштейн, А.Г. Асмолов. – 2007. – №3 июль-сентябрь 2007. – С. 72-80.
21. Залесский П., Спектр М. (2004). Сколько нас? Какие мы? Портрет российской Интернет-аудитории // Мир Internet, 7-8, с. 42-44.
22. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – 2004. – 101 с.
23. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - М.: Феникс, 2017. - 640 с.
24. Кимберли Янг С. Диагноз - Интернет-зависимость// Мир Internet. 41.
25. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии / Н.И. Конюхов. – М.: Феникс, 2006. – 160 с.

26. Краснова Н.Р. Как справиться с компьютерной зависимостью. Серия: Бросить – легко! – Изд.: Эксмо, 2008. – 294 с.
27. Кристал Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. – М., 2007 – 178 с.
28. Лисовский В.Т. Социология молодежи: Учебное пособие. СПб., 2006. – 369 с.
29. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Эксмо, 2004. – С. 108-118.
30. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд. 4. – М.: педагогическое общество России, 2004. – 442 с.
31. Петровский А.В. Психология: учебник / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2002. – 512 с.
32. Попов В.А., Кондратьева О.Ю. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи // Социологические исследования. 2007. 6.
33. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008. – 652 с.
34. Психологический словарь/под ред. Зинченко В.П. - М., 2007. – 638 с.
35. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Каменская. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 251 с.
36. Райгородский Д.Я. - Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.
37. Раковская О.А. Социальные ориентиры молодёжи: тенденции, проблемы, перспективы. – М., 2004. – 392 с.

38. Тихомиров О.К., Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Общение, опосредствованное компьютером // Вестник Московск. ун-та. Серия 14, Психология. 2004. 3.

39. Фельдштейн Д.И. Проблемы психолого-педагогических наук в пространственно-временной ситуации XXI в.: вызовы информационной эпохи / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии / ред. Е.В. Щедрина. – 2013. – № 1 январь-февраль. – с.46-65.

40. Франкл В. Человек в поиске смысла. - М.: Прогресс, 2001 – 353 с.

41. Фриндте В., Келер Т. Публичное конструирование я в опосредованном компьютером общении // Гуманитарные исследования Интернета/ под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. – 93 с.

42. Чудова И.В. Особенности образа Я Жителя Интернета// Психологический журнал. 2002. Т. 22.

43. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учебное пособие / Д.Б. Эльконин; Ред. Б.Д. Эльконин. – 4-е издание, стереотипное. – М.: Академия, 2007. – 384 с.

# Приложение 1

Таблица 7

Результаты диагностики по методике «Тест интернет-зависимости»

Кимберли Янг

| № Испытуемого | Количество баллов | Уровень зависимости            | Ранг |
|---------------|-------------------|--------------------------------|------|
| 1             | 61                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 2             | 70                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 3             | 90                | Зависимость от сети            | 3    |
| 4             | 38                | Средний пользователь           | 1    |
| 5             | 75                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 6             | 78                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 7             | 48                | Средний пользователь           | 1    |
| 8             | 30                | Средний пользователь           | 1    |
| 9             | 89                | Зависимость от сети            | 3    |
| 10            | 48                | Средний пользователь           | 1    |
| 11            | 70                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 12            | 36                | Средний пользователь           | 1    |
| 13            | 79                | Зависимость от сети            | 3    |
| 14            | 42                | Средний пользователь           | 1    |
| 15            | 16                | Минимальное количество времени | 1    |
| 16            | 55                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 17            | 64                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 18            | 84                | Зависимость от сети            | 3    |
| 19            | 35                | Средний пользователь           | 1    |
| 20            | 71                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 21            | 74                | Начальный уровень зависимости  | 2    |
| 22            | 77                | Зависимость от сети            | 3    |
| 23            | 27                | Средний пользователь           | 1    |
| 24            | 79                | Зависимость от сети            | 3    |
| 25            | 45                | Средний пользователь           | 1    |
| 26            | 75                | Зависимость от сети            | 3    |
| 27            | 33                | Средний пользователь           | 1    |
| 28            | 43                | Средний пользователь           | 1    |
| 29            | 39                | Средний пользователь           | 1    |
| 30            | 13                | Минимальное количество времени | 1    |

Результаты диагностики по «Методике  
исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева

| №  | ШКАЛЫ |    |     |    |   |    |     |      |    |
|----|-------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|
|    | I     | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1  | 4     | 7  | 8   | 8  | 8 | 8  | 7   | 6    | 5  |
| 2  | 5     | 7  | 7   | 6  | 8 | 8  | 7   | 4    | 3  |
| 3  | 4     | 8  | 6   | 6  | 9 | 9  | 8   | 3    | 5  |
| 4  | 6     | 8  | 9   | 9  | 8 | 9  | 8   | 3    | 7  |
| 5  | 7     | 9  | 8   | 7  | 7 | 8  | 9   | 4    | 6  |
| 6  | 8     | 3  | 2   | 4  | 4 | 5  | 5   | 5    | 5  |
| 7  | 4     | 6  | 5   | 6  | 8 | 9  | 8   | 6    | 5  |
| 8  | 3     | 9  | 8   | 8  | 9 | 8  | 7   | 3    | 3  |
| 9  | 2     | 9  | 8   | 9  | 8 | 8  | 7   | 2    | 2  |
| 10 | 4     | 4  | 4   | 6  | 6 | 6  | 5   | 5    | 5  |
| 11 | 7     | 9  | 8   | 7  | 7 | 8  | 9   | 4    | 6  |
| 12 | 5     | 6  | 6   | 7  | 7 | 8  | 7   | 4    | 3  |
| 13 | 3     | 9  | 7   | 8  | 8 | 8  | 7   | 3    | 2  |
| 14 | 3     | 7  | 6   | 7  | 8 | 9  | 9   | 4    | 4  |
| 15 | 2     | 8  | 8   | 8  | 7 | 8  | 7   | 4    | 5  |
| 16 | 3     | 7  | 9   | 8  | 9 | 7  | 8   | 4    | 4  |
| 17 | 8     | 2  | 2   | 2  | 3 | 3  | 3   | 8    | 8  |
| 18 | 9     | 3  | 3   | 3  | 3 | 3  | 2   | 8    | 8  |
| 19 | 8     | 4  | 3   | 3  | 2 | 3  | 3   | 8    | 7  |
| 20 | 7     | 3  | 3   | 3  | 2 | 3  | 3   | 7    | 7  |
| 21 | 7     | 2  | 3   | 4  | 3 | 2  | 3   | 8    | 8  |
| 22 | 9     | 3  | 4   | 2  | 3 | 3  | 3   | 9    | 8  |
| 23 | 7     | 3  | 3   | 3  | 2 | 2  | 3   | 8    | 7  |
| 24 | 8     | 2  | 3   | 3  | 3 | 3  | 3   | 8    | 8  |
| 25 | 8     | 3  | 2   | 4  | 4 | 5  | 5   | 5    | 5  |
| 26 | 2     | 8  | 8   | 8  | 7 | 8  | 7   | 4    | 5  |
| 27 | 2     | 9  | 8   | 9  | 8 | 8  | 7   | 2    | 2  |
| 28 | 3     | 7  | 6   | 7  | 8 | 9  | 9   | 4    | 4  |
| 29 | 6     | 8  | 9   | 9  | 8 | 9  | 8   | 3    | 7  |
| 30 | 5     | 7  | 7   | 6  | 8 | 8  | 7   | 4    | 3  |

I – закрытость; II – самоуверенность; III – саморуководство; IV — отраженное самоотношение; V – самооценность; VI – самопринятие; VII – самопривязанность; VIII — внутренняя конфликтность; IX- самообвинение.

Ранговые оценки по методике  
«Тест-опросник самоотношения» (С.Р. Пантелеев)

| №  | ШКАЛЫ |    |     |    |   |    |     |      |    |
|----|-------|----|-----|----|---|----|-----|------|----|
|    | I     | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1  | 2     | 2  | 3   | 3  | 3 | 3  | 2   | 2    | 2  |
| 2  | 2     | 2  | 2   | 2  | 3 | 3  | 2   | 2    | 1  |
| 3  | 2     | 3  | 2   | 2  | 3 | 3  | 3   | 1    | 2  |
| 4  | 2     | 3  | 3   | 3  | 3 | 3  | 3   | 1    | 2  |
| 5  | 2     | 3  | 3   | 2  | 2 | 3  | 3   | 2    | 2  |
| 6  | 3     | 1  | 1   | 2  | 2 | 2  | 2   | 2    | 2  |
| 7  | 2     | 2  | 2   | 2  | 3 | 3  | 3   | 2    | 2  |
| 8  | 1     | 3  | 3   | 3  | 3 | 3  | 2   | 1    | 1  |
| 9  | 1     | 3  | 3   | 3  | 3 | 3  | 2   | 1    | 1  |
| 10 | 2     | 2  | 2   | 2  | 2 | 2  | 2   | 2    | 2  |
| 11 | 2     | 3  | 3   | 2  | 2 | 3  | 3   | 2    | 2  |
| 12 | 2     | 2  | 2   | 2  | 2 | 3  | 2   | 2    | 1  |
| 13 | 1     | 3  | 2   | 3  | 3 | 3  | 2   | 1    | 1  |
| 14 | 1     | 2  | 2   | 2  | 3 | 3  | 3   | 2    | 2  |
| 15 | 1     | 3  | 3   | 3  | 2 | 3  | 2   | 2    | 2  |
| 16 | 1     | 2  | 3   | 3  | 3 | 2  | 3   | 2    | 2  |
| 17 | 3     | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 3    | 3  |
| 18 | 3     | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 3    | 3  |
| 19 | 3     | 2  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 3    | 2  |
| 20 | 2     | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 2    | 2  |
| 21 | 2     | 1  | 1   | 2  | 1 | 1  | 1   | 3    | 3  |
| 22 | 3     | 1  | 2   | 1  | 1 | 1  | 1   | 3    | 3  |
| 23 | 2     | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 3    | 2  |
| 24 | 3     | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 3    | 3  |
| 25 | 3     | 1  | 1   | 2  | 2 | 2  | 2   | 2    | 2  |
| 26 | 1     | 3  | 3   | 3  | 2 | 3  | 2   | 2    | 2  |
| 27 | 1     | 3  | 3   | 3  | 3 | 3  | 2   | 1    | 1  |
| 28 | 1     | 2  | 2   | 2  | 3 | 3  | 3   | 2    | 2  |
| 29 | 2     | 3  | 3   | 3  | 3 | 3  | 3   | 1    | 2  |
| 30 | 2     | 2  | 2   | 2  | 3 | 3  | 2   | 2    | 1  |

I – закрытость; II – самоуверенность; III – саморуководство; IV — отраженное самоотношение; V – самооценность; VI – самопринятие; VII – самопривязанность; VIII — внутренняя конфликтность; IX- самообвинение.

Таблица 10

Результаты диагностики по методике «Оценка уровня общительности» (тест  
В.Ф. Ряховского)

| № Испытуемого | Количество баллов | Уровень общительности         | Ранговая оценка |
|---------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|
| 1             | 12                | Нормальная коммуникабельность | 2               |
| 2             | 10                | Очень общительный             | 3               |
| 3             | 25                | Вполне общительный            | 2               |
| 4             | 29                | Замкнутый                     | 1               |
| 5             | 27                | Замкнутый                     | 1               |
| 6             | 11                | Весьма общительный            | 2               |
| 7             | 29                | Замкнутый                     | 1               |
| 8             | 16                | Нормальная коммуникабельность | 2               |
| 9             | 5                 | Очень общительный             | 3               |
| 10            | 12                | Нормальная коммуникабельность | 2               |
| 11            | 12                | Нормальная коммуникабельность | 2               |
| 12            | 9                 | Весьма общительный            | 2               |
| 13            | 8                 | Очень общительный             | 3               |
| 14            | 23                | Вполне общительный            | 2               |
| 15            | 28                | Замкнутый                     | 1               |
| 16            | 9                 | Весьма общительный            | 3               |
| 17            | 9                 | Весьма общительный            | 3               |
| 18            | 23                | Вполне общительный            | 3               |
| 19            | 26                | Замкнутый                     | 1               |
| 20            | 25                | Замкнутый                     | 1               |
| 21            | 9                 | Весьма общительный            | 3               |
| 22            | 29                | Замкнутый                     | 1               |
| 23            | 14                | Нормальная коммуникабельность | 2               |
| 24            | 5                 | Очень общительный             | 3               |
| 25            | 8                 | Очень общительный             | 3               |
| 26            | 10                | Весьма общительный            | 3               |
| 27            | 11                | Весьма общительный            | 3               |
| 28            | 4                 | Очень общительный             | 3               |
| 29            | 19                | Вполне общительный            | 2               |
| 30            | 25                | Замкнутый                     | 1               |
| Средний балл  | 16,06             |                               |                 |
| Сумма         | 482               |                               |                 |

Результаты диагностики самооценки подростков по «Тесту самооценки личности» Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

| № участника | Баллы | Уровень самооценки | Ранговая оценка |
|-------------|-------|--------------------|-----------------|
| 1           | 27    | Низкий             | 1               |
| 2           | 77    | Очень высокий      | 3               |
| 3           | 93    | Очень высокий      | 3               |
| 4           | 33    | Низкий             | 1               |
| 5           | 62    | Высокий            | 3               |
| 6           | 69    | Высокий            | 3               |
| 7           | 33    | Низкий             | 1               |
| 8           | 55    | Средний            | 2               |
| 9           | 94    | Очень высокий      | 1               |
| 10          | 71    | Высокий            | 3               |
| 11          | 68    | Высокий            | 3               |
| 12          | 55    | Средний            | 2               |
| 13          | 96    | Очень высокий      | 3               |
| 14          | 56    | Средний            | 2               |
| 15          | 82    | Очень высокий      | 3               |
| 16          | 37    | Низкий             | 1               |
| 17          | 67    | Высокий            | 3               |
| 18          | 84    | Очень высокий      | 3               |
| 19          | 34    | Низкий             | 3               |
| 20          | 57    | Средний            | 2               |
| 21          | 62    | Высокий            | 3               |
| 22          | 32    | Низкий             | 1               |
| 23          | 52    | Средний            | 2               |
| 24          | 55    | Средний            | 2               |
| 25          | 60    | Высокий            | 3               |
| 26          | 59    | Средний            | 2               |
| 27          | 52    | Средний            | 2               |
| 28          | 92    | Очень высокий      | 3               |
| 29          | 54    | Средний            | 2               |
| 30          | 21    | низкий             | 1               |
| Ср. знач    | 65    |                    |                 |

Таблица 12

## Результаты диагностики по «Самоактуализационному тесту Э. Шострома»

| №п/п  | Поддержка | Ценностные ориентации | Сензитивность к себе | Самоуважение | Самопринятие | Принятие агрессии | Контактность | Уровень самоактуализации |
|-------|-----------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------------|
| 1     | 49        | 59                    | 58                   | 38           | 40           | 55                | 36           | 48,8                     |
| 2     | 55        | 51                    | 31                   | 36           | 41           | 58                | 33           | 39,2                     |
| 3     | 52        | 34                    | 39                   | 49           | 45           | 54                | 36           | 38,8                     |
| 4     | 42        | 54                    | 44                   | 33           | 46           | 46                | 33           | 42,9                     |
| 5     | 45        | 55                    | 34                   | 35           | 38           | 42                | 37           | 43,2                     |
| 6     | 52        | 58                    | 39                   | 47           | 47           | 55                | 45           | 43                       |
| 7     | 48        | 59                    | 45                   | 40           | 37           | 48                | 47           | 43,5                     |
| 8     | 40        | 58                    | 43                   | 48           | 47           | 59                | 43           | 46,9                     |
| 9     | 45        | 59                    | 45                   | 49           | 45           | 45                | 39           | 42,8                     |
| 10    | 42        | 50                    | 38                   | 36           | 47           | 57                | 42           | 42,9                     |
| 11    | 48        | 51                    | 44                   | 35           | 38           | 57                | 36           | 45,5                     |
| 12    | 52        | 47                    | 40                   | 46           | 38           | 55                | 41           | 40,6                     |
| 13    | 50        | 59                    | 43                   | 37           | 42           | 46                | 45           | 47,7                     |
| 14    | 52        | 59                    | 47                   | 33           | 45           | 53                | 42           | 51,2                     |
| 15    | 46        | 57                    | 42                   | 39           | 44           | 50                | 47           | 48,4                     |
| 16    | 56        | 59                    | 56                   | 35           | 33           | 59                | 32           | 55,2                     |
| 17    | 42        | 55                    | 44                   | 37           | 33           | 48                | 43           | 46,8                     |
| 18    | 40        | 55                    | 46                   | 37           | 46           | 50                | 46           | 46,5                     |
| 19    | 36        | 57                    | 45                   | 47           | 44           | 51                | 35           | 43,7                     |
| 20    | 44        | 59                    | 34                   | 48           | 46           | 44                | 39           | 44,8                     |
| 21    | 42        | 65                    | 47                   | 33           | 35           | 59                | 42           | 46,2                     |
| 22    | 44        | 51                    | 39                   | 50           | 38           | 45                | 45           | 44,3                     |
| 23    | 50        | 59                    | 43                   | 45           | 34           | 50                | 42           | 47,5                     |
| 24    | 50        | 58                    | 37                   | 45           | 37           | 52                | 43           | 48                       |
| 25    | 51        | 59                    | 45                   | 35           | 40           | 45                | 39           | 48,5                     |
| Σ ср. | 47        | 58                    | 42                   | 40           | 41           | 51                | 40           | 46                       |